



WE CARE ABOUT FOOTBALL

Ойыншыларға
арналған допингке
қарсы нұсқаулық

Кейбір ойыншылар допингті не үшін пайдаланады?

Кейде спортшылар өздерінің жылдамдық, күш және төзімділік немесе қалыпқа келу сияқты көрсеткіштерін арттыру үшін тыйым салынған препараттарды пайдаланады. Бұл «допинг» деп аталады. Допинг – бұл алаяқтық және оны пайдалану келісілген матчқа қатысумен бірдей.

Неліктен УЕФА допингке қарсы бағдарлама жасады?

Допингті қолданбай-ақ адал жеңіске жетуге кепілдік беру үшін.

Ойыншылар денсаулығына зиян тигізуі мүмкін препараттарды пайдаланбауы үшін.

**ДОПИНГПЕН КҮРЕС
ФУТБОЛДЫҢ ИМИДЖІН
ҚОРҒАЙДЫ**



УЕФА талдаулардың қандай түрлерін жүргізеді?

УЕФА жарысқа қатысатын ойыншылардан қан мен зәр сынамаларын жинайды, талдау жүргізу үшін матчтан кейін, жаттығуда немесе тіпті үйден де сынамаларды ала алады. Үлгілер стероидтер, ЕРО, өсу гормондары және стимуляторлар (мысалы, эфедрин) сияқты заттардың болуына талданады.

УЕФА сонымен қатар ойыншылардың денесіндегі белгілі бір биологиялық заттардың деңгейін бақылайды. Егер ойыншы стимуляторлық препараттарды қабылдаса, бұл көрсеткіштер өзгереді. Сондықтан, сынақ күні есірткі тікелей анықталмаса да, алдап жүрген ойыншы ұсталуы мүмкін.

Тексерісті тағы кімдер жүргізе алады?

УЕФА, ФИФА, олардың ұлттық допингке қарсы ұйымы (ҰДҚҰ) немесе олар тұратын кез-келген елден тест тапсыру сұралуы мүмкін. Егер сізден тест тапсыру сұралса, ешқашан бас тартпаңыз, бірақ әрқашан Допингті бақылау офицері (ДБО) Сізге өзінің жеке куәлігін көрсететініне және оның қандай ұйымды ұсынатынын білетініне көз жеткізіңіз. Қажет болса, мұны команда қызметкерлерінен сұрастырып алыңыз.

Допинг сынағынан өтуді сұрағанда не істеу керектігін білетініңізге көз жеткізіңіз және ДБО қызметкерлерімен әрқашан сыпайы болыңыз.



Тыйым салынған препараттар қандай?

Футболда Дүниежүзілік допингке қарсы агенттіктің (ДДҚА) тыйым салынған заттар мен препараттар тізіміне енгізілген барлық заттарға тыйым салынады. Тізім жыл сайын 1 қаңтарда жаңартылады, сондықтан қолыңыздағы нұсқаудың өзектілігін тексеріңіз.

Тыйым салынған тізімге анаболикалық стероидтер мен гормондар сияқты заттар, сондай-ақ каннабис сияқты рекреациялық препараттар кіреді, бірақ сонымен қатар әдеттегі дәрі-дәрмектерде кездесетін көптеген заттар бар. Егер сіз қандай да бір затты қабылдар алдында күмәндансаңыз, командаңыздың дәрігерімен кеңесіңіз.

ДДҚА-да веб-сайт (www.wada-ama.org) және қосымша бар, онда сіз қандай да бір затқа тыйым салынғанын немесе жоқ екенін тексеруге болады. ҰДҚҰ сіздің елде де осындай қызметтерді көрсете алады.



Маған дәрігер немесе басқа біреу белгілеген дәрі-дәрмектерді қабылдауыма бола ма?

Дәрі - дәрмекті қабылдамас бұрын оның құрамында тыйым салынған заттың жоқ екеніне көз жеткізу керек. Сіздің команда дәрігеріңіз бұған көмектесе алуы керек.

Егер дәрі-дәрмектің құрамында тыйым салынған зат болса, бірақ бұл сіздің жағдайыңызға көмектесетін жалғыз дәрі болса, оны қолдану үшін терапевтік қолдануға рұқсат (ТҚ) алуға өтініш беруіңіз керек. Сіздің командаңыздың дәрігері Сізге өтінішті толтыруға және оны қажетті ұйымға жіберуге көмектеседі (мысалы, ҰДҚҰ/УЕФА/ФИФА), бірақ сіз оны жіберуге жауаптысыз.

Ешқашан басқа біреуге, соның ішінде достардың, командаластардың және отбасы мүшелеріне тиесілі дәрі-дәрмектерді қолданбаңыз. Олардың құрамында тыйым салынған зат болуы мүмкін. Сіздің отбасыңыз бен туғандарыңыз тыйым салынған тізім мен допингті бақылау туралы алаңдамауы мүмкін, бірақ сіз үшін ол маңызды болады.

Егер сіз шетелге шықсаңыз, дәрі-дәрмектеріңізді өзіңізбен бірге алыңыз. Кейде сыртқы ұқсастығы бар басқа елдердегі дәрі дәрмектерде басқа ингредиенттер болады.

Допингке қарсы ережелерді бұзу дегеніміз не?

УЕФА ережесінде допингке байланысты бұзушылықтардың бірнеше түрі туралы айтылады, оның ішінде допинг тестінен өтуден бас тарту. Алайда, басқа фактілер допингке қарсы ережелердің бұзылуына әкелуі мүмкін, мысалы: тестілеуден бас тарту, есірткі саудасы, басқа ойыншыларға допинг қолдануға көмектесу.

Кейде сізге қатысты «орналасқан жер туралы хабарлау» ережесі болуы мүмкін, яғни сіз және/немесе сіздің клубыңыз және/немесе ұлттық құрамаңыз УЕФА-ға хабарлауы керек немесе жаттығу мен ойын кестесі туралы хабардар болуы керек. Сіздің командаңыздың қызметкерлері сізге көмектесе алады, бірақ сіздің міндеттеріңізді білу маңызды, өйткені орналасқан жер туралы ережелерді бұзу футболдан бір жылға шеттетуді білдіруі мүмкін.

**ДОПИНГКЕ ҚАТЫСТЫ
ӨРТҮРЛІ
БҰЗУШЫЛЫҚТАРДЫҢ
МӘНІН ТҮСІНГЕНІҢІЗГЕ КӨЗ
ЖЕТКІЗІҢІЗ**



Допингке қарсы ережелерді бұзғаны үшін кім жауапты болады?

Мұндай бұзушылық үшін Сіз әрқашан жеке жауап бересіз, егер бұзушылық тестілеу кезінде сіздің денеңізде тыйым салынған заттың болуына байланысты болса, тестілеуден бас тартса, орналасқан жерін бұзса немесе допингке қарсы ережелерді бұзудың кез келген басқа түрі болса. Бұл сіздің денеңіз және сіздің мансабыңыз екенін ұмытпаңыз және сіз басқа ешкімді кінәлай алмайсыз.

Егер мен допингке қарсы ережелерді бұзсам, дисквалификация мерзімі қандай болады?

Допингке қарсы ережелерді бірінші рет бұзған кезде ойыншы төрт жылға дейін шеттетілуі мүмкін. Бұл сіздің мансабыңызды бұзу үшін жеткілікті.

Сонымен қатар, допингті бақылау процесін бұзған ойыншылар белгілі бір матчтарға қатысудан шеттетілуі немесе айыппұл салынуы мүмкін. Допинг-бақылау процесінің бұзылуы тестілеуге келмеуді немесе ДБО нұсқауларын сақтамауды қамтуы мүмкін.

**ДОПИНГКЕ ҚАРСЫ ЕРЕЖЕЛЕРДІ
БІРІНШІ РЕТ БҰЗҒАНЫ ҮШІН
ОЙЫНШЫЛАР ТӨРТ ЖЫЛҒА ДЕЙІН
ШЕТТЕТІЛУІ МҮМКІН**





Рекреациялық препараттар тыйым салынған тізімге кіре ме?

Каннабис, кокаин және амфетаминдер сияқты есірткіге көптеген елдерде және футболда тыйым салынған. Сіз оларды демалыс күндері қабылдасаңыз да, олар сіздің дененізде біраз уақыт қалуы мүмкін. Олар сіздің денсаулығыңыз бен денеңізге теріс әсер етеді, сонымен қатар тәуелділікті тудыруы мүмкін.

Есіңізде болсын, бұл күндері барлығында дерлік камерасы бар телефон бар. Сіз есірткі қабылдаған кез-келген суреттер өте тез таралады және бұл сіздің беделіңізге және мансабыңызға әсер етуі мүмкін.

Футболда алкогольге тыйым салынбайды, бірақ ол сіздің жұмысыңызға теріс әсер етуі мүмкін. Ойыншыларға допинг-бақылау пунктінде (стадионда немесе жаттығу базасында допингке тестілеу өткізілетін үй-жай) алкогольді ішуге рұқсат етілмейді.

**РЕКРЕАЦИЯЛЫҚ ПРЕПАРАТТАР
КӨПТЕГЕН ЕЛДЕРДЕ ЗАҢСЫЗ
БОЛЫП ТАБЫЛАДЫ ЖӘНЕ
ФУТБОЛДА ТЫЙЫМ САЛЫНҒАН**

Биологиялық белсенді қоспалар қауіпсіз бе?

Тағамдық қоспалар дәрі-дәрмектер сияқты реттелмейді, сондықтан сіз жапсырмада өнімнің нақты мазмұны бар екеніне ешқашан сенімді бола алмайсыз.

Зерттеулер көрсеткендей, Интернет арқылы сатып алынған қоспалардың шамамен 15%-ы анаболикалық стероидтер сияқты заңсыз заттармен ластануы мүмкін.

Тағамдық қоспаларды қабылдаған кейбір ойыншылар тыйым салынған дәрі-дәрмектерді қабылдағысы келмесе де, тест оң нәтиже көрсетті. Қалай болғанда да, бұл ұзақ мерзімді дисквалификацияға әкеледі. Мұндай жағдайларда метилгексанамин (ол басқа атаулармен, соның ішінде геранаминмен де белгілі) сияқты заттар жиі кездеседі.

УЕФА, ФИФА немесе осыған ұқсас спорттық ұйымдар мақұлдаған тағамдық қоспаларға сенбеңіз. Бұл ешқашан шындыққа жанаспайды. Сақ болыңыз-егер қаптамада қосымша сіздің спорттық көрсеткіштеріңізді жақсартады деп айтылса, онда оның құрамында тыйым салынған зат болуы мүмкін!

**ТАҒАМДЫҚ ҚОСПАЛАР ДӘРІ-
ДӘРМЕК СИЯҚТЫ РЕТТЕЛМЕЙДІ,
СОНДЫҚТАН ЖАПСЫРМАДА
НАҚТЫ МАЗМҰН БАР ЕКЕНІНЕ
ЕШҚАШАН СЕНІМДІ БОЛА
АЛМАЙСЫЗ**



Қосымша ақпаратты қайдан ала аламын?

Тыйым салынған тізім, ТҚ рәсімдері, допинг-бақылау
рәсімдері және допингтік құқық бұзушылықтардың әртүрлі
түрлері туралы қосымша ақпарат алу үшін:

www.uefa.org/protecting-the-game/anti-doping сайтына кіріңіз
antidoping@uefa.ch электрондық поштасы арқылы
не боомаса Сіздің ҰДҚҰ хабарласыңыз.

Егер сізде күмән туындаса, команданың дөрігерімен
сөйлесіңіз, әсіресе дәрі-дәрмектерді қолданар алдында.

СӨТТІЛІК ТІЛЕЙМІЗ! АЛАНДАМАҢЫЗ:
ОЙЫНШЫЛАРДЫҢ КӨПШІЛІГІНДЕ МАНСАП
БАРЫСЫНДА ЕШҚАНДАЙ ПРОБЛЕМАЛАР
БОЛМАЙДЫ. МАҢЫЗДЫ ЕРЕЖЕЛЕР МЕН
ПРОЦЕДУРАЛАРМЕН ТАНЫСУҒА БІРНЕШЕ
МИНУТ БӨЛГЕННЕН КЕЙІН, СІЗ ҰЗАҚ ОЙЫН
МАНСАБЫҢЫЗДЫ ҚЫСҚА МАНСАПҚА
АЙНАЛДЫРУДАН АУЛАҚ БОЛА АЛАСЫЗ
