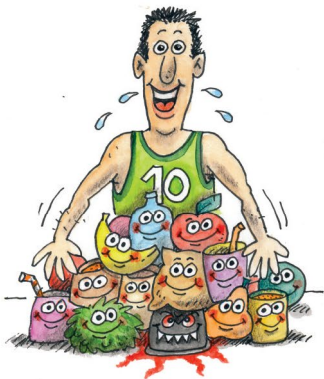


# NENAMERNI DOPING

ZDRAVJA IN ŠPORTNEGA USPEHA SE NE DA  
KUPITI V LEKARNI ALI TRGOVINI S  
PREHRANSKIMI DOPOLNILI. KLJUČ DO  
ŠPORTNEGA USPEHA IN DOBREGA  
ZDRAVJA JE KAKOVOSTEN TRENING,  
POČITEK TER REDNA IN RAZNOVRSTNA  
PREHRANA.



**SLOADO**

SLOVENSKA ANTIDOPING ORGANIZACIJA  
SLOVENIAN ANTI-DOPING ORGANISATION

**Poznavanje protidopinških pravil je pomembno za tvojo športno kariero, zato je Slovenska antidoping organizacija (SLOADO) pripravila nekaj napotkov, da zmanjšaš možnost za nenamerni doping.**

## **1. Zakaj so protidopinška pravila pomembna?**

Kot član Nacionalne panožne športne zveze (NPŠZ) oziroma udeleženec tekmovanja pod okriljem NPŠZ je tvoja dolžnost, da spoštuješ protidopinška pravila ter treniraš in tekmuješ v skladu z njimi.

Protidopinška pravila, katera si dolžen spoštovati, so:

- Svetovni protidopinški Kodeks in Mednarodni standardi,
- Protidopinški pravilnik SLOADO,
- Protidopinška pravila tvoje Mednarodne športne zveze.

## **2. Katere snovi in postopki so v športu prepovedani?**

Dokument imenovan Lista prepovedanih snovi in postopkov, ki ga vsako leto pripravi Svetovna antidoping agencija (WADA), vsebuje seznam snovi in postopkov, ki so v športu prepovedani. Lista se posodobi vsako leto in stopi v veljavo s 1. januarjem. Dostopna je na spletni strani WADA [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org) in SLOADO [www.sloado.si](http://www.sloado.si).

### **3. Kako veš, da je zdravilo, ki ti ga je predpisal zdravnik ali si ga kupil v lekarni brez recepta, varno in ne vsebuje prepovedanih snovi?**

Zdravnika ali farmacevta moraš vedno opozoriti, da si športnik in si lahko testiran, kar pomeni, da v tvojem vzorcu ne sme biti prepovedanih snovi oziroma se ne smeš posluževati prepovedanih postopkov.

V primeru, da predpisana terapija (zdravilo) vsebuje prepovedane snovi in / ali postopke in na voljo ni alternativne terapije, moraš zaprositi za terapevtsko izjemo (TI). Na spletni strani [www.sloado.si](http://www.sloado.si) imaš na voljo obrazec in podrobna navodila, kako lahko pridobiš TI. Paziti moraš tudi pri potovanjih v tujino, kjer imajo lahko zdravila z istim imenom različno sestavo.

### **4. Kaj pa prehranska dopolnila, so ta varna za uporabo?**

Najprej se vprašaj, ali jih res potrebuješ. Če imaš urejeno prehrano, jih verjetno niti ne rabiš, zato jih nikar ne jemlji brez predhodnega posveta z zdravnikom ali nutricionistom.

Nobeno prehransko dopolnilo ni 100% varno. Nadzor nad njimi je precej slabši kot nad zdravili, zato lahko prehranska dopolnila tako na domačem kot tujem tržišču vsebujejo prepovedane snovi, ki morda niso navedene na embalaži. Zaradi takih dopolnil si lahko pozitiven na dopinškem testu in posledično izločen iz športa.

## 5. Kako lahko zmanjšaš tveganje za nenamerni doping?

- spoznaj in upoštevaj protidopinška pravila,
- vedno povej zdravniku ali farmacevtu, da si športnik – pravočasno zaprosi za terapevtsko izjemo, če jo potrebuješ,
- jemlji le prehranska dopolnila, ki ti jih svetuje osebni zdravnik ali nutricionist,
- nikoli ne kupuj zdravil ali prehranskih dopolnil na spletu, bodi previden kaj kupiš na potovanjih,
- vprašaj, kadar česa ne veš ali nisi siguren.

### VEČ INFORMACIJ

Več informacij o boju proti dopingu v Sloveniji najdeš na [www.sloado.si](http://www.sloado.si). Imaš vprašanje? Piši nam na [antidoping@sloado.si](mailto:antidoping@sloado.si) ali pa nas pokliči na +386 1 230 60 10.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT

