

ULOGA

# TRENERA

U BORBI PROTIV  
DOPINGA U SPORTU





Kao treneri, vi ste najuticajnije ljudi u životu jednog sportiste!

Prava i obaveze vašeg sportiste kao i vaša uloga procesu borbe protiv dopinga u sportu predmet su ove brošure.

### WADA lista zabranjenih supstanci

Svetska antidoping agencija svake godine priprema listu zabranjenih supstanci koja je ista za sve sportiste u celom svetu.

Supstance ili metode koje se nađu na listi moraju da zadovolje dva od tri uslova:

1. Da dovode do povećanja sportske sposobnosti
2. Da su štetne po zdravlje sportiste
3. Da su u suprotnosti sa etikom sporta

Najnoviju listu zabranjenih supstanci možete pronaći na sledećem linku: [adas.org.rs/informacije/dokumenti-preuzimanje](http://adas.org.rs/informacije/dokumenti-preuzimanje)

### Ja sam trener i ne podležem antidoping testiranju. Da li sam u toj situaciji u obavezi da poznajem upravljanje rezultatima u slučaju povrede antidoping pravila?

**Da, kao treneri treba da poznajete upravljanje rezultatima s obzirom na to da se treneri mogu suočiti sa sankcijom jer se na vas primenjuju druge povrede antidoping pravila.**

### ULOGA TRENERA

Vi kao treneri svakodnevno ste izloženi velikom broju pitanja od strane sportista pre svega u vezi sa tehnikom treninga, njihovog rasporeda ali i nekih drugih oblasti kao što je antidoping. Vaš uticaj na sportiste je ključan u izgradnji njihove reputacije. Potreban je čitav život kako bismo izgradili dobru reputaciju i samo jedan sekund da je uništimo.

Vi ste ti koji mogu pomoći sportistima da lakše prođu kroz proceduru doping kontrole na takav način da budu svesni svojih prava i obaveza.

Prava sportiste tokom procedure doping kontrole:

- Sportista ima pravo na svog predstavnika koji će ga pratiti tokom procedure doping kontrole. To može biti jedna od vaših uloga.
- Sportista ima pravo da traži da mu doping kontrolor pokaže svoju akreditaciju/ značku.
- Ukoliko je sportista sa invaliditetom on ima pravo na modifikacije u odnosu na njegov invaliditet

Obaveze sportista tokom procedure doping kontrole:

- Da odmah nakon notifikacije ode u doping stanicu osim u situaciji kada treba da daje izjavu medijima, želi da se istegne ili ima medicinski tretman;
- Da sa sobom ponese dokument sa fotografijom (lična karta, pasoš...).

Kako biste više saznali o proceduri doping kontrole pogledajte film o proceduri koji smo snimili sa našom atletičarkom Ivanom Španović: [adas.org.rs/doping-kontrola/film-o-proceduri-doping-kontrole-sportista](http://adas.org.rs/doping-kontrola/film-o-proceduri-doping-kontrole-sportista)

### Ukoliko moj sportista želi da se penzionise, da li ja mogu da obavestim ADAS umesto njega/nje?

**Ne. Ukoliko imate sportistu koji želi da se penzionise on sam mora da se obrati ADAS-u kako bi obavio sve formalnosti.**

### Doping kontrola maloletnog sportiste

Maloletni sportista od trenutka notifikacije pa sve do kraja procedure doping kontrole treba da bude u pratnji trećeg lica. Pratilac sportiste tokom procedure davanja uzorka posmatra doping kontrolora, a doping kontrolor sportistu. Predstavnik maloletnog sportiste može posmatrati davanje uzorka, ali samo ako je ovlašćen od strane sportiste i odobren od strane doping kontrolora.

### Procedura doping kontrole urina

Ukoliko je sportista odabran za testiranje, doping kontrolor će ga na kraju meča ili treninga zamoliti da potpiše da je primio obaveštenje. Zapamtite da odbijanje testiranja podleže kazni kao da je sportista doping pozitivan.

Kada sportista primi obaveštenje, dužan je da što pre dođe u doping stanicu.

Za to vreme će biti u pratnji doping kontrolora ili pratioca (eskorta).

Kada je sportista spreman da da uzorak, od ponuđenih dve ili više sterilnih posuda zatvorenih u plastičnu kesicu odabere jednu. Sportista treba da se uveri da posuda nije prethodno otvarana ili oštećena.

Kontrolor koji je istog pola kao i sportista mora da neposredno nadgleda sportistu dok daje uzorak. Ukoliko sportista nije u mogućnosti da obezbedi adekvatnu količinu uzorka prilikom prvog pokušaja, njegov uzorak će biti sigurno zatvoren dok ne bude bio spreman da ponovo pokuša.

Kada sportista obezbedi dovoljnu količinu urina (minimum 90 ml), kontrolor će ga zamoliti da odabere između dva ili više zatvorenih kitova za doping kontrolu označenih brojem (kit sadrži dve bočice - A i B). Proveriti broj sa kita (kutije) i bočica. Oni moraju biti isti!

Uzorak sportista sipa u bočicu A (60 ml) i bočicu B (30 ml). Potom čvrsto zatvori bočice i proveriti da li su dobro zatvorene.

Nakon zatvaranja, bočice se stavljaju u plastične kesice i vrata u kartonsku kutiju. Preostalu količinu urina iz plastične posude doping kontrolori će iskoristiti da bi izmerili specifičnu gustinu urina. Ukoliko se pokaže da uzorak nije pogodan za analizu sportista mora dati novi uzorak.

Sportista navodi sve lekove i suplemente koje je uzimao 7 dana pre doping kontrole. Ukoliko sportista ima odobreno izuzeće radi terapijske upotrebe (TUE) treba zatražiti od doping kontrolora da to notira u formular.

Sportista pažljivo proverava sve podatke sa formulara za doping kontrolu i uverava se da su tačni i precizni. Ukoliko ima bilo kakve primedbe ili nedoumice vezane za proceduru, sportista ih upiše u formular. Nakon potpisivanja sportista dobija svoju kopiju formulara.

### Procedura doping kontrole krvi

Deset minuta pre uzimanja uzorka sportista mora da provede sa nogama na podu, bez fizičke aktivnosti.

Kada izabere set (komplet, kit) za uzimanje uzorka krvi, sportista i doping kontrolor proveravaju da li su kodni brojevi podudarni, i da li je doping kontrolor korektno uneo kodni broj u odgovarajući formular. Doping kontrolor čisti kožu sterilnom dezinfikujućom gazom na mestu



uboda koje neće škoditi sportisti u odnosu na njegove sportske sposobnosti. Uzima uzorak krvi iz površinske vene, što je moguće bezbolnije. Ako je upotrebljena poveska za kompresiju, ona se odmah otpušta nakon uboda u venu. Za vreme uzimanja uzorka sportista sedi na stolici.

Količina uzete krvi treba da odgovara potrebama odgovarajućih analiza. Ukoliko je pri prvom pokušaju količina uzete krvi suviše mala, uzimanje uzorka krvi se ponavlja. Maksimalno su dopuštena tri pokušaja.

Epruvete sa krvlju sportista stavlja u odgovarajuće doping kitove za krv u kojima će biti poslata u laboratoriju pod posebnim uslovima transporta.

### Da li ja kao trener mogu da potpišem doping formular nakon završene doping kontrole uz saglasnost sportiste?

Da, na primer slabovidi sportista može odrediti pojedinca da potpiše formular umesto njega/nje.

### POVREDE ANTIDOPING PRAVILA

1. Prisustvo zabranjene supstance ili njenih metabolita ili markera u telesnom uzorku sportiste.
2. Korišćenje ili pokušaj korišćenja zabranjene supstance ili zabranjenog metoda.
3. Odbijanje ili izbegavanje doping kontrole.
4. Neispunjavanje obaveza u pogledu dostupnosti sportiste iz registrovane test grupe za testiranje izvan takmičenja – whereabouts propusti.
5. Ometanje ili pokušaj ometanja bilo kog dela doping kontrole.
6. Nedozvoljeno posedovanje doping sredstava.
7. Neovlašćena prodaja, transport, slanje, isporuka ili distribucija doping sredstava ili pokušaj takvog postupanja.
8. Davanje ili pokušaj davanja ili propisivanje ili pokušaj propisivanja doping sredstava.
9. Saučesništvo, podsticanje, pomaganje, podržavanje, prikrivanje, stvaranje uslova ili bilo koji drugi vid učestvovanja u povredi ili pokušaju povrede antidoping pravila ili u kršenju izrečene mere zbog povrede antidoping pravila.
10. Udruživanje sportiste ili druge osobe koja je u nadležnosti ovlašćene antidoping organizacije sa osobom koja pomaže sportisti kojoj traje izrečena mera zbog povrede antidoping pravila ili je u krivičnom, prekršajnom ili drugom postupku kažnjena zbog dela koje predstavlja povredu antidoping pravila, ukoliko joj kazna još uvek traje ili je prošlo manje od šest godina od izricanja takve kazne ili sa osobom koja je posrednik ili predstavnik takve osobe.
11. Postupanje sportiste ili drugog lica sa ciljem da se obeshrabri prijavljivanje dopinga nadležnima ili kazni zbog prijavljivanja dopinga nadležnima.

### Izuzeće za terapeutsku upotrebu (TUE)

Izuzeće za terapeutsku upotrebu (TUE – therapeutic use exemption) važi za sve supstance ili metode koje se nalaze na Listi zabranjenih doping sredstava a koje sportista mora da uzima zbog određenog stanja ili bolesti. Potrebno je minimum 30 dana pre takmičenja priložiti zahtev za terapeutsko izuzeće.

Osnovni principi popunjavanja TUE formulara su:

1. Sportista popunjava TUE formular zajedno sa lekarom (dostupan na sajtu ADAS: [adas.org.rs/tue/tue-obrazac](https://adas.org.rs/tue/tue-obrazac)).
2. Ispuniti sve delove formulara.

Upozorenje: nepotpuni i nevažeći formulari neće biti uvaženi i odobreni, već će biti vraćeni sportisti.

3. Zamoliti ordinirajućeg lekara da potpiše TUE formular.

4. Na kraju još jednom pročitati i potpisati TUE formular (maloletna lica moraju tražiti odobrenje roditelja ili staratelja).

5. Sportista šalje pravilno ispunjen formular u Antidoping agenciju Republike Srbije. Za sve dodatne informacije konsultovati se sa zaposlenima u ADAS.

6. Sportista ne uzima lek pre nego što se odobri izuzeće radi primene u terapijske svrhe (osim ukoliko postoji neko urgentno stanje).

Pre uzimanja bilo kog leka savetujemo vas da popunite **Zahtev za mišljenje o leku** kako biste saznali da li se u njemu nalaze zabranjene supstance.

### Gde mogu da pretražim koji lekovi i suplementi su dozvoljeni?

Antidoping agencija razvila je dva načina za pretraživanje, jedan je mišljenje o leku a drugi je mišljenje o suplementu koji se mogu naći na sledećim linkovima:

[adas.org.rs/suplementi/zahtev-za-misljenje-o-suplementu](https://adas.org.rs/suplementi/zahtev-za-misljenje-o-suplementu)

[adas.org.rs/tue/zahtev-za-misljenje-o-leku](https://adas.org.rs/tue/zahtev-za-misljenje-o-leku)

### Dijetetski suplementi

Zakon ne obavezuje proizvođače da prijave sve komponente dijetetskih suplemenata. Zbog toga je moguće da suplementi sadrže neku zabranjenu doping supstancu koja nije naznačena na etiketi. Takođe, proizvodnja suplemenata nije precizno kontrolisana kao što je to slučaj u farmaceutskoj industriji, pa se može desiti da neki suplementi budu kontaminirani doping supstancama tokom procesa proizvodnje.

Iako neke kompanije imaju sertifikat da njihovi proizvodi ne sadrže doping supstance, ove potvrde nemaju legalnu važnost. Ukoliko sportista bude pozitivan na doping testu zbog korišćenja suplemenata malo je verovatno da će ga sertifikat zaštititi. Ne zaboravite da je sportista odgovoran za sve što unose u svoj organizam.

Ukoliko sportista nije siguran u sadržaj nekog suplementa ne bi trebalo da ga uzima.

Pre uzimanja bilo kog suplementa savetujte sportiste da popune **Zahtev za mišljenje o suplementu** ADAS-a kako bi saznali da li se u njegovom deklarisanom sastavu nalaze zabranjene supstance.

### Primeri dozvoljenih medikamenata

Adrenalin – adrenalin je dozvoljen samo onda kada se kombinuje sa lokalnim anestheticima ili lokalno primenjen (nazalno i u oftamologiji).

Alergije i alergijski rinitis – akrivastin, cetirizin, hlorfenamin, desloratadin, feksofenadin, levocetirizin, loratadin, mizolastin, oksimetazolin, prometazin, natrijum hromoglikat, ksilometazolin. Glukokortikoidi (primer beklometazon, budesonid, deksametazon, flutikazon i mometazon) su dozvoljeni u formi kapi za oči ili za nos i u obliku nazalnih sprejeva.

Antibiotici – Svi antibiotski lekovi su dozvoljeni.

Astma – ipratropium, montelukast, natrijum kromoglikat, teofilin. Salbutamol, formoterol i salmeterol su dozvoljeni isključivo u preporučenim terapijskim dozama.

Konstipacija (zatvor) – bizakodil, tečni parafin, metilceluloza, sena, natrijum pikosulfat.

Kašalj, prehlada – kofein, kodein, oksimetazolin, paracetamol, fenilefrin, fenilpropranolamin, folkodin, inhalacije parom i rastvorom mentola, ksilometazolin.

Depresija – amitriptilin, doksepin, escitalopram, fluoksetin, flupentiksol, imipramin, lofepramin, nortriptilin, peroksetin, sertralin, venlafaksin.



Dijareja, proliv – atropin, difenoksilat, loperamid, probiotici.

Lekovi u lečenju infekcija uha – hloramfenikol, kliokuinol, klotrimazol, gentamicin, neomicin, natrijum dokusat. Glukokortikoidi su dozvoljeni u obliku kapi za uši.

Gljivične infekcije – amfotericin, klotrimazol, ekonazol, flukonazol, itrakonazol, ketokonazol, mokonazol, nistatin, terbinafin, tolnaftat.

Problemi sa hemoroidima – benzokain, bizmut subgalat, cinhokain i lidokain. Topični preparati u vidu krema i masti, koji sadrže glukokortikoide, kao što su beklometazon, betametazon, klobetazol i hidrokortizon su dozvoljeni.

Problemi sa varenjem – atropin, kalcijum karbonat, medicinski ugalj, cimetidin, famotidin, lanzoprazol, mebeverin, mesalazin, omeprazol, paracetamol, ranitidin, sulfasalazin.

Lokalni anestetici – Svi lokalni anestetici su dozvoljeni (osim kokaina).

Migrena - hlorokvin, doksicilin, meflokin, progvanil.

Lekovi koji se koriste nazalno – akrivastin, levokabastin, oksimetazolin, fenilefrin, pseudoefedrin, natrijum hromoglikat, ksilometazolin. Glukokortikoidi u vidu kapi za nos i spreja (beklometazon, flutikazon) su dozvoljeni za upotrebu.

Oralni kontraceptivi – desogestrel, drospirenon, etinilestradiol, etinodiol, gestoden, levonorgestrel, mestranol, noretisteron, norgestimat.

Analgetici i antiinflamatorni lekovi – nesteroidni antiinflamatorni lekovi (NSAIL) su dozvoljeni, kao što su aspirin, celecoksib, kodein, diklofenak, dihidrokodein, etorikoksib, ibuprofen, ketoprofen, naproksen, paracetamol, piroksikam, valdeoksib.

Preparati za kožu – Topične kreme i namazi, koji sadrže u sebi glukokortikoide su dozvoljene.

Nesanica – aprazolam, diazepam, difenhidramin, nitrazepam, melatonin (samo uz recept), temazepam, zopiklon.

Upala grla – septolet i rastvori za lokalno ispiranje grla.

Vakcinacija – Sve vakcine su dozvoljene.

Virusne infekcije – aciklovir, famciklovir, idoksuridin, penciklovir.

Mučnina i povraćanje – cinarizin, ciklizin, domperidon, hioscin, meklozin, metoklopramid, prochlorperazin, prometazin.

**STROGO VODITI RAČUNA O PREPARATIMA ZA PREHLADU KOJI U SEBI IMAJU PSEUDOEFEDRIN KOJI SPADA U GRUPU STIMULANSA ZABRANJENIH NA TAKMIČENJU!**

**LOKALNA UPOTREBA STIMULANSA U KAPIMA ILI SPREJU ZA NOS JE VISOKORIZIČNA I MOŽE DOVESTI DO DOPING POZITIVNOG REZULTATA!**

Sportisti moraju biti oprezni pri kupovini preparata i lekova u inostranstvu, jer se sastav istog preparata može razlikovati u različitim zemljama.

Pre uzimanja bilo kog leka savetujemo vas da popunite Zahtev za mišljenje o leku kako bi saznali da li se u njemu nalaze zabranjene supstance.

### **Da li je pseudoefedrin zabranjen na takmičenju?**

**Da.** Strogo voditi računa o preparatima za prehladu koji u sebi imaju pseudoefedrin koji spada u grupu stimulansa zabranjenih na takmičenju.

### **Lista zabranjenih doping sredstava**

#### **Supstance i metode koje su uvek zabranjene**

S0. NEODOBRENE SUPSTANCE

S1. ANABOLIČKI AGENSI:

1. Anabolički androgeni steroidi (nandrolon, testosteron, metandienon...)

2. Ostali anabolički agensi (klenbuterol...)

S2. PEPTIDNI HORMONI, FAKTORI RASTA, SRODNE SUPSTANCE

I MIMETICI: (EPO, hormon rasta...)

S3. BETA-2 AGONISTI:

Zabranjeni su svi beta-2 agonisti osim inhalatorno unetih: salbutamola (maksimalno 1600 µg u podeljenim dozama koje ne smeju da pređu 600 µg / 8 h), formoterola (maksimalno 54 µg tokom 24 h), salmeterola (maksimalno 200 µg tokom 24 h) i vilanterola (maksimalno 25 µg tokom 24 h). Higenamin je zabranjen i može se naći u različitim suplementima.

S4. HORMONI I METABOLIČKI MODULATORI (insulini)

S5. DIURETICI I MASKIRAJUĆI AGENSI (furosemid, probenecid, spironolakton, tiazidi...)

Supstance zabranjene samo na takmičenju

S6. STIMULANSI

(nespecifični: amfetamin, kokain... ili specifični: efedrin, metilheksanamin, pseudoefedrin, sibutramin...)

S7. NARKOTICI (heroin, morfin...)

S8. KANABINOIDI

(kanabis, hašiš, marihuana...)

S9. GLUKOKORTIKOIDI

Svi glukokortikoidi su zabranjeni ako se primenjuju bilo kojim injekcionim, oralnim ili rektalnim putem.

Od 2022. godine na Listi zabranjenih doping sredstava nalaze se glukokortikoidi koji se primenjuju u svim injekcionim oblicima!!! Sportista mora da traži odobrenje za TUE pre upotrebe glukokortikoida.

#### **Primeri metoda koje su uvek zabranjene**

M1. MANIPULACIJA SA KRVLJU I KOMPONENTAMA KRVI

Npr. administracija ili ponovljeno davanje u cirkulatorni sistem bilo koje količine autologih, alogenih (homologih) ili heterologih produkata krvi ili crvenih krvnih zrnaca bilo kog porekla.

M2. HEMIJSKE I FIZIČKE MANIPULACIJE

Ove metode uključuju ometanje doping kontrole (uplitanje) radi promene integriteta i validnosti uzoraka (kateterizacija, proteaze) i intravenske infuzije i/ili inekcije u količini većoj od 100 ml tokom 12 h.

M3. GENETSKI DOPING

Prenos nukleinskih kiselina, upotreba genetski modifikovanih ćelija.

#### **Supstance zabranjene u određenim sportovima**

P1. Beta-blokatori (atenolol, propranolol...)

Zabranjeni samo na takmičenju u sledećim sportovima: streličarstvo (zabranjeno i izvan takmičenja), automobilizam, bilijar, pikado, golf, streljaštvo (zabranjeno i izvan takmičenja), skijanje/skijanje na dasci i podvodne aktivnosti. Zabranjeni i izvan takmičenja (podvodne aktivnosti (CMAS) u svim disciplinama ronjenja na dah).

Prema novom antidoping kodeksu koji je važeći od 2021. godine definisane su supstance zloupotrebe kao one koje se često zloupotrebljavaju u društvu izvan sporta. Tu spadaju cocaine, dimorphine (heroin), methylenedioxymethamphetamine (MDMA, „ekstazi”), tetrahydrocannabinol (THC).

#### **Servisi i izvori informacija**



Ministarstvo sporta Republike Srbije  
[mos.gov.rs](http://mos.gov.rs)



Antidoping agencija Republike Srbije  
[adas.org.rs](http://adas.org.rs)



Svetska antidoping agencija (WADA)  
[wada-ama.org](http://wada-ama.org)



Pratite nas na FaceBook-u:  
[facebook.com/ADAS.Srbija](https://facebook.com/ADAS.Srbija)



Pratite nas na Instagramu:  
[instagram.com/adas.srbija](https://instagram.com/adas.srbija)

