

# URHEILIJAN OPAS

Suomen Cheerleadingliiton antidopingohjelma



# SISÄLLYS

Dopingvalvonta.....	2
Testitilanteen kulku .....	3
Kielletyt aineet ja menetelmät .....	6
Toimi näin!.....	8
Julkisuus ja sosiaalinen media .....	10



# DOPINGVALVONTA

SCL tekee yhteistyötä antidopingtoimijoiden kanssa edistääkseen puhdasta urheilua. Liitto auttaa urheilijoita noudattamaan säännöstöjä ja seuraamaan päivittyviä ohjeistuksia.

## Dopingvalvonnan tarkoitus on:

- \* estää terveydelle vaarallisten aineiden ja menetelmien käyttö
- \* estää suorituskykyä parantavien aineiden ja menetelmien käyttö
- \* turvata urheilijoiden oikeutta reiluun ja puhtaaseen kilpailuun
- \* puolustaa urheilun oikeudenmukaisuutta ja luotettavuutta
- \* kunnioittaa niin urheilun kuin lääketieteen etiikkaa

Dopingtestejä suoritetaan kiellettyjen aineiden ja / tai menetelmien käytön toteamiseksi ja dopingrikkomukseen syyllistyneiden urheilijoiden rankaisemiseksi.

## DOPINGTESTAUS

Liiton jäsenseurojen urheilijoita testataan voimassa olevien säännöstöjen (WADA, ICU, ADT) mukaisesti. ADT:lla, WADA:lla ja kansainvälisellä lajiliitolla (ICU) on oikeus testata ja teettää dopingtestejä Suomessa ja ulkomailla. Testejä voidaan teettää kilpailuissa ja niiden ulkopuolella. Testaus voidaan tehdä milloin tahansa ja missä tahansa kotimaassa tai ulkomailla ennalta ilmoittamatta. Testikutsu esitetään urheilijalle henkilökohtaisesti.

Dopingtestejä tehdään sekä kilpailuissa että kilpailujen ulkopuolella. Dopingtestissä urheilijalta voidaan ottaa virtsanäyte, verinäyte tai molemmat näytteet. Liitto informoi kilpailujärjestäjää antidopingiin liittyvissä asioissa. SCL:n yhteyshenkilö testausasioissa on kilpailunjohtaja.

# TESTITILANTEEN KULKU

## 1. Testikutsu ja testiin ilmoittautuminen

- \* Allekirjoitettuaan testikutsun urheilijan tulee pysyä dopingtestihenkilöstön valvonnassa, kunnes dopingtesti on suoritettu loppuun. Urheilijalla oikeus poistua testipaikalta vain vastaavan testaajan luvalla asianmukaisen valvonnan alaisena.
- \* Urheilijalla on oikeus ottaa yksi oma avustaja mukaan testiin.
- \* Urheilija on velvollinen esittämään kuvallisen henkilötodistuksen sekä antamaan tarvittavat tiedot testipöytäkirjaan kirjattavaksi.
- \* Urheilijalla on oikeus saada mahdollisimman tarkat tiedot oikeuksistaan ja velvollisuuksistaan.

## 2. Näytteenantoastian valitseminen

- \* Kun urheilija valmis antamaan näytteen, hänen tulee pestä kätensä ilman saippuaa. Tämän jälkeen hän valitsee näytteenantoastian, avaa ja tarkastaa sen.

## 3. Valvottu näytteenanto

- \* Näytteenanto tapahtuu samaa sukupuolta olevan valvojan läsnä ollessa.
- \* Valvojalla tulee olla esteetön näkyvyys näytteenantoon, joten urheilijan tulee poistaa häiritsevä vaatetus valvojan ohjeiden mukaan.
- \* Näytteen annettuaan urheilija sulkee näytteenantoastian ja palaa testitilaan. Vain urheilija käsittelee näytettä, mutta näytteenantoastian tulee olla jatkuvasti sekä urheilijan että valvojan nähtävissä.

#### 4. Näytepullojen valinta ja tarkastaminen

- \* Testitilaan palattuaan urheilija valitsee testaajan ohjeiden mukaan sinetöity näytepullopakkaus, jossa on A- ja B-pullot näytteen sinetöintiä varten.
- \* Urheilijan tulee tarkastaa, että pakkauksen suojamuovi on ehjä. Sitten urheilija avaa pakkauksen ja tarkastaa, että pullot ovat tyhjä, ehjä ja puhtaat.
- \* Urheilija ja testaaja tarkastavat, että koodinumerot ovat identtiset näytepullojen etiketeissä ja korkeissa sekä näytepullopakkauksessa.
- \* Urheilija poistaa pullojen suojamuovit, laittaa korkit ylösalaisin pöydälle ja poistaa punaiset suojarenkaat pulloista.

#### 5. Näytteen jakaminen A- ja B-pulloihin

- \* Urheilija jakaa näytteensä testaajan ohjeiden mukaan B-pulloon (sininen etiketti) ja A-pulloon (oranssi etiketti)
- \* Näytteenantoastiaan jätetään pieni määrä näytettä analyysikelpoisuuden tarkistamista varten

#### 6. Näytepullojen sinetöinti

- \* Näytepullot suljetaan kiertämällä sinetöintikorkkia kiinni niin pitkään, ettei korkkia voi kääntää enempää sekä varmistetaan, ettei näytepulloja voi avata eivätkä ne vuoda. Tämän jälkeen testaaja vielä varmistaa näytepullojen sinetöinnin.

#### 7. Näytteen analyysikelpoisuuden tarkistus

- \* Testaaja määrittää näytteen analyysikelpoisuuden näytteenantoastiaan jääneestä virtsasta. Mikäli näyte ei täytä analyysivaatimuksia, testaaja pyytää urheilijaa antamaan yhden tai useamman uuden näytteen.

## 8. Sinetöityjen näytepullojen pakkaaminen kuljetusta varten

- \* Sinetöidyt näytepullot suljetaan kuljetusta varten erillisiin suojausseihin ja näytteet laitetaan takaisin alkuperäiseen pakkaukseen laboratorioon toimitettavaksi.

## 9. Testipöytäkirjan täyttäminen, tarkistaminen ja allekirjoittaminen

- \* Urheilijan tulee ilmoittaa testipöytäkirjaan tarvittavat henkilötiedot sekä käyttämänsä lääkkeet, vitamiinit, luontaistuotteet ja ravintolisät seitsemän (7) viimeisen vuorokauden ajalta.
- \* Urheilijalla on oikeus saada mahdolliset testimenettelyyn liittyvät kommentit ja huomautukset kirjatuksi testipöytäkirjaan.
- \* Urheilija ja testaaja tarkastavat testipöytäkirjan huolellisesti ja varmistavat erityisesti, että testipöytäkirjassa oleva koodinumero on identtinen näytepullojen kanssa. Lopuksi sekä urheilija, että testaaja allekirjoittavat testipöytäkirjan ja urheilija saa siitä oman kopion.



# KIELLETYT AINEET JA MENETELMÄT

Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry:n (nykyinen Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry) kielletyt lääkeaineet ja menetelmät urheilussa -luettelo perustuu Maailman antidopingtoimisto WADA:n julkaisemaan luetteloon urheilussa kielletyistä lääkeaineista ja menetelmistä. Ajantasaiset yksityiskohtaiset luettelot ovat löydettävissä ADT:n internetsivuilta [www.antidoping.fi/kielletyt-aineet-ja-menetelmat-urheilussa](http://www.antidoping.fi/kielletyt-aineet-ja-menetelmat-urheilussa).

## DOPINGRIKKOMUSTEN SEURAAMUKSET

Antidopingtyö perustuu Maailman antidopingsäännöstöön ja sitä noudattavaan Suomen antidopingsäännöstöön, joita urheilijat ja urheilun parissa toimivat sitoutuvat noudattamaan. Dopingrikkomukset ja niiden seuraamukset on määritelty näissä säännöstoissä.

### Dopingrikkomuksia ovat Suomen antidopingsäännöston mukaan:

- \* kielletty aine tai näyttö kielletyn aineen käytöstä urheilijan elimistöstä otetussa näytteessä
- \* kielletyn aineen tai menetelmän käyttö
- \* kieltäytyminen dopingtestistä tai dopingtestin välttely
- \* olinpaikkatietomääräysten laiminlyönti
- \* dopingvalvonnan tai -testin manipulointi
- \* dopingaineiden hallussapito
- \* dopingaineiden ja -menetelmien levittäminen
- \* dopingin edistäminen
- \* osasyllisyys ja kielletty yhteistoiminta



Suomessa ADT:n valvontalautakunta käsittelee dopingrikkomukset ja antaa suosituk-  
sen seuraamuksista. Lopullisen päätöksen seuraamuksesta tekee urheilijan lajiliitto.

Seuraamuksena dopingrikkomuksesta voidaan määrätä:

- \* kilpailutulosten mitätöinti
- \* urheilutapahtuman tulosten hylkääminen
- \* urheilun toimintakielto
- \* kirjallinen varoitus

Vuoden 2015 alusta seuraamuksia on kovennettu. Urheilun toimintakielto voi olla 1-  
4 vuotta tai varoitus. Rikkomuksen seuraamus riippuu tuottamuksen asteesta.

Urheilu toimintakiellolla tarkoitetaan täydellistä kieltoa toimia järjestäytyneen urhei-  
lun parissa ja se on maailmanlaajuinen. Suomen Cheerleadingliiton kurinpitösään-  
nöissä on erikseen kirjattu toimenpiteet eettisten rikkomusten osalta.





# TOIMI NÄIN!

Tunne sinua koskevat antidopingsäännöt ja urheilijasopimukset. Pidä vuosittain uudistuva *Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa* -julkaisu saatavillasi. Tiedä oikeutesi ja velvollisuutesi.

## KUN KÄYT LÄÄKÄRISSÄ

Varmista, että sinulla on ajantasainen tieto urheilussa kielletyistä aineista ja menetelmistä voidaksesi varmistua yhdessä lääkärin kanssa, että hänen määräämänsä hoito on sallittu. Muista myös, että resepti ei ole lupa käyttää kiellettyä lääkeainetta.

## KUN LÄHDET ULKOMAILLE

Varmista jo hyvissä ajoin ennen matkalle lähtöä, että kaikki lääkkeesi ovat sallittuja ja mahdolliset erivapaudet ovat erityisesti kansainvälisiä kilpailuja koskien hoidettu ajan tasalle vaatimusten mukaisesti. Apua tähän saat SCL:sta ja ADT:n toimistolta.

Mikäli joudut ostamaan lääkkeitä ulkomailta varmistu, että ne eivät sisällä kiellettyjä lääkeaineita. WADA:n sivuilta on löydettävissä lista kielletyistä aineista sekä englanniksi että ranskaksi. Huomioi myös, että samalla kauppanimellä myytävät lääkkeet voivat sisältää eri aineita eri määrisiä.

## ERIVAPAAUS

Mikäli terveyden ylläpitoon tai sairauden hoitoon ei ole saatavilla sallittua lääkettä, lääkitykseen voidaan hakea erivapautta. Tällöin urheilija saa luvan käyttää kyseistä muuten kiellettyä lääkitystä.

ADT:n lajikohtaisen tasomäärittelyn ulkopuolella olevien urheilijoiden ei tarvitse hakea erivapautta etukäteen. Mahdollisen dopingtestin jälkeen heidän tulee kuitenkin hakea erivapautta takautuvasti sen osoittamiseksi, että kiellettyjen aineiden tai menetelmien käytölle on ollut erivapauden myöntämiseksi edellytetyt lääketieteelliset perusteet.



Kansainvälisen tason ja kansainvälisiin urheilutapahtumiin osallistuvien urheilijoiden erivapausmenettelystä vastaa kansainvälinen lajiliitto. Urheilijan tulee selvittää häntä koskevat erivapausmenettelyt kansalliselta tai kansainväliseltä lajiliitoltaan ja hakea tarvittaessa erivapautta etukäteen kansainväliseltä lajiliitoltaan. ADT:n myöntämät erivapaudet koskevat kansallisen tason urheilijaa ja kansallisen tason kilpailuja Suomessa, eivätkä ne ole automaattisesti ilman kansainvälisen lajiliiton antamaa tunnustusta voimassa kansainvälisissä kilpailuissa.

## MITEN ERIVAPAUUS HAETAAN?

- \* Hakemuslomakkeen saa sivuilta [www.antidoping.fi](http://www.antidoping.fi) tai ADT:n toimistosta.
- \* Hakemus on jätettävä heti kun tieto erivapauden tarpeesta ilmenee
- \* Erivapauskone "erkka" kertoo urheilijalle kuuluuko hän ADT:n lajikohtaisen tasomäärittelyyn piiriin. "Erkka": antaa ohjeet urheilijalle hakuprosessiin.
- \* ADT myöntää erivapaudet kansallisen tason urheilijoille.
- \* Cheerleadingissä kansainvälisiin kilpailuihin osallistuvien urheilijoiden tulee toimittaa ADT:n päätös ICU:n vaatimusten mukaisesti ICU:iin sekä SCL:oon.
- \* Erivapaus on aina määräaikainen ja sen uusiminen on urheilijan vastuulla!

## JULKISUUS JA SOSIAALINEN MEDIA

Suomen Cheerleadingliitto toivoo urheilijoilta myönteistä suhtautumista antidopingasioihin ja dopingtestaukseen koska antidoping ja dopingtestien tekeminen on puhtaan urheilijan etu.

Sosiaalisessa mediassa kirjoitukset ja kuvat voivat levitä ja jäädä pysyvästi julkisuuteen, vaikka päivitys poistettaisiin. Asiatonta kielenkäyttöä ja huumoria dopingasioista ja -testeistä kirjoittaessa tulisi välttää, sillä tämä voi kääntyä itseään vastaan. Dopingtestaamisesta ja testituloksista voi halutessa kertoa avoimesti sosiaalisessa mediassa. Näinurheilija kertoo seuraajilleen, mitä arvoja hän kunnioittaa urheilussa.



Urheilija edustaa sosiaalisessa mediassa itseään, seuraansa, liittoon ja lajiaan. Julkaisujen sisältö kannattaa miettiä tarkkaan ja kiinnittää erityisesti huomiota siihen, millaisen mielikuvan suhteesta alkoholiin ja muihin päihteisiin antaa. Yksityisyyden suojan rajaaminen kannattaa myös harkita tarkkaan sosiaalisessa mediassa.