

Szkolenie antydopingowe on-line POLADA

24.02.2021

W dniu 24.02.2021 o godz. 16.00 odbyło się drugie szkolenie Polskiej Agencji Antydopingowej (POLADA) dla trenerów i zawodników PZKFITS z Trójsboju Siłowego.

Szkolenie odbywało się oczywiście ponownie w formie on-line. W związku z tym, że miało to być kolejne szkolenie, o tej samej tematyce jak przeprowadzone dzień wcześniej przez pana Grzegorza Borkowskiego przeznaczone było dla nowej grupy trenerów i zawodników. Ze względu na to, że szkolenie prowadzone było przez inną osobę z Departamentu Edukacji i Informacji Polskiej Agencji Antydopingowej – **panią Utę Kühn**, to pewne tematy zostały przedstawione w trochę inny sposób jak na szkoleniu dzień wcześniej, pewne tematy zostały uwypuklone, dlatego warto jest przedstawić kilka z nich.

Szkolenie rozpoczęło się od przedstawienia **definicji DOPINGu** i już na samym początku spotykamy się z pewnym paradoksem, a mianowicie słowo **doping** w języku polskim ma dwa przeciwstawne znaczenia: **znaczenie negatywne**, czyli farmakologiczne, sztuczne zwiększanie wydolności, odporności lub innych cech motorycznych zawodnika, oraz całkowicie odmienne **znaczenie... pozytywne** polegające na zachęcaniu (okrzykami, śpiewem itp...) i mobilizowaniu zawodnika do lepszej gry, większego wysiłku i do walki o zwycięstwo.

W języku angielskim nie ma już takiej dwuznaczności i **doping** (według Cambridge English Dictionary) jest to podawanie ludziom lub zwierzętom leków, lub środków narkotycznych mających poprawić, lub pogorszyć jakość występu w zawodach.

Zarówno POLADA jak i WADA zajmują się tym negatywnym znaczeniem słowa doping i walką z tym zjawiskiem.

A dlaczego ww. instytucje walczą z dopingiem ? Po pierwsze stosowanie dopingu powoduje nierównomierność szans w rywalizacji sportowej w stosunku do innych zawodników, a więc jest „nie fair”, a po drugie stosowanie środków dopingujących powoduje negatywne skutki dla zdrowia lub życia

zawodnika do tego stopnia, że znane są w świecie sportu – w różnych dyscyplinach – przypadki śmiertelne stosowania dopingu.



CO TO JEST DOPING?



Doping pozostaje w niezgodzie z podstawową normą sportu – FAIR PLAY. Jest oszustwem wobec – rywali, kolegów, trenera, kibiców i samego siebie.

Na tym szkoleniu pani Uta nieco więcej czasu poświęciła omówieniu systemu ADAMS. ADAMS czyli Antydoping Management System mówiąc w skrócie jest to program agencji światowej WADA w którym swoje konta mają najlepsi na Świecie zawodnicy **wszystkich dyscyplin sportowych**, a więc także zawodnicy trójboju siłowego i jest w tym systemie wpisanych także kilku polskich trójboistów. System ten służy najogólniej mówiąc monitorowaniu danych pobytowych zawodników, na wypadek gdyby WADA chciała przeprowadzić tzw. **kontrolę lotną** zawodnika poza zawodami w jego domu, w pracy, na uczelni, na siłowni itp... Każdy więc zawodnik wpisany do tego systemu musi podać gdzie będzie przebywał każdego dnia, a jeżeli zmieniają się jego plany, wtedy ma obowiązek zalogować się do tego programu (ma swój login i hasło) i uaktualnić dane dotyczące zmiany jego miejsca pobytu w konkretnym dniu. Brak uzupełnienia danych pobytowych jest traktowany jako naruszenie przepisów antydopingowych.

- ZAKWATEROWANIE
- OKIENKO GODZINOWE

REGULARNE AKTYWNOŚCI:

- stałe aktywności treningowe
- Studia
- Wizyty rehabilitacyjne..

PLANY STARTOWE

3 x UPOMNIECIE w ciągu 12 miesięcy = NARUSZENIE PRZEPISÓW ANTYDOPINGOWYCH

Kolejny temat omówiony szerzej na szkoleniu to **API – czyli antydopingowe pogotowie informacyjne**. Po co powstała taka komórka wewnątrz POLADy i czym się zajmuje ?

Tutaj objaśnienie należy rozpocząć od jednego z przepisów jakie wprowadziła WADA, a mianowicie:

Każdy zawodnik sam jest odpowiedzialny za to co spożywa (je i pije) a więc sam też odpowiada za to co znajduje się w jego organizmie.

I tutaj należy dodać, i przestrzec zawodników, że w przypadku znalezienia w próbce moczu lub krwi substancji zabronionej, żadne z poniższych tłumaczeń nie ma sensu:

- *może ta substancja była w odżywcze którą legalnie kupiłem* – odpowiedź: odżywki mogą być zanieczyszczone substancjami zabronionymi, a poza tym nikt nie zmuszał cię do spożywania tej odżywki,
- *może ta substancja była w witaminach jakie dał mi trener, lub w lekach jakie przepisał mi lekarz* – odpowiedź: sam zawodnik odpowiada za to z usług jakiego trenera i jakiego lekarza korzysta...
- *a może substancja zabroniona była w zupie, którą podała mi żona na obiad* – odpowiedź: to ty sam sobie wybrałeś tę żonę...

Może niektóre z powyższych odpowiedzi brzmią nieco humorystycznie, ale znalezienie przez laboratorium chociażby jednej substancji zabronionej w próbce zawodnika, zawsze jest sprawą poważną i w większości przypadków pociąga za sobą poważne konsekwencje.

I teraz wracamy do właściwego tematu, czyli do API. A mianowicie zawodnik chciałby jednak kupić sobie jakąś odżywkę, której wszystkie składniki są wypisane na opakowaniu (co nie zawsze jest takie pewne...), albo zawodnik zachorował i lekarz chce mu podać jakiś lek, a zawodnik nie jest pewny, czy może wziąć ten lek, albo czy jakiegoś ze składników tej odżywki nie ma na liście środków zabronionych. W tym momencie można skorzystać z usług antydopingowego pogotowia informacyjnego na 3 różne sposoby:

- dzwoniąc z pytaniem o konkretną substancję lub lek pod numer: 695367464, który można łatwo zapamiętać, bo wystarczy zapamiętać pierwsze 3 cyfry 695, a w dalszej kolejności wcisnąć na telefonie cyfry odpowiadające literom **d o p i n g**,
- pisząc maila z zapytaniem pod adres api@anty doping.pl,
- sprawdzając bezpośrednio na stronie POLADy pod adresem: www.leki.antydoping.pl czy dany lek, lub składnik odżywki nie jest na liście substancji zabronionych,

I tutaj **ostrzeżenie**: nawet sprawdzenie składników odżywki przez API na jeden z powyższych sposobów nie daje nam pewności, że odżywka jest „czysta”, gdyż może ona zawierać świadomie lub nieświadomie dodany przez producenta składnik, który nie jest wyszczególniony na etykiecie,

GRAMY FAIR
#NieDopinguj

ANTYDOPINGOWE POGOTOWIE INFORMACYJNE (API)

POLADA
Polskie Ograniczenie Leków Antydopingowych

Zdrowie sportowca mogłoby ulec znacznemu pogorszeniu, jeśli substancje zabronione lub metoda zabroniona zostałyby wycofane w trakcie leczenia

Lecnicze użycie substancji zabronionej lub metody zabronionej nie przyczynia się do poprawy wyników sportowych

Nie istnieje rozsądna terapeutyczna alternatywa wobec substancji która jest zabroniona i metody która jest zabroniona

Antydopingowe Pogotowie Informacyjne (API)
api@anty doping.pl
tel. 695-367-464

A teraz pytanie: w jakich substancjach odżywczych, lekach, napojach itp... mogą się znajdować substancje zabronione w sporcie. Odpowiedź.... **we wszystkich.**

GDZIE MOGĄ SIĘ ZNAJDOWAĆ
SUBSTANCJE ZABRONIONE?

NA CO MUSI UWAŻAĆ SPORTOWIEC:



JEDZENIE



LEKI



ODŻYWKI

Lista substancji zabronionych o której mowa była w dalszej części wykładu jest aktualizowana co roku i zawiera ponad 300 substancji o często długich i dziwnie brzmiących nazwach polskich lub łacińskich, dlatego zostały one podzielone na grupy w zależności od rodzaju reakcji wywoływanej w organizmie człowieka. Jedną z tych grup to grupa S5 czyli diuretyki (środki odwadniające) i środki maskujące (czyli substancje mające na celu ukrycie użycia na przykład substancji anabolicznych):

SUBSTANCJE ZABRONIONE
S-5 DIURETYKI I ŚRODKI MASKUJĄCE

PRZYKŁADY:
Furosemid
Desmopresyna
Glicerol



WYJĄTKI:
Drospirenon
Pamabrom
np. dorzolamid, brynzolamid – w okulistyce
felypresyna – stomatologia (znieczulania)

Większość substancji znajdujących się na liście środków zabronionych to substancje zabronione na zawodach jak i poza zawodami, ale są takie jak przedstawione na poniższym slajdzie, które zabronione są tylko podczas zawodów (wyjaśnienie: czas „poza zawodami” kończy się na 12 godzin przed rozpoczęciem zawodów):



PRZYKŁADY:

Kokaina
Strychnina
Amfetamina
Katyna ($>5 \mu\text{g/ml}$)
Efedryna ($>10 \mu\text{g/ml}$)
Metyloefedryna ($>10 \mu\text{g/ml}$)
Pseudoefedryna ($>150 \mu\text{g/ml}$)
Epinefryna (adrenalina)-
(dozwolona stosowana miejscowo np. donosowo)



PSEUDOEFDRYNA (24H – 48 H)

Sportowcy startujący w zawodach muszą uważać na spożywanie maku. Badania wykazały, że zjedzenie w dniu zawodów 2 bułek z makiem może spowodować podwyższony poziom morfiny w organizmie powyżej dopuszczalnej wartości.

MORFINA

UWAŻAJ NA MAK!



UWAGA NA KODEINĘ! -lek przeciwkaszlowy, (np. Thiocodin, Neo-Azarina czy syrop sosnowy).
W naszym organizmie metabolizuje do morfiny!

Pewne substancje są zabronione po przekroczeniu dopuszczalnej w organizmie dawki, stężenia itp...

Poniżej wykaz maksymalnych dawek dziennych niektórych substancji zawartych w odżywkach, które są jeszcze dopuszczalne:

MAKSYMALNE DAWKI W SUPLEMENTACH DIETY:

WITAMINA D - 50 µg,

WITAMINA B1 - 100 mg /dzień

WITAMINA B2 - 40 mg ryboflawiny/dzień

WITAMINA B6 - 18 mg /dzień

WITAMINA B12 - 100 µg kobalaminy/dzień

JOD - 150 µg/dzień

KOFEINA - porcja jednorazowa nie może przekroczyć 200 mg, dobową 400 mg

KWAS PANTOTENOWY - 10 mg pantetyny/dzień

MAGNEZ - 400 mg/dzień

MIEDŹ - 2 mg/dzień

PREPARATY Z ROŚLINY MORWA BIAŁA - zawartość 1-dezoksynojirymycyny

(DNJ) nie może przekraczać 10 mg

ŻELAZO - 20 mg/dzień



Suplementy diety, czy odżywki także mogą wywołać niepożądane skutki uboczne:

**ODŻYWKI I SUPLEMENTY DIETY
skutki uboczne**

Według National Poison Data System w USA w latach 2000–2012 przyjęto **274 998** zgłoszeń przypadków pogorszenia stanu zdrowia w wyniku stosowania suplementów diety. Z czego:

- **4537** zgłoszeń wymagało hospitalizacji
- **2154** zgłoszenia wymagało hospitalizacji na OIOM (1498 związane z produktami ziołowymi)
- zanotowano **34 zgony**



Nawet legalnie sprzedawane odżywki mogą być zanieczyszczone przez producenta (świadomie lub nieświadomie) substancjami z listy substancji zabronionych nie wyszczególnionymi na etykiecie odżywki:



ODŻYWKI I SUPLEMENTY DIETY



6-9% wyników „pozytywnych” to skutek zanieczyszczonych odżywek!

Przykładowe strony z informacją o odżywkach (nie dają 100% pewności):

www.informed-sport.com

www.nsf-sport.com

<https://www.supplement411.org/hrl/#userinterface>

Złamanie niektórych paragrafów „Ustawy o zwalczaniu dopingu w sporcie” niesie za sobą konsekwencje opisane w kodeksie karnym:



KONSEKWENCJE KARNE USTAWA O ZWALCZANIU DOPINGU W SPORCIE (ustawa z dnia 21 kwietnia 2017 r.)



- **Art. 48. 1.** Kto podaje małoletniemu zawodnikowi substancję zabronioną, określoną w grupie S1, S2 lub S4 załącznika nr 1 do konwencji, o której mowa w art. 2 pkt 1, **podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo karze pozbawienia wolności do lat 3.**
 - 2. Tej samej karze podlega, **kto podaje zawodnikowi, bez jego wiedzy, substancję zabronioną**, określoną w grupie S1, S2 lub S4 załącznika nr 1 do konwencji, o której mowa w art. 2 pkt 1. 22
- **Art. 49. 1.** Kto udostępnia osobom trzecim, odpłatnie lub nieodpłatnie, substancję zabronioną, określoną w grupie S1, S2 lub S4 załącznika nr 1 do konwencji, o której mowa w art. 2 pkt 1, lub przechowuje ją w celu udostępnienia osobom trzecim, odpłatnie lub nieodpłatnie, nie posiadając pozwolenia na dopuszczenie do obrotu wydanego na podstawie art. 3 ust. 1 lub ust. 2 ustawy z dnia 6 września 2001 r. – Prawo farmaceutyczne (Dz. U. z 2016 r. poz. 2142 i 2003), **podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo karze pozbawienia wolności do lat 3.**
 - 2. Tej samej karze podlega, **kto, bez zezwolenia**, o którym mowa w art. 70 ust. 4, art. 74 ust. 1 lub art. 99 ust. 1 ustawy z dnia 6 września 2001 r. – Prawo farmaceutyczne, **prowadzi obrót substancją zabronioną**, określoną w grupie S1, S2 lub S4 załącznika nr 1 do konwencji, o której mowa w art. 2 pkt 1.
 - 3. Tej samej karze podlega, **kto w sposób niezgodny z art. 68** ustawy z dnia 6 września 2001 r. – Prawo farmaceutyczne **przywozi lub sprowadza na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej substancję zabronioną**, określoną w grupie S1, S2 lub S4 załącznika nr 1 do konwencji, o której mowa w art. 2 pkt 1.

Polska Agencja Antydopingowa – POLADA prowadzi w tej chwili akcję: GRAMY FAIR - #NIEdladopingu, w której udział bierze wielu polskich sportowców z różnych dyscyplin:



GRAMY FAIR
<https://www.facebook.com/niedladopingu>



PODSUMOWANIE:

Q



PODSUMOWANIE



- **SATYSFAKCJA** z wygranej oszustwem? 😞
- **ODEBRANE MEDALE, NAGRODY, SŁAWA, PIENIĄDZE**
- **KONSEKSWENCJE ZDROWOTNE**
- **PRAWO** (do 3 lat więzienia; próbki badane do 10 lat wstecz)
- **ZANIECZYSZCZONE ODŻYWKI**

Antydopingowe Pogotowie Informacyjne (API)

api@anty doping.pl tel. 695-367-464

www.anty doping.pl

www.facebook.com/niedladopingu

