

Вітаємо!

Ліки, харчові добавки, список
заборонених речовин, дозвіл на
терапевтичне використання
заборонених речовин

WEBINAR 3
IF SERIES JULY-AUGUST 2023

AGENDA

01.

список
заборонених
речовин

02.

ліки

03.

ЇЖА-ПЕРШЕЧЕРГОВІ
ПРИНЦИПИ
ТА ХАРЧОВІ ДОБАВКИ

04.

Ігри з
лікуванням

05.

ДОЗВІЛ НА
ТЕРАПЕВТИЧНЕ
ВИКОРИСТАННЯ
ЗАБОРОНЕНИХ
РЕЧОВИН (TUE)

06.

Q&A

По закінченні сьогоднішньої сесії ви будете

- ✓ Розуміти мету та структуру списку заборонених речовин
- ✓ Зрозумієте підхід до питання організації харчування та ризику, пов'язані з добавками
- ✓ Зрозумієте, як прийняти обґрунтоване рішення щодо використання добавок
- ✓ Навчитесь перевіряти свої ліки на вміст заборонених речовин
- ✓ Будете знати, що таке дозвіл на терапевтичне використання (TUE) і як його отримати
- ✓ Зможете захистити себе та своїх спортсменів від ненавмисного вживання допінгу

Список заборонених речовин

Типи заборонених речовин



- 01.** Заборонені завжди
- 02.** Заборонені тільки під час змагань
- 03.** Заборонені у деяких видах спорту: спорту

Змагальний період

Змагальний період: період починається о 23:59. за день до змагань, у яких запланована участь спортсмена, до кінця таких змагань і процесу збору проб, пов'язаного з такими змаганнями.

Пояснення:

Початок періоду о 23:59 год. за день до змагань, у яких запланована участь спортсмена, до кінця участі спортсменів у таких змаганнях, і для спортсменів, повідомлених про їх відбір для тестування протягом зазначеного нижче періоду часу, процес збору проб, пов'язаний із такими змаганнями.

Закінченням участі спортсмена в змаганнях є:

- (а) через 30 хвилин після останнього виступу будь-якого раунду, якщо спортсмен вибуває зі змагань після цього раунду; або
- (б) 30 хвилин після останнього виступу фінального раунду для спортсменів, не викликаних на церемонію представлення результатів; або
- (с) Через 30 хвилин після закінчення церемонії представлення результатів

ЛІКИ: КОРИСНІ ПОРАДИ^S

ЛІКИ ПО РЕЦЕПТУ ТА БЕЗ РЕЦЕПТА

Як ліки, які потребують рецепта, так і ті, які можна придбати без рецепта, можуть бути включені до списку заборонених.

ІНФОРМУВАННЯ ВАШОГО МЕДИЧНОГО ФАХІВЦЯ

Спортсмени повинні нагадувати своїм лікарям, що вони є спортсменами і підпадають під дію антидопінгових правил

У ЗМАГАЛЬНИЙ АБО ПОЗАЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОДИ

Різним речовинам потрібен різний час, щоб вийти з організму – враховуйте це, коли приймаєте речовини, заборонені під час змагань

ЛІКИ: КОРИСНІ ПОРАДИ

ДОЗУВАННЯ

Деякі ліки заборонені у великих дозах. Якщо на ліки, які ви приймаєте, поширюється це обмеження, уважно стежте за споживанням

БРЕНД

Беріть саме те, що рекомендували. Деякі бренди пропонують кілька варіантів одного продукту, і існує реальний ризик того, що один міститиме заборонену речовину, а інший – ні.

ПОДОРОЖІ ЗА КОРДОН

Те, що дозволено в одній країні, може бути заборонено в іншій. Навіть ліки однієї марки можуть мати різні інгредієнти в іншій країні

ПЕРЕВІРКА ВАШИХ ЛІКІВ

Запитайте свого лікаря або фармацевта

Зверніться до Національної антидопінгової організації

Використовуйте надійні онлайн-ресурси, такі як GlobalDRO:

WWW.GLOBALDRO.COM



ЗМІНИ У СПИСКУ ЗАБОРОНЕНИХ РЕЧОВИН



- Список заборонених речовин щорічно оновлюється. Зазвичай, оновлений список публікується у жовтні і вступає в дію з 01 січня наступного року

**WHAT YOU NEED TO
KNOW FOR 2023:**



Харчові добавки

Погоджувальна заява МОК



«Харчування зазвичай робить невеликий, але потенційно цінний внесок в успішні виступи елітних спортсменів, а дієтичні добавки можуть зробити незначний внесок у цю програму харчування.

Тим не менш, використання добавок широко поширене на всіх рівнях спорту».

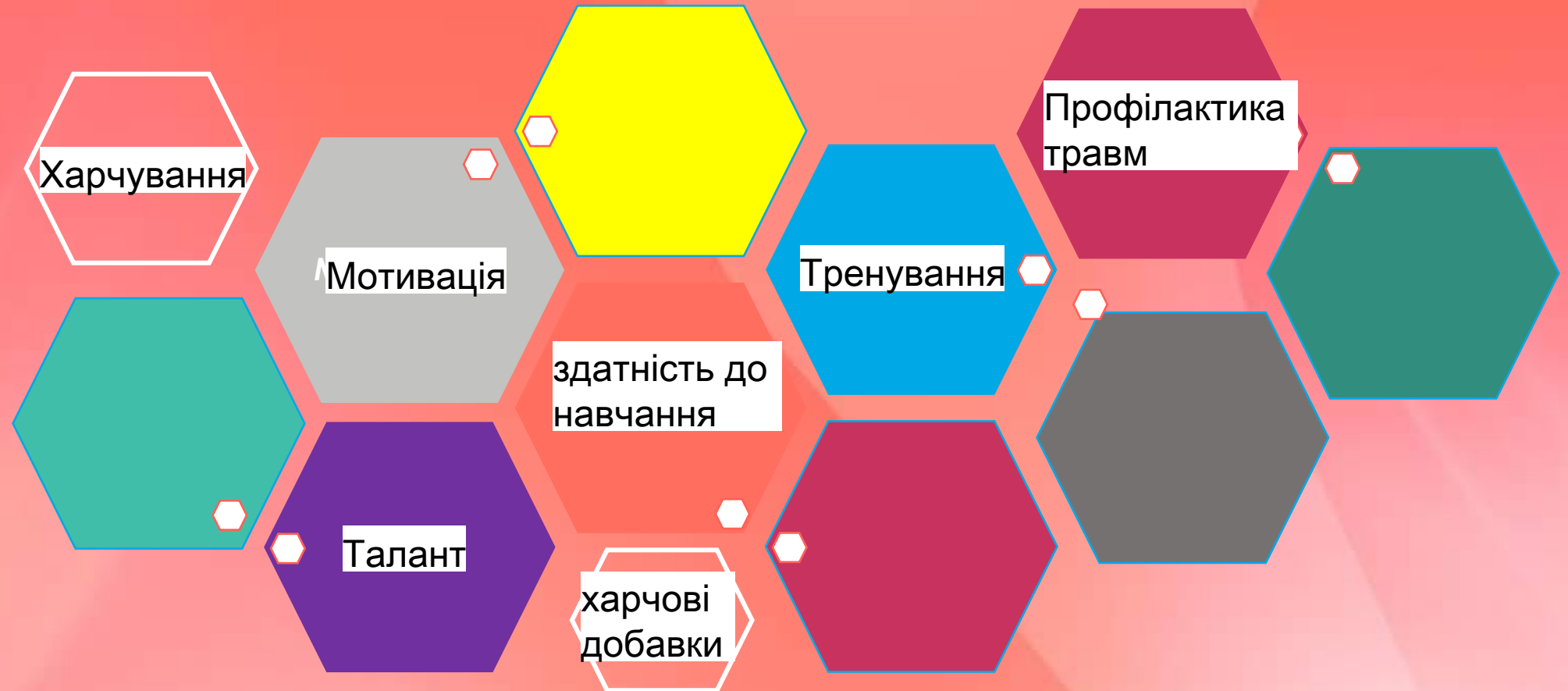
Consensus statement



IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete

Ronald J Maughan,¹ Louise M Burke,^{2,3} Jiri Dvorak,⁴ D Enette Larson-Meyer,⁵ Peter Peeling,^{6,7} Stuart M Phillips,⁸ Eric S Rawson,⁹ Neil P Walsh,¹⁰ Ina Garthe,¹¹ Hans Geyer,¹² Romain Meeusen,¹³ Lucas J C van Loon,^{3,14} Susan M Shirreffs,¹ Lawrence L Spriet,¹⁵ Mark Stuart,¹⁶ Alan Vernec,¹⁷ Kevin Currell,¹⁸ Vidya M Ali,¹⁹ Richard GM Budgett,²⁰ Arne Ljungqvist,²¹ Margo Mountjoy,^{22,23} Yannis P Pitsiladis,¹⁴ Torbjørn Soligard,²⁰ Uğur Erdener,²⁴ Lars Engebretsen²⁰

Фактори, що впливають на результат



Що таке підхід до харчування?

Усі необхідні поживні речовини містяться в продуктах, що входять до складу різноманітного раціону:

вуглеводи

білки

Жири

Вітаміни...

Мінерали



Потреба в деяких поживних речовинах збільшується через важкі тренування, але високе споживання поживних речовин може бути досягнуто, завдяки:

Споживанню висококалорійної їжі

Дієтою, яка містить різноманітні продукти

Що таке харчові добавки?

Харчові добавки використовуються для різних цілей:

Усунути дефіцит мікроелементів
Наприклад, препарати заліза або вітамінні таблетки

Отримання енергії у зручній формі
Наприклад, батончики, гелі або коктейлі

Досягнення конкретних цілей
Наприклад, протеїновий порошок для нарощування м'язів

Непрямі вигоди
Наприклад, добавки для відновлення, сну, затримання води у організмі або зняття запалення



Питання

Ви, або спортсмени, з якими ви працюєте, вживають харчові добавки?

- Yes
- No
- I don't know

Коли харчові добавки приносять користь?

Харчові добавки найбільш ефективні коли:

Спортсмен отримує рекомендацію від фахівця, засновану на індивідуальних потребах

Харчові добавки вживаються у правильних дозах

Добавка має вагомі докази користі для здоров'я та/або продуктивності

Спортсмен приймає добавку, яка пройшла комплексне тестування

Яки ризики вживання харчових добавок?

НЕПРАВИЛЬНЕ МАРКУВАННЯ - Відсутність або неповний перелік зазначених інгредієнтів

ЗАБРУДНЕННЯ - ненавмисне вживання речовин, заборонених Всесвітнім антидопінговим кодексом

РИЗИКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я - Вживання токсичних речовин, шкідливих для здоров'я

Запам'ятайте! Вживання харчових добавок не може бути 100% безпечним.

Як спортсмен та супроводжуючий персонал можуть мінімізувати ризик?

Спортсмени та ті, хто за ними доглядає, повинні бути обережними

АНАЛІЗ РИЗИКУ І ВИГОДИ ВАЖЛИВИЙ:

Використовуйте добавки лише тоді, коли гарантована користь

Використовуйте добавки та дози, які є «безпечними»

Використовуйте продукти з «низьким ризиком»

Компанії, які проводять незалежну сертифікацію добавок



sport.wetestyoutrust.com



nsfsport.com



koelnerliste.com

Практичні поради

Отримуйте інформацію та використовуйте надійні джерела інформації

Якщо у вас немає доступу до сертифікованого дієтолога, проведіть самостійне оцінювання (дослідження) продукту

Якщо ви вирішите, що користь від використання добавок переважає ризики, вибирайте продукти, які пройшли перевірку

Зберігайте оригінальну упаковку добавки або її фотографію (включно з назвою добавки, маркою та номером партії).

Якщо ви отримали медичне призначення приймати добавки, запишіть (зафіксуйте) це.

Ви все знаєте про свої
пігулки (ліки)?

1.



Brand Status

АСЕТАМИНОФЕН

Діюча речовина

DIN : 02309815

Загальні данні

Route of Administration

Route Independent *

Незалежна оцінка*

Змагальний період

✓ Not Prohibited

не заборонено

Позазмагальний період

✓ Not Prohibited

не заборонено

*Внутрішньовенне ведення та/бо ін'єкції більш ніж 100 мл протягом 12 годин будь-якої субстанції - це заборонений метод, навіть, якщо речовина сама по собі не заборонена, крім випадку, коли лікування проводиться у лікарні, під час хірургічної операції, під час клінічної діагностики. Читати більше...

WADA Classification(s)

Класифікація WADA

No Classification (N/A)

2.



Ingredient Status

Ephedrine Назва діючої речовини - ефедрин

Other Names Інші назви, які також використовуються

Ephedrine hydrochloride; Ephedrine resinate; Ephedrine sulfate; Ephedrine tannate

Status

Route of Administration
Route Independent *

Змагальний період

 Prohibited

Заборонено


Позазмагальний період

 Not Prohibited

Дозволено

* The intravenous (IV) infusion and/or injection of more than 100mL per 12 hour period of any substance is a prohibited method, even if the substance itself is not prohibited, unless it is received while being treated at the hospital, during surgery, or during clinical diagnostic investigations. [Read More](#).

Additional Information ⓘ Додаткова інформація

 Ефедрин заборонений, коли концентарція у сечі перевищує 10 мікрограм/мілілітр. Цей поріг недійсний за наявності речовин з категорії діуретиків і маскувальних агентів. У такому випадку ви повинні мати Дозвіл на терапевтичне використання діуретиків/маскувальних агентів та ефедрину.

WADA Classification(s)

Stimulants (S6)

3.



Formoterol

Діюча речовина - формотерол

Other Names

Eformoterol, Formaterol fumarate, Formoterol fumarate hydrate

Status According to the WADA Prohibited List

Статус відповідно до списку заборонених речовин WADA

| | |
|--|---|
|  <p>Змагальний період заборонено <small>(using a nebulizer)</small></p> <p>введення перорально нібулайзером</p> |  <p>Позазмагальний період заборонено <small>Inhalation - nebulization (using a nebulizer)</small></p> <p>введення перорально нібулайзером</p> |
|  <p>In Competition</p> <p>умовно дозволений інгаляція дозатором</p> |  <p>Out of Competition</p> <p>умовно дозволений інгаляція дозатором</p> |

Conditions / Warnings

Зауваження



Формотерол не заборонений у вигляді інгаляцій, у кількості 54 мікрограм протягом 24 годин. Цей поріг недійсний за наявності речовин з категорії діуретиків і маскувальних агентів. У такому випадку ви повинні мати Дозвіл на терапевтичне використання діуретиків/маскувальних агентів та формотеролу.



The intravenous (IV) infusion and/or injection of more than 100mL per 12 hour period of any substance is a prohibited method, even if the substance itself is not prohibited, unless it is received while being treated at the hospital, during surgery, or during clinical diagnostic investigations. [Read More.](#)

WADA Classification(s)

Beta-2 Agonists (S3)

4.

TAMPER EVIDENT: Do not use if printed inhaler wrap is broken or missing.



VapoInhaler™

Levmetamfetamine... Nasal Decongestant

FAST RELIEF FROM NASAL CONGESTION

- Colds • Hay Fever
- Allergies

With Soothing Vicks Vapors

See Drug Facts

Net Wt. 0.007 OZ (204 mg)



Inhaler Nasal Stick

Menthol 125mg Camphor 50mg Siberian Pine Needle Oil 10mg

FAST RELIEF FROM STUFFY NOSES



Inhaler Nasal Stick



Ingredient Status

Levmetamfetamine Діюча речовина - левметамфетамін

Other Names

L-Desoxyephedrine; Levmetamphetamine; Levmethamphetamine

Status

Route of Administration
Route Independent *

Змагальний період

✗ Prohibited

позазмагальний період

✓ Not Prohibited

* The intravenous (IV) infusion and/or injection of more than 100mL per 12 hour period of any substance is a prohibited method, even if the substance itself is not prohibited, unless it is received while being treated at the hospital, during surgery, or during clinical diagnostic investigations. [Read More](#)

WADA Classification(s)

Stimulants (S5)



Menthol

діюча речовина - ментол

Other Names
L-menthol, L-Menthol

Status According to the WADA Prohibited List

ДОЗВОЛЕНО

In Competition
Not Prohibited

ДОЗВОЛЕНО

Out of Competition
Not Prohibited

Conditions / Warnings



The intravenous (IV) infusion and/or injection of more than 100mL per 12 hour period of any substance is a prohibited method, even if the substance itself is not prohibited, unless it is received while being treated at the hospital, during surgery, or during clinical diagnostic investigations. [Read More.](#)

WADA Classification(s)

No Classification (N/A)

5.





Muscle Strength

Brand: [Advocare](#)

Product Category: [Recovery Formula](#)

Goal: [Build Muscle](#), [Workout Support](#)

Formulation Type: [Tablet](#)

Date Certified: 10-Jul-2009

Regional Availability: [North America](#)

Purchase Links:

[Advocare](#)

The links above will take you to a third-party page, that is not affiliated with Informed Sport to purchase the certified product. Informed Sport does not sell products and has no oversight of the contents contained on these pages.

Посилання вище переведе вас на сторонню сторінку, яка не пов'язана з Informed Sport, щоб придбати сертифікований продукт. Informed Sport не продає товари та не контролює вміст цієї сторінки.

Search

Search by batch # or flavour

| Batch ID | Flavour | Batch Expiration | Test Date ▲ |
|----------|------------|------------------|-------------------|
| 1081401 | Unflavored | 31 January 2024 | 04 February 2022 |
| 1051211 | Unflavored | 31 August 2023 | 09 September 2021 |
| 1024241 | Unflavored | 31 December 2022 | 09 April 2021 |
| 0095531 | Unflavored | 31 December 2022 | 02 April 2021 |
| 95531 | Unflavored | 31 December 2022 | 02 April 2021 |

**TUE - ДОЗВІЛ НА ТЕРАПЕВТИЧНЕ
ВИКОРИСТАННЯ (заборонених
речовин)**

VIDEO: Що таке TUE та кому воно потрібне?



Як надається TUE?

Умови надання дозволу

Ваше здоров'я значно погіршиться, якщо ви не приймете речовину

Речовина не покращує вашу продуктивність, а лише повертає ваше здоров'я до нормального стану

Не існує альтернативних методів лікування, які б не були заборонені

Потреба у вживанні забороненої речовини не є наслідком попереднього вживання забороненої речовини

VIDEO: HOW IS A TUE GRANTED?

WHAT ARE THE TUE REQUIREMENTS?



Умови надання TUE:
YOU WILL BE GRANTED A TUE IF:

- ✓ Ваше здоров'я значно погіршиться, якщо ви не приймете речовину

Речовина не покращує вашу продуктивність, а лише повертає ваше здоров'я до нормального стану



WHEN TO APPLY FOR A TUE?

Коли звертатись за TUE?

Заявку необхідно подати принаймні за 30 днів до участі в змаганні.

Спортсмени можуть подати заявку на ретроактивне (тобто, вже після вживання забороненої речовини) TUE за певних обставин, наприклад:

Потрібна (надавалась) термінова або швидка допомога

Не було достатньо часу, можливостей або були інші виняткові обставини, які завадили спортсмену подати заявку на TUE або провести її оцінку

WHAT ARE THE STEPS?

Покрокова інструкція з отримання TUE

- ✓ Спортсмени міжнародного рівня* повинні завантажити форму TUE з веб-сайту Міжнародного агентства тестування: ITA.SPORT/TUE
- ✓ Спортсмени національного рівня повинні подати заявку на TUE до свого національного антидопінгового агентства (NADO).
- ✓

Спортсмен та його лікар разом заповнюють форму TUE та надсилають її через ADAMS. Додайте всі медичні дані та документацію

[*International-level athletes definitions vary for each federation, make sure to verify yours here!](#)

LIFECYCLE OF A TUE Як діє TUE

Лікар

Антидопінгова організація (ADO)

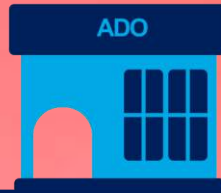
Комітет із надання дозволу на терапевтичне використання (TUEC)

Антидопінгова організація (ADO)

Спортсмен



Спортсмен і його лікар готують і подають заявку на TUE



Заявка на TUE направляється до TUEC



TUEC направляють рішення назад до антидопінгової організації



Інформація про рішення доводиться до спортсмена



У спортсмена діагностовано захворювання, що вимагає використання забороненої субстанції/методу

Менеджер/адміністратор TUE розглядає заявку на TUE

Заявка на TUE розглядається незалежною групою експертів (розгляд може тривати до 21 дня)

ADO інформує про рішення спортсмена

Спортсмен повинен знати про термін дії TUE

VIDEO: USEFUL TUE TIPS Корисні поради

USEFUL TUE TIPS



- ✓ Завжди перевіряйте список заборонених речовин WADA, коли вам виписують рецепт

Make sure the TUE application is:

Перевірте, що заявка на TUE правильно заповнена

Members should always indicate their intent

Якщо вам змінили дозування, зверніться за новим TUE

To apply for a new TUE

Контролюйте строк дії вашого TUE



USEFUL RESOURCES Корисні ресурси

MEDЛікиTIONS

[The Prohibited List](#) **Заборонений список**

[GlobalDRO](#) **Сайт GlobalDRO**

Харчові добавки

[Informed Sport](#)

[NSF Certified for Sport](#)

[Kölner Liste](#)

[Supplements in Sport-Sport Integrity Australia](#)

[USADA Truesport supplement guide](#)

Дозвіл на терапевтичне використання

[International Standard for TUEs](#)

[WADA TUE Checklists](#)

[International-Level athlete definitions](#)

[ITA TUE Page](#)