

Antydopingowy pomocnik sportowca

Pamiętaj, że Ty jesteś odpowiedzialny za to, co znajduje się w Twoim organizmie, dlatego:

- nie lecz się na własną rękę dostępnymi w wolnej sprzedaży środkami medycznymi;
- w przypadku stanu chorobowego zasięgaj porad lekarza, a w sytuacji potrzeby leczenia lekami sprawdzaj razem z lekarzem czy zawarte tam składniki nie znajdują się na liście substancji i metod zabronionych;
- jeśli masz dolegliwości o charakterze przewlekłym wymagającym skomplikowanego leczenia często z udziałem leków zabronionych w sporcie, to wystąp z wnioskiem o zgodę na wyłączenie terapeutyczne TUE. Tylko takie postępowanie chroni Cię skutecznie przed pozytywnym wynikiem kontroli antydopingowej;
- jeśli korzystasz z dostępnych na rynku odżywek i suplementów diety to:
 - bezwzględnie decyzję o ich stosowaniu podejmij po konsultacji z lekarzem lub kompetentnym specjalistą;
 - bezwzględnie korzystaj z tych, które są rekomendowane przez polskie związki sportowe;
 - bezwzględnie decyzję o ich stosowaniu poprzedź starannym sprawdzeniem ich jakości (fora internetowe itd.);

Pamiętaj, że jeśli jesteś zawodnikiem na którym spoczywa obowiązek podawania danych pobytowych do krajowego lub międzynarodowego systemu (ADAMS) ich gromadzenia dla potrzeb niezapowiedzianych kontroli to:

- systematycznie i samodzielnie wprowadzaj wszystkie wymagane dane.

Pamiętaj, że w przypadku kiedy upoważniasz inną osobę do przekazywania Twoich danych pobytowych podejmujesz ryzyko nieterminowego ich przesyłania, co może skutkować pierwszym lub kolejnym ostrzeżeniem.

Pamiętaj, że jako zawodnik rutynowo poddawany testom antydopingowym powinieneś znać przebieg postępowania kontrolnego.

Pamiętaj aby w trakcie kontroli antydopingowej jeśli to tylko możliwe towarzyszył Ci trener, lekarz lub inna zaufana osoba, a w przypadku kiedy nie ukończyłeś 18 roku życia wymagaj takiej obecności bezwzględnie.

Pamiętaj aby podczas kontroli antydopingowej dokładnie podawać a po jej zakończeniu starannie sprawdzać wszystkie dane, które zostały zapisane w protokole kontroli antydopingowej.

Pamiętaj, że podczas kontroli antydopingowej dla własnego bezpieczeństwa powinieneś podać informacje dotyczące przyjmowanych przez Ciebie leków, odżywek oraz innych medycznych zaleceń (wyłączenia terapeutyczne (TUE), pokoje hipoksyjne, maski tlenowe, namioty hiperbaryczne, oddawanie krwi itd.).

Pamiętaj, że po zakończeniu kontroli antydopingowej musisz zawsze otrzymać przeznaczoną dla zawodnika jedną z kopii protokołu kontroli.

Pamiętaj, że dla własnego bezpieczeństwa w sytuacjach budzących wątpliwości co do przebiegu kontroli antydopingowej, leczenia czy suplementacji możesz zadzwonić pod numer Antydopingowego Pogotowia Informacyjnego API (695 367 464) gdzie uzyskasz kompetentną i w pełni bezpieczną informację.

POLADA

ul. Łazienkowska 6a
00-449 Warszawa
tel./fax: +48 22 529 89 12
biuro@antydoping.pl

API 695 367 464
www.antydoping.pl
facebook.com/komisja.antydopingowa
facebook.com/gramczysto