



Организация  
Объединенных Наций по  
вопросам образования,  
науки и культуры

При поддержке со стороны  
**Фонда ЮНЕСКО для  
искоренения допинга  
в спорте**



Regional  
Anti-Doping  
Organization  
of  
Central  
Asia

# Doping va sog'liq



## **Doping ta'rifি. Antidoping qoidalarি.**

Butun dunyo antidoping kodeksiga (Kodeks) muvofiq doping mazkur Kodeksning 2.1-2.10 moddalarida keltirilgan antidoping qoidalarining bir yoki bir necha qonunbuzarliklarni sodir etish deb ta'riflanadi.

Kodeksda aytilishicha, bunday qoida buzarliklarga nafaqat ijobjiy namunalar bo'lishi mumkin.

Antidoping qoidalarini buzishga quyidagilar kiradi:

- ✓ Ta'qiqlangan substansiyaning borligi yoki uning metabollari yoki sportchidan olingan namunadagi markerlar.
- ✓ Sportchi tomonidan ta'qiqlangan substansiya yoki ta'qiqlangan uslubdan foydalanish yoki foydalanishga urinish.
- ✓ Namuna topshirish jarayoniga kelmaslik, bosh tortish yoki rad etish.
- ✓ Joylashuv haqidagi ma'lumotni taqdim etish tartibini buzish.
- ✓ Har qanday doping-nazoratini tashkil etuvchi qalbakilashtirish yoki qalbakilashtirishga urinish.
- ✓ Ta'qiqlangan substansiya yoki ta'qiqlangan uslubga ega bo'lish.
- ✓ Har qanday ta'qiqlangan substansiya yoki ta'qiqlangan uslubni tarqatish yoki tarqatishga urinish.
- ✓ Har qanday sportchiga ta'qiqlangan substansiya yoki ta'qiqlangan uslubni tayinlash yoki tayinlashga urinish.
- ✓ Birga qatnashish (yordam, rag'batlantirish, imkon berish, ig'vogarlik, yashirish yoki qasddan ishtirot etishning har qanday turi, bunga antidoping qoidalarini buzish yoki buzishga urinish ham kiradi).
- ✓ Ta'qiqlangan hamkorlik (sportchi yoki sportchining har qanday vakili bilan antidoping tashkiloti yurisdiksiyasi ostida bo'lgan boshqa bir shaxsning hamkorligi, mazkur xodimning mashg'ulotlardan chetlatish bo'yicha antidoping tashkiloti yurisdiksiyasiga kirib qolish holati)

Antidoping qoidalarining buzilishi har qanday ishonchli uslubda isbotlanishi mumkin, bunga laboratoriya tadqiqotlari va boshqa – "tahliliy bo'lмаган" dalillarni ham kiritish mumkin.

Dalillar o'z ichiga, cheklanmagan holda, "sportchining biologik pasporti" (sportchining biologik parametrlarini uzoq vaqt davomida tadqiq etish) tan olish, guvohlarning ko'rsatmasi yoki boshqa turli hujjatli dalillarni olishi mumkin.

Butun dunyo antidoping kodeksiga muvofiq – har bir sportchi musobaqalarning antidoping qoidalariga amal qilishlari shart, chunki ular musobaqalar o'tkaziladigan sport qoidalari hisoblanadi. Sportchilar ushbu qoidalarni musobaqalarda qatnashish shartlari deb qabul qilishlari va unga bo'yshishlari shart! Antidoping qoidalarini bilmaganligi uchun sportchi shaxsan javobgarlikni o'z bo'yniga oladi!

# **Doping vositalarining tasniflanishi**

Oxirgi yillarda farmakologiyadan foydalanish muammolari, oddiy vitaminlardan qolib, jiddiy preparatlarga o'tish yosh-o'spirinlar sportiga kirib borishni boshladi. Murabbiylar, sportchilar, shuningdek ota-onalarning o'zлari eng yuqori sport natijalariga erishish maqsadida yosh sportchilarda farmakologik vositalardan fodalanishni boshladilar. Shu tariqa, yosh sportchining sog'lig'i sport ko'rsatkichlarini yaxshilash uchun qabul qilayotgan preparatlardan jiddiy zarar ko'rishi mumkin. Shu bilan birga ko'rsatilgan preparatlar natijasida yuzaga keladigan oqibatlar, tabiiyki klinik amaliyotda hali o'rganib chiqilmagan va u yosh sportchi sog'lig'iga jiddiy xavf tug'dirishi mumkin.

## **1. Anabolik steroidlar**

Eng xavfli doping vositalari. Professional va xavaskor sportda keng tarqalgan. Preparatlarning ro'yxati yetarlicha katta. Turli qo'llash uslublariga ega. In'eksiya, tabletka, plastirlar va b. taribi suvli va moyli asosda bo'ladi.

Steroidlar mushaklarni kuchli va katta qilishi mumkin, biroq ularni iste'mol qilish oqibati sog'liq uchun juda xavfli.

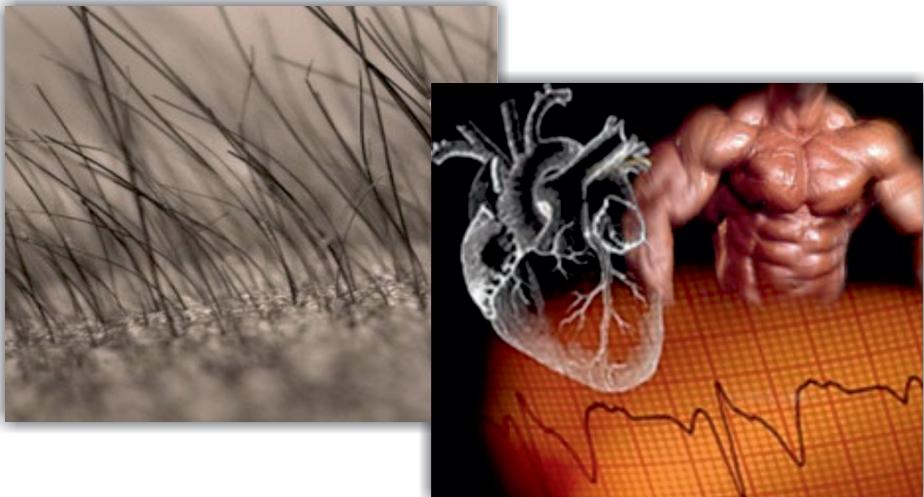
O'spirinlik yoshda steroidlardan foydalanishning katta xavf ekanligini bilish lozim. Ushbu davrda nafaqat jismoniy jinsiy yetilish ham sodir bo'ladi, steroidlarni qabul qilish esa bu jarayonga ta'sir etish bilan birga, butun umr davomida qoladigan ko'plab shaxsiy xususiyatlarni shakllanishiga ta'sir etadi.

Steroidlarni qabul qiluvchi o'spirinlar tajavuzkor, tez ta'sirchan, vaqt vaqt bilan depressiya yoki eyforiyaga tushib qoluvchi, tez xafa bo'ladigan va tez portlovchi, sabrsiz, jahli tez chiqadigan bo'lib qolishadi.



## **Steroidlarni qabul qilishda yuzaga keluvchi oqibatlar:**

- ✓ Psixologik qaramlik,
- ✓ Tajavuzkorlikning oshishi,
- ✓ Kayfiyatning tushib-chiqishi,
- ✓ Jigarning kasallanishi,
- ✓ yurak-qon tomirlari tizimining og'rishi,
- ✓ Arterial bosimning oshishi,
- ✓ akne,
- ✓ Jinsiy qo'shimcha ta'sirlar.



## **Anabolik steroidlarni qabul qilish natijasida erkaklarda yuzaga keladigan holatlar:**

- ✓ tuxumdonlarning qisqarishi
- ✓ urug'don ishlab chiqarish kamayishi
- ✓ jinsiy mayllikning susayishi

### **ayollarda:**

- ✓ ovozning dag'allashuvi
- ✓ yuz va badanda tuklarni haddan oshiq o'sishi
- ✓ xayz ko'rish davrining buzilishi

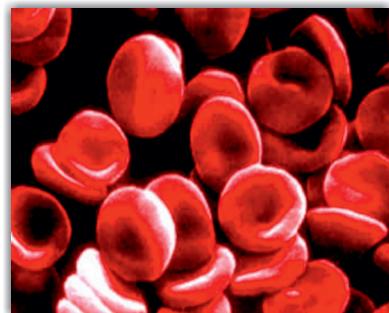
## **2. O'sish gormoni**

O'sish gormonlari deb nomlanuvchi atama ham keng tarqalgan. Ushbu gormon yordamida mushaklarning hajmi va kuchi ko'payib borishi, tayanch haraktlantiruvchi apparatining (bo'g'implar, paylar, mushak pardasi, suyaklar) boshqa unsurlarini mustahkamlash sodir bo'ladi. Biroq, balog'atga yetgan odamning uni iste'mol qilishi qo'l va oyoqlar hamda turli ichki organ to'qimalarining qayta o'sishiga olib keladi, bu esa, tabiiy taqsimlanishning buzilish bilan bog'liq patologiyani (shuningdek, yurak, buyrak, o'pka va boshqalar tomonidan) keltirib chiqarish mumkin.

### **Sog'liqqa ta'siri:**

- ✓ anomal qomat,
- ✓ Kuchli bosh og'rig'i,
- ✓ Ko'rish qobiliyatining buzilishi,
- ✓ Arterial bosimning oshishi va yurak faoliyati yetishmovchiligi rivojining xatari,
- ✓ diabet va saraton,
- ✓ artrit,
- ✓ Yurak devorlarining kengayishi,
- ✓ Jigar va qalqonsimon bez faoliyatining buzilishi.

## **3. Eritropoetin**



Eritropoetin kabi, bir qarashda ozorsiz bo'lgan doping preparati ham inson organizmiga kam bo'lмаган zarar keltirishi mumkin. Tibbiyotda eritropiezom tushinchasi ostida kletkalarga kislorod yetkazib berish funksiyasini bajaruvchi yetuk eritrotsitlarning shakllanishi tushiniladi.

Yuqori dozada qabul qilingan kislorodlar natijasida energetik faollik, demakki organizmnинг chidamliligi keskin oshadi. Biroq qizililikni (aynan shu yerda eritrotsidlar "tug'iladi") doimiy kuchaytirish vaqt o'tishi bilan yemirilishga va qon patologiyasiga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari qizil qon hujayralarining oshirilgan hajmi qonni quyuqlashtiradi, ya'ni qon tomirlarning, shuningdek yurak va miyada tifilishlar paydo bo'llish xatarini kuchaytiradi (bu esa tegishlicha infarkt yoki insult bilan xavf soladi).

## **4. Stimulyatorlar**

Stimulyatorlar ham sportchilar qabul qilishi uchun ta'qiqlangan moddalar hisoblanadi. Stimulyatorlar organizm faoliyatini yoki uning ayrim tizimlarini kuchaytiradi. Ushbu vositalar guruhi musobaqalar o'tkazish vaqtida ta'qiqlanganadi. Chunki ushbu vositalarning ta'sir kuchi qisqa vaqt ichida samara beradi. Stimulashtiruvchi preparatlar markaziy va perifirik asab tizimiga ta'sir qiladi.

### **Stimulyatorlarni qo'llash quyidagi oqibatlarni keltirib chiqarishi mumkin:**

- ✓ bezovtalik va tajovuz;
- ✓ chanqoqlik;
- ✓ vazn yo'qotilishi;
- ✓ organizmning termoregulyarligi buzilishi;
- ✓ aritmiya;
- ✓ qon bosimining oshishi;
- ✓ insult xatarining oshishi.

Ushbu vositalarning aksariyati shamollashga qarshi preparatlar tarkibiga kiradi. Masalan, mazkur vositalar burun spreylari, quloq va ko'z tomchilari tarkibiga kiradi. Shuning uchun sportchi har qanday dori iste'mol qilishdan avval unda ta'qiqlangan ingrediyyent bor-yo'qligini tekshirish kerak.

### **Stimulyatorlar keltirib chiqarishi mumkin:**

- ✓ Titroq va tremor;
- ✓ Harakatni boshqarish bilan bog'liq muammolar;
- ✓ Yurak faoliyatining tezlashishi;
- ✓ Keyinchalik kollaps bilan bog'liq oftob urishi va ayrim hollarda o'limga olib borishi;
- ✓ Qaramlikni keltirib chiqarishi va psixik kasallik.



## **5.Kannabinoидлар**

Sportchilar tomonidan antidoping qoidalarini buzilishi bilan bog'liq preparatlarning yorqin namunalaridan biri bo'lgan kannabinoидлар hisoblanadi.

Kannabinoидлар quyidagicha bo'ladi: tabiiy (masalan, kannabis, nasha va marixuana); yoki sintetik delta-9-tetragidrokannabinol; kannabimimetiklar, masalan, «Srise».

Nasha (marixuana) 400 dan ortiq kimyoviy vositalardan iborat tarkibga ega bo'lishiga qaramay, zehnga ta'sir etuvchi asosiy faol ingrediyenti delta-9-tetragidrokannabinol hisoblanadi — TGK deb nomlanadi. TGK yog' to'qimalari hamda miya, jinsiy organlar, qora taloq va o'pka kabi organlarda to'planadi. TGKning aksariyat konsentratsiyalari miyaning harakatni, o'qitish va xotirani boshqarishga mas'ul maydonlarida kuzatilgan.

Aksariyat chakiluvchi aralashmalar tarkibida tabiiy kannabinoидлар ta'sir kuchidan ko'ra ko'proq kuchga ega sintetik kannabinoидлар mayjud. Birinchi navbatda chakiluvchi aralashmalarning ta'siri psixikani o'zgartirishga yo'naltiriladi, biroq insonning jismoniy sog'lig'iga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Umumiy nobud qiluvchi oqibatlaridan tashqari sintetik kannabinoидлар o'rganuvchanlik va keyinchalik qaramlik faoliyatini kuchaytiradi.

Spice («spice» — zirovar, xushta'mlilik) — kimyoviy vositalar surilgan o't shaklida sotuvga chiqariluvchi sintetik chakiladigan aralashma brendlardan biri. Hozirgi vaqtda sintetik kannabinoидлар Spicing amaldagi vositalari hisoblanadi.

Kannabinoидлар haqidagi bilish zarur narsalar: tabiiysi (masalan, kannabis, nasha va marixuana) yoki sintetik delta-9-tetragidrokannabinol (TGK) va kannabimimetiklar, masalan, Spise, JWH-O18, JWH-O73, HU-210 — XADAning (S8 klassidagi) "Ta'qiqlangan substansiya va uslublar Ro'yxatiga" kiradi va musobaqa davrida ta'qiqlanadi.

Muammo shundaki, musobaqadan tashqari vaqtda, Xalqaro antidoping kodeksiga ko'ra, narkotiklar (S7 klassidagi) va kannabinoидлар taqiqlanmaydi. Biroq, birinchidan, musobaqadan tashqari vaqtda iste'mol qilingan narkotik moddalar organizmdan uzoq vaqt chiqqanligi bois musobaqa davrida aniqlanishi mumkin. Bu esa antidoping qoidalarining buzilishi hisoblanadi! Ikkinchidan, musobaqadan tashqari vaqtda kannabinoидлар iste'mol qilish (musobaqa davrida ham!) sprotchi sport tartibini buzadi. Bu esa, o'z o'zidan intizom buzilishi uchun jazolanishga olib keladi.

Bundan tashqari, kannabinoидлarni sotib olish va saqlash - jinoiy javobgarlikka olib kelishini unutmaslik kerak.

## **6. Nosvoy**

Hozirda nosvoy, 18 yoshga to'lgan shaxslargagina sotib olish ruxsat etilgan sigaret va spirtli ichimliklarga nisbatan topish oson bo'lgan vositaga aylandi. Bundan tashqari u arzonligi bilan ham ajralib turadi – uning narxi sigaretdan ham arzon.

Nosvoyning asosiy tarkibiy qismi oddiy maxorka yoki tamaki hisoblanadi. Avval tamakiga o'xshash "nos" deb nomlanuvchi o'simlikdan foydalanilgan bo'lib, keyinchalik ushbu vosita shu nom bilan atalgan. Tamakidan tashqari nos tarkibiga so'ndirilgan oxak yoki quruq spirt, turli o'simliklarning kuli, tuya tezagi yoki tovuq axlati aralashmasi, ayrim hollarda moy qo'shiladi. Ushbu vosita tarkibi o'zi insonni jirkantiradi. O'rni kelganda bir tafsilot. Tovuq axlati polizga solinishida avvaldan suvgaga aralashtiriladi, chunki o'zini solsa o'simlik ildizini kuydirib zarar keltirishi mumkin. Nosvoy tarkibiga esa tovuq axlati hech qanday aralashmasiz, boricha qo'shiladi.

Nosvoyni uzoq vaqt iste'mol qilish insonda qayd qilish, bosh og'rig'i, oshqozon buzilishi keltirib chiqaradi va lablarda qavariqlar, yaralar paydo qiladi. Shunga e'tibor berish zarurki, nosvoy chakuvchilar tajangligi, bir xil bo'lмаган xarakatlar bilan ajralib turadi. Ular o'zlarini qo'pol tutishlari, o'qituvchi, murabbiy yoki ota-onaga nisbatan surbetlik qilishlari mumkin.

Nosvoyni ko'proq sotish uchun uning tarkibiga nasha yoki boshqa narkotik moddalar ham aralashtirishadi. Shu tariqa, sekin-asta "beozor" nosvoyga ko'nikishdan boshqa narkotiklarga o'tish mumkin.



## **7. Sportdagि biologik-faoл qo'shimchalar**

Biologik-faoл qo'shimchalar (keyinchalik – BFQ) ovqatga qo'shiladigan qo'shimchalar xolos, ular dori vositalari emas, aksincha zarar yetkazmaslik talab etiladigan qo'shimcha ozuqa. Biroq hozirgi vaqtida BFQlar va sportchilar uchun ozuqlar o'ziga yarasha tijoriy shov shuvlarni boshdan kechirayapti. Shunday kompaniyalar paydo bo'layaptiki, ular mahsulot sifatidan iqtisod qilib kam xarjli, lekin katta foyda ko'rish ilinjida.

Hududiy antidoping tashkilotlari biologiki-faoл qo'shimchalarni qabul qilishni sportchilar bilan bir qatorda fitnes klublarda shug'illanuvchilarga ham tavsiya qilmaydi, ko'p hollarda ularning tarkibida qadoqda ko'rsatilmagan va ta'qiqlangan substansiyalar aniqlanmoqda.

U yoki bu qo'shimchani iste'mol qilishdan oldin, avval bu haqiqatdan ham zarurmi va sport kar'eraga va sog'liqqa zarar keltiruvchi xatari yo'qligiga ishonch hosil qilish kerak.

Shuni esda tutish lozimki, 70 foizgacha sport ozuqalari mahsulotlarini qalbaki mahsulotlar tashkil qiladi. Ularning tarkibida sportda ta'qiqlangan anabolik steroidlar, psixostimulyatorlar, peshob xaydaydigan va boshqa moddalar bo'lishi mumkin. Asosan internet orqali olinadigan sport ozuqalari mahsulotlaridan ehtiyoj bo'lish kerak. Ko'plab davlatlarda bunday mahsulotlarni ishlab chiqarish hukumat tomonidan boshqarilmaydi. Bu esa, preparat tarkibiga kiruvchi ingrediyentlar qadoqda ko'rsatilgan moddalarga muvofiq kelmasligi, hatto antidoping qoidalari bilan ta'qiqlangan bo'lishi mumkin.

Doping-nazoratning ijobjiy natijalarining ahamiyatlisi sifatsiz BFQlardan foydalanishni aniqlash hisoblanadi.

Biologik-faoл qo'shimchalar va sport ozuqalariga shifokor tavsiyasisiz mustaqil foydalaniladigan universal vosita sifatida qaramaslik lozim. Bu sog'liq va sport karerasi uchun xavfli bo'lishi mumkin.



## **8. Energetik ichimliklar**

Energetik ichimliklar, yoki energetiklar –, tetiklashtiruvchi kuchga ega alkogolsiz ichimliklar, asosan energetik ichimlik sport bilan shug'illanuvchi odamlar va yoshlar orasida keng tarqalgan.

Energetik ichimlikning bunday ommaluvni muvaffaqiyatli marketing strategiyasi bilan izohlanadi. Reklama kompaniyalar iste'molchilarga "energiya shiddati" jismoniy va aqliy kuchning ko'payishini va'da qiladilar. Ishlab chiqaruvchi kompaniyalar yirik sport musobaqalariga homiylik qilishadi. Shu tariqa, energetiklarni iste'mol qilishni asosan sport va harakatda yurgan faol hayot kechiruvchi yoshlar bilan bog'lashadi.

Biroq shu kabi ichimliklarning energetik samara – xom hayol, chunki energetiklar organizm zaxiralardan foydalanadi, ular energiya manbaasi hisoblanmaydi. Ishlab chiqaruvchi chidamlilikni oshirish va sport natijalarini yaxshilashga va'da beradi, shu bilan birga amaldagi ingrediyentlar – bu kofein va/yoki ulaning o'xshashlari (taurin, glyukoronolaktin va b.), shakar, o'simlik ekstraktlari. Ularning faoliyati, bu faqat vaqtincha yurak ritmini tezlashtirish, qon bosimini oshirish va organizmda chanqoqlikni oshirishdan iborat.

Ularни iste'mol qilishdagi xavfli jihat shundaki, aksariyat yoshlar uni alkogol bilan vaqtida ichishidir, masalan, kokteyl "aroq-energetik" – bu organizm faoliyatiga jiddiy zarba. Kokteyl tarkibidagi kofeining haddan ortiq dozasi odamda mastlik xissini kamaytiradi va natijada alkogolni keragidan ortiq ichishga olib keladi, bu esa, alkogol intoksikatsiya xatarini 3 barobariga oshiradi. Energetiklarni alkogol bilan birga ichish mastlik xissini kamaytiradi, mastlikni emas!

Energetik ichimliklar, hatto ular sport ichimligi sifatida sotilsa ham, sport bilan shug'illanish vaqtida ichishlik tavsiya etilmaydi. Ular chanqoqni bosmaydi – aksincha, ular mashg'ulotgacha, vaqtida yoki keyin ichish organizmning suvsizlanishini ta'minlaydi. Shuningdek, energetik ichimlikni muntazam jismoniy shug'illanish vaqtida iste'mol qilish yurak qon tomirlarining muammosini keltirib chiqarishi mumkin.

Energetik ichimliklarni haddan ortiq iste'mol qilish quyidagilarni keltirib chiqarishi mumkin: jizzakilik, yurakning tez urishi, uyqusizlik, depressiya, kayfiyatning tez o'zgarishi va b. Energetik ichimlik tarkibidagi shakar moddasining ko'pligi bois (250 ml.ga 9 bo'lak shakar to'g'ri keladi, solishtirish uchun oddiy gazlangan ichimlikda 6 bo'lak shakar bor) uni iste'mol qilish bir qator muammolarni keltirib chiqaradi: tish emalini yemirilishi, ortiqcha vazn, ichak faoliyatini buzilishi, gaz hosil bo'lishning ko'payishi, oshqozonda sanchiqlar, allergik kasalliklar, modda almashinuvining buzilishi, jigarning kengayishi, qandli diabet. Shuningdek, energetikning tarkibiga kiruvchi katta miqdorda kofein narkotiklarga o'xshab qaramlikni keltirib chiqaradi. Kofeinni bir kilogramm vaznga 150 mg dozirovkada bir martalik iste'mol qilish – o'limga olib keladi. O'rtacha bir bonka 250 mg hajmdagi energetik 80 mg kofeinga ega. Biroq, aksariyat energetiklar 500 mg hajmdagi bonkalarda sotiladi va shunga muvofiq ularning tarkibida 160 mg kofein bo'ladi.

# **“Ta'qiqlangan substansiya va uslublar ro'yxati” Xalqaro Standartlari**

Ta'qiqlangan substansiya va uslublar ro'yxati mavjud (keyinchalik – Ro'yxat) - Xalqaro antidoping agentligi (XADA) tomonidan tuziladigan ta'qiqlangan substansiya va uslublar ro'yxati.

XADANing ta'qiqlangan ro'yxatida sportda ta'qiqlangan substansiya va uslublar ro'yxati keltiriladi.

XADA vaqtı-vaqtı bilan, kamida yilda bir marta mazkur Ro'yxatni yangilaydi. Yangilangan Ro'yxat, tabiiyki har yilning 1 yanvaridan kuchga kiradi va XADA saytida bir necha oy oldin ko'rish mumkin bo'ladi.

## **Ta'qiqlangan Ro'yxatni uchta asosiy guruhlarga bo'lish mumkin:**

1. Doimo ta'qiqlangan substansiya va uslublar, musobaqa paytida bo'lganidek musobaqadan tashqari paytda ham ta'qiqlanadi (iste'mol qilish mumkin bo'limgan substansiyalar: anaboliksteppoidlar, peptidli gormonlar, o'sish holati va shunga o'xshash substansiyalar, beta-2-agonistlar, gormonalantagonistlar va modulyatorlar, diuretiklar va boshqa maskirovkalangan agentlar, qonli doping, kimyoiy va fizik mani pulyatsiyalar, genga oid doping).

2. Faqat musobaqa davrida ta'qiqlangan (stimulyatoplar, kannabinoidlar, glyukokortikosteroидlar).

3. Sportning alohida turlarida ta'qiqlangan (alkogol va beta-blokatorlar).

Ta'qiqlangan substansiya va uslublar Ro'yxatining amaldagi shaklini XADA saytida:

<https://www.wada-ama.org/en/resources/science-medicine/prohibited-list>



## **TA'QIQLANGAN VOSITALARDAN TERAPEVTIK FOYDALANISH**

Teropevtik foydalanish bo'yicha Xalqaro standartlarga muvofiq sportchi tegishli antidoping tashkiloti tomonidan terapevtik foydalanish bo'yicha mazkur Qo'mitaning yoki xalqaro federatsiyaning ruxsati bilan Ta'qiqlagan ro'yxatdagi vosita va uslublardan foydalanish huquqiga ega.

### **Sportchi davolanish huquqiga ega!**

Agar Sizning salomatlik holatingiz Ta'qiqlangan ro'yxatdagi substansiya va uslublardan foydalanishni talab etsa, Xalqaro antidoping kodeksiga muvofiq ulardan terapevtik foydalanish (TF)ga Ruxsat taqdim etishadi.

### **Tfga ruxsatnoma quyidagilarni ta'minlaydi:**

- ✓ Ta'qiqlangan substansiya va uslublar bilan rasman tasdiqlangan kasallikni davolashda foydalanish huquqini;
- ✓ TFda ko'rsatilgan ta'qiqlangan substansiya va uslublar tayinlash yoki namunalarda foydalangalik uchun ta'qiqlardan himoyalash.

### **TFNI OLISH UCHUN MEZONLAR:**

- ✓ Ta'qiqlangan substansiya va uslublarni qo'llamaslik sog'lqnini yomonlashuviga olib kelsa;
- ✓ Qo'llash sport natijasini yaxshilashga ta'sir ko'rsatmasa;
- ✓ Oqilona o'xshashi topilmasa;
- ✓ Foydalanish zarurati, ulardan foydalanish ta'qiqlangan vaqtida substansiya va uslubdan foydalanish avvalgi foydalanish oqibati bo'lmasa.

### **TFGA RASMIY TALAB NIMA?**

TFga ruxsatnoma olish uchun sportchi TFga rasmiy talabni tegishli tashkilotga to'g'ri rasmiylashtirib taqdim etishi kerak.

# **Tfga rasmiy talabda quyidagilar ko'rsatiladi:**

## **Sportchi haqida ma'lumot:**

- ✓ Familiyasi va ismi, jinsi;
- ✓ Bog'lanish ma'lumotlari;
- ✓ Sport turi/intizomi;
- ✓ Sportchining darajasi (xalqaro yoki milliy federatsiyaga taaluqliligi);
- ✓ Jismoniy imkoniyatlari cheklangan sportchi hisoblanasizmi.

## **Tibbiy ma'lumot:**

- ✓ To'liq tashhiz;
- ✓ Ta'qiqlangan substansiya va uslubdan foydalanish uchun asos.

## **Tibbiy tafsilotlar:**

- ✓ Ta'qiqlangan substansiyaning patentlanmagan nomi;
- ✓ dozirovka;
- ✓ iste'mol qilishning davomiyligi, uslubi takrorlanishi;
- ✓ laboratoriya va klinik tadqiqotlar natijasi;
- ✓ mazkur surovnomaiga tegishli rentgen va boshqa suratlar va grafiklar.

## **Rasmiy talabnomaga ilova etish zarur:**

- ✓ shifokor deklaratsiyasi, ta'qiqlangan substansi va uslubni qo'llash zarurati tasdiqlovchi hamda familiyasi, tibbiy sohasi, shifokor ma'lumotlari, shifokor tomonidan imzolangan tibbiy ma'lumot bilan tasdiqlangan bo'lishi;
- ✓ avvalgi rasmiy talablar, agar undaylari bo'lsa;
- ✓ sportchi dekloratsiyasi TF bo'yicha Komissiya va boshqa mas'ul shaxslar tomonidan uning shaxsiy tibbiy ma'lumotlarini ko'rib chiqishiga ruxsat beruvchi.

Sportchi TFga rasmiy talabnoma bo'yicha barcha hujjatlarning nushalarini saqlash kerak. TFga rasmiy talabnoma berishdagi barcha sarf xarajatlar sportchi tomonidan qoplanadi.

## **TFGA TAQDIM ETILADIGAN RASMIY TALABNING MUDDATI:**

Tfga rasmiy talab ta'qilangan substansiya va uslubni qo'llash zarurati tug'ilgan qisqa vaqtga beriladi, lekin qo'llashdan avval. Faqat musobaqa darida ta'qilangan substansiya va uslub uchun TF talabnomasi musobaqalardan 30 kun oldin topshiriladi.

## **TFGA RASMIY TALABNOMA BO'YICHА QAROR:**

- ✓ TF bo'yicha Komissiya talabnomani olgan kundan boshlab 21 kun qabul qiladi;
- ✓ Sportchiga yozma ravishda xabar beriladi va ADAMS tizimida ro'yxatga olinadi;
- ✓ TF berishga rad javobi berish, asosli sabab bilan ko'rsatilishi kerak. Sportchi TFK qarori bilan rozi bo'lmasa tegishli apellyatsiya organlariga qayta murojaat etish huquqiga ega.

XADA har qanday TFni ko'rib chiqish huquqiga ega. XADA qarorini apellyatsiyaga berish Lazanna shahridagi arbitraj sudi orqali amalga oshiriladi.

## **TFGA QARORNI KIM BERADI?**

Miliy darajadagi sportchilar uchun TF Qarorini Milliy antidoping tashkiloti yoki Hududiy antidoping tashkiloti beradi. Rasmiy talab tasdiqlangan shaklga muvofiq rasmiylashtiriladi va TF bo'yicha Komissiya (TFK)tomonidan ko'rib chiqiladi. TFga ruxsatnoma unda ko'rsatilgan muddatga amal qiladi va ko'rsatilgan substansiya va uslubga qat'iy belgilangan dozada foydalanish talab etiladi. U TF berilgan tashkilot tomonidan talab va shartlar bajarilmagan holatda muddati tugagungiga qadar chaqirib olinishi mumkin.

Xalqaro Federatsiya (XF)xalqaro darajadagi sportchilar uchun (XF aniqlashi bo'yicha), XFning Ro'yxatdan o'tgan pul testiga kiruvchi sportchilar yoki xalqaro musobaqalarda ishtirok etuvchi sportchilar uchun TFga ruxsatnoma beradi. TFga rasmiy talab XFning talabnomasi shakli bo'yicha yoki ADAMS tizimi orqali rasmiylashtiriladi.

Yirik sport tadbirining tashkilotchisi

Agar ta'qilangan substansiya va uslubning qo'llanilishi yirik sport musobaqalarida kerak bo'lsa (masalan, Olimpiya o'yinlari, jahon championatlari, Osiyo o'yinlari va b.) unda TFga ruxsatnomani yirik sport tadbiri Tashkilotchisi tomonidan beriladi.

## **RETROAKTIV TF**

Favqulotda vaziyatlarda sportchi TFga ruxsatnomani ta'qiqlangan substansiya va uslubdan foydalanib bo'lgandan keyin olishi mumkin.

Retroaktiv TF quyidagi holatlarda berilishi mumkin:

- ✓ Kechiktirib bo'lmaydigan tibbiy yordam berishda yoki sog'liqning keskin yomonlashuvi paytida; yoki
- ✓ Sportchida ariza topshirish uchun yetarli vaqt va kuch bo'limganda, TFKda esa uni ko'rib chiqish imkoniyat bo'limgan holatlarda.

Retroaktiv TFni rasmiylashtirish uchun sportchida TF beriladigan shartlarga muvofiq tasdiqlovchi to'liq tibbiy hujjatlar bo'lishi shart.

## **DIQQAT!**

Sportchi doping-nazorat jarayonidan o'tayotganida TFga Ruxsatnoma nushasini taqdim etishi shart.





Организация  
Объединенных Наций по  
вопросам образования,  
науки и культуры

При поддержке со стороны  
**Фонда ЮНЕСКО для  
искоренения допинга  
в спорте**