



Процедура допинг-контроля

- Инспектор допинг-контроля или шериф 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 выберите 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 пробы называется промежуточной и временно запечатывается. В этом случае, Вам будет необходимо сдать дополнительную пробу.

- Выберите один из предложенных комплектов для перевозки и хранения пробы мочи. Убедитесь, что номера на флягах «А» и «В», крышках и коробках совпадают.
- Снимите красные кольца с горльщиков обоих фляг. Налейте 30 мл пробы во флякон «В», затем не менее 60 мл во флякон «А». Остаток пробы долейте во флякон «В».
- Убедитесь, что флягги не протекают (перевернув их вверх дном) и их невозможно открыть вручную.

- Оставьте небольшой объем мочи в емкости, чтобы инспектор допинг-контроля мог проверить пригодность пробы для анализа, а именно проверить относительную плотность оставшейся в емкости мочи.
- Закройте по очереди оба флягги, вращая их крышки до упора, пока не прекратятся щелчки.
- 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 сдавать 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!

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

Права спортсмена во время прохождения процедуры допинг-контроля

- получать 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 пробы для спортсменов с ограниченными физическими возможностями);
- Обязанности спортсмена:**
- всё время оставаться в пределах поля зрения инспектора допинг-контроля/шерифа с момента уведомления и до окончания процедуры сбора пробы 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.

Нарушения антидопинговых правил

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- 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, способствование, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие, или любой другой вид соучастия, включая нарушение или попытку нарушения антидопинговых правил.
- Запрещенное сотрудничество.

DOPING-NAZORAT PROTSEUDRASI
Sportchimg meňşyryndyralardan
Doping-dopling qazdyralardan



Карманная памятка спортсмена

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



- Doping-nazorat inspektori yoki shaperon sizga namuna topshirish lozimligi haqida xabar qiladi.
- Xabardor qilish blankasiga imzo cheking.
- Namuna topshirish lozimligi haqida xabardor qilinganiningizdan so'ng darhol doping-nazorat punktiga boring. Siz namuna topshirgunga qadar dushga tushish yoki hojatxonaga borish huquqiga ega emassiz.

DIQQAT!

DOPING-NAZORAT PROTSEDURASIDAN O'TISHDAN BOSH TORTISH DOPINGGA QARSHI KURASH QOIDALARNI BUZISH HISOBLANADI

- Sizning shaxsingizni tasdiqlovchi guvohnomani yoki Sizning raqamli va suratlari boshqa hujatingizni taqdim eting.
- Namunani topshirish jarayonini tezlatish uchun Siz fabrika upakovkasiда pechatlangan ichimliklardan ichishingiz mumkin. O'zga shaxslar tonomidan taklif etilgan ichimliklardan foydalanmang.
- Qachonki tayyor bo'lganiningizdan so'ng siyidik toplash uchun mo'ljallangan idishni o'zinngiz mustaqil ravishda tanlang, uning upakovkasi butligini va tozaligini tekshiring.

Sportchi protsedura paytida quyidagi huquqlarga ega:

- Namuna olish protsedurasi haqida qo'shimcha ma'lumot olish;
- Sizning vakilningizning va zarurat bo'lgan taqdirda, tarjimonning ishtirok etishi huquqiga;
- Uzrli sabablar mavjud bo'lgan chog'da doping-nazorat punktiga borishni kechiktirishni so'rash;
- Xalqaro standartlarga muvofiq testdan o'tkazish bo'yicha protseduralarga moslashishni so'rash (B ilova – cheklangan jismoniy imkoniyatlarga ega sportchilar uchun namunalular olish protsedurasiga moslashish);
- Sportchingin majburiyatlar:**
- xabardor qilingan paytdan boshlab va toki doping-nazoratga namuna olish protsedurasi tugagunga qadar hama vaqt doping-nazorat inspektori/shaperonning ko'zi o'ngida bo'lish;
- Sizning shaxsingizni tasdiqlovchi hujatni taqdim etish (hujatda Sizning suratingiz mavjud bo'lishi lozim);
- Sizda kechiktirishga uzrli sabablar bo'lgan holatlarni istisno qilganda, doping-nazorat punktiga zudlik bilan kelish;
- doping-nazoratga namuna olish protsedurasining barcha qoidalariга rioya qilish; agar Siz o'z majburiyatlariniga rioya qilmaydigan bo'sangiz, sизга nisbatan dopingga qarshi qoidalarga muvofiq sanksiya qo'llanishi mumkin.

- Badaningizni tanangizingning o'rta qismidan soningizning o'tasiga qadar yalang'ochlang, yengingizni esa, inspektor siyidik topshirish jarayoni ustidan bemalol nazorat qila olishi uchun tirsagingizga qadar shimarang.
- Siyidikning talab etiladigan eng kam hajmi - 90 ml. Agar siyidik hajmi yetari bo'lmasa, unda bunday namuna oralig' deb ataladi va vaqtincha pechatlab qo'yiladi. Bunday vaziyatda Sizning qo'shimcha namuna topshirishning zarur bo'ladi.

- Taklif qilingan siyidik namunasini tashish va saqlash uchun mo'ljallangan tekshiraloishi, ya'ni aynan siyidikning nisbiy zichligini tekshirishi uchun ozroq hajmdagi siyidikni idishda goldiring.
- Ikkala flakonni navbat bilan, qopqoqlarini chiqillashlar to'xtagunga qadar burab, taqalgunga qadar yoping.
- Flakonlardan siyidik oqmayotganligiga (ularning tubini tepaga to'ncarib) va ularni qo'lda ochish imkoniy yo'qligiga ishonch hosil qiling.

- Doping-nazorat inspektori namunaning yaroqlilagini tekshiraloishi, ya'ni aynan siyidikning nisbiy zichligini tekshirishi uchun ozroq hajmdagi siyidikni idishda goldiring.
- Flakonlar yopilganidan so'ng doping-nazorat inspektori idishda qolgan siyidikning nisbiy zichligini aniqlaydi.
- Agar zichlik tlabblarga mos kelmasa (test tilimlari (yo'l-yo'llari) bilan aniqlash chog'iда zichlik 1,010 dan kam bo'lmasligi yoki refraktometrdan foydalinish chog'iда 1,005dan kam bo'lmasligi lozim), unda Siz tegishli zarur standarta erishgunga qadar qo'shimcha namunalalar topshirishning zarur bo'ladi.

- Doping-nazorat inspektori ma'lumotlarni bayonnomaga kiritadi.
- Uchta o'tkazib yuborilgan testlarning harqanday birukvi va yoki 12 oy mobaynida sportching turgan joyi haqidagi ma'lumotlarni taqdim etmaslik.
- Siz oxirgi 7 kun mobaynida qabul qilgan medikamentlar, oziq-ovqa qo'shimchalarini, vitaminlari va minerallarni ham qo'shgan holda sanab chiqing, shuningdek, so'nggi 6 oy mobaynida sodir bo'lgan qon quyishlar haqida, agar shunaqasi bo'lgan bo'sa, aytинг.

Sportchingin majburiyatlar:

Sportchingin qat'iy javobgarligi tamoyili – Butun jahon dopingga qarshi kodeksda mustahkamlab qo'yilgan asosiy tamoyil hisoblanadi. Bu sportchi uning organizmiga ovqat bilan, ichimlik bilan, tibbiy dori-darmonlar bilan va h.k. tushadigan barcha narsalar uchun shaxsan javobgar ekanligini anglatadi.

Sportchi quyidagilarga majbur:

- Taqiqlangan ro'yxitdagagi yangilanishlarni kuzatib borish.
- U foydalanyotgan yoki foydalamoqchi bo'layotgan substansiya yoki metod taqiqlanganmi yo'qligini tekshirish.
- Tibbiy personalni, taqiqlangan substansiylar va metodlardan foydalinish uchun sportchiga ulardan Terapevtik Foydalanimishga (TF) ruxsatnomasi zarurligi haqida xabardor qilish.
- Agar sportchi milliy va yoki xalqaro testdan o'tkazish puliga kiradigan bo'lsa, unda u o'zining turgan joyi haqidagi dolzab ma'lumotni taqdim etishi shart.

Quyidagilar dopingga qarshi qoidalarning buzishga taalluqli:

- Sportchidan olingan namunada taqiqlangan substansiylar yoki uning metabolitlari yoki markerlarning mayjudligi.
- Sportchi tomonidan taqiqlangan substansiylar yoki taqiqlangan metodlardan foydalinish yoki foydalanimishga urinish.
- Amaldagi dopingga qarshi qoidalarga muvofiq rasmiy xabarnoma olgandan keyin namuna topshirish protsedurasi rad etish yoki unga bormaslik, namuna topshirishdan har qanday o'zgacha tarzda bosh tortish.
- Agar Sizda protsedura bo'yicha tanqidiy mulohazalar bo'lsa, ularni bayonnomada yoki qo'shimcha bayonnomada ko'rsatib o'ting. Bayonnomani imzolang.
- Bayonnomaning nusxasini kamida 6 oy saqlang.
- Doping-nazoratning harqanday tarkibini soxtalashtirish yoki soxtalashtirishga urinish.
- Taqiqlangan substansiya yoki taqiqlangan metodga egalik qilish.
- Harqanday taqiqlangan substansiyanı yoki taqiqlangan metodni tarqatish yoki tarqatishga urinish.
- Sportchiga taqiqlangan substansiyanı yoki taqiqlangan metodni buyurish yoki buyurishga urinish.
- Dopingga qarshi qoidalarni buzish yoki buzishga urinishni ham qo'shgan holda, yordam berish, imkoniyat tug'dirish, vasvasaga solish, til biriktilish, bekitsish yoki bosh qo'shishning boshqa harqanday shakli. Taqiqlangan hamkorlik.