

✎ Ani v reklamách uváděné slogany: „**100% přírodní přípravek**“ **nezaručuje jeho čistotu** a kontaminace zakázanou látkou je dokonce velice častá, např. u výrobků na snížení hmotnosti, ale nejenom u nich. Další reklamy typu: „**Suplement zvýší tvoji výkonnost o 50 či více procent**“ také neodpovídá realitě a **raději se mu vyhní!** Ani doporučení známého sportovce či jiné celebrity ti nezaručí se 100% jistotou, že je výrobek čistý a pro tebe spolehlivý!



CHCI SI ZLEPŠIT SVOJI VÝKONNOST. JAKÉ MÁM MOŽNOSTI?



Jak je všeobecně známo o výkonnosti sportovce vždy **rozhoduje** hlavně kvalita **tréninku** a **míra talentu**. Případná **konzumace** doplňků stravy může mít někdy také určitý přínos k doplnění chybějících látek, což pak umožní zvýšení tréninkových dávek, případně přispěje ke kvalitnější regeneraci. Všechny tyto otázky musí být vždy **konzultovány s odborníky** na složení stravy a sportovními lékaři, kteří doporučí jejich množství a také i spolehlivého výrobce.

V žádném případě však neplatí, že čím více doplňků stravy budeš konzumovat, tím větší bude jejich případná účinnost. Jednak je **nadužívání suplementů finančně náročnější** a na druhé straně to může mít pro tebe i **neblahé zdravotní důsledky!** Organizmus je schopen zpracovat jenom určité množství těchto látek a jejich nadbytečná konzumace vede k tomu, že neúměrně **zatíží tvůj metabolismus** a stejně **odejdou z těla bez jakéhokoli účinku**. Zbytečně jenom utratíš peníze za doplňky, které ti nepomohou.

A ještě jedno důležité upozornění na závěr – **ADV ČR nevydává žádné certifikáty** ohledně čistoty těchto výrobků. Tato dobrozdání **neposkytuje** ani Světová antidopingová agentura **WADA**.



JAKÝ DRUH STRAVY A JAKÉ DOPLŇKY STRAVY MÁM KONZUMOVAT, ABYCH ZVÝŠIL SVOJI VÝKONNOST, PŘÍPADNĚ ABY MI NAROSTLY SVALY?



Měj stále na paměti, že základem růstu svalů či celkové **zvýšení výkonnosti** je především odvislé od způsobu a **kvality tréninku** a míry tvého **talentu** a ne od množství konzumovaných doplňků stravy.

V případě, že se přesto rozhodneš konzumovat doplňky stravy, je velice žádoucí kontaktovat certifikované nutriční **specialisty**, kteří ti „správně vyladí“ a **doporučí optimální složení** stravy. Doplňky stravy by nikdy **neměly** být vnímány jako **náhrada části stravy**, kterou jsi nedodal do svého těla. **Snahou** nutričních specialistů i sportovců by mělo být dostat **do těla** všechny nutné **výživové prvky přirozeně**, tj. v jídle a nápojích. **Vrcholoví sportovci** by se měli především **zřící některých tradičních jídel** v rodinách případně v daném teritoriu a měli by **dbát doporučení odborníků**, jaká je pro ně vhodná strava. Některé národní kuchyně, mezi něž patří i ta česká, obsahují určitá jídla, která se nehodí pro sportovce k pravidelné konzumaci.

Dále existují některé oblasti na světě, kde místní obyvatelé sami konzumují pro sportovce zakázané látky v běžné stravě (např. marihuanu, koku atp.). Někde lze dokonce koupit pro **sportovce zakázané látky na trhu!** Při **pobytu v zahraničí** buď proto obzvlášť **ostrážitý** na to, kde se stravuješ a kde nakupuješ potraviny.



CO SE STANE, KDYŽ JSEM BYL POZITIVNĚ TESTOVÁN NA ZAKÁZANOU LÁTKU, PROTOŽE JSEM UŽIL LÉK, O KTERÉM JSEM NEVĚDĚL, ŽE OBSAHUJE ZAKÁZANOU LÁTKU?



Jak je známo – **každý sportovec je zodpovědný za všechny látky**, které jsou zjištěny v jeho **těle**. Nezáleží na tom, zdali byla zakázaná látka předepsána lékařem, někým doporučena nebo ti ji někdo nabídl.

V případě pozitivního **dopingového nálezu** následuje disciplinární řízení a pravděpodobně budeš i **potrestán**.

Ve svém zájmu buď stále **ostrážitý** a **vyhýbej se konzumaci potravin, doplňků i léků s nejistým původem a obsahem**. Léky a **doplňky stravy raději nakupuj v kamenných obchodech** a **ne přes internet**, kam mohou být dodávány výrobky z tzv. „**kitchen laboratories**“, tj. s doplňky stravy a léky s nejistým obsahem vyráběné v hygienicky nevyhovujícím prostředí.



CO BYCH MĚL JEŠTĚ UDĚLAT PRO TO, ABYCH SE VYHNUL POZITIVNÍMU NÁLEZU A DOPINGOVÉMU TRESTU ZA TO, ŽE JSEM SI NEVĚDOMKY VZAL ŠPATNÝ LÉK?



Základní rada je vcelku jednoduchá – vždy se ještě **před konzumací** všech léků a doplňků stravy **presvědč** o jejich **obsahu**. Konzumuj pouze známé a prověřené léky a přípravky. V případě jakýchkoli nejasností se obrat (a to ještě před konzumací) na odborníky.

Světová antidopingová agentura WADA vydává každoročně **seznam zakázaných látek** a to vždy v říjnu předcházejícího roku. Tento seznam má platnost na celý další kalendářní rok. WADA si vyhrazuje právo i v průběhu tohoto období dělat určité změny, a proto je nutné sledovat tento seznam celoročně!

ADV ČR vydává vždy v lednu až únoru **seznam zakázaných léků**, registrovaných v ČR k datu 1. ledna příslušného roku, které se prodávají na našem území. Pokud v seznamu lék nenajdeš, je povolený. Seznam je platný jeden rok a případné změny naleznete na webových stránkách ADV ČR. Pozor na dovozy léků ze zahraničí!



CO DĚLÁ SVĚTOVÁ ANTIDOPINGOVÁ AGENTURA (WADA) A NÁRODNÍ ANTIDOPINGOVÉ VÝBORY PRO TO, ABY VÍCE A TAKÉ LÉPE INFORMOVALLY SPORTOVCE O NEBEZPEČÍ ZAKÁZANÝCH LÁTEK VE SPORTU?



WADA uzavřela v uplynulém období memoranda s velkými i malými **farmaceutickými a biotechnologickými koncerny** a výrobci o včasném předávání seznamů **látek a léčiv**, u kterých probíhá **výzkum**, nebo se případně již **laboratorně testují** a to ještě před tím, než se dostanou na trh. Hlavním cílem této spolupráce je snaha WADA mít co nejdříve **přehled o různých látkách**, které mohou být **zneužity k doping**u. Následně potom **WADA informuje sportovce** o jejich nebezpečí.

WADA také dotuje výzkum a hledání **nových laboratorních analýz** k jejich odhalení.



JAKÉ DOPADY PRO SPORTOVCE MÁ ZNEUŽITÍ ZAKÁZANÝCH LÁTEK?



Bohužel praxe ukazuje, že se někteří vrcholoví a výkonnostní **sportovci neřídí** závaznými **pokyny a nařízeními** **ohledně** zakázaných látek a metod ve sportu. Následně se dostávají do problémů a jsou disciplinárně **trestáni**. Kromě zdravotních nebezpečí zneužívání zakázaných látek ve sportu je to omezení či dokonce **zničení** jejich sportovní **kariéry** a tím i případné ztráty zaměstnání a přísunu peněz ze sportovní činnosti a reklam. Potrestání sportovci, třeba i doživotně, často přijdou o veškeré úspory, protože vrácení peněz po nich vyžadují jejich bývalí reklamní partneři, kluby, stáje i organizátoři závodů a soutěží.

V poslední době jsme toho byli svědky např. u bývalé sportovní celebrity – Lance **Armstronga**, který se po svém odhalení a následném přiznání k doping^u stal již jenom chudým psancem, od kterého dávají všichni ruce pryč a kterému se velice tenčí jeho dříve tučné dolarové konto. A za vše může přítomnost zakázaných látek v jeho těle – jedním slovem **doping!**

Někteří **rekreační sportovci** si zase **zakázanými látkami ničí** svoje **zdraví**, a to i přesto, že se věnují pohybovým aktivitám, aby si upevnili zdraví, snížili hmotnost nebo si lépe vytvarovali postavu...

NIKDY NERISKUJ POUŽITÍ NEZNÁMÉHO LÉKU ČI DOPLŇKU STRAVY MŮŽE TO ZNIČIT TVOJI SPORTOVNÍ KARIÉRU A POŠKODIT ZDRAVÍ!

KONTAKTY

Antidopingový výbor ČR:

Za Císařským mlýnem 1063

170 00 Praha 7

info@antidoping.cz; případně: z.chundela@volny.cz

www.antidoping.cz

Světová antidopingová agentura WADA:

STOCK Exchange Tower, 800 Place Victoria (suite 1700)

P.O.Box 120, Montreal (Québec) H4Z 1B7, Kanada

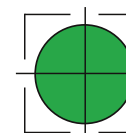
info@wada-ama.org

www.wada-ama.org

Vydal Antidopingový výbor ČR v únoru 2014

I PLAY FAIR SAY NO! TO DOPING

DOPING VE SPORTU OTÁZKY A ODPOVĚDI



Antidopingový výbor ČR

Czech Anti-Doping Committee


Cílem tohoto materiálu je informovat všechny **sportovce** (a to nejenom ty **vrcholové**) a jejich okolí o tom, jak sportovat čistě a jakým způsobem omezit **nebezpečí dopingu**, který můžeš užít, aniž jsi si toho vědom.

Vybrali jsme **otázky**, se kterými jsme se **nejčastěji setkávali** při školeních a besedách na toto téma.

Naše **doporučení pro všechny sportovce** je následující: **Sportuj čistě** a nekaž si své zdraví tím, že budeš užívat **zakázané látky**, které **škodí zdraví a vrcholovým a výkonnostním sportovcům** mohou zcela **zničit kariéru**.

Doufáme, že touto tiskovinou přispějeme k lepší **informovanosti** o úskalích a **nebezpečí dopingu** všech osob, které se věnují pohybovým aktivitám a to bez rozdílu výkonosti, věku a pohlaví.

❓ JAKÉ DOPLŇKY STRAVY (SUPLEMENTY) MOHU LEGÁLNĚ UŽÍVAT?

 **Kontrola výroby** doplňků stravy **není tak přísná** (na rozdíl od léků), a proto mnozí výrobci „**obohacují“ suplementy** některými **zakázanými látkami**, např. steroidy, stimulanty aj. ve snaze uměle zvýšit jejich účinnost. Na přebalech výrobků, jak ukázala studie Evropské unie v roce 2013, se tyto **zakázané látky** uvádějí buď pod jinými **komerčními názvy**, nebo raději vůbec, a tak si sportovci často ani neuvědomí, jakému nebezpečí z přijímání zakázaných látek jsou vystaveni.


V případě, že se rozhodneš si pořídit příslušný suplement, buď velice **obezřetný** při jeho **výběru a následné koupi** a **dbej** těchto **rad** a doporučení:

- doplňky stravy ber pouze po **konzultaci** s profesionálními **odborníky** – nutričním specialistou a sportovním lékařem
- zjisti, **kdo doporučuje** výrobek **ke konzumaci**, případně **kdo** ze sportovců ho již **užívá**
- prověř si, zdali může být ověřen **původ jednotlivých komponentů** (látek), které jsou ve výrobku obsaženy
- vyžádej si doložení **nezávislé analýzy výrobku a jeho složení** od věrohodné laboratoře (ne od výrobce)
- přesto počítej s tím, že i když jsi provedl všechna výše uvedená ověření a úkony, **nemůžeš si být zcela jist** jeho čistotou, protože např. **každá šarže** výrobku může mít u některých dodavatelů **odlišné složení**


❓ KDY MOHU BÝT NEJDŘÍVE TESTOVÁN DOPINGOVÝMI KOMISAŘI?

 Mladí sportovci mohou být **testováni** již v **útlém věku**, když se účastní soutěží, které jsou řízeny regionálními nebo národními sportovními svazy

❓ VÍM, ŽE TRENÉR PODÁVÁ ZAKÁZANÉ LÁTKY MLADÝM SPORTOVČŮM V KLUBU NEBO VE ŠKOLE PŘÍPADNĚ VÍM O NĚKTERÝCH ZÁVODNÍCÍCH, ŽE BEROU ZAKÁZANÉ LÁTKY. CO MÁM DĚLAT?

 V případě, že jsi byl svědkem toho, jak někdo **podává zakázané látky** sportovcům nebo je sportovci sami **konzumují**, měl bys o této skutečnosti neprodleně **informovat** Antidopingový výbor ČR. Výbor otevře případ a přijme příslušná opatření. **Zdroj** zůstane **skryt**.

❓ CO MÁM UDĚLAT V PŘÍPADĚ ONEMOCNĚNÍ PRO TO, ABYCH NEBYL POZITIVNĚ TESTOVÁN, KDYŽ BERU LÉKY?

 V tvém případě je vždy nutné **dopředu upozornit** svého ošetřujícího lékaře na to, že sportuješ a **nemůžeš tak brát určité léky** i na tak banální onemocnění, jako je např. chřipka, rýma nebo kašel. **Upozorni lékaře** (v případě, že ještě není obeznámen) na existenci **seznamu zakázaných léků**, které najdeš společně se **seznamem zakázaných látek** na stránkách ADV ČR. Oba seznamy lze nalézt na internetových stránkách ADV ČR, **zakázané látky také** na stránkách Světové antidopingové agentury **WADA**.

❓ ČASTO BERU LÉKY PROTI KAŠLI NEBO RÝMĚ. JSOU NEBEZPEČNÉ?

 Tyto léky **mohou**, ale nemusí, **obsahovat zakázané látky** např. efedrin. Před jejich použitím je vždy nutné jejich

případně užívání konzultovat se sportovním lékařem, který ti předepíše (ve většině případů) **vhodný lék pro sportovce** bez zakázaných látek.

V mimosoutěžním období, tedy i v době léčby, lze však tyto léky užívat. Nesmí to však být před soutěží!


❓ CO MÁM UČINIT, KDYŽ JSOU NAVRHOVANÉ LÉKY NA LÉČBU MOJÍ CHOROBY NA SEZNAMU ZAKÁZANÝCH LÁTEK?

 Antidopingový výbor ČR, ale samozřejmě i jiné antidopingové výbory po celém světě, uznávají **právo sportovce** na co **nejlepší léčbu** nemoci či zranění.


V případě, že potřebuješ určitý medikament, který je na seznamu nepovolených léků pro sportovce, **vyhledej stránky ADV ČR**, případně příslušné mezinárodní **sportovní federace**, kde se dozvíš vše potřebné pro **udělení terapeutické výjimky**. Ještě před vyplněním žádosti o udělení této výjimky však kontaktuj svého ošetřujícího lékaře a konzultuj s ním **možnost léčby jiným způsobem** s použitím povoleného léčiva.

Velice pečlivě se **seznam s podmínkami pro udělování terapeutických výjimek**, aby nedošlo ke zbytečným nedorozuměním a v nehorším případě i ke tvému potrestání a to v případě, že bys vzal zakázaný lék bez dopředu schválené výjimky.


❓ CO MÁM DĚLAT, KDYŽ NAPŘ. V DŮSLEDKU ÚRAZU ČI NEHODY NEBO NÁHLÉHO ONEMOCNĚNÍ MUSÍM V RÁMCI PRVNÍ POMOCI PODSTOUPIT LÉKAŘSKÉ OŠETŘENÍ ČI OPERACI A NEMÁM ČAS DOPŘEDU POŽÁDAT O MOŽNOST POUŽITÍ ZAKÁZANÝCH LÉKŮ ČI POVOLENÍ TRANSFÚZE NEBO INFÚZE?

 Když nastanou nenadálé okolnosti, kdy je především nutno ihned zahájit lékařský zákrok např. v důsledku ohrožení života, musíš neprodleně po ukončení léčení **požádat o dodatečné udělení terapeutické výjimky**. Všeobecně se očekává, že se budou tyto případy vyskytovat velice zřídka a pouze ve zdůvodněných případech.

❓ V SOUČASNÉ DOBĚ JSOU I MEZI SPORTOVCI ROZŠÍŘENÉ RŮZNÉ ALERGIE, PŘÍPADNĚ I ASTMA. EXISTUJÍ NĚJAKÉ POVOLENÉ LÉKY, KTERÝMI LZE PRŮBĚH TĚCHTO ONEMOCNĚNÍ U SPORTOVČŮ LÉČIT, ČI ZMÍRNIT JEJICH PRŮBĚH?


 V současné době jsou **povoleny** léky obsahující **salbutamol, formoterol a salmeterol** v **inhalaci a glukokortikosteroidy** (pouze pro nesystémové podání) užívané dle **doporučení lékaře**. **Užívání** těchto léků v **doporučeném dávkování** není nutné hlásit předem, ani žádat o terapeutickou výjimku. V případě dopingové kontroly je však primární povinností sportovce **uvést** tyto léky **do protokolu**, který vyplňuješ ve spolupráci s komisařem. Bohužel však na tuto povinnost někdy **sportovci zapomínají** a následně mohou vzniknout problémy s neuvedením léku a tím i možným **disciplinárním postihem!**

❓ KDYŽ JSEM NÁHLE ONEMOCNĚL A RYCHLE POTŘEBUJI ZAHÁJIT LÉČBU MEDIKAMENTY, ZA JAK DLOUHO SE TYTO LÁTKY OBSAŽENÉ V LÉČIVU VYPLAVÍ Z MÉHO TĚLA?

 **Vyplavování různých látek** z těla záleží hlavně na dvou věcech – **druhu a množství látky** a také na jedinci samotném a jeho **metabolických dispozicích**. Rychlost čištění těla od látek obsažených v lécích závisí i na **množství tekutin**, které vypiješ. Některé látky se ve tvém těle také mohou vzájemně ovlivňovat. V zásadě se dá říci, že doba „vyčištění“ organismu od určitých látek trvá v řádech **několika hodin až mnoha měsíců**.

Zde je velice důležité upozornit na fakt, že můžeš být neočekávaně podroben i **mimosoutěžním odběrům**. Vyčištění tvého organismu např. od metabolitu marihuany (THC) může trvat i několik měsíců, a tak to může **zasáhnout až do soutěžního období** a ty budeš potrestán i přesto, že jsi bral látku mimo soutěž, ale zůstala v tvém těle při závodech!


❓ JAK BYCH SE MĚL ZACHOVAT V PŘÍPADĚ, KDYŽ ONEMOCNÍM V CIZINĚ?

 Léky v různých zemích mají **odlišné názvy**, hlavně z komerčních důvodů. Dokonce jsou známé případy, kdy se pod stejným názvem léků skrývá jejich **jiné složení**. Jednotlivé země (hlavně mimo Evropskou unii) mohou mít i odlišné legislativní předpisy. Z tohoto vyplývá, že lék může obsahovat v určité zemi zakázanou látkou a sportovec se díky tomu může dostat do velkých problémů, protože to **vůbec neočekává**. V jiné zemi by s tímto lékem (pod stejným názvem, ale s odlišným složením bez zakázané látky) prošel dopingovou kontrolou bez problémů.


Ještě před použitím léku v cizině je **nutné vše konzultovat s lékařem** nebo jiným odborníkem. O zakázaných látkách se můžeš také informovat prostřednictvím webových stránek ADV ČR nebo WADA. V některých případech to můžeš projednat i s příslušným prodejcem, který však musí vědět o zakázaných látkách ve sportu.

Jednou z možností, jak těmto krizovým situacím zabránit je si **vzít do ciziny prověřené a odkoušené léky**, které doma užíváš, případně i ty, které by se ti mohly při výjezdu hodit (např. léky proti horečce, bolestem, alergiím, nachlazením, bolestem žaludku a problémem se zažíváním, vnějším poraněním atp.). Ještě předtím, než budeš léky s sebou vyvážet do ciziny, je vhodné zjistit, zdali nějaký **lék není v rozporu s legislativou cílové země** a není tam zakázaný. To samé učiň i v případě, že naopak dovážíš domů nový lék ze zahraničí.


❓ JAK SE MÁM V CIZINĚ STRAVOVAT?

 Jídelniček bys měl mít připravený ještě před svojí cestou a to jak na soustředění, tak i na závody, případně dovolenou. Velice dbej **výběru stravovacích zařízení** a navštěvuj pouze ta, která jsou pořadateři při závodech či soustředěních doporučována. Zásadně se nestravuj v podezřelých pouličních restauracích či nenakupuj potraviny na trzích v rozvojových zemích. V některých oblastech, hlavně v **Latinské Americe**, ale i **v Asii jsou zvířata často dokrmována** např. **clenbuterolem**, který je na seznamu zakázaných látek. V případě, že bys konzumoval takto kontaminované maso či nějakou uzeninu – **budeš pozitivní**, protože se ti s jídlem dostane clenbuterol do těla!

❓ MÁM SE BÁT I LÉKŮ, KTERÉ NEPOLYKÁM A JSOU TO KONKRÉTNĚ RŮZNÉ MASTI, KAPKY DO OČÍ, PROTI KAŠLI A RÝMĚ AJ.?

 Ano, měl bys být na pozoru. **Zakázané látky** se mohou dostat **do těla různými způsoby** např. **kontaktem** s kůží (různé masti), **inhalací** (vdechováním), kontaktem s okem, nosem a dutinou ústní (masti, kapky) nebo ušima (vnějším zvukovodem). Každý použitý lék, který byl aplikován do tvého těla nebo na tvém těle, většinou působí jak má, tzn. např. zmírňuje bolest, zabíjí bakterie a bude pravděpodobně působit do té doby, než odejde z těla močí.

❓ JE UŽÍVÁNÍ HOMEOPATICKÝCH LÉKŮ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNY NEBEZPEČNÉ?

 Pokud se týče doplňků stravy, **homeopatických a přírodních léků** a produktů a dále **alternativní medicíny** v některých zemích **není tak přísná legislativa** a kontrola je nedostatečná ve srovnání s prověřováním běžných léků. Mohou tak způsobit problémy a to nejenom při nákupu těchto látek v cizině. Sportovci se tak může dostat do těla zakázaná látka prostřednictvím výše uvedených přípravků a to dokonce bez toho, že by nebezpečí vůbec očekával. Nehledě na to, že ani **přelepy výrobků** s jejich obsahem **nemusí být** vždy ve vzájemném **souladu ani pravdivé**. Často jsou úmyslně matoucí, aby medikament zvýšil svoji účinnost díky zakázaným látkám. Výrobci bojují za zvyšování prodejnosti svých výrobků i těmito chybnými informacemi, aby účinnost byla ještě větší a lék, či přípravek se lépe prodával.

Homeopatické léky obsahují případně jenom **stopy zakázaných látek**, které však často nejsou uvedeny na přebalu. I při konzumaci těchto léků ve větším množství však **můžeš být pozitivní** při dopingové kontrole!

❓ JAK MÁM PŘÍSTUPOVAT K RŮZNÝM REKLAMNÍM KAMPAŇÍM NA DOPLŇKY STRAVY A LÉKY?