

---

# Anti-dopping kisokos

---

(A cikk a 2018. november 21-22. tartott Doppingszakmai továbbképzés után, az ott elhangzottak felhasználásával készült.)

2015-ben hatályba lépett a Doppingellenes Világszervezet (WADA: World Anti-doping Agency) Nemzetközi Doppingellenes Szabályzata. A dokumentum szigorú szabályozásokat hordoz, amelyek a magyar versenysport résztvevőit is (sportoló, kiskorú esetén szülő, edző, egyesület, szövetség) komolyan érinti. 2020 az Olimpia éve lesz, így jövőre várhatóan megszapornak majd az ellenőrzések.

A Magyar Íjász Szövetség Doppingellenes Szabályzata is rögzíti, hogy a WADA előírásai az íjászsportolókra is vonatkoznak, így azok ismerete és alkalmazása sportolói (kiskorú esetén szülői), edzői, egyesületi és szövetségi felelősség egyaránt. Abban az esetben, ha a sportoló szennyezett mintát produkál, úgy nem csupán őt, de az előbbieken felsorolt résztvevők szerepét is vizsgálni fogják a doppingvétség kapcsán. A dopping vétségen ért versenyző, a vétség súlyosságától függően akár 4 év eltiltást is kaphat, amelynek következménye, hogy nem csupán saját, hanem más sportágban sem válthat ki versenyengedélyt, illetve nem vehet részt sem közös edzéseken, sem pedig olyan rendezvényeken, amit versenysportolóknak szerveznek .

De milyen kötelezettségei vannak a sportolónak? Kit és hogyan ellenőrizhetnek?

## Adatszolgáltatás, regisztráció

Ahhoz, hogy pontosan tudjuk, milyen teendőink is vannak az anti-dopping szabályozással kapcsolatban, legelsőnek tudnunk kell, hogy sportolói tevékenységünk milyen csoportba sorol minket. 3 szintet különböztethetünk meg:

- 1. Nemzeti szintű sportoló:** valamennyi sportoló, aki
  - a) országos / magyar bajnokságon érmet szerzett;
  - b) nemzeti válogatott keret tagja;
  - c) bármely olyan hazai rendezésű nemzetközi versenyen, vagy külföldi versenyen indul, amely verseny nemzetközi sportági szakszövetség, vagy a nemzeti sportági szakszövetség versenynaptárában szerepel;
  - d) államilag / nemzeti sportági szakszövetség által finanszírozott edzőtáborban vesz részt akár Magyarországon, akár külföldön;
  - e) nemzeti sportági szövetségének javaslata alapján a HUNADO nemzeti nyilvántartott vizsgálati csoportjába tartozik.
- 2. Nemzeti Nyilvántartott Vizsgálati Csoport-ba (RTP) tartozó sportoló:** a HUNADO által meghatározott sportolók köre, akik holléti információszolgáltatásra kötelezettek. A névsor a [www.antidopping.hu](http://www.antidopping.hu) honlapon nyilvános. A sportági szövetségeknek javaslattételi lehetőségük van.

3. **Nemzetközi szintű sportoló:** valamennyi sportoló, akit a sportága nemzetközi szövetsége ekként meghatároz. (Általában a Nemzetközi Nyilvántartott Vizsgálati Csoport (IRTP) tagjai, illetve azon versenyzők, akik a nemzetközi szövetség szabályzata szerint meghatározott bizonyos nemzetközi versenyeken vesznek részt, vagy a ranglista előkelő helyén állnak.)

A sportolónak, attól függően, hogy milyen szinten áll, különböző adatszolgáltatási, regisztrációs kötelezettsége van.

A **Nemzeti szintű sportolónak** a HUNADO (Hungarian Anti-doping Group), azaz a Magyar Anti-doping csoportnál kell regisztrálnia. Ezt a [www.antidopping.hu](http://www.antidopping.hu) honlap Sportolók menüjének Regisztrációs aloldalán (egy adatvédelmi tájékoztató elolvasása után) teheti meg a versenyző.

[Segítség a HUNADO regisztrációs lap kitöltéséhez](#)

*Szövetségi kapitány neve, elérhetősége: Banda Tibor (elérhetőségének az iroda telefonszámát adjátok meg: 06/1 404-1642)*

*Edző neve elérhetősége: akinek nincs edzője, beírhatja saját magát.*

Ezen felül a b) és a c) pontban felsorolt sportolóknak kötelező az ADAMS (Anti-Doping Administration & Management System) rendszerébe is regisztrálni. Ezt a [www.antidopping.hu](http://www.antidopping.hu) honlap Sportolók menüjéből a „Kérelem nyomtatvány-ADAMS rendszer első belépéséhez” menüjében található .pdf nyomtatványon lehet megtenni. A kitöltött nyomtatványt a HUNADO-nak kell visszaküldeni. A regisztráció kérésének okaként a „sportszövetségem ADAMS profil létrehozására kötelezett” opciót kell választani. **Erről a Szövetség Anti-Dopping felelőse (mindenkori sportigazgató) írásban tájékoztat minden érintett sportolót.**

**Nemzeti Nyilvántartott Vizsgálati Csoport-ba (RTP) tartozó sportolónak** mind a HUNADO, mind az ADAMS regisztráció kötelező (ez utóbbinál a regisztráció kérésének okaként a „a HUNADO döntése alapján nyilvántartott vizsgálati csoport (RTP) tagjaként holléti információt kívánok szolgáltatni” opciót kell választani). Fontos, hogy ebbe a csoportba tartozó sportoló az ADAMS regisztrációval egyben holléti információkat is köteles szolgáltatni a rendszerben.

**Nemzetközi szintű sportolókra** az előző csoportra vonatkozó regisztrációs kötelezettségek vonatkoznak: HUNADO regisztráció + ADAMS regisztrációval egybekötött holléti információ-szolgáltatás (ez utóbbinál a regisztráció kérésének okaként a „a sportág nemzetközi szövetségének, vagy nemzetközi sportesemény szervezőjének (pl: Nemzetközi Olimpiai Bizottság) döntése alapján nemzetközi vizsgálati csoport (RTP) tagjaként holléti információt kívánok szolgáltatni” opciót kell választani).

Minden regisztrált sportoló számára javasolt, hogy legalább 3 havonta lépjen be a felületére, és nézze meg az ott jelen lévő adatokat, információkat.

## Doppingvétség

Mielőtt rátérnénk arra, hogy mi az, amit tilos bevenni, fontos tisztázni, hogy mi számít doppingvétségnek. A WADA az alább felsorolt eseményeket sorolja a doppingvétségek közé.

- a) Tiltott anyag, vagy tiltott anyag metabolitjának vagy markerének jelenléte a sportoló szervezetéből származó mintában.
- b) Tiltott anyag vagy a tiltott módszer sportoló által történő használata vagy az arra tett kísérlet.
- c) A mintaszolgáltatás elkerülése, elutasítása vagy elmulasztása.
- d) A hollétre vonatkozó tájékoztatással kapcsolatos mulasztások.
- e) A doppingellenőrzés bármely elemének manipulálása vagy az arra tett kísérlet.
- f) Tiltott anyag vagy tiltott módszer birtoklása.
- g) Tiltott anyaggal vagy tiltott módszerrel történő üzérkedés vagy az erre tett kísérlet.
- h) Tiltott anyag beadása a sportolónak vagy tiltott módszer alkalmazása a sportolón versenyzidőszakon belül, vagy az erre tett kísérlet; vagy versenyzidőszakon kívül tiltott anyag beadása a sportolónak vagy versenyzidőszakon kívül tiltott módszer alkalmazása a sportolón versenyzidőszakon kívül, vagy az erre tett kísérlet.
- i) Bűnrészesség

Amint a felsorolásból látható, nem csupán a tiltott szerek bevitelével lehet vétséget elkövetni! Soha ne feledjük, hogy a szabályok nemismerete nem mentesít minket a felelősség alól!

## Tiltólista

A doppingvizsgálat során, az úgynevezett tiltólistán szereplő anyagokat keresnek a sportoló által leadott mintában. A sportoló és a sporttevékenységéhez köthető szereplők felelőssége, hogy csak olyan dolgokat egyen, igyon vagy használjon, amelyekkel nem kerül a szervezetébe tiltólistás anyag.

A [www.antidopping.hu](http://www.antidopping.hu) honlapon a tiltólista megtalálható gyógyszernevek és hatóanyagok bontásában is. Az oldal meglétére kezelő orvosunk figyelmét is hívjuk fel amennyiben nem ismert előtte.

## Gyógyszerek

Nagyon fontos, hogy amennyiben orvoshoz fordulunk egy betegség kapcsán, hívjuk fel kezelőnk figyelmét arra, hogy sportolók, élsportolók vagyunk, és csak olyan gyógyszert írjon fel számunkra, amely hatóanyaga nem szerepel a tiltólistán (ha ez nem megoldható, akkor TUE engedélyt kell kérnünk, lsd. a következő fejezet). A vény nélkül kapható gyógyhatású készítmények esetében nekünk kell odafigyelnünk a hatóanyag-tartalomra. Érdeemes alaposan tájékozódni a kiszemelt készítményről (pl. gyártó oldala), a dobozon feltüntetett információk ugyanis nem nyújtanak mindig 100%-os biztonságot.

## TUE

Abban az esetben, ha egy nemzeti szintű sportoló szakorvos előírása alapján olyan gyógyszert szed, vagy gyógymodot alkalmaz, amely tiltólistán szereplő összetevőt tartalmaz, akkor gyógyászati célú mentességet (úgynevezett TUE engedélyt) kell kérnie a HUNADO égisze alatt működő Magyar TUE Bizottságtól. Felhívjuk a figyelmét arra, hogy pusztán attól a tényről, hogy valamely tiltott szert tartalmazó gyógyszer, vagy gyógymod alkalmazását szakorvos írta elő egy nemzeti szintű sportoló részére, a sportoló egy esetleges pozitív eredménnyel záruló doppingellenőrzés során nem fog mentesülni a felelősség alól. Ahhoz, hogy el tudják kerülni a pozitív eredménnyel záruló doppingellenőrzés alapján kiszabható hátrányos jogkövetkezményeket, szakorvosi igazolásuk birtokában, lehetőleg a kezelésük megkezdését megelőzően vagy legalább azzal egy időben már meg kell kérni a TUE engedélyt.

A Magyar TUE Bizottság havonta egyszer ülésezik, az engedélyek bírálatára 30 napjuk van a bizottság tagjainak. Így nagyon fontos, hogy az igény felmerülését követően mielőbb, de főszabály szerint a sportoló következő versenye előtt legalább 30 nappal köteles gyógyászati célú mentességért folyamodni az ADAMS rendszeren keresztül, csatolva valamennyi releváns orvosi igazolást. Hangsúlyos, hogy ha a kérelmet hibásan, vagy hiányosan küldi be a sportoló, azt visszaküldik javításra, és az újabb beérkezés dátumával előről kezdődik a 30 napos elbírálási határidő.

A TUE engedély a bizottsági döntés napjától érvényes, azaz visszamenőleg nem él a mentesülés az adott hatóanyagra, vagy a terápiában alkalmazott szerre, szerekre. A bírálat mindig specifikus, egy adott hatóanyagra érvényes. Ha változás áll be a gyógykezelés során, vagy a tiltólistában szereplő anyagok köre módosul, és ezért újabb tiltólistás szerek kerülnek képbe a terápia alkalmával, akkor újabb TUE engedély iránti kérelmet kell benyújtani.

A megkapott TUE engedély egy adott időtartamig érvényes. Általában 1 évre adják meg, de akár 4 éves időtartamra is megkaphatja a versenyző, ha olyan betegséggel küzd, amely hosszú távú, kezelést igényel. Fontos, hogy a megkapott engedélyt fel kell tölteni az ADAMS rendszerébe is mielőbb illetve az engedély számát a HUNADO-s regisztráció Megjegyzés rovatában is fel kell tüntetni.

**Hasznos tanács:** aki TUE engedéllyel rendelkezik, annak MÁSOLATÁT tartsa magánál, mert ha pl. külföldi versenyen mintát kell szolgáltatnia, akkor rögtön oda tudja adni az ellenőröknek a TUE engedély másolatát

**TUE információs vonal:**

Telefon: +36 70 198 8211

E-mail: tuebizottsag@antidopping.hu

## Táplálék kiegészítők

A nemzetközi piacon számos táplálék-kiegészítőt kínálnak a sportolók számára, alkalmanként akár csodaszámba menő hatásmechanizmust ígérve. A laboratóriumi vizsgálatok nagy százalékban azt mutatják, hogy a táplálék-kiegészítők nagy szennyezettségi mutatóval bírnak, hiszen rájuk nem vonatkoznak azok a szigorú gyártási előírások, mint a gyógyszerekre. Ráadásul nincs a dobozon minden esetben feltüntetve a valós tartalom, illetve más a dopping listában nem szereplő megnevezés alatt futnak az összetevők.

**Ennek fényében tegyük fel magunknak a kérdést: valóban hiánypótló az, amit szedni akarok, illetve valóban javítja a teljesítményemet?**

Ha étrend-kiegészítő vásárlása mellett döntünk, az alábbi dolgokra figyeljünk oda:

- a) Egyes országokból származó (pl. Kína) kiegészítőktől és az interneten rendelhető szerektől tartsuk magunkat távol.
- b) Ahol szennyezett táplálék kiegészítőt gyártanak ott a többi is szennyezetté válik.
- c) NE higgyünk el mindent: olyan, hogy WADA által akkreditált labor által bevizsgált NINCS! A WADA laborjai csak mintát ellenőriznek.
- d) Figyeljünk az úgynevezett „energia italokra”. Stimuláló szereket tartalmaznak, amelyek bár (pillanatnyilag) nem tiltottak, de ha a leadott mintákban többször kimutatják, akkor a sportolót megfigyelhetik. Egyébként hiperaktivitást, figyelemzavart továbbá függőséget is okoz.
- e) Indokolt-e a kiegyensúlyozott táplálkozás mellett bármilyen kiegészítő szedése?
- f) Többféle kiegészítő szedése esetén nem semlegesítik-e egymás, illetve a szedett gyógyszerek hatását?
- g) Növényi összetevők (pl. muskátli kivonat, citrusfélék nevei) mögé más anyagokat, akár tiltott szereket is rejthetnek.
- h) Divatosak a CBD (cannabidiol) tartalmú szerek nedvszívó hatásuk miatt. habár nem tiltottak, de THC szennyezettek lehetnek amennyiben növényből vonták ki azt.
- i) Óvakodjunk minden ismeretlen összetevőtől: „Aerob formula” , „titkos összetevők”, hamisított termékektől meg különösen.
- j) Nincsenek legális szteroidok!
- k) Figyeljünk arra, milyen weboldalról tájékozódunk. Egy példa: a <http://patikamagazin.eu/> tele van reklámozott tiltott és egyéb csodaszerekkel, a <http://patikamagazin.hu> oldalról viszont valós információkat kaphatunk a mai állás szerint. Csak két betű eltérés, mégis mekkora különbség.

Élsportolók esetén ajánlott az étrend-kiegészítő dobozt felcímkézni. Tüntessük fel rajta a kinyitás idejét, valamint azt az időpontot, amikor utoljára használtuk. A dobozban hagyjunk egy adagot (egy-két tablettát, egy-két kanál port) utólagos bevizsgálás céljából. Ezeket a felcímkézett dobozokat meg kell őrizni akár hosszabb ideig is.

A HUNADO regisztrációban tüntessük fel a megjegyzés rovatban a szedett vitaminokat, étrend kiegészítőket, és legalább a szedés idejéig őrizzük meg a csomagolást.

**Külön fel kell hívni a figyelmet a parti drogokra és a szórakozóhelyeken a felelőtlenül elfogadott, vagy rövid ideig őrizetlenül hagyott italokra, melybe bármit beletehetnek. Házibulikban tartózkodjunk ismeretlen szerek beszedésétől, még akkor is, ha „mindenki”, vagy sokan beszedik! A drogokról nem is beszélve.**

A HUNADO-nak joga van a levett mintában a kábítószer/tudatmódosító szer meglétét vizsgálni. Amennyiben a levett mintában kábítószerrel találunk, akkor értesítik a rendőrséget, és a büntetőeljárás megindul a sportoló ellen.

## Sportolói Visszavonulás

Amennyiben a sportoló visszavonul, az antidopping csoport felé azt írásban kell jelezni. Ezt a [www.antidopping.hu](http://www.antidopping.hu) honlap Sportolók menüjében található nyomtatványon teheti meg.

Amennyiben a sportszövetség visszavonja a versenyengedélyt, úgy arról a HUNADO-t is tájékoztatnia kell a sportolónak.

## ADEL

A WADA létrehozott egy új oktatási platformot, amelynek célja az anti-dopping ismeretek elmélyítése. (Előzetes bemutató: <https://www.wada-ama.org/en/what-we-do/education-prevention/anti-doping-e-learning-adel>)

Ez az e-learning oldal blokkokba szedve vezeti végig a regisztrált felhasználót az ismeretanyagban. Az egyes fejezetek végén kérdésekre kell válaszolni, amelyet elment és értékel a rendszer. A program – sikeres teljesítéskor – bizonyítványt állít ki a kitöltő részére.

**E programra történő regisztráció és kitöltés a VB-, Olimpia- vagy Világjátékok résztvevője számára kötelező.** Az anyag külön részeket tartalmaz sportoló, edző, szülő, sportorvos, sportági szövetség anti-dopping felelős részére, mindenkinek a rá vonatkozó részt kell kitöltenie.

**A szövetség anti-dopping felelőse (mindenkori sportigazgató) írásban tájékoztatja azokat a személyeket, akiknek kitöltési kötelezettségei vannak.**

A kitöltés közel 3 órát vesz igénybe, és jelenleg angol, francia és spanyol nyelven érhető el. A magyar verzió is készül, de annak beindulásáról még nincsenek információk.

Jelenleg nincs szabályozva, hogy egy felhasználó hányszor futhat neki a program teljesítésének, de a rendszer minden bejelentkezést regisztrál.

## **Kérdés és segítségnyújtás**

Abban az esetben, ha a dopping témakörével kapcsolatban kérdés merülne fel, vagy segítségre volna szükség, keressék **Windischmann Mercédesz** sportigazgatót, megbízott anti-dopping felelőst az alábbi elérhetőségek valamelyikén:

email: [mercedesz@misz.hu](mailto:mercedesz@misz.hu)

telefon: +36 1 404 1642 (munkanapokon 9-15 óra között).