



ISRAEL NADO
הוועדה המסלכתית
למניעת שימוש בספורט

מניעת שימוש בסמים Anti-doping

עובדות חשובות ודגשים
מתוך המדריך לספורטאים
של WADA



WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY

www.wada-ama.org

תוכנית הפיקוח על
סימום ברחבי העולם

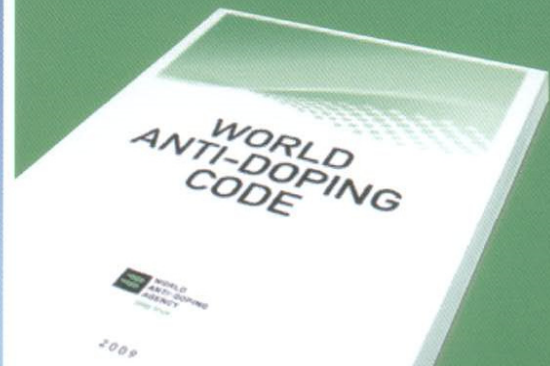
מהי WADA?

הסוכנות העולמית למניעת שימוש בסמים (WADA) היא גוף בינלאומי בלתי תלוי שנוסד ב-1999 לקידום, תיאום ומעקב אחר המלחמה בשימוש בסמים בכל ענפי הספורט.

WADA תיאמה את כתיבתו וההתפתחות ההמשכית של התקנון העולמי למניעת שימוש בסמים. WADA עוסקת בפעילויות חשובות רבות, לרבות מחקרים בתחומי המדעים המדוייקים ומדעי החברה, חינוך, פנייה לספורטאים, בניית יכולות למניעת שימוש בסמים, אכיפה ומעקב אחר מימוש התקנון. WADA אינה סוכנות המבצעת בדיקות.

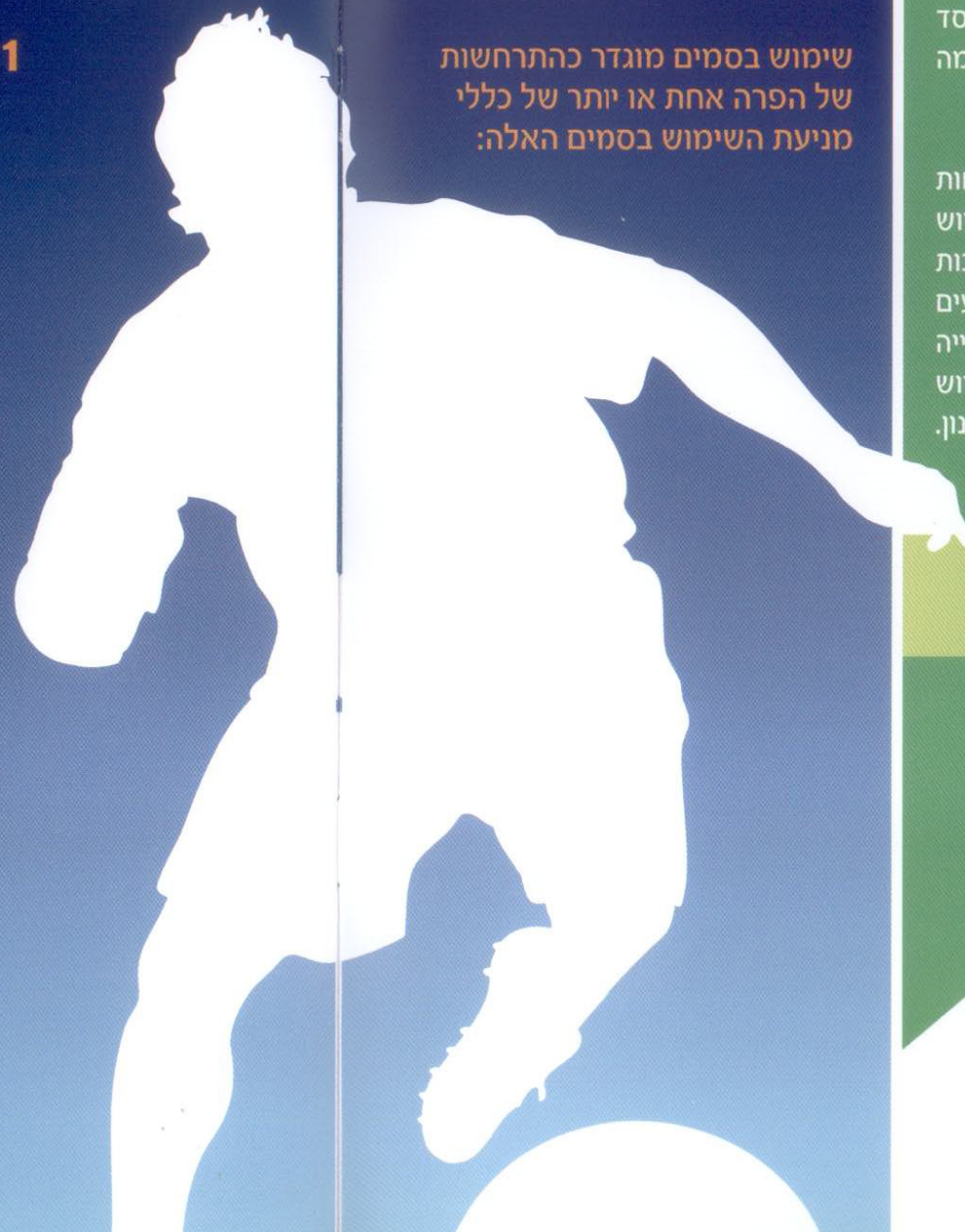
מהו התקנון (Code)?

התקנון הוא מסמך שמטרתו לוודא שתקנות מניעת שימוש בסמים זהות בכל ענפי הספורט ובכל המדינות.



מהו שימוש בסמים?

שימוש בסמים מוגדר כהתרחשות של הפרה אחת או יותר של כללי מניעת השימוש בסמים האלה:



- 1 נוכחות חומר אסור בדגימה שניטלה מספורטאי
- 2 שימוש או ניסיון להשתמש בחומר או שיטה אסורים
- 3 סירוב לאפשר איסוף דגימה לאחר קבלת הודעה
- 4 אי מסירת מקום הימצאו של הספורטאי ואי-ביצוע בדיקות
- 5 שינוי בחלק כלשהו של תהליך בקרת השימוש בסמים
- 6 החזקת חומר או שיטה אסורים
- 7 סחר בחומר או שיטה אסורים
- 8 מתן או ניסיון לתת חומר אסור או שיטה אסורה לספורטאי

החומרים והשיטות האסורים

הרשימה חלה על ספורטאים במהלך תחרויות ומחוץ למעגל התחרויות. WADA מעדכנת את הרשימה מדי שנה, והגרסה העדכנית ביותר מופיעה באתר האינטרנט שלנו.

• שימוש בלתי אחראי בכל חומר רפואי, תזונתי או אחר, או שיטה העלולים לפגוע בביצועיך המיטביים.

• יש לנקוט זהירות מיוחדת בנוגע לשימוש בתוספי תזונה. גם תוסף "טבעי לחלוטין" עלול להכיל חומר אסור.

• לפני נטילת תרופה/תוסף עליך תמיד:

- לבדוק ברשימה
- לשאול את ארגון מניעת הסמים הלאומי (NADO) או ההתאחדות הבינלאומית (IF) אליו אתה משתייך
- להתייעץ ברוקח או רופא

TUE

בקשה והשגת פטור מטעמי שימוש בתרופות (TUE) מה-IF שלך (לספורטאים ברמה בינלאומית) או ל-NADO (לספורטאים ברמה ארצית) - תוכל לקבל היתר ליטול תרופות אסורות מסוימות בהתקיים התנאים המתאימים.

הכל אודות

מקום ההימצאות שלך

אם אתה רשום במאגר נבדקים רשום (RTP) עליך לספק מידע מדויק ועדכני אודות מקום הימצאותך, כולל:

- כתובת מגורים
- מידע בדבר אימונים ומיקומם
- לוח תחרויות
- פעילויות אישיות סדירות כגון עבודה ולימודים

בדיקות

(בקרת סמים)

אם אתה מתחרה ברמה בינלאומית ו/או ארצית, יתכן שתחוייב לבצע בדיקת שתן ו/או דם בכל עת או מקום ע"י ה-IF, NADO או הוועדה המארגנת של אירוע ספורט מרכזי. אנשי מניעת שימוש בסמים מוכשרים ומוסמכים מבצעים את כל הבדיקות.

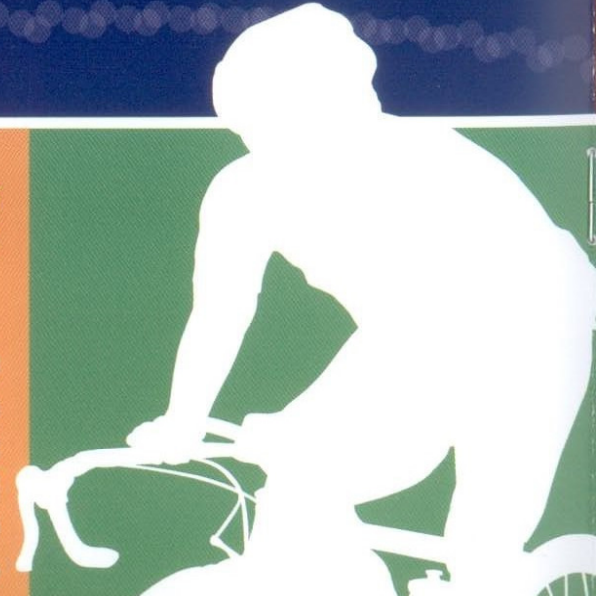
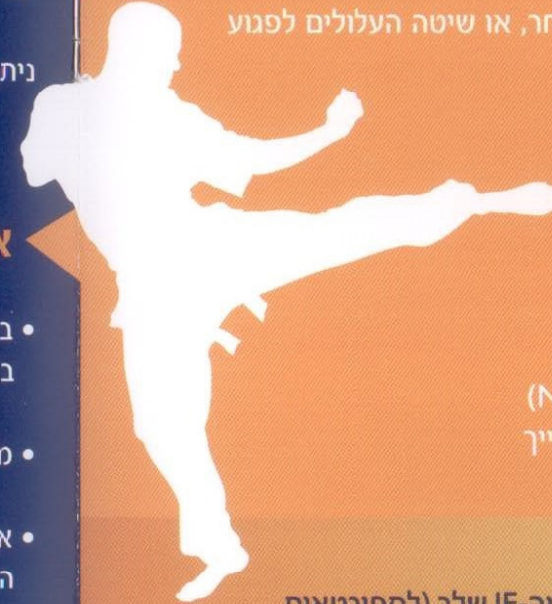
ניתן לבצע בדיקות במהלך תחרות או מחוץ לתחרות.

אבל למה דווקא אני?

• במהלך תחרות יתכן שתיבחר במדגם אקראי, עקב מיקומך בגמר או כיוון שנקבעת כחייב בבדיקה מסיבה כלשהי.

• מחוץ לתחרות ניתן לבצע בדיקה בכל מקום, בכל עת וללא הודעה מוקדמת.

• אם אתה קטין או ספורטאי בעל נכות כלשהי, תוכל לדרוש שינוי קל בתהליך איסוף הדגימה. תוכל לדון בשינויים אלה עם קצין בקרת השימוש בסמים במהלך הבדיקה.



בנוסף לכך, עליך להקצות גם פרק זמן אחד בן 60 דקות במהלך כל יום, בו תהיה זמין לביצוע בדיקה. אם אינך נמצא במיקום הנתון במהלך השעה הנקובה, אתה עלול להיחשב כמתחמק מבדיקה. גם אם אינך נכלל ב-RTP יתכן שתתבקש לספק מידע דומה על מקום ההימצאות שלך.

קל לעמוד בדרישות מקום ההימצאות בעזרת ADAMS

ADAMS

כספורטאי, תוכל לעדכן נתונים אודות מקום הימצאותך בעזרת מערכת ניהול מניעת שימוש בסמים של WADA (Anti-Doping Administration and Management System - ADAMS). המערכת גם מספקת גישה לנחונים ומשאבים העשויים לסייע לך. מידע נוסף קיים באתר wada-ama.org.

בדיקות 11 שלבי בקרת הסמים

1

בחירת ספורטאים
אתה עשוי להיבחר
לבדיקת סמים בכל
עת ובכל מקום

2

הודעה
קצין בקרת הסמים
(DCO) או המלווה
שלך יודיע לך אודות
בחירתך ויסביר לך את
זכויותיך וחובותיך.

3

**דיווח לתחנת
בקרת סמים**
עליך להגיע לתחנת
בקרת הסמים במהירות
האפשרית. ה-DCO
רשאי לאפשר לך לעכב
את ההגעה - אולם רק
בנסיבות מיוחדות.

4

ציוד איסוף הדגימה
תוכל לבחור בעצמך
כלי אטום לאיסוף
דגימות

5

הדגימה שלך
תתבקש לספק דגימה
בנוכחות DCO או
מלווה. יתכן גם
שתתבקש לתת
דגימת דם.

6

כמות השתן
נדרשת כמות של 90
מ"ל לפחות לכל
הדגימות

7

חלוקת הדגימה
הדגימה שלך תחולק
לבקבוקים A ו-B.

8

איטום הדגימות
אטום את בקבוקי A
ו-B בהתאם להוראות
ה-DCO

9

מדידת משקל סגולי
ה-DCO ימדוד את
המשקל הסגולי של
הדגימה ע"מ לוודא
שאינה דלילה מדי
לבדיקה.

10

מילוי טופס בקרת הסמים
זכותך להוסיף הערות
בדבר ביצוע נטילת
הדגימה. אל תשכח לוודא
שכל הנתונים נכונים,
כולל מספר הקוד של
הדגימה. תקבל עותק
מטופס בקרת הסמים.

11

**תהליך הבדיקה
במעבדה**
הדגימות נשלחות
למעבדה שהוסמכה
בידי WADA



ניהול תוצאות

עושים בדבר הפרת תקנות מניעת השימוש בסמים עשויים לנוע בין נזיפה לפסילה לכל החיים.

משך ההשעיה עשוי להשתנות בהתאם לסוג העבירה כנגד מניעת השימוש בסמים, נסיבות המקרה המסויים, החומר וחזרה אפשרית על הפרת כללי מניעת השימוש בסמים.

כספורטאי, זכותך לבקש בדיקה של דגימה B. הנך זכאי לשימוע הוגן ולערער על כל החלטה הנוגעת לממצא חיובי או עונש שיוטל עליך בעקבות הפרת כללי מניעת שימוש בסמים.

ספורטאי יקר,

הועדה הממלכתית למניעת סימום בספורט (ISRAEL NADO) משמשת הזרוע הביצועית של WADA בישראל. הננו פועלים באמצעות חינוך, מניעה והרתעה על מנת להבטיח מציאות ספורטיבית נטולת סימום. כחלק ממערך ההסברה שלנו, הננו מגישים לך מיידע המפורסם ע"י הסוכנות העולמית למניעת סימום בספורט. במקרה של אי-התאמה כלשהי בין המידע המובא בזה לבין התקנון העולמי למניעת שימוש בסמים, התקנון יגבר. מידע זה עלול להשתנות בכל עת. עליך לוודא תמיד עם ההתאחדות הבינלאומית, איתי יו"ר הועדה הממלכתית למניעת סימום בספורט (ISRAEL NADO) או ההתאחדות הלאומית בדבר התקנות העדכניות ביותר בתחום מניעת הסמים.

בברכת ספורט נקי

ד"ר ז'ק אשורב,

יו"ר הועדה הממלכתית למניעת סימום בספורט בישראל

ISRAEL NADO (Israel National Anti-Doping)

הועדה הממלכתית למניעת סמים בספורט

הוועד האולימפי בישראל, רח' שטרית 6, תל אביב, טלפון: 03-6498385, פקס: 03-6498395, nocil@nocil.co.il



WADA

Wada-ama.org • infor@wada-ama.org

[Facebook.com/wada.ama](https://www.facebook.com/wada.ama) • twitter.com/wada_ama

משרד ראשי:

800 Place Victoria, Suite 1700, PO Box 120, Montreal, QC, H4Z 1B7, Canada

Tel.: +1.514.904.9232 • Fax: +1.514.904.8650