

Genç Sporcu Doping Mücadele Eğitimi 2025

Genç Sporcu Öğrenim Materyalleri

1. Temiz Sporun Tanıtımı ve Değerleri

Dopinge karşı mücadele modern sporun en zorlu mücadelelerinden biridir.

Son yıllarda, Uluslararası Olimpiyat Komitesi ve spor kuruluşları aktif bir şekilde adalet değerlerine, kurallara ve rakiplere saygıya aykırı olan ve sporcuların sağlığını tehdit eden bu uygulamayı durdurmaya çalışmaktadır. Bu aynı zamanda sporu heyecanla takip eden seyircileri de aldatmaktadır.

1999 yılında Uluslararası Olimpiyat Komitesi, dopingsiz spor için dünya çapında işbirliğine dayalı bir harekete öncülük etme misyonuyla Dünya Anti-Doping Ajansı'nı (WADA) kurmuştur. WADA, tüm spor dallarında ve tüm ülkelerde dopinge mücadele politikalarının uyumlaştırılmasından sorumlu küresel dopinge mücadele düzenleme kurumudur. Görevleri, dünya çapındaki tüm dopinge mücadele kuruluşları tarafından uygulanması ve saygı gösterilmesi gereken kuralları (Dünya Doping Mücadele Kuralları gibi) belirlemektir.

WADA ayrıca Ulusal Doping Mücadele komisyonu (<https://www.tdmk.org.tr/>) (Türkiye dopinge mücadele komisyonu) veya Dünya triatlonu gibi dopinge mücadele kuruluşlarının dopinge mücadele kurallarına saygı göstermesini ve doğru bir şekilde uygulamasını sağlar.

Bir sporcu olarak, dopinge mücadele kurallarını bilmeniz ve bunlara saygı göstermeniz gerekmektedir. Ayrıca dopinge mücadele ile ilgili tüm sorumluluğu üstlenmelisiniz.

Temiz Sporun İlke ve Değerleri

Doping Nedir?

Dünya Doping Mücadele Kuralları, dopinge mücadele kural ihlallerine ilişkin düzenleyici çerçeveyi belirlemektedir. WADA, Dünya Doping Mücadele Kuralları'nda dopingi, Dünya Doping Mücadele Kuralları'nın 2.1'den 2.11'e kadar olan maddelerinde belirtilen 11 dopinge mücadele kural ihlaliyle bir veya daha fazlasının gerçekleşmesi olarak tanımlamaktadır.

Temiz Spor nedir?

Temiz spor, sporda dopinge karşıdır. Sporun ruhunu koruyan değerleri teşvik eder. Temiz spor, sporculardan antrenörlere, ebeveynlere, spor federasyonlarından yöneticilere ve tıp uzmanlarına kadar sporun içindeki herkesi kapsar. Temiz spor, WADA, dopinge mücadele kuruluşları, hükümetler ve küresel olarak spor topluluğu tarafından korunmaktadır.

Temiz Spor ile ilişkili Değerler nelerdir?

Değerler kişiliğinizin bir parçasıdır ve hayatınızın her alanında kararlarınızı etkiler. Hepimiz farklı ortamlardan ve geçmişlerden geliyoruz, hepimiz aynı değerleri paylaşmıyoruz. Clean Sport, dürüstlikle katılabileceğiniz bir ortam yaratır (adil oynarsınız ve kendinize, başkalarına ve kurallara saygı duyarsınız). Tüm Sporcular sağlıklarına saygı duyarak çabanın, bağlılığın ve sıkı çalışmanın değer gördüğü ve başarıya götürdüğü değerlerine dayanarak başarılı olabilirler. Temiz Spor aynı zamanda herkesin hayatında hassas anlarla karşılaştığında bile değerlerine bağlı kalmasını isteyerek cesareti teşvik eder.

Sporcuların hayatlarında kendilerini savunmasız hissettikleri anlar olabilir. Bu, antrenman ortamının değişmesi (ulusal yüksek performans merkezine katılmak gibi), daha yüksek bir yarışma seviyesine girmek, yarışmada kaybetmek, kazanma baskısı (kendi kendine veya çevresi tarafından dayatılan), sakatlıklar (iyileşmeyi hızlandırma girişimleri) ve hatta kişinin spor kariyerinin sonuna yaklaşması gibi farklı nedenlerle olabilir. Bu hassas anlarla karşı karşıya olsanız da, temiz spor değerlerinizi koruyun!

2. Doping Mücadele Kural İhlalleri, Kesin Sorumluluk ve Sonuçlar

Genellikle dopingin yalnızca performansı artıran bazı ilaçların enjekte edilmesi veya alınmasıyla ilgili olduğu algısı vardır ve aslında bu sorunun büyük bir kısmını oluşturmaktadır.

Doping, Dünya Doping Mücadele Kurallarının 2.1 ila 2.11 maddelerinde belirtilen 11 doping mücadele kural ihlaliinden bir veya daha fazlasının gerçekleşmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu maddeler, bir doping mücadele kural ihlaliini oluşturan koşulları ve davranışları belirlemektedir.

11 Doping mücadele kural ihlali bulunmaktadır: Madde 2.1 ila 2.4 sadece Sporcular için geçerliken, Madde 2.5 ila 2.11'de yer alan Doping Mücadele Kural İhlalleri Sporcular ve Sporcu Destek Personeli (Antrenör, fizyoterapist, doktor vb.) için geçerlidir.

2.1. Kesin Sorumluluk İlkesi

Kısacası, Kesin Sorumluluk İlkesi (Dünya Doping Mücadele Kurallarında belirlenmiştir), doping yapma niyeti olup olmadığına bakılmaksızın, Sporcunun vücudunda bulunan herhangi bir maddeden (ilaç, takviye, et, krem veya diğer ürünlerden gelen) yalnızca sporcunun sorumlu olduğu gerçeğidir. Bu, World Triathlon' un bir doping ihlali tespit etmek için sporcunun niyetini, hatasını, ihmalini veya bilinçli kullanımını kanıtlamasına gerek olmadığı anlamına gelir.

Sporcular, Doping Mücadele Düzenlemelerine uygunluğu sağlamak için herhangi bir kişi (Sporcu Destek Personeli dâhil) tarafından sağlanan tavsiyeleri, bilgileri ve uygulamaları kabul etmeden önce sorgulamalı ve analiz etmelidir. Tavsiye bilinen kişilerden (ebeveynler veya antrenörler gibi) gelse de, Sporcu yine de vücudunda bulunan maddeden sorumlu olacaktır ve sorumluluk sporcuya aittir.

2.2. 11 Doping Mücadele Kural İhlali

11 Doping Mücadele Kural İhlali bulunmaktadır: Madde 2.1'den 2.4'e kadar sadece Sporcular için geçerli iken, Madde 2.5'ten 2.11'e kadar olan Doping Mücadele Kural İhlalleri Sporcular ve Sporcunun Destek Personeli (Antrenör, fizyoterapist, doktor vb.) için geçerlidir.

1. Sporcunun numunesinde yasaklı bir maddenin bulunması (sadece sporcu için geçerlidir)

Hak mahrumiyeti süresi 2 yıldan 4 yıla kadar

Kesin Sorumluluk İlkesine göre, bir sporcunun idrar veya kan örneğinde Yasaklı bir Maddenin (Yasaklılar Listesinde yer alan) bulunması Doping Mücadele Kural İhlali olarak kabul edilir. Maddenin sporcunun vücuduna nasıl girdiği önemli değildir; Sporcu vücudunda bulunan maddelerden tamamen kendisi sorumludur. Bir doping mücadelesinde kural ihlalinin tespiti için sporcunun kasıt, kusur, ihmal veya bilinçli kullanımının kanıtlanması gerekli değildir.

2. Yasaklı bir maddenin veya yöntemin kullanılması veya kullanılmaya teşebbüs edilmesi (yalnızca sporcu için geçerlidir)

Hak mahrumiyeti süresi 2 yıldan 4 yıla kadar

Bu kural, yasaklı bir maddenin kullanımının yanı sıra kan manipülasyonu, gen ve hücre dopingi gibi yasaklı bir yöntemin (Yasaklılar Listesinde tanımlandığı gibi) kullanımını da yasaklar.

Yasaklı bir maddenin varlığı (Madde 2.1) ile yasaklı bir maddenin kullanımı (Madde 2.2) arasındaki fark nedir?

Yasaklı bir maddenin varlığı, Yasaklılar Listesinde yer alan bir maddenin sporcunun numunesinde bulunmasıdır. Yasaklı maddenin kullanımı ise, örnekte doğrudan tespit edilmemiş olsa bile, sporcunun bu maddeyi kullandığını gösteren dolaylı kanıt anlamına gelir.

Sporcunun biyolojik pasaportu, bir sporcunun yasaklı madde veya yöntem kullandığını gösteren anormal değerleri ortaya çıkarabilir (bkz. Sporcunun Biyolojik Pasaportu hakkında daha fazla modül).

Yasaklı bir maddenin varlığından farklı olarak (Madde 2.1), yasaklı bir madde veya yöntemin kullanımına ilişkin doping ihlalinin tespiti için pozitif bir test sonucu gerekli değildir (Madde 2.2).

3. Numune alımından kaçınma, numune almayı reddetme veya numune vermeme (yalnızca sporcu için geçerlidir)

Hak mahrumiyeti süresi 4 yıl

Bu ihlal sporcunun eylemlerini içerir. Bir sporcu, numune alma prosedürünü reddedemez, bundan kaçınmaz veya numune vermeyi reddedemez. Tüm numune alma prosedürü boyunca Sporcu, refakatçinin veya doping kontrol görevlisinin gözetiminde kalmalıdır.

4. Sporcunun bulunduğu yer hakkında bilgi verilmemesi (sadece sporcu için geçerlidir)

Hak mahrumiyeti süresi 2 yıl

Bu ihlal, ADO' nun (NADO veya Dünya Triatlonunun RTP' si) Kayıtlı Doping Kontrol Havuzunun (RTP) bir parçası olan sporcuyla ilgilendirir.

Unutulmamalıdır ki, 12 aylık bir dönem içerisinde 3 kez Nerede Bulunduğunun Bildirilmemesi ve/veya Kaçırılan Doping Kontrolü bir Doping Mücadele Kuralı İhlali teşkil eder.

Her ne kadar bazı sporcular nerede bulunduklarının yönetimini üçüncü bir tarafa devretmiş olsalar da, nerede bulundukları ile ilgili yükümlülüklerini yerine getirmemeleri durumunda sorumlulukları devam eder.

Nerede Bulunduğunun Bildirilmemesi ne anlama gelir?

Sporcunun ADAMS' ta (Doping Mücadele İdare ve Yönetim Sistemi)

Yeni çeyrekten önce, yarışma dışı test amaçları için doğru ve güncel olarak nerede bulunduğu bilgisini bildirmesi gerektiği anlamına gelir. Sporcunun, test edilebileceği 1 saatlik bir zaman dilimi sunması gerekmektedir.

Kaçırılan Test Nedir?

Sporcunun test edilebileceği 1 saatlik süreyi bildiren sporcu, ADAMS üzerinde bildirdiği saatte ve yerde hazır bulunmalıdır. Denemenin başarısız olması durumunda, Doping Mücadele Kuruluşu Sporcunun aleyhine Kaçırılan Test kaydı olarak işleyecektir.

Örnek:

- 1 Ocak 2024 tarihinde, bir sporcunun nerede bulunduğu bildirim hatası
- 14 Eylül 2024 tarihinde sporcunun kaçırılmış testi vardır
- 30 Aralık 2024 tarihinde, sporcu ADAMS' a yer bildiriminde bulunmamış ve ardından bir yer bildirim hatası daha almıştır.

Bu örnekte, Sporcu son 12 ay içinde 3 kez nerede bulunduğu bildirim hatası ve/veya kaçırılan test durumuna düşmüştür. Bu bir Doping Mücadele Kural İhlali olacaktır. Ceza süresi 2 yıl olacaktır.

5. Doping kontrol sürecinin veya sonuç yönetimi sürecinin herhangi bir parçasına müdahale etmek (Sporcu ve ASP için geçerlidir)

Hak mahrumiyeti süresi 4 yıl

Bu kural, doping kontrol sürecinin veya sonuç yönetimi sürecinin herhangi bir kısmına kasıtlı olarak müdahale edilmesini veya bu sürecin sekteye uğratılmaya çalışılmasını yasaklamaktadır. Bu yasak, bir dopingle mücadele kuruluşuna yanlış bilgi verilmesini de kapsar.

6. Yasaklı Madde veya Yöntem Bulundurma (Sporcu ve ASP için geçerlidir)

Hak mahrumiyeti süresi 4 yıla kadar

Fiili, fiziksel olarak bulundurma veya kurgusal olarak bulundurma. Belirli bir madde için verilen Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyeti (TAKİ) tarafından izin verilmedikçe yasaklı bir madde veya yöntemi bulundurmak yasaktır.

7. Yasaklı bir Madde veya Yöntemin Kaçakçılığı (Sporcu ve ASP için geçerlidir)

Hak mahrumiyeti süresi 4 yıldan ömür boyu

Yasaklı bir madde veya yöntemin kaçakçılığının yapılması veya yapılmaya teşebbüs edilmesi.

8. Yasaklı bir Madde veya Yöntemin uygulanması veya uygulanmaya teşebbüs edilmesi (Sporcu ve ASP için geçerlidir)

Hak mahrumiyeti süresi 4 yıldan ömür boyu

Bir sporcunun veya başka bir kişinin yarışma sırasında bir yasaklı maddeyi veya yöntemi uygulanması veya uygulanmaya teşebbüs edilmesi.

- Yarışma sırasında bir sporcu üzerinde müsabaka içi yasaklı bir madde veya yöntem,
- Yarışma dışında bir sporcu üzerinde müsabaka dışı yasaklı bir madde veya yöntem.

9. Bir Dopingle Mücadele Kural İhlaline iştirak etmek veya iştirak etmeye teşebbüs etmek (Sporcu ve ASP için geçerlidir)

Hak Mahrumiyeti Süresi 2 yıldan ömür boyu

Bu kural, bir Dopingle Mücadele Kural İhlalinde suç ortaklığı, yardım, kışkırtma, katkı, komplo, gizleme ve diğer her türlü kasıtlı suç ortaklığını kapsar.

Bir kural ihlalinin farkında olmak ve bunu bildirmemek suç ortaklığı olarak değerlendirilebilir. Bu nedenle, herhangi bir dopingle mücadele kuruluşunu ve/veya WADA' yı durumdan haberdar

etmek çok önemlidir. [REVEAL](#) aracılığıyla gizli isimle bildirimde bulunabilirsiniz. (**Temiz spor için verilen mücadelede her bilgi önemlidir.**)

10. Bir sporcu veya diğer kişi tarafından yasaklanmış birliktelik (Sporcu ve ASP için geçerlidir)

Hak mahrumiyeti süresi 2 yıl

Bir sporcunun veya bir dopingle mücadele kuruluşunun yetkisine tabi olan diğer bir kişinin, profesyonel veya sporla ilgili bir sıfatla, aşağıdaki özelliklere sahip herhangi bir sporcu destek personeli ile birlikteliğidir:

- Hak mahrumiyeti cezasını çekmekte olan (eğer sporcu destek personeli bir ADO' nun yetkisine tabi ise); veya
- Bir dopingle mücadele kuruluşunun yetkisine tabi olmayan sporcu destek personeli söz konusu olduğunda: Sporcu destek personeli, dopingle mücadele kuruluşunun yetkisine tabi olsaydı, bir Dopingle Mücadele Kuralının ihlali anlamına gelecek bir davranışta bulunmaktan suçlu bulunmuş veya bir ceza davasında, disiplin davasında veya mesleki davada suçlu bulunmuşsa.

Dopingle mücadele kuruluşu, yasaklı ilişkiyi kanıtlamak için, sporcunun veya diğer kişinin bu sporcu destek personelinin diskalifiye edici durumunu bildiğini kanıtlamalıdır. Ayrıca, hak mahrumiyeti cezasını çekerken antrenör veya sporcu destek personeli olarak hareket eden herhangi bir sporcu ile ilişki kurmak da yasaktır.

Bununla birlikte, herhangi bir kişiyle ilişki kurmadan önce, dopingle mücadele kuruluşunuz, Dünya Triatlonu veya WADA ile iletişime geçerek veya WADA web sitesindeki Yasaklı Birliktelik Listesine başvurarak biraz araştırma yapabilirsiniz.

Neler yasaklı bir birliktelik oluşturabilir?

Örneğin: antrenman, strateji, teknik, beslenme veya tıbbi tavsiye almak, terapi, tedavi veya reçete almak veya bu kişinin bir temsilci veya vekil olarak hizmet etmesine izin vermek.

Yasaklı birliktelik için herhangi bir tazminat (örneğin para) ödenmesi gerekmez. Başka bir deyişle, Hak Mahrumiyeti Cezası almış bir sporcu destek kişisine antrenman tavsiyesi için ödeme yapılmaması bir argüman değildir.

11. Bir sporcunun veya başka bir kişinin yetkililere bildirimde bulunmaktan caydırmaya veya misilleme yapmaya yönelik eylemleri (Sporcu ve ASP için geçerlidir)

Hak mahrumiyeti süresi 2 yıldan ömür boyu

Bir sporcunun veya başka bir kişinin, dopinge mücadele kurallarının ihlal edildiğine dair bir iddia veya Dünya Dopinge Mücadele Kurallarına uyulmadığına dair bir iddia ile ilgili bilgileri bildirme niyetinde olan başka bir kişiyi tehdit etmesi (veya buna teşebbüs etmesi) veya gözünü korkutması yasaktır.

2.3. Dopingin Sonuçları

Bir Dopinge Mücadele Kuralı İhlalinden suçlu bulunmanın sonuçları, ceza almaktan daha büyük bir etkiye sahip olabilir.

Spor

Yarışmalardan uzaklaştırılacak ve kulübünüzle veya başka herhangi bir sporcuyla antrenman yapmanıza izin verilmeyecektir.

Dünya Dopinge Mücadele Kuralları Madde 10.1'de belirtildiği gibi, bir yarışma sırasında veya yarışmayla bağlantılı olarak meydana gelen bir Dopinge Mücadele Kuralı İhlali aşağıdakilere yol açabilir:

- Kişinin söz konusu yarışmada elde ettiği tüm sonuçlardan diskalifiye edilmesi;
- Bir Karışık Takım Bayrak Yarışması söz konusu olduğunda, otomatik olarak Takım tarafından elde edilen sonuçların diskalifiye edilmesine yol açacaktır;
- Madalya, puan ve para ödüllерinin kaybedilmesine neden olacaktır.

Fiziksel ve ruhsal sağlık

Kullanılan maddeye, dozaja ve kullanım süresine bağlı olarak, bazı performans artırıcı ilaçların ciddi yan etkileri olduğu ve vücutta geri dönüşü olmayan hasarlara yol açabildiği kanıtlanmıştır.

Bilimsel araştırmalar, performans artırıcı ilaçların kullanımı ile ruh sağlığı sorunları arasında önemli bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Doping kullanımının anksiyete, depresyon ve obsesif bozuklukları tetikleyebildiği tespit edilmiştir. Uzaklaştırma süresince sporcunun başkalarıyla birlikte antrenmanlara katılması engellenebilir ve bu da sporcunun giderek kötüleşen ruh sağlığını etkileyebilir.

İtibar

Bir Doping Kuralı İhlaline yönelik yaptırım, yaptırımın kamuoyuna açıklanması nedeniyle sporcunun itibarını etkileyecektir. Sporcunun yaptırımı sponsorlarla olan ilişkilerini etkileyebilir (sponsorların kaybedilmesi gibi). Sponsorlar, doping nedeniyle ceza almış bir Sporcu ile ilişkilendirilmek istemeyecektir.

Finansal

Yukarıda belirtildiği gibi, Dopingle Mücadele Kural İhlali gerçekleştiren sporcu, kazandığı para ödülünü iade etmek zorunda kalacaktır.

Ayrıca, bir sponsor, yaptırım uygulanan kişinin sözleşmeden kazandığı tüm parayı iade etmesini talep edebilir. Yaptırım uygulandıktan sonra, sporcu spora geri dönmek ve yeni sponsorlar aramak isteyebilir. Ancak, sporcuya ilişkin itibar nedeniyle bu zor olabilir.

Yasal

Bazı ülkelerde, Dünya Dopingle Mücadele Kurallarında tanımlandığı şekilde bir Dopingle Mücadele Kuralı İhlalinin gerçekleştirilmesi de cezai bir suç olarak kabul edilebilir. Bu durumda sporcu, Dopingle Mücadele Kurulu (Ulusal Dopingle Mücadele Kurulu veya Dünya Triatlonu) tarafından verilen yaptırıma ek olarak dava edilebilir.

3. Yasaklılar Listesi

Dünya Dopingle Mücadele Ajansı Yasaklılar Listesi, WADA tarafından belirlenen ve düzenlenen spor dallarındaki tüm yasaklı maddelerin ve yöntemlerin bir derlemesidir.

Bu yasaklı maddelerden veya yöntemlerden birinin kullanılması veya bulunması, Dünya Dopingle Mücadele Kurallarında tanımlandığı şekilde bir Dopingle Mücadele Kural İhlali olarak kabul edilecektir (Dünya Dopingle Mücadele Kuralları Madde 2.1 ve 2.2).

Yasaklılar Listesi her yıl güncellenir ve her 1 Ocak'ta yürürlüğe girer. Yeni liste, yürürlüğe girmeden önce herkesin danışabilmesi için her zaman bir önceki yılın Ekim ayında ortaya sunulur.

Yasaklılar Listesini 12 farklı dilde doğrudan [WADA web sitesinde](https://www.wada-ama.org/en/prohibited-substances) bulabilirsiniz.

Bir madde veya yöntemi Yasaklılar Listesine dâhil etme kriterleri:

Bir madde veya yöntem, aşağıdaki üç kriterden en az ikisini karşıladığına karar verilirse Yasaklılar Listesine eklenebilir:

- Spor performansını artırma potansiyeline sahip olması.
- Madde veya yöntemin kullanımının sporcu için gerçek veya potansiyel bir sağlık riski teşkil etmesi.
- Madde veya yöntemin kullanımı sporun ruhunu ihlal etmesi.

Yasaklılar Listesindeki madde ve yöntem kategorileri

Yasaklılar Listesinde farklı maddeler ve yöntemler listelenmiştir. Maddeler ve yöntemler şu durumlarda yasaklanabilmektedir:

- Her zaman
- Sadece bir yarışma sırasında
- Eşik değeri geçmesi durumunda

Her zaman yasaklanan maddeler ve yöntemler

Her zaman, yani yarışma sırasında olduğu kadar yarışma dışında da yasak olan tüm maddeler ve yöntemlerle ilgilidir.

Sadece Yarışma sırasında yasak olanlar

Sadece yarışma sırasında yasaklanan maddeler ve yöntemlerle ilgilidir.

Yarışma içi dönem, Sporcunun katılması planlanan müsabakanın başlamasından bir gün önce saat 11:59' da başlar. Yarışma sona erdiğinde veya bu müsabaka için numune toplama işlemi bittiğinde sona erer. Bu süre boyunca, yarışma içinde yasaklanan tüm madde ve yöntemler sporcu için geçerli olacaktır.

Eşik değeri ile yasaklı madde

Belirli bir miktarın üzerinde yasak olan maddeler.

Yasaklılar Listesi konusunda nasıl dikkatli olunmalıdır?

Herhangi bir yasaklı maddenin yanlışlıkla yutulmasını önlemek için, bir ilaç veya takviye almadan önce gerekli tüm önlemleri almak önemlidir.

- **Tıp uzmanlarını bilgilendirmek:** Sporcular doktorlarına Dopingle Mücadele Yönetmeliğine tabi olduklarını hatırlatmalıdır. Doktor, alternatiflere bakmadan önce yasaklı madde içermeyen ilaçlar önermelidir.
 - Doktorunuz size yardımcı olamıyorsa, Ulusal Dopingle Mücadele Kuruluşunuzla iletişime geçin ve herhangi bir ilaçla ilgili sorularınızı sorun!
- **Kendi kendine ilaç tedavisi** çok risklidir. Herhangi bir ilaç almadan önce bir tıp uzmanına danışmak son derece önemlidir çünkü bu, bir Sporcunun yanlışlıkla yasaklı bir madde almasını önleyebilir.
- **Reçeteli veya reçetesiz:** Reçete gerektiren ve reçetesiz satın alınabilen ilaçların her ikisi de Yasaklılar Listesinde yer alabilir. Reçeteli olması, bir sporcunun yasaklı madde içeren bir ilacı kullanabileceği anlamına gelmez.
- **Arınma Süresi:** Maddelerin sporcunun sistemini tamamen terk etmesi farklı süreler alabilir. Sporcular sadece yarışma içi yasaklı maddeleri kullanırken bu bilgiyi dikkate almalıdır. Sporcu, maddenin vücudu terk etmesi için yeterli süre tanımalıdır. Eğer bir madde yarışma içinde yasaklanmışsa ancak yarışma dışında alınmışsa, yarışma sırasında sporcunun vücudunda kalabilir.

- **Eşik Madde:** Bazı ilaçların yüksek dozlarda alınması yasaktır. Sporcunun kullandığı ilaç bu sınırlamaya (bir eşik değerine) tabi ise, alımını dikkatle izleyin veya tedavi amaçlı kullanım muafiyeti talep edin.
- **Marka/Jenerik İlaç:** Tıp uzmanı tarafından tam olarak ne önerildiyse onu alın. Bazı markalar aynı ürünün birden fazla varyasyonunu sunmaktadır. Biri yasaklı madde içerirken diğerinin içermemesi ciddi bir risktir. Sporcu bir ilacın herhangi bir yasaklı madde içermediğini tıp uzmanından kontrol ederse, önerilen ilacı kullanmalıdır.
- **İlaç Kullanımı ve Yurtdışına Seyahat:** İlaç kullanırken ve yurtdışına seyahat ederken, seyahat süresince ihtiyaç duyacağınız tüm ilaçları yanınıza alın. Aynı marka ilaçlar başka bir ülkede farklı içeriklere sahip olabilir.

İlaç durumu nasıl kontrol edilir?

Her ilaç aldığınızda (reçeteli ya da reçetesiz), Yasaklılar Listesi'ni kontrol ederek içeriklerden birinin Yasaklılar Listesi'nde olup olmadığını öğrenin. Doktorunuza, eczacınıza ve hatta Ulusal Dopingle Mücadele Kuruluşunuza sorabilirsiniz.

[GlobalDRO](#) gibi çevrimiçi kaynakları kullanabilirsiniz. Yasaklı Maddeler içerip içermediğini görmek için ilacınızın durumunu araştırabilirsiniz. **Lütfen bunun sadece ilaçlar için olduğunu ve takviyeler için olmadığını unutmayın.**

Yasaklılar Listesini 13 farklı dilde doğrudan [WADA web sitesinde](#) bulabilirsiniz.

4. Dünya Triatlon Anti-Doping Kuralları ve Programı

Güncel versiyon Dünya Triatlonu web sitesinde bulunabilir:

[Dünya Triatlon Anti-Doping Kuralları 2024](#)

Dünya Triatlon Dopingle Mücadele Kurallarını okurken akılda tutulması gereken önemli bir kavram '**Ulusal Düzey** ' ve '**Uluslararası Düzey** ' sporculardır. Dünya Triatlon Dopingle Mücadele Kurallarının amaçları doğrultusunda Uluslararası Düzeydeki Sporcular şu şekilde tanımlanmaktadır:

Dünya Triatlonu tarafından yeniden düzenlenen ve Dünya Triatlon Takviminde ve Elit, Genç, U23, Para Triatlon ve karışık bayrak yarışları programlarında yer alan etkinliklerde yarışan tüm Sporcular uluslararası seviye sporculardır.

Dünya Triatlonu, Dünya Anti-Doping Kodu ile uyumludur. Dünya Triatlonu şunları içerir:

- Anti-Doping Kuralları
- Amaca uygun TAKİ, sonuç yönetimi ve disiplin prosedürleri
- Dünya Triatlon yarışmaları sırasında yarışma içi test programı
- Yarışma dışı test programı
- Kayıtlı test havuzu

- Sporcu biyolojik pasaport programı
- Eğitim programı
- İstihbarat ve soruşturma

5. Besin Takviyeleri

Birçok sporcu antrenmanlarına yardımcı olması için takviye almaktadır. Bunların büyük çoğunluğu iyi niyetle ve hile yapma niyeti olmadan yapılmaktadır. Takviyeler, antrenman ve yarış sırasında performansa yardımcı olmak için sporcu içeceklerinden, aktivite sonrası toparlanmaya yardımcı olmak için toparlanma takviyelerine ve genel sağlığı korumayı amaçlayan vitamin ve mineral tabletleri gibi sağlık takviyelerine kadar çeşitlilik gösterir.

Önce gıda yaklaşımı mı?

Tüm temel besinler, çeşitli bir diyet oluşturan gıdalarda mevcuttur: Karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller, lif ve su. Sağlıklı bir diyet için tam tahıllar (esmer pirinç, kinoa, yulaf), nişastalı sebzeler, meyveler ve fasulye dikkate alınmalıdır.

Bazı besin maddelerine olan gereksinim ağır antrenmanla artar, ancak enerji alımı orta ila yüksek düzeydeyse ve diyet çeşitli gıdalar içeriyorsa yüksek besin alımı sağlanabilir.

Takviye kullanmanın riskleri ve bu riskler nasıl yönetilir?

Birçok sporcu takviyelerin neden bu kadar olumsuz bir üne sahip olduğunu sorgulamaktadır. Bunun nedeni, yanlış etiketleme, çapraz kontaminasyon veya sağlık riskleri gibi takviyelerin kullanımıyla ilişkili risklerdir.

Takviyenin yanlış etiketlenmesi

Birçok ülkede takviye edici gıdaların üretimi hükümet tarafından uygun şekilde düzenlenmemektedir. Bu olabilir:

- Takviye üreticileri, her bir bileşenin içeriğini veya doğru miktarlarını belirtmeyerek ürünlerini yanlış etiketleyebilir.
- Şişenin içindeki bileşenler ambalajın üzerinde listelenenlerle eşleşmeyebilir.

Çapraz kontaminasyon

Takviye edici gıdaların üretim sürecinde yasaklı maddelerle çapraz kontaminasyona uğraması hiç de seyrek rastlanan bir durum değildir, özellikle de üretici Yasaklı Maddeler içeren başka ürünler üretiyorsa.

Sağlık riski

Bazı takviyeler sağlığa zararlı toksik maddeler içerebilir.

Sahte takviye riski

Takviyeler sahte ürünler olarak satılabilir. Sahte takviye ürünleri riski en çok internet üzerinden yapılan alışverişlerde ortaya çıkmaktadır.

Sahte Etiket 'Doping İçermez'

Takviyelerin Yasaklı Maddeler içermediğine dair hiçbir garanti yoktur. '*Sporcular için güvenlidir*', '*Doping içermez*' veya '*WADA tarafından onaylanmıştır*' yazan bir etikete güvenilemez. **WADA hiçbir takviye ürününü onaylamamaktadır.**

Bazı Ulusal Dopingle Mücadele Kuruluşlarının takviyeleri kontrol etmek için prosedürleri vardır, ancak testin pozitif çıkması durumunda sorumluluk yine de sporcuya ait olacaktır.

Riskleri değerlendirin ve en aza indirin

Bir takviye almadan önce şunları yapmalısınız:

- **İhtiyacı değerlendirin** - tüm sporcular takviye ürünleri kullanma ihtiyaçları konusunda bir tıp uzmanından veya beslenme uzmanından tavsiye almalıdır.
- **Riski değerlendirin** - almayı düşündüğünüz tüm takviye ürünler hakkında çok araştırma yapın.
- **Sonuçları değerlendirin** - dört (4) yıla kadar men cezası alabilirsiniz.

Tüm sporcular, takviye ürünlerini kullanmadan önce bunlarla ilişkili tüm riskleri değerlendirmek konusunda kişisel sorumluluğa sahiptir. Dünya Triatlonu size bunu hatırlatır:

- '*Kas geliştirme*' veya '*yağ yakma*' özelliklerinin reklamını yapan takviyelerin, anabolik bir ajan veya uyarıcı gibi yasaklı bir madde içerme olasılığı en yüksektir;
- '*Bitkisel*' ve '*doğal*' terimleri, ürünün herhangi bir yasaklı madde içermediği anlamına gelmez;
- Saf vitamin ve mineraller kendi başlarına yasaklı olmamakla birlikte, sporcuların saygın markaları kullanmaları ve diğer maddelerle karıştırılmış olanlardan kaçınmaları tavsiye edilir.

Diyet takviyeleri ile ilişkili riskleri şu şekilde **azaltabilirsiniz**:

- Listelenen içerikler/maddeler ve bunları tedarik eden şirketler de dâhil olmak üzere ürünler hakkında kapsamlı bir araştırma yaparak. Bir ürünü almaya karar vererseniz, yaptığınız araştırmanın kanıtlarını saklayın.
- Üreticiye doğrudan soru sorun ve ürünün WADA Yasaklılar Listesinde yer alan herhangi bir madde içermediğini teyit eden yazılı bir garanti veya üretici sertifikası alın.
- Üreticiye, takviyenin üretildiği yerde yasaklı maddeler içeren herhangi bir ürün üretip üretmediğini sorun. Eğer bir fabrikada yasaklı maddeler mevcutsa, takviye ürünle çapraz bulaşma riski çok yüksektir - o ürünü kullanmayın.

- Üreticinin ürününü savunmaya hazır olup olmadığını sorun. Eğer hazır değilse, sporcular o ürünü kullanmamalıdır.
- Aldığınız tüm besin takviyelerinin - satın alma zamanı/yeri, ürün detayları ve parti numarası dâhil olmak üzere - doğru bir kaydı tutun.

Riski üstlenin

Takviye kullanımı konusunda bir beslenme uzmanından veya diğer sağlık uzmanlarından tavsiye almak riski azaltmaya yardımcı olabilir, ancak kazara doping riskini ortadan kaldırmaz. Bir takviyenin kullanılmasını tavsiye etseler bile, bir Doping Mücadele Kural İhlali ile sonuçlanırsa, onları suçlayamazsınız.

Dünya Triatlonunun Takviye Kullanımına İlişkin Tutumu

Kurallar açıktır. Nihayetinde, temel kesin sorumluluk ilkesine dayanarak, sporcular idrar örneklerinde bulunabilecek herhangi bir Yasaklı Maddeden sorumludur.

World Triathlon, çoğu takviyenin kullanımının sporcular ve atletik kariyerleri için kabul edilemez bir risk taşıdığına inanmaktadır ve takviye kullanımını tavsiye etmemektedir.

Sporculara Pratik Tavsiyeler

- Bilgilenin ve güvenilir bilgi kaynaklarını kullanın.
- Takviye kullanmanın faydalarının risklerinden daha ağır bastığına karar vererseniz, test edilmiş ürünleri seçin.
- Orijinal takviye ambalajını veya bir fotoğrafını (takviyenin adı, markası ve parti numarası dâhil) saklayın. Bir takviye almak için tıbbi tavsiye aldıysanız, bunun kaydını tutun.

6. Tıbbi İlaçlar

Bir Sporcunun kariyeri boyunca çeşitli ilaçlar alması gerekebilir. Doktor reçetesi olsun veya olmasın, geçmişte kullanılmış bir ilaç olsa dahi, ilacı almadan önce kontrol etmek sporcunun sorumluluğundadır.

Astım veya ateş gibi tıbbi durumları tedavi etmek için kullanılan birçok ilaç yasaklı maddeler içerebilir. Bu, ürünün doktorunuz tarafından reçete edilmesi veya eczaneden reçetesiz olarak satın alınması durumunda geçerli olabilir. Daha önce kullanmış olsanız bile, kullanmadan önce her bir ilacı ve içeriğini kontrol edin.

Diğer ülkelerden satın alınan ilaçların kendi ülkenizdekilerden farklı maddeler içerebileceğini ve bunları almadan önce her zaman kontrol etmeniz gerektiğini unutmamak da önemlidir.

Kanada, İngiltere, ABD, İsviçre, Japonya, Yeni Zelanda ve Avustralya'dan sporcular için Online Global Drug Reference Online (Global DRO), güncel Yasaklılar Listesine göre ilaçların

durumunu kontrol edebileceğiniz hızlı ve kolay bir yol sağlar. Sistem, markalı ilaçların ve tek tek etken maddelerin durumunu kontrol edebildiği gibi her aramaya benzersiz bir referans numarası da vermektedir.

Lütfen bunun sadece ilaçlar için olduğunu ve takviyeler için olmadığını unutmayın.

<https://www.globaldro.com/>

Sitede, diğer milletler için uygun benzer çevrimiçi kaynaklara bağlantılar içeren bir sayfa bulunmaktadır.

Doktorunuz veya Ulusal Dopingle Mücadele Kuruluşu da kullanmayı düşündüğünüz ilaçların durumunu kontrol etmenize yardımcı olabilir. Alternatif olarak, GlobalDRO web sitesinde içerikleri bağımsız olarak kontrol edin.

Aldığınız ilaçların kayıtlarını doğru tutmanız ve yasaklı olmadıklarından emin olmanız önemlidir. Doktorunuz veya diğer destek personeli bu konuda yardımcı olabilir.

İlaçlar ve Yurtdışına Seyahat

İlaç kullanırken ve yurt dışına seyahat ederken, tedavinize devam etmek için seyahat süresince ihtiyacınız olacak tüm ilaçları yanınıza alın. Maddenin adı, dozu ve kullanım sıklığı da dâhil olmak üzere tüm reçetelerin bir kopyasını yanınıza alın.

İlaçların varış ülkesinde izin verilip verilmediğini ve gümrükten geçirilmesine izin verilip verilmediğini kontrol edin. Tıbbi ihtiyaçların ve reçetelerin kopyaları bu konuda yardımcı olabilir.

7. Terapötik Kullanım Muafiyeti (TAKİ)

Sporcular, kariyerleri boyunca, Yasaklılar Listesi kapsamına giren belirli bir ilacı veya belirli tedavi yöntemlerini kullanmalarını gerektiren bir hastalığa veya duruma sahip olabilirler.

Tıbbi bir durum için yasaklı ilaçları almanız gerekiyorsa veya tavsiye ediliyorsa, izin verilen alternatif ilaçlar veya tedaviler olup olmadığını görmek için doktorunuza veya sporun sağlık personeline danışmalısınız.

Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyeti, tıbbi bir rahatsızlığı olan bir sporcunun yasaklı bir maddeyi veya yasaklı bir yöntemi sınırlı bir süre için ve katı koşullarda (sıklık, dozaj), ancak yalnızca Madde 4.2'de belirtilen belirli koşullarda kullanmasına izin verir. Tedavi Amaçlı Kullanım İstisnasına İlişkin Uluslararası Standart Madde 4.2.

Sporcu, tıp uzmanını Dopingle Mücadele Kuralları ve yönetmeliklerine bağlı bir sporcu olduğu ve yasaklı madde içermeyen ilaçları öncelikli olarak ve mümkün olduğunda alması gerektiği

konusunda bilgilendirmekle sorumludur. Mümkün olmadığı takdirde, Sporcu Tedavi Amaçlı Kullanım İstisnası için başvuruda bulunacaktır.

Bir Sporcuya Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyeti ancak ve ancak aşağıdaki koşulların her birinin karşılanması halinde verilecektir:

- Sporcunun Yasaklı bir Madde veya Yöntem kullanılarak tedavi edilmesini gerektiren, ilgili klinik kanıtlarla desteklenen, açık bir şekilde teşhis edilmiş tıbbi bir rahatsızlığı varsa;
- Sporcunun maddeyi almaması durumunda sağlığının önemli ölçüde bozulacak olması;
- Maddenin performansı sporcuyu normal sağlığına kavuşturmanın ötesinde artırmaması;
- Yasaklı olmayan alternatif tedavilerin mevcut olmaması;
- Yasaklı maddenin kullanımına duyulan ihtiyacın daha önce yasaklı bir maddenin kullanımından kaynaklanmaması.

ÖNEMLİ NOKTA

Bir Sporcunun Tedavi Amaçlı Kullanım İstisnası alma koşuluna uymaması durumunda, örneğın

- Sporcu, Tedavi Amaçlı Kullanım İstisnalarının süresi dolduktan sonra bile ilacı almaya devam ederse.
- Alınan ilaç miktarı reçete edilenden daha fazla ise.

Bu durumlarda, sporcu yasaklı bir madde veya yöntem için pozitif test yapma riskiyle karşı karşıya kalır ve Tedavi Amaçlı Kullanım İstisnaları onları bir yaptırımdan korumaz.

Tedavi Amaçlı Kullanım İstisnası için kimler başvurabilir?

Doping kontrolüne tabi olabilecek her sporcu, yasaklı bir madde veya yöntem içeren bir ilaç almadan önce Tedavi Amaçlı Kullanım İstisnası talebinde bulunmalıdır.

Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyeti için ne zaman başvurulmalıdır?

Tedavi amaçlı nedenlerle Yasaklı bir Madde veya Yöntem kullanması gereken Sporcular, söz konusu Madde veya Yöntemi kullanmadan veya bulundurmadaın önce Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyeti almalıdır ve tüm vakalar **yarışmadan en az 30 gün önce** Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyeti için başvurmalıdır.

Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyetinin Yenilenmesi

Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyetlerinin belirli bir süresi vardır ve bu sürenin sonunda otomatik olarak sona erer. Sporcunun Yasaklı Madde veya Yöntemi kullanmaya devam etmesinin gerekmesi halinde, Tedavi Amaçlı Kullanım İstisnası için yeni bir başvuru yapmak Sporcunun sorumluluğundadır.

Sporcu, mevcut Tedavi Amaçlı Kullanım İstisnasının süresinin dolmasından önce bir karar verilebilmesi için yeterli zamanın olması amacıyla, sürenin dolmasından önce güncel tıbbi bilgilerini sunmalıdır.

Geriye Dönük Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyeti

Nadir ve istisnai durumlarda sporcular geriye dönük Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyeti için başvurabilir ve bu muafiyet kendilerine tanınabilir. Bu, bir sporcunun yasaklı bir maddeyi güvenlik nedenleriyle alması ve daha önce Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyeti için başvuruda bulunamaması durumudur.

Örneğin, bir sporcu ciddi şekilde yaralanır ve hastaneye kaldırılır ve hastane sporcuya iyileşmesi için yasaklı ilaç verir. Sporcu daha sonra Tedavi Amaçlı Kullanım İstisnası için başvurabilir. Dünya Dopingle Mücadele Kuralları uyarınca, bu hak yalnızca geriye dönük tedavi amaçlı kullanım istisnası verilmemesinin açıkça adil olmayacağı durumlarda tanınır.

Bir sporcunun geriye dönük tedavi amaçlı kullanım istisnasının onaylanacağı garanti edilmez. En iyi hareket tarzı, size bir Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyeti verilebileceğine güvenmek yerine, önceden onaylanmış Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyetine sahip olmaktır. Geriye dönük Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyetinin reddedilmesi halinde, Sporcu pozitif bir test durumunda ilgili geçerli sonuçlara katlanmak zorunda kalacaktır.

Terapötik Kullanım Muafiyeti Başvurusu

Doğrudan Ulusal Dopingle Mücadele Kuruluşunuza veya e-posta yoluyla TUE@ita.sport adresine başvurabilirsiniz.

Herhangi bir Dünya Triatlon etkinliğinde yarışmanız durumunda, Ulusal Dopingle Mücadele Kuruluşunuz tarafından onaylanan Tedavi Amaçlı Kullanım İstisnanızın doğrudan Uluslararası Doping Kontrol Ajansına karşılıklı olarak tanınmasını talep edebilirsiniz.

8. Doping Kontrolü

Doping Kontrolü, spor camiasında temiz spor, dürüstlük ve adaleti sağlamak amacıyla Sporcunun örneklerinde yasaklı maddelerin varlığını ve/veya kullanımını tespit etmek için idrar veya kan örneği alınması işlemidir.

Kimler test yapabilir?

Dünya Dopingle Mücadele Kurallarına uyan ve bu kuralları uygulayan kuruluşlara kuralların imzacısı denir ve sporcuları test etmelerine izin verilir. Aşağıdaki Dopingle Mücadele Kuruluşları Sporcuları test edebilir:

- Ulusal Dopingle Mücadele Kuruluşları
- Uluslararası Federasyonlar (Dünya Triatlonu gibi)

- Büyük Etkinlik Organizatörleri (IOC veya IPC gibi)
- Uluslararası Test Ajansı gibi yetkilendirilmiş üçüncü taraflar

Kimler test edilebilir ve ne tür testler yapılabilir?

Bir Dopingle Mücadele Kuruluşunun yetkisi altında bulunan ve bu kuruluşun dopingle mücadele kurallarına tabi olan tüm sporculara doping testi yapılabilir. Örneğin, Dünya Triatlon yarışmalarına katılan sporcular, Dünya Triatlonu' nun kendileri üzerinde doping kontrolü yapmasına izin verir. Sporcular **idrar** doping kontrolü ve/veya **kan** doping kontrolü yaptırabilirler.

Bir Sporcu nerede ve ne zaman test edilebilir?

Sporcular her zaman her yerde test edilebilirler. 2 tür test vardır: Yarışma içi ve yarışma dışı testler.

Yarışma İçi Test

Yarışma içi test, bir Sporcuya Yarışma sırasında yapılan Doping Kontrolüdür.

Yarışma dönemi, sporcunun yarışması planlanan yarışmanın başlamasından bir gün önce saat 11:59'da başlar. Yarışma sona erdiğinde veya bu yarışma için örnek toplama süreci bittiğinde sona erer. Bu süre boyunca sporcu için yarışma İçinde yasaklanan tüm maddeler ve yöntemler geçerli olacaktır.

Yarışma Dışı Test

Yarışma dışı doping kontrolü, bir sporcuya yarışma dışında yapılan bir doping kontrolüdür. Bu süre boyunca, sporcu için her zaman yasaklı olan tüm maddeler ve yöntemler geçerli olacaktır.

Doping kontrolünün temel prosedürleri aşağıdaki gibidir:

- Sporcu Seçimi
- Doping kontrolü için sporcu bildirimi
- Test için raporlama
- Örnek toplama ekipmanının seçilmesi
- Örnek toplama
- İdrar örneğinin konsantrasyonunun kontrol edilmesi
- Numuneyi bölme ve mühürleme
- Doping kontrol formunun doldurulması
- Gözetim zinciri
- WADA akreditasyonlu laboratuvarda analiz

Doping kontrolü için gerekli olduğunuzda, bir Doping kontrol görevlisi veya bir refakatçi tarafından bilgilendirileceksiniz. Size kimliklerini gösterecek ve seçildiğinizi bildireceklerdir.

Refakatçi veya doping kontrol görevlisi ile doping istasyonuna gitmeniz gerekecektir. **Size her zaman refakatçi veya görevli eşlik edecektir.** Numune vermeye hazır olduğunuzda, Doping kontrol görevlisi süreci yönetecek ve siz numunenizi verirken sizi doğrudan gözlemleyecektir.

Bazen kan örneği vermek üzere seçilebilirsiniz. Kan örneği vermek üzere seçilirseniz, bir kan alma görevlisi kan örneği alma görevlerini yerine getirecektir.



World Triathlon, sporcuların aşağıdaki kılavuza uymalarını tavsiye eder:

- İdrar örneğinin belirli bir konsantrasyonda olması gerektiğinden, normal bir hidrasyon rutini izleyin. Aşırı rehidrasyon, başka bir numune alınması gerektiği anlamına gelebilir.
- Son yedi (7) gün içinde alınan tüm ilaçları ve takviyeleri Doping Kontrol Formuna kaydedin.
- Listedenden hiçbir şeyin çıkarılmaması için son zamanlarda alınan ilaç ve takviyelerin kaydını tutun.
- Doping kontrol görevlisine veya refakatçiye prosedürle ilgili her türlü soruyu sorun. NOT - Doping kontrol görevlileri hangi ilaçların ve takviyelerin kaydedileceği konusunda tavsiyede bulunamazlar.
- Yorumlarınızı veya endişelerinizi Doping Kontrol Formuna kaydedin.

Doping Kontrol Görevlisi veya Refakatçi:

- Sizinle aynı cinsiyetten olacaktır.
- İdrarın geçişini net ve engelsiz bir şekilde görmek isteyecektir. Bu nedenle, sporcudan bu görüşü engelleyen her türlü giysiyi çıkarmasını isteyecektir (örneğin, gömleğin gövdenin ortasına kadar çekilmesi, kolların kıvrılması ve pantolonun uyluğun ortasına kadar çekilmesi).
- Sporcu tarafından belirli bir nedenle talep edilmedikçe, numune mühürlenmeden önce numune alma kaplarına veya A ve B şişelerine dokunmayacaktır.

Doping Kontrol Süreci boyunca sporcunun, sürecin sorunsuz ve adil bir şekilde ve Doping Mücadele Kurallarına uygun olarak yürütülmesini sağlamak için hakları ve sorumlulukları vardır.

Sporcu Hakları

- Bir temsilciniz olsun
- Varsa bir tercüman talep edin
- Refakatçi / Doping kontrol görevlilerinin kimliklerini isteyin
- Sorularınızı sorabilirsiniz
- Geçerli nedenlerle özel yardım veya değişiklik talep edebilirsiniz
- Yorumlarınızı veya endişelerinizi forma kaydedin. Kontrolden sonra da yapılabilir, çok geç değildir. World Triathlon ile doğrudan iletişime geçebilirsiniz.
- Geçerli nedenlerle erteleme talep edebilirsiniz

Sporcunun Sorumlulukları

- Seçildiyse test için hemen rapor verin
- Geçerli kimlik gösterin
- Bildirimden işlemin sonuna kadar doping kontrol görevlisinin veya refakatçinin doğrudan görüş alanı içinde kalın.
- Örnek toplama prosedürüne uyun

Sporcunun Örnek Alma Prosedürünü Reddetmesi veya Kaçınması

Doping kontrolü için seçilen sporcular numune vermeyi reddedemezler. Numune almayı reddetme, kaçınma veya numune vermeme eylemi Dopingle Mücadele Kural İhlali olarak kabul edilir ve sporcuya 4 yıl süreyle yaptırım uygulanabilir.

Örnek alma işleminin tamamı boyunca Sporcu, doping kontrol görevlisinin veya refakatçinin görüş alanında kalmalıdır; yani doping kontrol görevlisi veya refakatçi, doping kontrol işleminin tamamı boyunca sporcunun yanında kalmalıdır.

9. Nerede Olduğu

Kayıtlı doping kontrol havuzu, yarışma dışı doping için seçilen öncelikli sporculardan oluşan bir gruptur. Bu, Dünya Triatlonu veya Ulusal Dopingle Mücadele Görevlisinin bu sporcuları yarışma dışı testler için bulmasını sağlayan bir test planının parçasıdır. Kayıtlı doping kontrol havuzunun bir parçası olan sporcuların nerede bulundukları ve antrenman faaliyetleri hakkında bilgi vermeleri gerekmektedir.

Nerede Bulunduğu Bilgisi Nedir?

Nerede bulundukları, sporcular tarafından üç aylık bildirimler şeklinde konumları hakkında verilen bilgilerdir. Sporcular nerede bulunduklarını ADAMS olarak bilinen Dopingle Mücadele İdare ve Yönetim Sistemine bildirirler.

ADAMS & Atlet Merkezi nedir?

ADAMS, veri girişi, depolama, paylaşım ve raporlama için web tabanlı bir veritabanı yönetim aracıdır. Veri koruma mevzuatı ile bağlantılı olarak paydaşlara ve WADA' ya dopingle mücadele operasyonlarında yardımcı olmak içindir.

WADA' nın mobil uygulaması olan Athlete Central, sporcuların nerede bulundukları bilgisini doğrudan telefonlarından kolayca göndermelerine ve güncellemelerine olanak tanır. Bu uygulama kullanıcı dostudur ve birçok dilde mevcuttur. Sporcuların uygulamayı indirmeleri ve kullanmaları teşvik edilmektedir.

Nerede Bulunma Gereksinimleri

Kayıtlı doping kontrolü havuzu sporcuları, konaklayacakları yeri (Sporcunun geceyi geçireceği yer), antrenman sahalarını, yarışmalarını, kişisel bilgilerini, seyahat bilgilerini ve her gün 60 dakikalık bir süre boyunca bulunacakları garantili bir yeri belirtmelidir. Bu yer bilgileri, Dopingle Mücadele Kuruluşunun sporcuları takip etmesine ve test etmesine yardımcı olur.

Yalnızca kayıtlı doping kontrolü havuzuna seçilen sporcular nerede bulundukları kurallarına tabidir. Sporcuların her üç aylık dönem başlamadan önce üç aylık bir program sunmaları gerekmektedir. Bu yükümlülüklerin her üç ayda bir ADAMS üzerinden sunulması ve bilgilerin üç aylık dönem içerisinde güncellenmesi gerekmektedir. Gnderimler belirli son tarihlere kadar yapılmalıdır:

- 1. eyrek** 31 Aralık 1 Ocak - 31 Mart
- 2. eyrek** 31 Mart 1 Nisan - 30 Haziran
- 3. eyrek** 30 Haziran 1 Temmuz - 30 Eylül
- 4. eyrek** 30 Eylül 1 Ekim - 31 Aralık

Bir Sporcu ne kadar süreyle Kayıtlı Doping Kontrolü havuzunda kalır?

Bir Sporcu řu tarihe kadar kayıtlı doping kontrolü Havuzunda kalır:

- Sporcuya Dünya Triatlonu veya Ulusal Dopingle Mücadele Kuruluşu tarafından kayıtlı doping kontrol havuzundan çıkarıldığı bildirilene kadar. bu durumda sporcu, dopingle mücadele kuruluşundan bir çıkarılma mektubu alacaktır.
- Bunun ardından sporcu, spor kariyerinden çekilme niyetini yazılı olarak bildirmelidir. Böyle bir durumda, sporcudan resmi bir Emeklilik Formu imzalaması istenebilir.

Bulunduğu Yer Gerekliliklerine Uyulmamasının Sonuçları

12 aylık dönem içinde üç (3) Kaçırılan Test veya Nerede Bulunduğuna İlişkin Bildirim Başarısızlığının herhangi bir kombinasyonu bir Dopingle Mücadele Kuralı İhlalidir.

Kaçırılan Test nedir?

Kayıtlı Doping Kontrolü Havuzunda yer alan sporcu, sporcunun test için müsait olduğu 1 saatlik bir zaman dilimini bildirmelidir. Sporcu belirtilen saatte ve yerde hazır bulunmalıdır. Doping Kontrol Görevlisi bu saatte gelir ve Sporcuyu bulamazsa, bu bir Kaçırılan Test olacaktır.

Nerede Bulunduğunun Bildirilmemesi Nedir?

Kayıtlı Doping Kontrolü Havuzunun bir parçası olan sporcuların yeni çeyrekten önce ADAMS' a; test amacıyla doğru ve güncel nerede bulunduğu bilgisini vermeleri gerektiği anlamına gelir. Kayıtlı Test Havuzu Sporcusunun, sporcunun test edilebileceği 1 saatlik bir zaman dilimi sunması gerekecektir.

Örnek:

Bir sporcunun 1 Ocak 2024 tarihinde nerede bulunduğuna ilişkin bildirim hatası vardır.

Aynı sporcu 14 Eylül 2024 tarihinde ADAMS' a girilen zaman ve yerde test için hazır bulunmazsa, bu durum kaçırılan test olarak kaydedilir.

30 Aralık 2024 tarihinde, sporcu bulunduğu yeri ADAMS' a göndermemiş ve ardından bir başka nerede bulunduğu dosyalama hatası almıştır.

Bu örnekte, sporcu son 12 ay içinde arka arkaya 3 kez nerede bulunduğu bildirim hatası ve/veya kaçırılan test almıştır. Bu durumda sporcu, yer bildiriminde bulunmama nedeniyle bir Dopingte Mücadele Kural İhlali gerçekleştirmiştir. Men cezası süresi 2 yıldır.

Test havuzunun bulunduğu yer gerekliliklerine uymak için ipuçları

1. **Atlet merkezinde bildirimleri etkinleştirin:** Bilgileri ne zaman göndermeniz gerektiğini hatırlatmak ve son teslim tarihlerini kaçırmamak için bildirimleri açın.
2. **Takviminizde bir hatırlatıcı ayarlayın:** Gelecek çeyrek için bilgi göndermeniz gereken önemli tarihler için takviminize hatırlatıcılar ekleyin.
3. **Günlük 60 dakikalık zaman dilimi için alarm kurun:** Belirttiğiniz yerde bulunduğunuzdan emin olmak için günlük 60 dakikalık zaman diliminizin başlangıcında bir alarm kurun.
4. **Ayrıntılı konum bilgileri sağlayın:** Bulduğunuz yer bilgisini gönderirken, doğru ve ayrıntılı verilerden emin olmak için mümkün olduğunca ayrıntılı olun.
5. **Bilgileri düzenli olarak kontrol edin ve güncelleyin:** Nerede bulunduğunuza ilişkin bilgilerinizi ve herhangi bir değişiklik olması durumunda bilgilerinizin doğruluğunu her zaman kontrol edin, gözden geçirin ve güncelleyin.
6. **World Triathlon veya ITA ile iletişime geçin:** Nerede olduğunuzu güncellemekte veya göndermekte zorluk yaşıyorsanız, lütfen derhal World Triathlon veya Uluslararası

Test Ajansı ile iletişime geçin ve endişelerinizi paylaşın ve e-posta yoluyla nerede olduğunuzu bildirin (hiç yoktan iyidir).

10. Sesinizi Yükseltin

Dopingi rapor edin, temiz sporu koruyun

Sporcular dopingle mücadelede, sporun bütünlüğünün korunmasında ve adil rekabetin sağlanmasında çok önemli bir rol oynayabilirler. Herhangi bir potansiyel doping ihlalinin bildirilmesi, temiz spor değerlerinin korunmasına ve tüm yarışmacılar için eşit bir oyun alanının teşvik edilmesine ve aynı zamanda sporcuların sağlığının korunmasına yardımcı olacaktır.

Ne kadar küçük veya önemsiz olursa olsun, tüm bilgiler veya şüpheler değerlidir ve Dopingle Mücadele Kuralları İhlallerinin ortaya çıkarılmasında belirleyici olabilir.

Nasıl ve kime bildirilir?

Herhangi bir endişenizi veya doping şüphedenizi bildirmek için WADA, Dünya Triatlonu veya Ulusal Dopingle Mücadele Kuruluşunuz ile iletişime geçebilirsiniz.

Ayrıca Dünya Triatlonu' nun Uluslararası Doping Ajansı REVEAL tarafından uygulanan rapor sistemini de kullanabilirsiniz.

REVEAL nedir?

REVEAL, Uluslararası Doping Ajansı'nın dopingle mücadele için güvenli ve gizli raporlama platformudur. REVEAL, şüphelerin tam bir gizlilik içinde ifşa edilmesini sağlar. Uluslararası spor kuruluşları, WADA, Ulusal Dopingle Mücadele Kuruluşları ve Kolluk Kuvvetleri ile yakın işbirliği, REVEAL aracılığıyla paylaşılan istihbaratın temiz spor ve sporcuların korunması için en etkili şekilde uygulanmasını sağlayacaktır.

11. Resources

- World Triathlon Anti-Doping Website: <http://www.triathlon.org/anti-doping>
- World Anti-Doping Agency: <http://www.wada-ama.org/>
- WADA ADEL: <https://adel.wada-ama.org/>
- International Testing Agency (ITA): <https://ita.sport/>

Tedavi amaçlı kullanım muafiyeti sadece bir sporcunun bir tıp uzmanından reçete almadan ilaç kullanması durumunda gereklidir.

- Doğru
- Yanlış

Lütfen Dünya Anti-Doping Ajansı ile ilgili en doğru cümleyi seçiniz:

- WADA, tüm Doping Mücadele Kuruluşları için Doping Mücadele ile ilgili kuralları ve düzenlemeleri belirler
- WADA, Uluslararası Federasyonların Doping Mücadele Programlarının uygunluğunu izlerken, Polis de Ulusal Doping Mücadele Ajanslarının Programlarını izlemektedir.

Doğru Doping Kontrol Süreci sırasını (kan veya idrar) yazınız.

Doping kontrolünün temel prosedürleri aşağıdaki gibidir:

- Sporcu Seçimi
- Doping Kontrolü İçin Sporcu Bildirimi
- Test İçin Raporlama
- Örnek Toplama Ekipmanının Seçilmesi
- Örnek Toplama
- İdrar Örneğinin Konsantrasyonunun Kontrol Edilmesi
- Numuneyi Bölme ve Mühürleme
- Doping Kontrol Formunun Doldurulması
- Gözetim Zinciri
- WADA Akreditasyonlu Laboratuvarlarda Analiz

Temiz spor, sporcuların dürüstlikle katılabilecekleri bir ortam yaratır. Sporcular adil oynar ve kendilerine, diğerlerine ve kurallara saygı gösterir. Temiz spor, çaba, bağlılık ve sıkı çalışmanın başarıya götürdüğü bir ortamdır.

- Doğru
- Yanlış

Bir madde veya yöntemi Yasaklılar Listesine dâhil etmek için kriterler nelerdir?

- Ülkenin büyük bölümünde kullanımı yasa dışıdır.
- Kullanımı sporun ruhuna aykırıdır.
- Sağlık için potansiyel bir risk teşkil eder.
- Spor performansını artırır.

“ Kesin Sorumluluk İlkesi” nin doğru tanımı nedir?

Kesin Sorumluluk İlkesi, Sporcunun vücudunda bulunan herhangi bir maddeden tek başına sorumlu olmasıdır.

Aşağıdakilerden hangisi bir yarışma sırasında testi ertelemek için geçerli nedenlerdir?

- Arkadaşlarınızla ve ailenizle konuşmak.
- Kişinin antrenörüyle yarış hakkında bilgi almak.
- Madalya törenine katılmak.
- Gerekli tıbbi tedaviyi almak.

Örnek Toplama Ekipmanını kim seçer?

- Sporcu
- Antrenör
- Doping Kontrol Görevlisi

Senaryolar

Aşağıda 10 senaryo bulunmaktadır, bunlardan dilediğiniz kadarını deneyebilirsiniz - sürecin bu kısmını tamamlamak için **en az 3** senaryoyu **eksiksiz olarak** tamamlamanız gerekmektedir.

SENARYO - SEYAHAT EDERKEN YEMEK YEMEK

Takımınızla birlikte Dünya Triatlon Şampiyonası Serisi'ne seyahat ediyorsunuz. Uçuşunuz 4 saat rötar yaptı. Havaalanı personeli tüm yolculara ücretsiz enerji barları ve içecekler dağıtıyor. Siz ne yapmalısınız?

- Verilen yiyecek ve içecekleri alırsınız ve tüketmeden önce ne olduğunu kontrol edersiniz.
- Yiyecek ve içecekleri almazsınız.
- Verilen yiyecek ve içecekleri alırsınız.

Verilen yiyecek ve içecekleri alıyorsunuz ama tüketmeden önce ne olduklarını kontrol ediyorsunuz. Ürünlerin etiketlerini ve açıklamalarını okuyamıyorsunuz çünkü bilmediğiniz bir dilde yazılmışlar. Ne yapmalısınız?

- Verilen ürünleri almamayı tercih ediyorsunuz çünkü ne olduklarını bilmiyorsunuz.
- Havalimanı personeli tarafından verildiği için alıyorsunuz, dolayısıyla tüketmekte bir sakınca yok.

Arkadaşlarımızdan biri, Rebecca, onu yemek üzere ve siz ona bunu yapmamasını tavsiye ediyorsunuz. O nedenini anlamıyor. Ona ne söylemelisiniz?

- Ürünün içinde ne olduğunu ve onun diyetine uygun olup olmadığını bilmiyorsunuz.
- Ürünün içinde ne olduğunu bilmiyoruz, bu yüzden kontamine olabilir.

Özet

Bir sporcu olarak, ne tükettiğinize bakmalı ve vücudunuza tam olarak neyin girdiğini bilmelisiniz. Bu durumda, ürünün içeriğini doğrulayamazsınız ve yasaklı bir madde içerebilir. Havalimanı personeli tarafından dağıtılan yiyecek ve içecekleri tüketmeniz çok riskli olacaktır. En iyi davranış herhangi bir risk almamaktır, bu nedenle yemeyin veya içmeyin.

SENARYO - ACİL TIBBİ TEDAVİ

Bu senaryo, bir sporcunun bir etkinlikten hemen önce acil tıbbi tedaviye ihtiyaç duyduğu olası bir durumu ele almaktadır.

Dünya Triatlon Şampiyonası Serisi'nde bisiklete yeni alışmaya başladınız ve bir arı tarafından sokuldunuz. Arılara karşı alerjiniz var, bu nedenle hastanede Yasaklı Madde içeren acil bir tedavi görmeniz gerekiyor. Ne yapmalısınız?

- Yasaklı bir maddenin kullanımı için Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyeti talep edin.
- Acil bir durum olduğu ve tedaviyi almaktan başka seçeneğiniz olmadığı için hiçbir şey yapmanıza gerek yoktur.
- Yasaklı bir maddenin kullanımı için geriye dönük bir Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyeti talep edin.

Özet

Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyetleri, yasaklı bir madde ile tedavi gördükten sonra talep edilebilir. Bu durum Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyetine İlişkin Uluslararası Standartta (ISTUE) düzenlenmiştir. Bu durumda, acil tedaviye ihtiyacınız vardı ve uygun tıbbi tedaviyi almadan önce Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyeti talep edilemezdi. Ancak, geriye dönük Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyeti talebinde bulunmanız, yani tedavi olduktan sonra Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyeti için başvurmanız önemlidir. Test edilmemiş olsanız bile bunu yapmalısınız.

SENARYO - TAKVİYELER

Bu senaryo, sporcu ile antrenör arasında ortaya çıkabilecek ve sporcunun takviye kullanmayı düşündüğü olası bir durumu ele almaktadır.

Diğer sporcuların aldıkları bir takviyenin forma girmelerine ve performanslarını artırmalarına nasıl yardımcı olduğunu duydunuz. Bu takviyeyi kullanmak istiyorsunuz. Bu konuda antrenörünüzün fikrini almayı tercih ediyorsunuz.

Aşağıdaki tavsiyelerden hangisine uymalısınız?

- Diğer sporcuların performansını artırıyorsa, sizin performansınızı artırmanıza yardımcı olabilecek iyi bir fikir olabilir.
- Önce gıda yaklaşımını unutmayın. Bazı takviyeler almak istiyorsanız, yasaklı herhangi bir madde içermediğinden emin olmak için araştırma yapmalısınız.
- Diğer sporcular kullandığına göre siz de kullanabilirsiniz, dolayısıyla kullanımı güvenlidir.

Antrenörünüz size önce gıda yaklaşımını hatırlatıyor. Takviye almak istiyorsanız, takviye hakkında araştırma yapmanız ve herhangi bir yasaklı madde içermediğinden emin olmanız gerektiğini söylüyor.

Nasıl bir araştırma yapmalısınız?

- Takviyenin etiketini internetten kontrol edersiniz.
- Üreticiyle iletişime geçip bu ürünün Yasaklı madde içerip içermediğini veya ürünün üretimi sırasında herhangi bir çapraz kontaminasyon riski olup olmadığını sorarsınız.
- Ambalajı ve içindekiler listesini kontrol edersiniz (ve mevcut Yasaklılar Listesinde yer alan hiçbir madde olmadığından emin olursunuz).
- Takviyenin markasını internetten kontrol edersiniz.

Ambalajı kontrol ettikten sonra, takviyede yasaklı bir maddeden bahsedilmediğini gördünüz. Ancak, **“hızlı kas geliştirme”** olarak tanıtıldığını fark ettiniz. Bu etiket sizi endişelendirmeli mi?

- Evet, anabolik bir ajan veya uyarıcı gibi yasaklı bir madde içirme riski vardır.
- Hayır, hiçbir risk yoktur. Bu, ürünü satmak için yapılan bir pazarlamadır.

Bu takviyenin kullanımı hakkında ne düşünüyorsunuz?

- Takviyeler antrenmanın çok önemli bir parçasıdır ve çok yoğun bir antrenman döneminde yiyeceklerin sağlayamayacağı besinleri sağlarlar.
- Önce gıda yaklaşımını aklınızda tutuyor ve takviye almak yerine çeşitli bir diyetle güveniyorsunuz.
- Yasaklı bir maddeden bahsedilmiyor ve diğer sporcular bunu kullanıyor. Kullanabilirsiniz.
- Paketin üzerinde yasaklı madde içerdiği yazmasa da, gerçekten yasaklı madde içirme riski vardır.

Özet

Takviyeler hakkında yaptığınız gerçeklere ve araştırmalara dayanarak nasıl doğru karar vereceğinizi öğrenirsiniz. Bu takviyenin yasaklı bir madde içirme riski olduğunu öğrendiniz. Diğer sporcuların davranışlarını dikkate almadınız ve araştırmanıza güvenmeye karar verdiniz.

Aslında, takviye kullanmanın yasaklı bir madde ile kontamine olmuş bir ürüne sahip olma riskini almak olduğunu her zaman aklınızda bulundurun. İstmeden de olsa vücudunuzda Yasaklı bir Maddenin bulunmasının nihai sorumluluğu size ait olacaktır. Bir takviye kullanmadan önce özenli bir araştırma yapmak riski en aza indirir, ancak ortadan kaldırmaz. Her zaman önce gıda yaklaşımı mesajını yaygınlaştırın!

SENARYO - DOĞAL TAKVİYELER

Bu senaryo, 'doğal' takviye olarak etiketlenmiş ürünleri kullanırken dikkat etmeniz gereken hususları ele almaktadır.

16 yaşında bir sporcusunuz. Aileniz organik ürünler satan bir dükkândan dönüyor ve ağır bir antrenmandan sonra toparlanmanızı hızlandıracak ve iyileştirecek doğal bir takviye buluyorlar. Anneniz almanızı öneriyor ve siz de almak istiyorsunuz. Bir şey yapmadan önce antrenörünüzün fikrini almayı tercih ediyorsunuz.

Antrenörünüzün hangi tavsiyesini dinlemelisiniz?

- İyileşme sürecini iyileştirecekse iyi bir fikir olabilir, size yardımcı olacaktır.
- Önce yemek yaklaşımını hatırlayın.
- Kullanabilirsiniz; organik bir dükkândan satın alınan doğal bir takviyedir. Kullanımı güvenlidir.
- Annenizin tavsiyesi olduğu için o da kullanabilir.
- Herhangi bir takviye almadan önce, takviyenin herhangi bir yasaklı madde içermediğinden emin olmak için araştırma yapmalısınız.

Antrenörünüz size takviye hakkında araştırma yapmanız ve herhangi bir yasaklı madde içermediğinden emin olmak için tüm önlemleri almanız gerektiğini söylüyor.

Nasıl bir araştırma yapmalısınız?

- Ambalajı ve içerik listesini kontrol edersiniz (ve mevcut Yasaklılar Listesinde hiçbir maddenin bulunmadığından emin olursunuz).
- Takviyenin markasını internetten kontrol edin.
- Takviyenin etiketini internetten kontrol edin.
- Üreticiyle iletişime geçebilir ve bu ürünün yasaklı bir madde içerip içermediğini veya ürünün üretimi sırasında herhangi bir çapraz kontaminasyon riski olup olmadığını sorabilirsiniz.

Etiketi ve markayı internette kontrol ettikten sonra, marka hakkında çok kötü bir yorum buldunuz. Tüketicilerin ürünün hiçbir şekilde doğal olmadığından ve aslında ambalajda listelenmeyen birçok madde içerdiğinden şikâyet ettikleri yorumları okudunuz.

Bu yorumlar sizi endişelendirmeli mi?

- Hayır, takviyenin içeriğinde yasaklı bir maddeden bahsedilmiyor ve organik bir dükkândan getirilen doğal bir ürün.
- Evet, özellikle ambalajda listelenmeyen maddeler varsa, yasaklı maddeler içerme riski vardır.

Aileniz buna katılmıyor, çünkü bu markayı çok kullanıyorlar ve çok beğeniyorlar. Yine de bu takviyeyi kullanmanız için sizi zorluyorlar.

Siz ne yapmalısınız?

- Testin pozitif çıkması durumunda vücudunda bulunacaklardan ebeveynlerinin değil senin sorumlu olacağını ebeveynlerine bildir.
- Ailenize aldığınız riski ve pozitif bir testin sonuçlarını açıklayın.
- Bırakın aileniz karar versin, reşit değilsiniz ve ailenizin sözünü dinlemelisiniz.
- Bırakın ebeveynleriniz karar versin, testin pozitif çıkması durumunda reşit olmadığınız için bu ebeveynlerinizin sorumluluğunda olacaktır.
- Ebeveynlerinize takviye almanın risklerini ve ürünün kontaminasyonunu açıklayın.

Özet

Ebeveynler sizin için geçerli olabilecek tüm sonuçları bilmiyor ve anlamıyorlardı. Onlara sizin için geçerli olan kuralların neler olduğunu açıkladınız. Ebeveynleriniz hata yapabilir ve kararı verecek olan tek kişi sizsiniz. Vücudunuzda bulunan şeylerin sorumluluğu size aittir (Kesin Sorumluluk İlkesi).

SENARYO - GERİYE DÖNÜK TEDAVİ AMAÇLI KULLANIM MUAFİYETLERİ

Bu senaryo, bir sporcunun geçmişe dönük bir Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyeti için başvurduğu durumlarda dikkat edilmesi gereken hususları ele almaktadır.

Son birkaç gündür kendinizi hasta hissediyorsunuz. Tüm aileniz soğuk algınlığı geçirdi ve şimdi sizde de aynı belirtiler var. Anneniz size tüm ailenin iyileşmek için kullandığı ilacı verdi. Sen de içtin. Bir sonraki antrenman seansında antrenörünüzü durumdan haberdar ediyorsunuz.

Antrenörünüzün hangi tavsiyesine uymalısınız?

- Hemen iyileşmek için ilacı almaya devam etmek.
- İlacı bırakmanız ve derhal bir tıp uzmanına danışmanız.

Antrenörünüzü dinlersiniz. İlaç almayı bırakır ve aile doktorunuzdan randevu alırsınız.

Doktora ne söylemelisiniz?

- Bir sporcu olduğunuzu ve mümkün olan en kısa sürede iyileşmeniz gerektiğini açıklarsınız.
- Dopingle Mücadele Kurallarına uyması gereken bir sporcu olduğunuzu, bu nedenle yasaklı madde içermeyen öncelikli ilaçları almanız gerektiğini açıklarsınız.

Yarışma sırasında test edilirsiniz. Birkaç hafta sonra, World Triathlon' dan son yarışmanız sırasında alınan numunenizin müsabaka içi yasaklı madde için pozitif çıktığını bildiren bir bildirim alırsınız. Bu madde, doktora danışmadan önce annenizin size verdiği ilaçtan kaynaklanıyor.

Seçenekleriniz nelerdir?

- Hiçbir şey yapamazsınız. Bu pozitif bir testtir ve sonuçlarına katlanmak zorundasınız.
- Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyeti talep edebilirsiniz.
- Geriye dönük olarak Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyeti talep edebilirsiniz.

Geriye dönük Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyeti, Dünya Triatlonu Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyeti Komitesi tarafından reddedilmiştir. Komite, tıbbi durumunuz için alternatif tedavilerin mümkün olduğunu düşünmektedir. Dünya Triatlonu Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyet Komitesi'nin kararını WADA' ya temyize götürdünüz. WADA tarafından da bu Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyetinin reddedildiği yanıtını aldınız.

Sizin için hangi sonuçlar geçerli olacak?

- Geriye dönük Teatuptik Kullanım Muafiyeti reddedilirse, pozitif testinizin sonuçlarını alırsınız.
- Her ne kadar reddedilmiş olsa da, ilacın kullanımı tıbbi durumunuzu tedavi etmek içindi. Herhangi bir sorun yaşamayacaksınız.

Özet

Bu senaryo, kendi kendinize ilaç almamanızın ne kadar önemli olduğunu, ancak herhangi bir ilaç almadan önce bir doktora görünmeniz gerektiğini göstermektedir. Bu durumda, anneniz tarafından verilen bir ilacı aldınız ve dikkatli değildiniz. Aldığınız ilaç müsabaka sırasında yasaklı bir madde içeriyordu. Temizlenme süresine uygun davranmadınız ve maddenin bir kısmı müsabaka sırasında hala vücudunuzdaydı.

SENARYO - TEDAVİ AMAÇLI KULLANIM İSTİSNALARININ YÖNETİLMESİ

Bu senaryo, bir sporcunun Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyetine sahip olduğu durumlarda dikkat edilmesi gereken hususları ele almaktadır.

Bir ay önce Ulusal Şampiyonada yarıştınız. Ulusal Dopingle Mücadele Komisyonu tarafından verilmiş bir Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyetiniz var. Bu Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyeti, bir tıp uzmanı tarafından teşhis edilen tıbbi bir durumu tedavi

etmek içindir. Dünya Triatlon Şampiyonası Serisi' ne katılmaya hak kazandınız. Yaklaşan etkinlik için çok heyecanlısınız. Bu sizin ilk uluslararası yarışmanız olacak.

Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyetinizle ilgili ne yapmalısınız?

- Yapacak bir şeyiniz yok, Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyetiniz var ve her şey yolunda.
- Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyetinizin hala geçerli olduğundan ve süresinin dolmadığından emin olmalısınız.
- Doğrudan World Triathlon'dan Therapeutic Kullanım Muafiyetinizin karşılıklı tanınmasını talep etmelisiniz.
- Ulusal Federasyonunuzdan Tedavi Amaçlı Kullanım Muafiyetinizin karşılıklı tanınmasını talep etmelisiniz.

Özet

Bir yarışmadan önce geçerli bir Doping Kullanım Muafiyetine sahip olmak önemlidir. Ulusal Doping Mücadele Kuruluşunuz tarafından onaylanmış bir Doping Kullanım Muafiyeti, herhangi bir uluslararası etkinlikte yarışmanız durumunda Uluslararası Federasyon tarafından tanınmalıdır. IOC gibi Büyük Çaplı Turnuva Düzenleyicisi de Olimpiyat Oyunlarından önce bir Doping Kullanım Muafiyetini tanımalıdır.

SENARYO - DOPİNG KONTROLÜ

Doping Kontrolü

Bu senaryo, doping kontrolünün yapıldığı bir yarıştan sonra meydana gelen bir durumu ele almaktadır.

Dünya Triatlon Şampiyonasını 10. sırada bitiriyorsunuz. Bitiş çizgisini geçer geçmez, doping kontrolü için seçildiğinizi söyleyen biri size yaklaşıyor. Çok fazla dikkat etmiyorsunuz ve refakatçinin size gösterdiği formu imzalıyorsunuz. Bu sizin ilk doping kontrolünüz olacak ve biraz şaşkınsınız.

Süreç boyunca haklarınız nelerdir?

- Geçerli nedenlerle testi erteleme hakkına sahipsiniz.
- Yanınızda bir temsilci bulundurma hakkına sahipsiniz.
- Tercüman veya çevirmen talep etme hakkına sahipsiniz.
- Tuvalete gitmek için refakatçiden uzak durma hakkına sahipsiniz.

İlk doping kontrolünüz için antrenörünüzün yanınızda olmasını istiyorsunuz. Onu aradınız ve yakında gelecek. Bu arada, refakatçiniz ile yalnızsınız. Doping kontrol istasyonuna gitmeden önce sırt çantanızı almak ve üstünüzü değiştirmek istiyorsunuz. Üzerinizi değiştirmek üzeresiniz ama refakatçi sinirli görünüyor ve kolunuzdaki ve bacağınızdaki vücut etiketlerinize bakıyor. Refakatçi hiçbir şey söylemeden sizi yalnız bırakıyor. Bu durumda ne yapmalısınız?

Bu durumda siz ne yapmalısınız?

- Siz de gidebilirsiniz. Refakatçi gittiğine göre doping kontrolü iptal edilmiş demektir.
- Refakatçiye yetişmeye çalışmalı ve bir açıklama istemelisiniz.

Refakatçiyi bulamadınız. Yalnızsınız ve durumu anlamıyorsunuz. Antrenörünü arayıp durumu açıklamayı tercih ediyorsun ve o da şimdi sana katılmaya karar veriyor.

O zaman ne yapıyorsunuz?

- Otele geri dönüyorsunuz. Refakatçi ayrıldı ve siz onları yakalayamadınız, bu yüzden yapabileceğiniz hiçbir şey yok. Doping Kontrolü iptal edilmiş olmalı.
- Araştırmaya karar veriyorsunuz ve daha fazla açıklama için doping kontrol istasyonuna gidiyorsunuz.

Durumu açıklamak için doping kontrol istasyonuna geldiniz. Doping kontrol görevlisi ile görüştünüz ve az önce neler olduğunu açıkladınız. Doping kontrol görevlisi size refakatçinin sizi bilgilendirerek bir hata yaptığını açıklıyor (hedeflenen orijinal sporcu 15 numara giyerken siz 51 numara giyiyorsunuz). Refakatçinin hatası nedeniyle doping kontrol görevlisi doping kontrolünüzü iptal etmeye karar verdi.

Bu durumdan kaçınmak için ne yapabilirdiniz?

- Hiçbir şey yapamazdınız; bu refakatçinin hatasıydı.
- İmzaladığınız formda sizin adınızın yazılı olduğundan emin olmalıydınız.
- Refakatçinin formunu dikkatlice okumalıydınız.

Refakatçi sizi yalnız bıraktıktan sonra ayrılmış olsaydınız, bunun sizin için sonuçları ne olurdu?

- Kaçma olarak değerlendirilirdi.
- Sonuç yok, bu Refakatçinin hatasıydı. Doğru sporcuya haber vermediler ve sizin test edilmemeniz gerekiyordu.
- Kaçırılmış test olarak değerlendirilirdi.

Özet

Refakatçilerin genellikle gönüllü olduklarını ve Doping Mücadele Yönetmeliğini sizin kadar bilmediklerini unutmayın. Bir doping testi hakkında resmi olarak bilgilendirildiniz ve ardından refakatçi ayrıldı. Ancak, refakatçinin görüş alanında kalmak sizin sorumluluğunuz olmaya devam etmektedir. Böyle bir durumda, doğrudan doping kontrol istasyonuna gitmeli ve olayı rapor etmelisiniz. İyi niyet göstermek ve ayrılmak yerine kendiniz rapor vermek iyidir.

SENARYO - POZİTİF BİR TESTİN SORUMLULUĞU

Pozitif bir testin sorumluluğu

Bu senaryo, reşit olmayan kişiler söz konusu olduğunda pozitif bir testten kimin sorumlu olduğunu incelemektedir.

16 yaşında bir sporcusunuz. Aldığınız bir ilaçta bulunan yasaklı madde testiniz pozitif çıktı. Bu ilaç size hasta olduğunuz için ebeveynleriniz tarafından verilmişti.

Pozitif çıkan testten kim sorumlu olacak ve yasaklı bir maddenin kullanımı nedeniyle dopingle mücadele kuralları uyarınca yaptırıma tabi tutulacak?

- Siz. Bir sporcu olarak vücudunuza giren şeylerden nihai olarak siz sorumlusunuz. Bu, Kesin Sorumluluk İlkesidir.
- Reşit olmadığınız için ebeveynleriniz.
- Yasaklı madde içeren ilacı size verdikleri için ebeveynleriniz.

Özet

Reşit olmamanız sizi mazur göstermez. Sporcular vücutlarına giren şeylerden tamamen sorumludurlar. Ürün başkası tarafından verilmiş olsa da sorumluluk size aittir.

SENARYO - ANTRENMAN PARTNERLERİ

Bu senaryo sizi antrenman partnerinizin ilaç kullandığı bir duruma yönlendirir.

Hubert antrenman partnerinizden biri. Hubert'in zorlu antrenmanlardan sonra iyileşmesine yardımcı olması için ilaç kullandığını biliyorsunuz.

Hubert'in yaptığı şey doping sayılır mı?

- Hayır, ilaç almak yasak değildir.
- İlaç Yasaklı bir Madde içeriyorsa yasaktır.

İlacı kontrol ettiniz ve Yasaklı Madde içeriyor. Hiçbir şey yapmadınız, Hubert'in kendi kararını vermesine izin verdiniz.

Bu durumda sizin için hangi Doping Mücadele Kuralı İhlali geçerli olabilir?

- Yasaklı bir maddenin kullanımı
- Bir Doping Mücadele Kuralı İhlaline iştirak.
- Yasaklı madde bulundurmak
- Yasaklı bir maddenin uygulanması

Özet

Bu senaryoda, Hubert'in yasaklı bir madde kullandığını biliyorsunuz. Bunu bildirmemek, bir Doping Mücadele Kural İhlaline ortak olmak demektir.

SENARYO - BİR ANTRENÖR İŞE ALIRKEN SORUMLULUKLAR

Bu senaryo, sporcularla çalışması için bir antrenör işe alırken dikkat etmeniz gereken hususları ele almaktadır.

Yeni bir koçu antrenörü arıyorsunuz. Çok iyi bir antrenör duydunuz. Beklentilerinizi karşılayabilir.

Ne tür bir araştırma yapmalısınız?

- Yasaklı Birliktelikler Listesine göz atın
- Yasaklılar Listesine göz atın

Bu yeni antrenörle çalışmaya karar veriyorsunuz. Ne yazık ki, onu işe almadan önce statüsünü kontrol etmediniz.

Hangi Doping Mücadele Kural İhlali sizin için geçerli olacak?

- Doping kontrol sürecine müdahale etmek
- Yasaklanmış birliktelik
- Yetkililere bildirim karşı misilleme
- Bir Doping Mücadele Kuralı ihlaline karışmak.

Özet

Kendinizi bir antrenörle ilişkilendirmeden önce, WADA Web sitesindeki Yasaklı Birliktelikler Listesine başvurmanız çok önemlidir.