**НАЦИОНАЛНА АНТИДОПИНГ ПРОГРАМА**

Светскиот анти-допинг Код бара од спортистите и помошниот спортски персонал да ги знаат и да се усогласат со сите правила усвоени според Кодот (членови 21.1.1 и 21.2.1). Во согласност со член 20.3.13 од Кодот, НАДО МКД е должна да планира, спроведува, оценува и промовира антидопинг едукација во согласност со меѓународните стандарди. Планот за едукација е клучот за обезбедување унифицирана, координирана и ефикасна борба против допингот во спортот и на меѓународно и на национално ниво (Код, член 18.1).

НАДО МКД од почетокот за придржува на правилото дека е дека првата средба на спортистот со антидопингот треба да ја има преку едукација, а не преку тестирање (допинг контрола), сппред Меѓународен стандард за едукација, член 7.2.1. На национално ниво, антидопинг едукативните програми ги координира НАДО МКД во соработка со надлежните национални спортски федерации, Сојузот на спортски федерации на Република Северна Македонија (ССФ), Националниот Олимпискиот комитет на Северна Македонија (МОК), Параолимпискиот комитет на Северна Македонија (ПОК) и образовните институции. И покрај фактот што ССФ, МОК и ПОК не се директни потписници на Кодексот, како членки на Меѓународните спортски федерации и ИОК, тие се обврзани да постапуваат во согласност со Кодот и релевантните меѓународни стандарди.

**ВАЖНОСТ НА ПРЕВЕНТИВНИТЕ АНТИ-ДОПИНГ ПРОГРАМИ**

Превентивните анти-допинг програми од една страна го гарантираат правото на спортистите на чиста и фер натпреварување, а од друга страна, тие ги обесхрабруваат спортистите од намерно или ненамерно користење недозволенис супстанции и методи и промовираат однесување во согласност со вредностите на чистиот спорт. Едукацијата треба да биде клучен елемент на секоја антидопинг програма која има за цел да обезбеди чист и фер спорт. Превентивните анти-допинг програми се важни за да се обезбеди и/или промовира:

* право на спортистот на образование и право на фер натпревар
* дека првото антидопинг искуството на спортистите се стекнува преку едукација, а не преку тестирање
* позитивни вредности поврзани со спортот
* дека спортистите и нивниот помошен персонал добиваат едукација од стручен образовен тим
* дека спортистите и нивниот помошен персонал се вклучени и активно учествуваат во програмите
* дека програмите се дизајнирани така што ќе го придружуваат спортистот во неговата спортска кариера, што значи дека тие систематски се надградуваат и содржат содржина, методологија и метод на интервенција во зависност од нивото на спортистот.

1. **ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ НА ЧИСТИОТ СПОРТ-Според Меѓународниот Стандард за Едукација (ISE) се следните принципи:**

* ОБЕЗБЕДУВАЊЕ ЗАШТИТА НА СПОРТСКИОТ ИНТЕГРИТЕТ
* ОБЕЗБЕДУВАЊЕ ЗАШТИТА НА ФИЗИЧКОТО ЗДРАВЈЕ И МЕНТАЛНИОТ ИНТЕГРИТЕТ НА СПОРТИСТИТЕ
* ОБЕЗБЕДУВАЊЕ НА ЕДНАКВИ УСЛОВИ ЗА СИТЕ НАТПРЕВАРУВАЧИ
* РЕЗУЛТАТИТЕ ДА БИДАТ ФЕР РЕФЛЕКСИЈА НА ПРИРОДНИТЕ СПОСОБНОСТИ НА НАТПРЕВАРУВАЧИТЕ

Едукативните активности засновани на вредности е за секого! Тоа е за сите спортисти и персоналот за поддршка на спортистите (ASP).

1. **ПРАВА И ОБВРСКИ НА СПОРТИСТИТЕ- според Кодот на Светската Анти Допинг Агенција**

За време на допинг контролата спортистите имаат следните ПРАВА:

* на придружба (претставник) и по потреба преведувач
* да побараат дополнителни информации за постапката на допинг контролата
* да побараат одложување на пријавувањето во допинг станицата поради оправдани причини (со дозвола на Допинг Контролорот -DCO)
* да побараат модофикација во постапаката за собирање примероци(за спортисти со оштетувања)

За време на допинг контролата спортистите имаат следните ОДГОВОРНОСТИ:

* да останат под надзор на DCO/Chaperone во текот на целото времетраење на допинг контролата, до завршување на собирањето примерок/промероци
* да безбедат документ за идентификација со фотографија
* веднаш да се пријават во станицата за допинг контрола
* да ја почитуваат процедурата за собирање примероци -неусогласеноста со правилата може да претставува повреда на анти-допинг правилата

1. **ПОСЛЕДИЦИТЕ ОД КОРИСТЕЊЕ НА ДОПНИГОТ**

**ПОСЛЕДИЦИ ПО ЗДРАВЈЕТО НА СПОРТИСТИТЕ**

* ПСИХИЧКА ЗАВИСНОСТ
* ЗГОЛЕМЕНА АГРЕСИЈА
* ПРОМЕНИ НА РАСПОЛОЖЕНИЕТО
* ЗГОЛЕМЕН РИЗИК ОД ЗАБОЛУВАЊЕ НА ЦРН ДРОБ И БУБРЕЗИ
* ЗГОЛЕМЕН РИЗИК ОД КАРДИОВАСКУЛАРНИ ЗАБОЛУВАЊА: ВИСОК КРВЕН ПРИТИСОК, СРЦЕВИ ИНФАРКТИ, МОЗОЧНИ УДАРИ ИТН
* АКНИ
* КЕЛАВОСТ

**ПОСЛЕДИЦИ ЗА СПОРТСКИОТ ИНТЕГРИТЕТ**

* Суштинската вредност на спортот е“спортскиот дух” карактеризиран со: етичност, чесност, совршенство, респект на правилата, кон себе и останатите.
* Дефинирачки елемент на спортот е дека тој се базира на почитување на правилата (технички, превентивни, здравје, анти допинг)
* Правилата обезбедуват еднакви услови за сите учесници во натпреварувањето.
* Допингот е уште полизгав терен, спортистот да се изедначи со другите кои мамат, треба и самиот да мами.
* Спортистите ќе го носат и товарот на здравсрвеното нарушување поради допингувањето

**ПОСЛЕДИЦИ НА ЈАВНОТО ЗДРАВЈЕ**

* Канџите на допингот се протегаат подалеку од спортистите кој се стремат кон врвни резултати.
* Според извештаи во Англија и Америка за порастот на користење на анаболни стероиди од страна на младите тинејџери стари само 12 години
* Користењето на анаболиците зазема загрижувачки димензии особено во фитнес и боди билдинг клубовите.
* ИНТЕРНЕТОТ и Допингот

**Спортисти: ВНИМАВАЈТЕ, ВАШЕТО ЗДРАВЈЕ И КАРИЕРА СЕ ВО ПРАШАЊЕ !**

* Избегнувајте ги сите медикаменти кои не се препорачани од вашиот доктор кој знае дека сте спортист!
* Некои медикаменти и суплементи било каде купени би можело да содржат забранети супстанци иако на паковката тоа не е напишано!
* Поради невнимание можете да сте жртва на можни допинг стапици

1. **КОЈ Е ПРИНЦИП НА АПСОЛУТНА ОДГОВОРНОСТ?**

Според **принципот на апсолутна одговорност** дефиниран со Светскиот Антидопинг Код, спортистот е одговорен за се што внесува во своето тело. За жал, постоечките правила не го штитат многу спортистот дури и во случај на контаминација на суплементи, бидејќи според ставот на Светската антидопинг агенција, суплементацијата е исклучиво избор на спортистот, кој мора да сноси одговорност за тоа. Со оглед на тоа што спортистот секогаш ќе одговара за се што внесува во своето тело, дури и кога станува збор за забранети супстанции кои не се декларирани во составот на препаратот, на спортистот му се советува да не користи суплементи доколку постои сомнеж за неговиот состав.

1. **КОИ СЕ РИЗИЦИТЕ ОД УПОТРЕБА НА СУПЛЕМЕНТИ ВО СПОРТОТ?**

* **Мал, но сепак реален ризик од допинг позитивен случај!**
* Трошење пари на суплементи кои едноставно не функционираат
* Времето, парите и верувањата, треба да се игнорираат во корист на факторите кои научно и реално говорат за подобрување на здравјето, опоравувањето и изведбата, а за кое е потребен професионален и човечки интегритет.

**Ергоген ефект на суплементите**

* Нутритивна ергогена помош – давање на нутрицинети и други состојки на храната во содржини поголеми од нутритивните RDA нивоа или количини типично обезбедени со храната
* Директниот ергоген ефект на спортската изведба најчесто се базира на фармаколошки отколку на претпоставениот физиолошки ефект
* Примената на суплементите со цел директен ергоген ефект повеќе се базира на теоретска или анегдотска подржка отоклку на научни докази
* **Генерално, суплементацијата е неподржана од експертите по спортска нутриција, освен во оние случаји каде научните докази го потврдуваат ергогениот ефект**

1. Листата на забранети супстанци 2025 можете да ја превземете на следниот линк во PDF:

<https://www.wada-ama.org/en/resources/world-anti-doping-code-and-international-standards/prohibited-list>

1. **ИСКЛУЧОК ЗА ТЕРАПЕВТСКА УПОТРЕБА** -Therapeutic Use Exemptions (TUE) според Меѓународниот стандард (ISTUE)

**ШТО ЗНАЧИ?**

Спортистите може да имаат некоја болест или здравствена состојба која бара користење на одредени лекови или одредени методи. Доколку овој лек или метода е ставена на Забранета листа (2023 Prohibited List), спортистот заедно со својот лекар ќе треба да аплицираат барање за Ослободување од терапевтска употреба (TUE).

**ЗОШТО?**

TUE гарантира дека спортистите можат да добијат третман за легитимната медицинска состојба, дури и ако тој третман вклучува користење забранета супстанција или метод. Процесот TUE го избегнува ризикот или санкции.

**КОГА?**

Апликација за TUE треба да биде поднесена што е можно поскоро. За супстанции забранети во тек на натпревар, спортистите треба да аплицираат за TUE во најмалку 30 дена пред нивниот следен натпревар, освен ако не е итен случај или исклучителна ситуација. Во такви случаи, TUE може да се примени за ретроактивно TUE. **(**во случај на ургентна животозагрозувачка состојба-пр: АНАФИЛАКСА).

**КОЈ?**

Секој спортист кој може да биде предмет на тестирање (допинг контрола) може да добие TUE ако тие земаат забранета супстанција или користат забранет метод, доколку се исполнети основните критериуми за издавање на TUE.

TUE процедурата можете да ја проследите на линкот со превземање на PDF на следниот линк <https://ams.gov.mk/public-information/tue-process>

1. **ПРОЦЕДУРА ЗА ДОПИНГ КОНТРОЛА НА СПОРТИСТИ**

**ИЗВЕСТУВАЊЕ**

Доколку сте избрани за тестирање, допинг контролорот ќе побара од вас да потпишете дека сте го добиле известувањето на крајот од натпреварот или тренингот. Запомнете дека одбивањето тестирање подлежи на истите казни како да сте биле позитивни на допинг тестот.

**СТАНИЦА ЗА ДОПИНГ КОНТРОЛА**

Кога ќе го добиете известувањето, вие сте должни да дојдете во станицата за допинг контрола што е можно поскоро. За тоа време ќе бидете придружувани од допинг контролор или придружник.

**ИЗБЕРЕТЕ ЧАША ЗА ПРИМЕРОК**

Кога ќе бидете подготвени да дадете примерок (урина), ќе изберете еден од понудените две или повеќе стерилни чаши затворени во пластична кеса. Проверете дали садот не бил претходно отворен или оштетен.

**ОБЕЗБЕДУВАЊЕ НА ПРИМЕРОК ОД УРИНА**

Допинг контролорот од ист пол мора дирекно да ве надледува додека обезбедувате примерок. Ако не можете да обезбедите соодветна количина примерок при првиот обид, вашиот примерок ќе биде безбедно затворен додека не бидете подготвени да се обидете повторно.

**ИЗБОР НА КИТ ЗА ПРИМЕРОЦИ**

Кога ќе успеете да обезбедите доволно количество урина, контролорот ќе побара од вас да изберете помеѓу два или повеќе затворени комплети за допинг контрола означени со број (комплетот содржи две ампули - А и Б). Проверете го бројот на комплетот (кутија) и шишето. Тие мора да бидат исти!

**ТОЧНОСТ НА ПРИМЕРОКОТ**

Истурете го примерокот во шише А (минимум 60 ml) и шише Б (минимум 30 ml). Потоа цврсто затворете ги шишињата и проверете дали се добро затворени. Запомнете дека вие сте единствениот кој ракува со вашиот примерок.

По затворањето, ќе ве замолат да ги ставите шишињата во пластични кеси и да ги вратите во картонската кутија. Преостанатата количина на урина од пластичниот сад ќе ја користат контролорите за допинг за мерење на специфичната тежина на урината. Ако се покаже дека примерокот не е погоден за анализа, мора да обезбедите нов примерок.

**ПРИМАЊЕ ПОДАТОЦИ**

На формуларот, наведете ги сите лекови и додатоци во исхраната кои сте ги земале 7 дена пред допинг контролата. Ако имате одобрено ослободување од терапевтска употреба (TUE), побарајте од контролорот за допинг да го забележи тоа на формуларот.

Внимателно проверете ги сите информации на формуларот за допинг контрола за да се уверите дека е точен и точен. Доколку имате забелешки или сомнежи поврзани со постапката, напишете ги во формуларот. По потпишувањето ќе ја добиете вашата копија од формуларот.

1. **WHEREABOUTS-ИНФОРМАЦИИ ЗА ДОСТАПНОСТ НА СПОРТИСТИТЕ**

Diagram, text

Description automatically generated

[**https://speakup.wada-ama.org/frontpage**](https://speakup.wada-ama.org/frontpage)



Контакт лице Татјана Блажевска е маил [tatjanaams@yahoo.com](mailto:tatjanaams@yahoo.com);

Сектор Спорт-Агенција за млади и спорт Република Северна Македонија

**ЗАДОЛЖИТЕЛНИ ТЕМИ ЗА ЕДУКАЦИЈА**

Преку сите едукативни програми учесниците се запознаваат со задолжителни теми според меѓународни стандарди:

1. Принципи и вредности важни за чист спорт
2. Права и одговорности на спортистите, спортскиот персонал и другите групи според Кодексот
3. Принципот на строга одговорност
4. Последици од допинг, физичко и ментално здравје, социјални и економски ефекти и санкции
5. Прекршување на анти-допинг правилата- ADRVs
6. Забранети супстанци и методи
7. Ризици од употреба на додатоци во исхраната
8. Употреба на лекови и TUE
9. Процедури за тестирање, вклучувајќи урина, крв и биолошки пасош на спортисти (ABP)
10. RTP, Формулар за локација на спортисти и ADAMS
11. Програма „Зборувај“ - пријави допинг

Корисни линкови:

<https://speakup.wada-ama.org/WebPages/Public/FrontPages/Default.aspx>

e-education: <https://adel.wada-ama.org>

<https://www.facebook.com/antidopingmkd>