

ANTI-DOPING KONTROLA

"DOBRODOŠLI" U ANTI-DOPING KONTROLU



Pravila dopinške kontrole važe za sve vrhunske športaše. Svaki pojedinac koji je sudionik važnijih natjecanja subjekat je testiranja na doping, bez obzira jeli ili nije član nacionalnog tima, prvak ili olimpijac.

Pravila dopinške kontrole mogu biti zbunjujuća za športaše, trenere i roditelje, te je stoga ključno važno da se svako pitanje s tim u svezi razjasni. Mogu se potkrasti skupe pogreške koje se ne odnose samo na športaša, nego se mogu odnositi na sveukupno hrvatsko plivanje.

Doping kontrole provode se za vrijeme natjecanja i bez najava, unaprijed (testiranja izvan natjecanja). Športaš mora biti upoznat sa tematikom i provjeriti status svih lijekova ili medicinskih pripravaka prije nego ih počne uzimati, te se uvjeriti da ispunjavaju neophodne zahtjeve i imaju pismene potvrde i deklaracije da su u skladu s pravilima o dopinškoj kontroli. Plivači su subjekat testiranja od strane FINA (međunarodno tijelo (federacija) za vodene sportove), WADA (svjetska anti-doping agencija) i HADA (hrvatska anti-doping agencija) i kontrola od strane HPS-a. HPS je odgovoran za upoznavanje hrvatskih plivača s pravilima i regulativama koja su uključena u anti-doping kontrolu, i ne određuje tko je izabran za testiranje.

TESTIRANJE ZA VRIJEME NATJECANJA

Svi športaši natjecatelji koji sudjeluju na plivačkim natjecanjima su subjekat testiranja na doping, sukladno Agenciji za dopinšku kontrolu HADA, WADA i FINA, a koja podpada pod program testiranja - Za vrijeme natjecanja. Za dodatne informacije na stranicama HPS-a.

TESTIRANJE IZVAN NATJECANJA (KAD NISTE U NATJECANJU)

Športaši koji su na kraju godine postigli plasmane unutar Top 50 po svjetskoj Ranking listi (SCM/LCM) obvezni su detaljno ispuniti formular o svom prebivalištu prijavljujući i svoj boravak svaka 3 mjeseca.

Športaši trebaju dostaviti relevantnu informaciju kao što je adresa na kojoj žive, mjesto gdje treniraju, raspored treninga, raspored natjecanja, te su obvezni podvrgnuti se testiranju u bilo koje vrijeme, bez prethodne najave, a mogu biti testirani od strane HADA, FINA i WADA.

Jednom kada športšaš dosegne ovaj ranking i na e se na FINI-nom "Rosteru testiranja izvan Natjecanja", on ili ona mogu biti maknuti s tog popisa samo ako kompletiraju formular koji dokazuje da se povla e s natjecanja. Vrhunski športšaši koji predstavljaju Republiku Hrvatsku na važnim me unarodnim natjecanjima su isto tako subjekat Testiranja izvan Natjecanja.

Tromjese na registriranja boravka

Športšaši koji su u registru za testiranja pri FINA/HADA moraju se podvrgnuti kvartalnome registriranju boravka (dostavljanje podataka o lokaciji) kod FINA i HADA. Podaci o lokaciji su podaci o kretanju športšaša koje športšaši, koji su od svoje nacionalne antidopinške agencije ili me unarodne federacije uvršteni u registriranu grupu za testiranje, moraju slati. Time športšaši ispunjavaju svoje obveze iz Kodeksa i Me unarodnog standarda za testiranje.

Podaci o lokaciji se ispunjavaju etiri puta godišnje, dakle športšaš je dužan poslati podatke za tri mjeseca unaprijed. Podaci o lokaciji u ovom obliku su rezultat dugogodišnjih pregovora i konzultacija WADA-e i svih zainteresiranih strana. Športšaši koji se nalaze u registriranoj grupi za testiranje HADA-e svoje podatke o lokaciji moraju slati putem obrasca kojeg mogu skinuti na stranici HPS-a ili HADA.

Službeno po evši od sije nja mjeseca 2009, vrhunski športšaši koji ne ispune svoje Tromjese ne prijave lokacije(mjesta) boravka do ustanovljenog zadnjeg datuma tzv. "deadline", biti e ozna eni kao "pogrešno registrirani." Pogrešna registracija podpada pod kategoriju "manjkavi podaci o boravištu." Pribavljanje i dostavljanje informacije o boravku koja je nekompletna ili ne odre uje detaljnu lokaciju, informacija je koja se tako er ozna ava sa "pogrešno registriran."

Službeno po evši od sije nja mjeseca 2009, od vrhunskih športšaša se zahtjeva da se pobrinu za omogu avanje tzv. 60-slobodnih minuta, svaki dan, specificiraju i gdje e biti na raspolaganju za testiranje. Ako športšaš ne bude na raspolaganju za testiranje za vrijeme ovih 60 minuta, ozna it e se i tretirati kao "propušteno testiranje". Takvo "propušteno testiranje" podpada pod kategoriju "manjkavi podaci o boravištu."

Ako se jedan te isti športšaš tri puta u 18 mjeseci na e na popisu onih s "manjkavim podacima o boravku", od bilo koje organizacije koja ima jurisdikciju Anti Dopinga, športšaš e se smatrati da je po inio prekršaj o dopinga, te e biti subjekat sankcija. Sankcije za manjkave podatke o boravku su jedna ili dvije godine suspenzije, a što zna i da taj športšaš ne e biti poželjan natjecati se na sljede im dvjema Olimpijskim Igrama (jednim Zimskim, jednim Ljetnim).

Primjer: Neki odre eni športšaš nije na predvi enoj lokaciji kada FINA dolazi kako bi ga testirala u onom 60 minutnom vremenu koji je odre en u njegovom kalendaru. Tog športšaša se ozna ava pod "propušteno testiranje". Športšaš zatim propušta pribaviti detaljnu i ispravnu informaciju na svome Formularu o lokaciji športšaša ("tromjese no registriranje boravka") i dobiva kvalifikaciju "manjkavi podaci o lokaciji". Športšaš propušta dostaviti svoj raspored s putovanjima izvan grada i nije dostupan kada HADA do e da bi ga testirala u 60 minutnom periodu koji je ina e predvi en u njegovome kalendaru. On je tako ozna en kao "propušteno testiranje". Ovo su tri greške vezane za prijavu boravka i športšaš je na taj na in po inio prijestup prema Anti-dopinškoj kontroli te je automatski subjekat suspendiranja.

60 Minuta Raspoloživosti

Službeno po evši od sije nja mjeseca 2009 od športšaša se zahtjeva da osiguraju 60 minuta svakog dana (uklju uju i dane kada ne treniraju i dane kada putuju) gdje e biti na raspolaganju za testiranje.

Športaši su dužni slati kontakt podatke, podatke o svom boravištu, redovnim aktivnostima i što je posebno važno - o 60 minuta, za svaki dan u razdoblju od naredna tri mjeseca, gdje se nalaziti.

Športaši moraju biti dostupni za vrijeme perioda od punih 60 minuta. Ako službenik Doping kontrole nije na zakazanoj lokaciji u prvoj minuti tog sata, oni moraju ostaniti tamo itavi sat (ne oti prerano – a ne do i prekasno).

60-minutno raspolaganje mora biti određeno između 6:00h i 23:00h.

60-minutno trajanje raspolaganja ne mora biti u istome vremenu, satu ili lokaciji svakog dana.

Preveniranje Propuštenih testiranja

Športaši koji su u Registriranoj grupi za testiranje u Testiranju izvan Natjecanja, su odgovorni za dojavu o bilo kojoj promjeni koja se tiče informacije koju oni trebaju ispuniti na tromjesečnim prijavama boravka. Ako športaš nije na raspolaganju za testiranje na lokaciji koja je označena na njegovom/njenom Prijavama boravka on/a je u riziku da bude označen/a kao "propušteno testiranje".

U svrhu zaštite od "propuštenog testiranja" smjesta biste trebali prijaviti ako:

- Nećete biti raspoloživi za vrijeme navedenih 60 minuta
- Nećete biti naznačeni na natjecanju koje niste uključili ili na svojoj prijavi boravka
- Nećete biti naznačeni na trening vježbama na dan koji ste naznačili ili da nećete biti
- Nećete putovati izvan grada/mjesta za vikend ili preko noći
- Nećete obavljati osobne obveze/preglede i sl. izvan grada
- Nećete otkputovati zbog natjecanja dan ranije nego što ste naveli da budete
- Nećete imati treninge na različitim lokacijama nego koje ste poimenice naveli na dostavljenim podacima o lokaciji
- Nećete imati trening vježbe u različitom terminu/vremenu nego što ste naveli na dostavljenim podacima o lokaciji
- Nećete preseliti na novu adresu/promijeniti broj telefona

Preveniranje manjkavih podataka o lokaciji

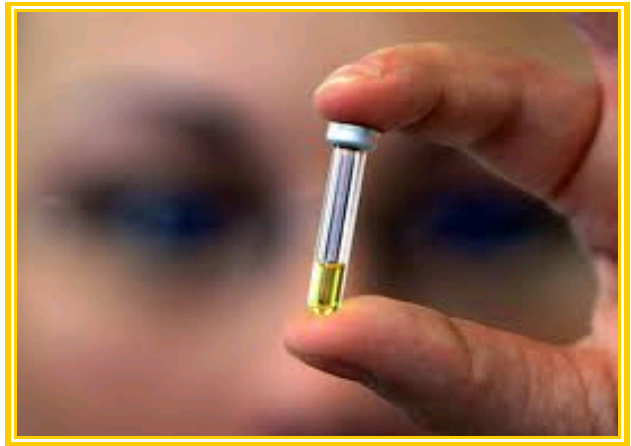
Športaši su obaviješteni od strane Hrvatske Anti-Doping Agencije i HPS-a o ustanovljenim krajnjim rokovima "deadlines" za podnošenje prijave o lokaciji/boravku.

Športaši trebaju podnijeti svoje prijave o lokaciji/boravku prije ustanovljenog zadnjeg roka Hrvatskoj Anti-Doping Agenciji, osobno, poštom ili elektronskom poštom.

Povratak iz Povlačenja

Molimo da se dobro informirate, da se svi plivači i športaši prethodno rangirani na svjetskim rang listama, a koji su bili subjektom anti-doping testiranja izvan natjecanja, i htjeli bi se vratiti iz stanja "Povlačenja" u natjecanja (domaća ili međunarodna), moraju podvrgnuti kod FINA, WADA i HADA anti-doping testiranju izvan natjecanja i to za period od devet mjeseci prije nego se uopće mogu natjecati na ijednom natjecanju.

Ako znate ikog od plivača tko bi bio u ovoj situaciji, molimo uputite ga da kontaktira najbliže tijelo Anti-doping kontrole.



Dodaci prehrani tzv. Suplementi

U naporima da bi održali integritet našega športa i sigurnost naših športaša, HPS poduzima mjere i radnje, te proaktivnu ulogu da bi im više osvijestila plivače i trenere od rizika koje donosi uporaba komercijalno dostupnih dietetskih pripravaka, a koji se dovode u vezu s povećanom sposobnošću u izvedbi (nastupa). Skupa s Hrvatskom Anti-Doping Agencijom (HADA), hrvatsko plivanje i HPS zauzima stajalište da se dietetski pripravci i suplementi "uzimaju na vlastitu odgovornost i rizik," stavljaju i športaša u poziciju pune odgovornosti za bilo kakve efekte i reperkusije.

Uzimanje na vlastiti rizik i odgovornost

Substance (preparati) koji podpadaju pod kategoriju "Uzimanje na vlastiti rizik i odgovornost" uključuju razne suplemente (dodatke) i herbalne proizvode. Zbog toga što ovi preparati nisu regulirani od strane FDA i mogu sadržavati tvari koje nisu identificirane na listi gdje su naznačeni sastojci raznih smjesa, oni su označeni kao "Uzimanje na vlastiti rizik i odgovornost."

Ako se neki športaš pokaže pozitivan na test zbog zabranjenih tvari koje su se nalazile u suplementu, taj će športaš biti subjektom sankcioniranja. Športaši su odgovorni za ono što su izabrali za konzumiranje, i moraju biti svijesni da ih konzumacija bilo koje tvari koja je uključena u ovu kategoriju dovodi u rizik od pozitivnog testiranja na doping.

Za detaljnije informiranje prije nego pribavite neki novi proizvod, pogledajte preko direktnog "linka" na našoj stranici, ili nazovite [Hrvatska agencija za borbu protiv dopinga u sportu](#)
[Znanstveno-uzgojni kampus Borongaj • Borongajska 83g 10000 Zagreb • Hrvatska](#)
Tel +385 (0)1 46 27 930 • Fax +385 (0)1 23 70 992 • E-mail info@hada.hr

Naše stajalište u odnosu na suplemente (dodatke ishrani)

U naporima da bi održali integritet našega športa i sigurnost naših športaša, HPS poduzima mjere i radnje, te proaktivnu ulogu da bi im više osvijestila plivače i trenere od rizika koje donosi uporaba komercijalno dostupnih dietetskih pripravaka, a koji se dovode u vezu s povećanom sposobnošću u izvedbi (nastupa). Skupa s Hrvatskom Anti-Doping Agencijom (HADA), hrvatsko plivanje i HPS zauzima stajalište da se dietetski pripravci i suplementi "uzimaju na vlastitu odgovornost i rizik," stavljaju i športaša u poziciju pune odgovornosti za bilo kakve efekte i reperkusije.

Uloga HPS-a je educirati plivače, trenere i roditelje i uputiti ih na posljedice uzimanja dietetskih dodataka i pripravaka, uključujući i opasne i specifične rizike, uobičajene vrijednosti i toksičnost, testiranja na doping i doping interakcije, te konvencionalne dietetske alternative.

Izbor da se uzima neki dietetski pripravak i suplement je krajnje i jedino odgovornost samog športaša te izbor koji se nebi trebao donijeti na preac, u žurbi. Športašima se savjetuje da pomno procijene opcije, uzimajući u obzir konsekvence, te da preuzmu odgovornost za svoje postupke.



zanimljivi lanci:

PLIVA KA ODIJELA

Tehnološki doping koji je ismijao šport

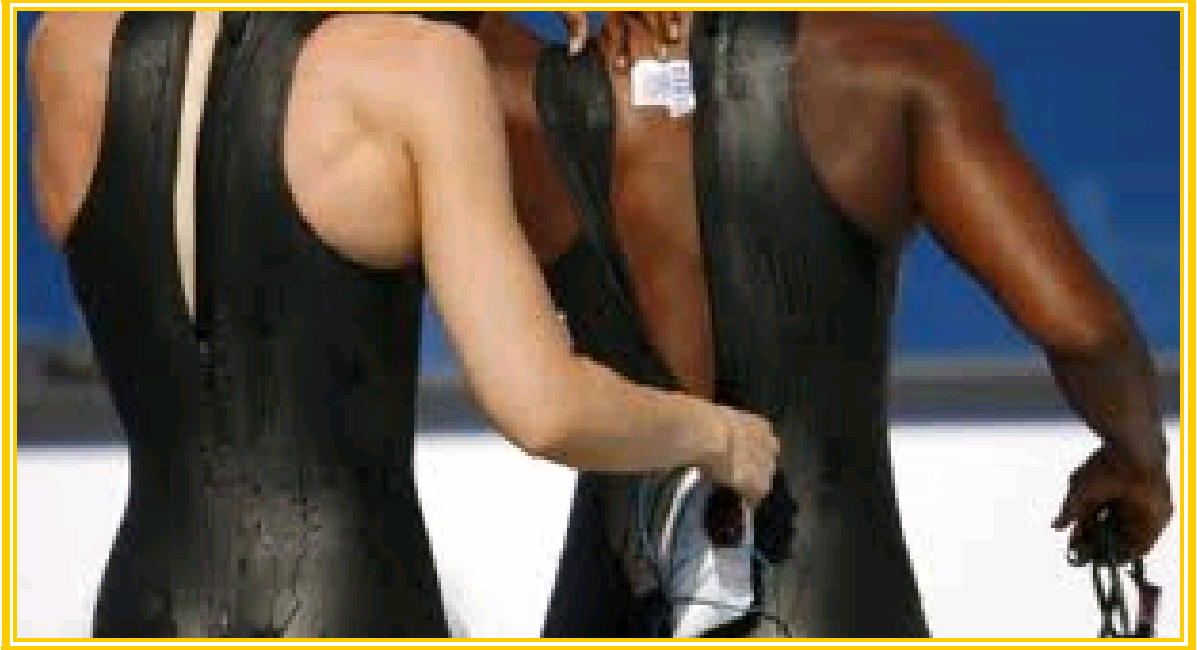
Do prije tri- četiri godine činilo se da je plivanje šport u kojem zaista ništa ne može poći po zlu. Obučeni kupališnici, staneš na startni blok i plivaš.

Prilično jednostavna pravila. Ili je barem tako donedavno bilo.

Na SP 2009. u Rimu je ipak "tehnološki doping", kako je to sažeto objasnila Janet Evans, i danas jedna od najprepoznatljivijih figura svjetskog plivanja, ismijao šport. Plivanje je u gradu na sedam brežuljaka s tehnološko naprednim kostimima izgubilo svoj prestiž i vjerodostojnost. Ugledni francuski športski dnevnik L'Equipe je otišao toliko daleko da uopće nije želio objavljivati nove svjetske rekorde.

Krovna svjetska organizacija vodenih športova (Fina) je odavno izgubila kontrolu. Nije se uspjela othrvati golemom kapitalu proizvođača plivačke opreme, koji guraju veliki novac u šport. Fina je pokušala prije SP-a u Rimu zabraniti kostime koji evidentno donose tehničku pomoć, ali prijetnje proizvođača i financijska sredstva prisilile su Finu da sporna odijela ukloni s bazena tek po etkom idućeg godine, dakle 2010. U međuvremenu je od početka 2008. do Rima srušeno gotovo 200 svjetskih rekorda, a na SP-u u Rimu, na kojem je uoči posljednjeg dana već "skinuto" 39 najboljih vremena u povijesti, pobjeđivali su natjecatelji koji nikad prije nisu vidjeli olimpijsko finale, a prije tri godine sa svojim najboljim vremenima ne bi se ni približili ozbiljnijem plivanju.

Arenini i Jakedovi kostimi od poliuretana dali su jasnu prednost plivačima koji su ih nosili. Priznao je to i Nijemac Paul Biederman nakon što je na 200 m slobodno pobijedio osmerostrukog zlatnog olimpijca iz Pekinga Michaela Phelpsa.



- Puno sam brži u novom odijelu, no radujem se da će od iduće godine (2010) biti zabranjeni, volio bih Phelps'a pobijediti bez ikakve pomoći - rekao je Biedermann.

Već inače pliva, ipak, uživala je u novim kostimima, znajući i da nikad u životu neće plivati tako dobro i brzo kao u Rimu. Mnogi rekordi postignuti u Italiji će odolijevati godinama, vjerojatno i desetljeća, nakon što se od 1. siječnja 2010. uvelo korištenje kostimi samo od tekstilnih materijala, a ne od poliuretana koji poboljšava stabilnost i plovnost te stvara manji otpor vode.

Cijelu je situaciju cynično i duhovito prokomentirao i legendarni Mark Spitz, osvajač osam zлата na OI u Münchenu 1972.

- Ti kostimi su toliko dobri da sam slobodan objaviti povratak plivanju - rekao je 59-godišnji Spitz.

Sve se promijenilo na OI 2000. u Sydneyju gdje je Speedo predstavio kostim "Fastskin". U teoriji je novo odijelo trebalo smanjiti otpor vode, simuliralo je kožu morskog psa ali velikog pomaka nije bilo. No, Speedo je tada pokrenuo tehnološku revoluciju u plivanju, na koju dobro nahranjeni funkcionari iz Fina nisu bili spremni. Oni nisu vjerovali da kostimi zaista mogu imati veliku razliku.

Osam godina kasnije, na OI u Pekingu 2008. plivači koji su imali Speedovo LZR odijelo srušili su 23 od 25 svjetskih rekorda. Predprošle godine ukupno je srušeno 108 svjetskih rekorda, od toga njih 79 u Speedovim kostimima.

Prošle godine su mu Arena i Jaked oteli primat, a Speedo je priznao kapitulaciju dozvolivši američkim i australskim reprezentativcima kupnju Areninih i Jakedovih kostima bez straha od tužbe jer im Speedo nije mogao pružiti iste uvjete. Phelps i većina Amerikanaca su ostali vjerni Speedu, tek je Dara Torres u Rimu odlučila iskoristiti prijedlog svog nabavljača sportske opreme, nakon što na 50 m dupin nije izborila ni polufinale.

- Bila sam šokirana svojom sporošću. Speedo je moj sponzor, no plivači u drugim odijelima imali su bolje uvjete. Ako se želite boriti za odličja morate nositi isto što i oni - rekla je Torresova.

I naša reprezentacija se vodila tim na čelom te je HPS prošle godine (2009.) potpisao ugovor s Arenom.

U novonastalom kaosu bilo je i mnogo licemjerja. Bob Bowman prije koju godinu, kad je njegov uenik Michael Phelps na OI u Pekingu osvajao osam zlata s nadmo njim Speedovim kostimom, nije tražio pravdu, a u Rimu je na sav glas vikao da Arenini i Jakedovi kostimi ubijaju vjerodostojnost športa. Zaprijetio je ak da Phelps ne e plivati ni na jednom natjecanju na kojem e biti dozvoljena poliuretanska odijela.

Novo poglavlje po elo je od 1. sije nja 2010. Fina je zabranila i Arenine i Jakedove kostime ali i Speedov Racer LZR. Od ove godine muški kostimi se protežu od struka do koljena, dok ženski ne smiju pre i ramena ni koljena, a smiju biti na injena samo od tekstilnih materijala.

Kredibilitet i popularnost plivanja su ipak nesumnjivo ugroženi. Poput biciklizma koji je ogrezao u doping. Fina nije bila dovoljno brza ili mo na da sprije i nered. Ova i idu e godine ne e stvari vratiti na po etak, pliva i sa startnih blokova ne e skakati nagi, ali plivanje bi se trebalo, kako Phelps kaže, vratiti plivanju.

Nadamo se da je tako !!!

Što je dodatak prehrani i kako izabrati proizvod na tržištu?

U zadnje vrijeme suo eni smo sa sve ve im prodorom dodataka prehrani na naše tržište. Zbog velikog izbora, potroša i su sve više zbunjeni što kupiti, na što obratiti pažnju prilikom odabira?!

Kao prvo, sam potroša mora poznavati potrebe svog organizma za odre enim tvarima, odnosno mora biti siguran koju hranu ili dodatak prehrani kupuje i zašto. Treba biti oprezan i manje podložan reklamiranju te imati na umu da je zabranjeno isticanje ljekovitih svojstava hrane i/ili dodataka prehrani, te spominjanje lije enja bolesti.

Na odabranom dodatku prehrani, treba pomno prou iti pisane oznake (deklaraciju) na proizvodu. Svi navodi moraju biti ispisani na odre eni na in i ne smiju svojim sadržajem, slikom ili drugim znakovima i/ili izjavama obmanjivati potroša a.

Deklaracija na proizvodu osim svih propisanih zahtjeva za deklariranje, prema RH pravilnicima, koji su uskla eni s EU, sadrži i razne navode, odnosno tvrdnje, eng. claims. Te tvrdnje se dijele na prehrambene i zdravstvene tvrdnje koje su krajem 2007. godine izašle kao Direktiva u EU. Kroz sam Pravilnik su to no utvr ene koli ine pojedinih nutritivnih sastojaka namirnica, prema kojima ta hrana može nositi odre enu tvrdnju. Npr. ukoliko na namirnici piše «nizak sadržaj masti» to zna i da masti ima manje od 3 g/100g, odnosno za navod «bez masti» koli ina masti ne smije pre i 0,5 g/100 g.

U zdravstvene tvrdnje spadaju one tvrdnje kojima se potvr uje, sugerira ili navodi na mišljenje da postoji veza izme u kategorije hrane i zdravlja. Zdravstvene tvrdnje se osim na dodacima prehrani sve više pojavljuju i na konvencionalnim namirnicama.

Što su dodaci prehrani?

Dodaci prehrani pripadaju u jednu od grupa hrane za posebne prehrambene potrebe ("dijetetski proizvodi i dodaci prehrani"). To je hrana posebnog sastava ili posebnog na ina proizvodnje, razli ita od uobi ajene hrane upravo zbog prehrambenih svojstava i namjene.

Namijenjeni su zdravim osobama, te posebno osobama koje se nalaze u posebnim fiziološkim stanjima i kod kojih je potrebno posti i posebno djelovanje kontroliranim unosom odre enih sastojaka hrane.

Dodaci prehrani su koncentrirani izvori hranjivih sastojaka i/ili drugih tvari s prehrambenim ili fiziološkim funkcijama, sami ili u kombinacijama, plasirani na tržište u doziranom obliku.

Nadopunjuju prehranu s tvarima koje se putem normalnog unosa hrane u organizam ne dobivaju

u dovoljnoj koli ini, a sve u svrhu povoljnog u inka na zdravlje potroša a, pove avaju i op u otpornost organizma na stresne vanjske utjecaje i pomažu i u održavanju pravilnih fizioloških funkcija organizma kao cjeline i/ili nekih njegovih dijelova.



Hranjivi sastojci i druge tvari u ovim proizvodima su vitamini i minerali, bjelan evine, aminokiseline, masne kiseline, celuloza, pivski kvasac, inulin, lecitin, glukomanan, bilje i ljekovito bilje i njihovi ekstrakti ili koncentrati, zaštitna sredstva biljnog podrijetla (bioflavonoidi, karotenoidi, izoflavoni, glukozinolati), prirodni enzimi i koenzimi, žive kulture mikroorganizama, organska tkiva, metaboliti žlijezda i druge tvari. Dodaci prehrani su i p elinji proizvodi i njihove mješavine s dodacima ljekovitog bilja.

Za proizvodnju biljnih pripravaka kao dodataka prehrani mogu se koristiti svježe ili osušene cijele biljke ili njihovi dijelovi (npr. list, korijen, plod, cvijet i drugi dijelovi biljke), iste supstancije biljnog podrijetla pojedina no ili u smjesi, biljni sekundarni proizvodi i to prvenstveno onih biljnih vrsta koje se nalaze na Listi dozvoljenih ljekovitih biljnih vrsta.

Dodaci prehrani mogu se stavljati u promet u razli itim oblicima (tablete, kapsule, prašci, bar plo ice, ajevi, kapi, sirupi i sli no), a na deklaraciji moraju nositi oznaku - „dodatak prehrani“. Temeljem provedenih znanstvenih ispitivanja, dijetetska hrana i dodaci prehrani pronalaze svoje mjesto u podru ju "preventivne prehrane", kao i u podru ju "preventive dobrom zdravlju". Uzimanjem te vrste hrane potroša u se daje dodatna mogu nost da sam ili uz pomo stru ne osobe pomaže svom zdravlju.

Kvaliteta ove hrane, njeni aktivni sastojci utje u na ukupnu zdravstvenu ispravnost, jer su upravo **sastav i namjena**, svrha stavljanja takvog proizvoda na tržište. Stoga je nužno kontrolirati i sastav ove hrane, posebno aktivne sastojke, pored uobi ajenih parametara zdravstvene ispravnosti za odre enu kategoriju hrane.

Autori: mr.sc. Lea Pollak, dipl.ing Odsjek za dodatke prehrani i dijetetske proizvode