

# IPC Anti-Doping advice

این بروشور کمیته بین المللی پارالمپیک (IPC) حاوی اطلاعات اصلی و کاربردی درباره مبارزه با دوپینگ می باشد. جهت دستیابی به اطلاعات تکمیلی، به سایت [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org) مراجعه فرمایید.

[www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)

## لیست مواد و داروهای ممنوعه

هر سال به روز شده و از اول ماه ژانویه همان سال (11 دی ماه) لازم الاجراء می باشد. این بر عهده ورزشکار است که همیشه از آخرین لیست منتشره بر روی سایت [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org) اطلاع داشته باشد.

[www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

## تخلف از قوانین مبارزه با دوپینگ

نمونه های ذیل تخلف از قوانین مبارزه با دوپینگ محسوب می شود:

- وجود یک ماده ممنوعه، یا مواد حاصل از سوخت و ساز یا نشانگرهای مربوط به آن (در نمونه آزمایش)
- مصرف و یا تلاش برای مصرف یک ماده ممنوعه یا انجام یک روش ممنوعه
- امتناع یا قصور در ارائه نمونه
- تخلف از مقررات لازم الاجراء مربوط به در دسترس بودن ورزشکار جهت آزمایشات یا نمونه گیری های خارج از مسابقات
- دستکاری یا تلاش در جهت دستکاری در هر یک از بخش های فرآیند (مراحل) کنترل دوپینگ
- در اختیار داشتن مواد ممنوعه و روش های ممنوعه
- قاچاق یا تلاش برای قاچاق هر گونه ماده ممنوعه یا روش ممنوعه
- تجویز یا تلاش برای تجویز هر گونه ماده ممنوعه یا روش ممنوعه و یا هر گونه تشویق، کمک رسانی یا مخفی نمودن به منظور مشارکت در تخلف از قوانین مبارزه با دوپینگ

## آیا می دانید؟

- دلیل بسیاری از پاسخ های مثبت تست دوپینگ مربوط به استفاده نادرست از مکمل ها است. مصرف یک مکمل غذایی فاقد برچسب حاوی اطلاعات کافی از ترکیبات آن، نمی تواند دلیل قابل قبولی در دادگاه استیناف دوپینگ به حساب آید.



## داروها و مکمل ها

- در بسیاری از کشورها، کارخانه های سازنده مکمل ها و اطلاعات برچسب های روی آن ها، از قوانین سختگیرانه درج کامل محتویات مکمل که ممکن است کاربرد آن ممنوع باشد، پیروی نمی کنند.
- کمیته بین المللی پارالمپیک به ورزشکاران توصیه می نماید برای دوری از تخلفات قوانین مبارزه با دوپینگ، از مصرف هر گونه مکمل بپرهیزند.

- طبق نص صریح اصل مسئولیت پذیری، شخص شما به عنوان یک ورزشکار، در همه حال مسئول ماده ای هستید که در بدنتان یافت می شود. علاوه بر لزوم اطلاع از لیست مواد ممنوعه، شما باید درباره کلیه ترکیبات دارو و مکمل تجویز شده اطلاع داشته باشید.
- همیشه داروهای خود را با یک دکتر و/یا سازمان مبارزه با دوپینگ کشور خود چک کنید.
- در استفاده از مکمل ها دقت لازم را داشته باشید.

## استفاده از معافیت دارویی

شما با داشتن مجوز « استفاده از معافیت دارویی (TUE) »، که بر اساس مدارک واقعی و متقن پزشکی صادر شده، می توانید از یک دارو یا روش ممنوعه استفاده نمایید. کلیه ورزشکارانی که نیاز به مصرف دارو یا روشی ممنوعه دارند، باید یک (TUE) با تاریخ معتبر داشته باشند. برای صدور یک (TUE) باید مراحل ذیل طی گردد: **مرحله اول:** ابتدا از سطح فعالیت ورزشی خود مطلع شوید. به این منظور، بر روی سایت رسمی IPC وارد صفحه رشته ورزشی خود شده و نام خود را در لیست ورزشکاران بین المللی (ILA) بیابید. **مرحله دوم:** چنانچه نام شما در لیست (ILA) درج گردیده، باید درخواست خود را مستقیماً به IPC ارسال نمایید. یعنی باید مدارک پزشکی خود را به همراه فرم درخواست صدور (TUE) به نشانی [tue@paralympic.org](mailto:tue@paralympic.org) بفرستید. کلیه مدارک و درخواست ها باید به زبان انگلیسی باشد. اگر نام شما در لیست (ILA) وجود ندارد، درخواست خود را به سازمان مبارزه با دوپینگ کشور خود (NADO) ارسال نمایید.

[www.paralympic.org/the-ipc/anti-doping/tue](http://www.paralympic.org/the-ipc/anti-doping/tue)

**مرحله سوم:** اگر قبلاً یک مجوز (TUE) با تاریخ معتبر برای شما صادر شده و می خواهید از تایید شدن آن توسط IPC اطمینان یابید، به مراجعه به سایت رسمی IPC از قوانین جاری اخذ تاییدیه مطلع گردید. جهت اخذ فرم درخواست (TUE) و اطلاعات بیشتر، به سایت <http://www.paralympic.org/the-ipc/anti-doping/tue> مراجعه فرمایید.

## اطلاعات مکانی (پاتوق) ورزشکار

کمیته بین المللی پارالمپیک مجموعه ای از اطلاعات ورزشکاران ثبت نام شده برای تست دوپینگ (RTP) را در اختیار دارد. چنانچه شما یکی از ورزشکاران این لیست هستید، باید در هر فصل سال (هر سه ماه یکبار) اطلاعات مکانی خود را برای IPC ارسال نمایید.

لیست (RTP) اول ژانویه هر سال (11 دی ماه) مشخص می گردد، اما به طور مستمر در حال بازبینی و به روز رسانی است و ممکن است در هر زمان، یک ورزشکار به آن اضافه گردد. انتخاب افراد در لیست (RTP) بر اساس منابع جاری IPC، ارزیابی هر رشته ورزشی و موقعیت یک ورزشکار در لیست رده بندی صورت می پذیرد. جهت آگاهی از درج نام خود در این لیست، به کمیته ملی پارالمپیک کشور متبوع خود

[antidoping@paralympic.org](mailto:antidoping@paralympic.org)  
+49 228 2097-130



## آزمایش خون

- مراحل خون گیری به قرار ذیل می باشد:
- قبل از اخذ نمونه باید حداقل 10 دقیقه در محل نمونه گیری بنشینید (چنانچه در حال تمرین و فعالیت ورزشی بوده اید، تا حداقل دو ساعت بنشینید و منتظر نمونه گیری باشید).
- مسئولین خون گیری بعد از نشان دادن کارت شناسایی خود به شما، بهترین رگ برای خون گیری از بدن شما را پیدا خواهند کرد. مقدار خون مورد نیاز از بدن شما گرفته می شود که بیشتر از 25 میلی لیتر نخواهد بود.
- سپس مسئول خون گیری سوزن سرنگ را از بدن شما در آورده و محل خون گیری را با چسب مخصوص خواهد پوشاند (پانسمان خواهد کرد).
- مقدار کمی خون از بدن شما گرفته می شود، بنابراین نگران هیچ گونه اثر سوء از این نمونه گیری نباشید.





International  
Paralympic  
Committee

International  
Paralympic Committee

# راهنمای ترجمه – نکاتی در باره مبارزه با دوپینگ

اکتبر 2013



Paralympic.org

International Paralympic Committee

Adenauerallee 212-214  
53113 Bonn, Germany

Tel. +49 228 2097-200  
Fax +49 228 2097-209

info@paralympic.org  
www.paralympic.org

© 2015 International Paralympic Committee – ALL RIGHTS RESERVED  
Photo ©: IPC, Berlinger Special

## نمونه گیری از ادرار

### 1 مراحل ابلاغ به ورزشکار تا تهیه گزارش

ابتدا یک مسئول اسکورت یا مسئول کنترل دوپینگ کارت شناسایی خود را به شما نشان داده و سپس اعلام می دارد برای انجام آزمایش دوپینگ انتخاب شده اید. شما باید کارت شناسایی عکس دار خود را نشان داده و در حالی که تمام مدت در معرض دید مسئول کنترل دوپینگ یا اسکورت هستید، مستقیماً خود را به بخش کنترل دوپینگ معرفی می کنید.  
می توانید با یک همراه وارد بخش دوپینگ شوید.



### 2 جمع آوری نمونه ادرار

- وقتی که برای نمونه گیری آماده شدید، باید یک ظرف نمونه گیری انتخاب نمایید. اطمینان یابید ظرف مهرموم شده و تمیز باشد.
- ورزشکاران کم بینا/نابینا و یا کم توان ذهنی می توانند در تمامی مراحل، حتی داخل توالت، یک همراه با خود داشته باشند، اگرچه فرد همراه نباید شاهد لحظه نمونه گیری باشد.
- باید به اندازه ای لباس های خود را کنار بزنید که مسئول کنترل دوپینگ بتواند مستقیماً شاهد لحظه نمونه گیری شما باشد. ورزشکارانی که از کیسه ادرار یا سوند کاندومی استفاده می کنند، باید کیسه ادرار خود را جدا کرده سپس اقدام به جمع آوری ادرار نمایند تا نمونه ادرار ایشان تازه باشد. ورزشکارانی که وسیله سونداژ شخصی دارند، می توانند از آن استفاده کنند به شرطی که از وسیله سونداژ جدید و دست اول استفاده نمایند.

اطمینان یابید بطری های نمونه A و B پلمپ شده، تمیز و بدون شکستگی بوده و شماره های شناسایی آن یکسان باشد.  
در ادامه، با راهنمایی مسئول کنترل دوپینگ، 60 میلی لیتر از نمونه را در بطری A و 30 میلی لیتر از نمونه را در بطری B ریخته، درب هر دو بطری را پلمپ کرده، در کیسه پلاستیکی مخصوص گذاشته و سپس در جعبه نگهداری نمونه قرار دهید. در این مرحله اغلب مسئول کنترل دوپینگ به یاری ورزشکار می آید تا اطمینان یابد درب بطری ها به درستی پلمپ شده اند.  
سپس مسئول کنترل دوپینگ وزن مخصوص نمونه را می گیرد (یعنی نسبت چگالی/تراکم نمونه به چگالی مرجع). اگر نمونه ادرار خیلی رقیق باشد، جزئیات آن در بخش مربوطه ثبت شده و امکان دارد دوباره از شما درخواست شود نمونه بیشتری ارائه دهید.

### 3 تکمیل فرم کنترل دوپینگ

- مسئول کنترل دوپینگ تمامی اطلاعات نمونه شما را در فرم کنترل دوپینگ وارد کرده و از شما خواهد خواست پس از مرور کامل، آن را تایید نمایید.
- سپس از شما می خواهند نام داروها و مکمل هایی را که طی هفت روز گذشته مصرف کرده اید، اعلام نمایید. همچنین می توانید هرگونه پیشنهاد یا انتقادی را که به مراحل تست دوپینگ یا دیگر موارد مربوطه دارید، بنویسید.
- در انتها، یک بار دیگر تمامی اطلاعات فرم کنترل دوپینگ را کنترل نمایید. زمانی که از صحت اطلاعات مندرج کاملاً مطمئن شدید، فرم را امضاء نمایید.
- سپس مسئول کنترل دوپینگ فرم را امضاء کرده و یک کپی از فرم تکمیل شده را به شما ارائه می دهد.

- حجم ادرار جمع آوری شده حداقل باید 90 میلی لیتر باشد. اگر حجم نمونه ادرار کمتر از این باشد، این حجم موقتاً پلمپ شده و نگهداری می شود تا شما بقیه ادرار خود را جمع آوری نموده و به این نمونه قبلی اضافه شود.
- وقتی مرحله جمع آوری نمونه ادرار به اتمام رسید، درب ظرف را ببندید و به مسئول کنترل دوپینگ بدهید. شما مسئول اصلی کلیه اقدامات مربوط به نمونه خود هستید و هیچ فرد دیگری نباید به آن دست بزند، مگر آن که نیاز به کمک داشته باشید.
- در زمان حمل وسایل و ظروف، دو قسمت کردن نمونه ادرار یا تکمیل فرم ها، چنانچه نیاز به کمک داشتید می توانید از همراه خود یا مسئول کنترل دوپینگ کمک بخواهید.
- سپس باید یک کیت نمونه مهرموم شده انتخاب نمایید.

