



Процедура допинг-контроля

- ✓ Инспектор допинг-контроля или шаперон лично сообщает Вам о необходимости сдать пробу.
- ✓ Распишитесь на бланке уведомления.
- ✓ После уведомления о необходимости сдачи пробы сразу же явитесь на пункт допинг-контроля. Вы не имеете права посещать душ или туалет до сдачи пробы.

- ✓ Предъявите Ваше удостоверение личности или другой Ваш документ с номером и фотографией.
- ✓ Чтобы ускорить процесс сдачи пробы, Вы можете пить напитки, запечатанные в фабричную упаковку. Не используйте напитки, предложенные сторонними лицами.
- ✓ Когда Вы будете готовы самостоятельно выбрать емкость для сбора мочи, проверьте целостность ее упаковки и чистоту.

- ✓ Обнажите тело от середины туловища до середины бедра, а рукава закатайте до локтей, чтобы инспектор мог беспрепятственно наблюдать за процессом сдачи пробы мочи.
- ✓ Минимальный требуемый объем мочи - 90 мл. Если объем мочи недостаточен, то такая проба называется промежуточной и временно запечатывается. В этом случае, Вам будет необходимо сдать дополнительную пробу.

- ✓ Выберите один из предложенных комплектов для перевозок и хранения пробы мочи. Убедитесь, что номера на флаконах «А» и «В», крышках и коробках совпадают.
- ✓ Снимите красные кольца с горлышек обоих флаконов. Налейте 30 мл пробы во флакон «В», затем не меньше 60 мл во флакон «А». Остаток пробы долейте во флакон «В».

- ✓ Оставьте небольшой объем мочи в емкости, чтобы инспектор допинг-контроля мог проверить пригодность пробы для анализа, а именно проверить относительную плотность мочи.
- ✓ Закройте по очереди оба флакона, вращая их крышки до упора, пока не прекратятся щелчки.
- ✓ Убедитесь, что флаконы не протекают (перевернув их вверх дном) и их невозможно открыть вручную.

- ✓ После закрытия флаконов инспектор допинг-контроля определяет относительную плотность оставшейся в емкости мочи.
- ✓ Если плотность не соответствует требованиям (плотность должна быть не менее 1,010 при определении тест полосами или не менее 1,005 при использовании рефрактометра), то Вы должны будете сдать дополнительные пробы, пока не будет достигнуто соответствие необходимому стандарту.

- ✓ Инспектор допинг-контроля вносит данные в протокол.
- ✓ Перечислите медикаменты, пищевые добавки, включая витамины и минералы, которые Вы принимали за последние 7 (семь) дней, а также сообщите о переливаниях крови за последние 6 месяцев, если они имели место.
- ✓ Если у Вас есть замечания по процедуре, укажите их в протоколе или в дополнительном протоколе. Подпишите протокол.
- ✓ Храните копию протокола не менее 6 месяцев.

ВНИМАНИЕ!

Права спортсмена во время прохождения процедуры допинг-контроля

Обязанности спортсмена

Нарушения антидопинговых правил

ОТКАЗ ОТ
ПРОХОЖДЕНИЯ
ПРОЦЕДУРЫ
ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ
ЯВЛЯЕТСЯ
НАРУШЕНИЕМ
АНТИДОПИНГОВЫХ
ПРАВИЛ!

- ✓ получить дополнительную информацию о процедуре взятия пробы;
 - ✓ право на присутствие Вашего представителя и, в случае необходимости, переводчика;
 - ✓ запросить об отсрочке прибытия в пункт допинг-контроля при наличии уважительных причин;
 - ✓ запросить адаптацию процедуры в соответствии с Международным Стандартом по тестированию (Приложение Б — адаптация процедуры сбора проб для спортсменов с ограниченными физическими возможностями);
- Обязанности спортсмена:**
- ✓ всё время оставаться в пределах поля зрения инспектора допинг-контроля/шаперона с момента уведомления и до окончания процедуры сбора проб на допинг-контроль;
 - ✓ представить документ, удостоверяющий Вашу личность (документ должен иметь Вашу фотографию);
 - ✓ немедленно явиться в пункт допинг-контроля, за исключением случаев, когда у Вас есть уважительная причина на отсрочку
 - ✓ следовать всем правилам процедуры сбора проб на допинг-контроль; если Вы не будете соблюдать Ваши обязанности, на Вас могут быть наложены санкции в соответствии с антидопинговыми правилами.

Обязанности спортсмена:

Принцип строгой ответственности спортсмена — основополагающий принцип, закрепленный во Всемирном антидопинговом кодексе. Это означает, что спортсмен несет персональную ответственность за все, что попадает в его организм с едой, с напитками, с медицинскими препаратами и т.д.

Спортсмен обязан:

- ☑ Следить за обновлениями Запрещенного Списка.
- ☑ Проверять, является ли субстанция или метод, которые он использует или собирается использовать, запрещенными.
- ☑ Информировать медицинский персонал о том, что для использования запрещенных субстанций и методов спортсмену необходимо разрешение на Терапевтическое Использование (ТИ).
- ☑ Если спортсмен входит в национальный и/или международный пул тестирования, то он обязан предоставлять актуальную информацию о своем местонахождении.

К нарушениям антидопинговых правил относится:

- ☒ Наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- ☒ Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- ☒ Отказ или неявка на процедуру сдачи пробы после получения официального уведомления в соответствии с действующими антидопинговыми правилами или любое иное уклонение от сдачи пробы.
- ☒ Любое сочетание трех пропущенных тестов и /или непредоставления информации о местонахождении спортсмена в течение 12 месяцев.
- ☒ Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.
- ☒ Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.
- ☒ Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- ☒ Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- ☒ Помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие, или любой другой вид соучастия, включая нарушение или попытку нарушения антидопинговых правил.
- ☒ Запрещенное сотрудничество.



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



Regional
Anti-Doping
Organization
Central
Asia

R A D O C A

- ☒ Допинг-контроль процедуры
- ☒ Спортчунун милдеттери
- ☒ Допингте каршы эрежелерди бузу



При поддержке со стороны
Фонда ЮНЕСКО для
искоренения допинга
в спорте

Regional
Anti-Doping
Organization
of
Central
Asia

R A D O C A

Карманная памятка спортсмена

- ☑ Процедура допинг-контроля
- ☑ Права спортсмена во время прохождения процедуры допинг-контроля
- ☑ Обязанности спортсмена
- ☑ Нарушения антидопинговых правил

	☑ Допинг-контроль инспектору же шаперон сынам тапшыруу жөнүндө Сизге өзү билдирет. ☑ Кабарлоо бланкына кол коюңуз. ☑ Сынам тапшыруу зарылчылыгы жөнүндө кабарлагандан кийин, дароо допинг-контроль пунктуна келиңиз. Сынам тапшырганга чейин Сиздин чайынмага же дааратканага барууга укугуңуз жок.	☑ Сиздин өздүк күбөлүгүңүздү же номери жана фотосүрөтү бар башка документиңизди көрсөтүңүз. ☑ Сынам тапшыруу процессин тездетүү үчүн, Сиз фабрикалык таңгакка басылган суусундукту иче аласыз. Башка адамдар сунуштаган суусундуктарды пайдаланбаңыз. ☑ Сиз заара топтоо үчүн идишти өз алдыңызча тандоого даяр болгондо, анын таңгагынын бүтүндүгүн жана тазалыгын текшериңиз.	☑ Инспектор зааранын сынамын тапшыруу процессин тоскоолдуксуз байкоого алышы үчүн, тулкунун ортосунан сандын ортосуна чейин денени жылаңачтаңыз, ал эми жеңди чыканакка чейин түрүңүз. ☑ Зааранын минималдуу талап кылынган көлөмү - 90 мл. Эгерде зааранын көлөмү жетишсиз болсо, анда мындай сынам орто аралык деп аталат жана убактылуу мөөр басылат. Бул учурда Сиз кошумча сынам тапшырышыңыз керек.	☑ Зааранын сынамын ташуу жана сактоо үчүн сунушталган комплекттердин бирин тандаңыз. «А» жана «В» флакондорунда, капкактарда жана кутуларда номерлер дал келээрин текшериңиз. ☑ Эки флакондун тең оозунан кызыл шакекти чыгарыңыз. «В» флаконуна 30 мл сынам куююңуз, андан кийин «А» флаконуна 60 млдан кем эмес куююңуз. Сынамдын калганын «В» флаконуна куюңуз.	☑ Допинг-контроль инспектору сынамдын анализ үчүн жарактуулугун текшерүүсү үчүн, атап айтканда зааранын салыштырмалуу тыгыздыгын текшерүүсү үчүн идишке бир аз көлөмдө заара калтырыңыз. ☑ Эки флаконду алардын капкагын чыкылдоо токтогончо, такалганга чейин бурап, кезеги менен жабыңыз. ☑ Флакондон агып чыкпаганын (алардын түбүн жогору каратып) жана аларды кол менен ачууга мүмкүн эместигин текшериңиз.	☑ Флакондорду жапкандан кийин допинг-контроль инспектору идиште калган зааранын салыштырмалуу тыгыздыгын аныктайт. ☑ Эгерде тыгыздыгы талаптарга шайкеш келбесе (тыгыздык тест тилкелер менен аныктоодо 1,010 кем эмес же рефрактометрди пайдаланууда 1,005 кем эмес болушу керек), анда Сиз шайкештик зарыл стандартка жеткенге чейин кошумча сынамдарды беришиңиз керек болот.	☑ Допинг-контроль инспектору протоколго маалыматтарды жазат. ☑ Сиз акыркы 7 (жети) күндө колдонгон медикаменттерди, тамак-аш кошулмаларын, анын ичинде витаминдерди жана минералдарды санап бериңиз, ошондой эле кан куюлса, акыркы 6 айдагы кан куюу жөнүндө маалымдаңыз. ☑ Эгерде Сизде процедура боюнча эскертүү болсо, аларды протоколдо же кошумча протоколдо көрсөтүңүз. Протоколго кол коюңуз. ☑ Протоколдун көчүрмөсүн 6 айдан кем эмес сактап коюңуз.
	КӨҢҮЛ БУРУҢУЗ! ДОПИНГ-КОНТРОЛЬ ПРОЦЕДУРАСЫНАН ӨТҮҮДӨН БАШ ТАРТУУ ДОПИНГТЕ КАРШЫ ЭРЕЖЕЛЕРДИ БУЗУУ БОЛУП САНАЛАТ!	Спортчулар процедура убагында төмөндөгү укуктарга ээ болот: ☑ сынам алуу процедурасы жөнүндө кошумча маалымат алуу; ☑ Сиздин өкүлү үздүн жана зарыл болгон учурда котормочунун катышуу укугу; ☑ жүйөлүү себептер болгондо допинг-контроль пунктуна келүү мөөнөтүн артка жылдырууну өтүнүү; ☑ тестирлөө боюнча Эл аралык Стандартка ылайык процедураны ыңгайлаштырууну өтүнүү (Б тиркемеси — дене мүмкүнчүлүктөрү чектелген спортчулар үчүн сынамды топтоо процедурасын ыңгайлаштыруу); ☑ бидирүү берилген учурдан тартып допинг-контролго сынамдарды чогултуу жол-жобосу аяктаганга чейин дайыма допинг-контроль инспектору/шаперондун көрүү талаасынын чектеринде болуу; ☑ Сиздин өздүгүңүздү тастыктаган документти берүү (документте Сиздин фотосүрөтүңүз болушу керек); ☑ мөөнөтүн кийинкиге калтырууга жүйөлүү себептер болгон учурлардан тышкары, допинг-контроль пунктуна дароо келүү ☑ допинг-контролго сынамдарды чогултуу процедурасынын бардык эрежелерин сактоо; эгерде Сиз милдеттериңизди сактабасаңыз, допингте каршы эрежелерге ылайык Сизге санкция салынышы мүмкүн.	Спортчунун милдеттери: Спортчунун катуу жоопкерчилик принциби — Дүйнөлүк допингте каршы кодекске бекитилген негизги принцип. Бул спортчу анын организмине тамак менен, суусундуктар менен, медициналык дарылар менен ж.б. киргендин баары үчүн жеке жоопкерчилик тарта турганын түшүндүрөт. Спортчу милдеттүү: ☑ Тыюу салынган Тизмени жаңылоого байкоо салуу. ☑ Ал пайдаланган же пайдаланганы жаткан субстанция же метод тыюу салынбаганын текшерүү. ☑ Медицина персоналына спортчунун тыюу салынган субстанцияларды жана методдорду пайдалануусу үчүн Терапиялык Пайдаланууга (ТП) уруксат керектиги тууралуу маалымдоо. ☑ Эгерде спортчу тестирлөөнүн улуттук жана/же эл аралык пулуна кирсе, анда ал өзүнүн жайгашкан жери жөнүндө актуалдуу маалымат берүүгө милдеттүү.	Допингте каршы эрежелерди бузууга кирет: ☑ Спортчудан алынган сынамда тыюу салынган субстанциянын же анын метаболиттеринин же маркерлеринин болушу. ☑ Спортчунун тыюу салынган субстанцияны же тыюу салынган методду пайдалануусу же пайдалануу аракетин. ☑ Коддонуудагы допингте каршы эрежелерге ылайык расмий кабарлоону алгандан кийин сынам тапшыруу процедурасынан баш тартуу же келбей коюу же сынамдарды тапшыруудан качуулар. ☑ Үч өткөрүлүп жиберилген тесттин айкалышы жана/же 12 ай аралыгында спортчунун жүргөн жери жөнүндө маалымат бербөө. ☑ Допинг-контролдун бардык курамын бурмалоо же бурмалоо аракетин. ☑ Тыюу салынган субстанцияга же тыюу салынган методго ээ болуу. ☑ Бардык тыюу салынган субстанцияны же тыюу салынган методду жайылтуу же жайылтуу аракетин. ☑ Спортчуга тыюу салынган субстанцияны же тыюу салынган методду дайындоо же дайындоо аракетин. ☑ Жардам көрсөтүү, коздоо, шарт түзүү, шыкактоо, көмүскө бүтүмгө баруу, жашыруу же тең катышуунун башка түрү, анын ичинде допингте каршы эрежелерди бузуу же бузуу аракетин. ☑ Тыюу салынган кызматташтык.			