

Liite toimintakertomukseen

Suomen Aikuisurheiluliitto ry, SAUL

ANTIDOPINGOHJELMA

Sisällys

ANTIDOPINGOHJELMA	1
SAUL:n toiminta-ajatus ja arvot.....	1
ANTIDOPINGOHJELMAN TAVOITTEET JA TOIMENPITEET	2
Säännöstö	2
Suomen antidopingsäännöstö.....	3
Erivapaus	3
Koulutus.....	4
Viestintä.....	4
Seuranta ja vastuuhenkilöt.....	4
Urheilijan vastuu.....	4
SUEK yhteistyö.....	5
Dopingvalvonta ja testaus	6
Ravintolisät	6
Päivitetyn antidopingtieto	7
SAUL:n antidopingohjelma on hyväksytty.....	7
Lähteet.....	7

SAUL:n toiminta-ajatus ja arvot

Suomen Aikuisurheiluliitto toimii aikuisten valtakunnallisena liikuntajärjestönä. SAUL järjestää kilpailutoimintaa ja vastaa yleisurheilun osalta myös kansainvälisestä kilpailutoiminnasta. SAUL edistää terveystoimintakykyä ylläpitävää laaja-alaista harrastus-, koulutus- ja kilpailutoimintaa.

Suomen Aikuisurheiluliiton arvot ovat

- eettisyys
- elämysmyönteisyys
- esimerkillisyys
- kannustavuus
- tasa-arvoisuus
- tavoitteellisuus

Tämä ohjelma on laadittu kaikille Suomen Aikuisurheiluliitto ry:n toiminnassa mukanaoleville valmentajille, seuratoimijoille ja huoltajille.

ANTIDOPINGOHJELMAN TAVOITTEET JA TOIMENPITEET

Tavoitteena on

- pitää ajan tasalla ne toimenpiteet, joilla liiton ja seurojen toiminnassa mukana olevien urheilija, valmentajien, kouluttajien sekä luottamus- ja toimihenkilöiden antidopingtyöhön liittyvä tietous päivittyy säännöllisesti.
- pitää aikuisurheilu puhtaana dopingista säännöllisellä ja mahdollisimman kattavalla koulutuksella ja tiedottamisella.
- korostaa terveyttä ja kestäviä elämänarvoja koko elämänkaaren ajan
- esiintuoda kiellettyjen aineiden käytöstä aiheutuvat haitat ikääntyvän ihmisen terveydelle
- turvata urheilijoiden, kaikkien eri toimihenkilöiden ja urheiluyhteisön oikeus reiluun ja puhtaaseen kilpailuun
- määrittää liiton antidopingtyön vastuualueet ja tehtävät
- tehdä yhteistyötä antidopingtyötä tekevien tahojen kanssa
- harjoittaa avointa, säännöllistä ja tehokasta viestintää antidopingasioissa
- ehkäistä antidopingtyöhön mahdollisesti liittyviä epäselvyyksiä ja väärinymmärryksiä
- vaikuttaa lajin kansainväliseen antidopingtyöhön

Toimenpiteitä ovat

- SAUL järjestää antidopingkoulutusta yhdessä SUEK:in kanssa. Palveluntuottajana toimii SUEK.
 - SAUL julkaisee antidoping tiedotusmateriaalia Ikiliikkuja-jäsenlehdessä vähintään kahdesti vuodessa
 - SAUL tiedottaa jäsenseuroja ja yleisesti antidoping asioista liiton sähköisissä tiedotus- ja mediakanavissa
 - SAUL jakaa aktiivisesti kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -julkaisua urheilijoille, seuroille sekä leireillä, ohjaaja- ja valmentajakoulutuksessa, seurakoulutuksissa ja muissa koulutustilaisuuksissa mukana oleville.
 - SAUL jakaa aktiivisesti antidopingtietoutta henkilöstölle ja liiton luottamushenkilöille.
 - SAUL tekee aktiivista yhteistyötä WMA:n, EMA ja Pohjoismaiden kanssa antidopingtyön toteuttamiseksi ja kehittämiseksi.
 - huolehtii osaamisestaan ja vastuistaan aiheeseen liittyvissä kriisi- ja muissa tiedotusyhteyksissä
- Kaikkessa antidopingtyössä pääpaino on ennaltaehkäisevissä toimenpiteissä:
- valmennus- ja koulutustoiminta
 - ikääntymisen mukanaan tuomien terveysriskien tiedostaminen
 - kokonaisvaltainen tiedottaminen
 - työsopimukset
 - yhteistyösopimukset

SAUL:n antidopingohjelmassa linjatut antidopingtoimenpiteet ovat osa liiton vuosittaista toimintasuunnitelmaa. Liiton antidopingohjelma on liitteenä toimintakertomuksessa. SAUL antidopingohjelma löytyy liiton kotisivuilla www.saul.fi.

Säännöstö

SAUL on sitoutunut kulloinkin voimassa olevaan Suomen – ja maailman antidopingsäännöstöön ja liiton kurinpitösäännöt kattavat antidopingsäännösten. Suomen antidopingsäännösten perusteella SUEK:lla /ADT:lla ja muilla antidopingorganisaatioilla on oikeus tehdä dopingtestejä urheilijoille, jotka ovat lisenssin lunastaessaan sitoutuneet antidopingsäännöstöön. Kaikki, jotka osallistuvat järjestäytyneeseen urheilu- ja kilpailutoimintaan, ovat dopingvalvonnan piirissä.

Kaikki urheilijoiden tukihenkilöt ovat myös sitoutuneet Suomen antidopingsäännöstöön.

Liitto hyväksyy SUEK:n / ADT:n dopingrikkomusten käsittelymenettelyt ja tekee yhteistyötä dopingrikkomusten selvittämisessä. Kaikki liiton piirissä toimivat ovat velvollisia informoimaan SUEK:ia / ADT:tä dopingrikkomuksiin viittaavista asioista.

Antidopingtyössä on kyse reilusta pelistä ja kunnioituksesta suomalaista aikuisurheilua kohtaan. Jokaisen urheilijan omalla vastuulla on huolehtia siitä, että ei käytä urheilussa kiellettyjä aineita.

Jokainen, joka joutuu terveytensä takia käyttämään lääkkeitä, on velvollinen tarkistamaan, ovatko kyseiset valmisteet kiellettyjen aineiden listalla. Kiellettyjen ja sallittujen aineiden luettelo löytyy Suomen SUEK:n kotisivuilla.

SAUL tiedottaa ja kouluttaa omissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa antidopingsäännöstöstä.

Suomen antidopingsäännöstö

Suomen antidopingsäännöstö koskee koko suomalaista järjestäytyntä urheilua. Säännöstö tuli voimaan 1.1.2015, ja se noudattaa WADAn Maailman antidopingsäännöstöä (SUEK 2019).

Suomen antidopingsäännöstön piiriin kuuluvat:

Suomessa rekisteröidyt urheilujärjestöt ja muut yhteisöt, jotka säännöissään tai ADT:n kanssa erikseen solmimallaan sopimuksella ovat sitoutuneet noudattamaan Suomen antidopingsäännöstöä ja edellä mainittujen tahojen jäsenet ja kilpailutoimintaan osallistuvat urheilijat sekä heidän tukihenkilönsä. Säännöstön noudattamiseen sitoutuneita urheilijoita voidaan testata missä ja milloin tahansa. Säännöstö tarkistetaan vuosittain. Mahdolliset muutokset hyväksyy ADT:n yleiskokous (SUEK 2019).

Suhde Maailman antidopingsäännöstöön

Suomen antidopingsäännöstö on Maailman Antidopingtoimisto WADAn hyväksymä. Suomen säännöstö sisältää WADAn Maailman antidopingsäännöstön asettamat vaatimukset kansalliselle antidopingsäännöstölle. (SUEK 2019)

Suomen antidopingsäännöstö 2015 ja Urheilijan opas Maailman antidopingsäännöstöön 2015 löytyvät SUEK:n kotisivuilta: <https://www.suek.fi/sv/suomen-antidopingsaannosto>

Erivapaus

Urheilijan sairauden hoito voi vaatia kielletyn aineen tai menetelmän käyttöä. Silloin urheilijan tulee hakea erivapautta. Erivapausmenettely takaa urheilijoiden yhdenvertaisuuden. (SUEK 2019)

SUEK:n lajikohtaisen tasomääritykset ovat nähtävissä SUEK:n kotisivuilla (<https://www.suek.fi/erivapaus>). SUEK:n erivapauspäätös koskee kansallisen tason urheilijaa ja kansallisen tason kilpailuja Suomessa. Menettelystä urheilijan lääkityksen erivapaudesta SUEK:n kotisivuilla (<https://www.suek.fi/en/erivapaus-urheilijan-laakityksessa>). (SUEK 2019)

Kansainvälisen tason sekä kansainvälisiin kilpailuihin osallistuvien urheilijoiden erivapauksista vastaa kansainvälinen lajiliitto, riippumatta urheilijan iästä tai kansallisesta tasosta. Kaikkien WMA:n alaisiin kansainvälisiin arvokilpailuihin, (joita ovat myös Suomessa järjestettävät EM- ja MM-kisat), osallistuvien urheilijoiden tulee hakea tarvitsemansa erivapaudet WMA:lta etukäteismenettelyllä.

Kansainvälisiä arvokilpailuja varten erivapaushakemus on toimitettava WMA:n lääkärille (yhteystiedot alla) siten, että se on perillä 30 vrk ennen kilpailujen ensimmäistä päivää. Hakemuksen voi toimittaa myös ADT:n kautta, mutta silloin on huomioitava, että hakemuksen on silti oltava WMA:n lääkärillä samalla aikataululla. Myönnetty erivapaus on voimassa päätöksessä mainitun määräajan, joka riippuu lääkityksestä ja hoidon syystä.

WMA:n lääkäri

Carole Filer

71 Hunter House Road

Sheffield. S11 8TU

Gt Britain

Mob: 0044 (0) 754 882 6151, e.mail: wmatuesec@gmail.com

(World Masters Athletics 2019)

Linkki WMA:lla käytössä olevaan erivapauden hakulomakkeeseen:

<https://world-masters-athletics.com/documents/anti-doping-2/> (2019)

Suomen Aikuisurheiluliitossa kansallisten ja kansainvälisten erivapauksien hakemiseen liittyvissä asioissa lisätietoa antavat liiton toiminnanjohtaja ja asiantuntijalääkäri.

Koulutus

Urheilijoilla ja mukana olevilla tuki- ja taustahenkilöillä on oikeus saada ajankohtaista tietoa antidopingasioista liiton koulutustoiminnan avulla.

Ylläpitääkseen ajan tasalla olevaa tietoa antidopingtyöstä SAUL järjestää tarvittavaa koulutusta eri kohderyhmille liiton koulutustilaisuuksissa ja seminaareissa, valmennus- ja koulutusleireillä. SAUL kannustaa myös seuroja omaan antidopingkoulutusten järjestämiseen.

Viestintä

SAUL huolehtii dopingvalvontaa koskevien tietojen välittämisestä toimijoilleen aktiivisesti ja välittömästi omissa mediakanavissaan. SAUL edistää toiminnallaan puhtaan urheilun hengen toteutumista koko elämänkaaren ajan ja kannustaa näin toimijoitaan reilun pelin sanansaattajiksi.

SAUL on laatinut kriisiviestintäsuunnitelman, jossa on ohjeet ja toimenpiteet kriisiviestintätilanteisiin dopingtapauksen ja -epäilyn yhteydessä.

Seuranta ja vastuuhenkilöt

SAUL:n antidopingohjelman vastuuhenkilöinä toimivat liiton hallituksen valitsema lääkäri ja toiminnanjohtaja.

SAUL:n asiantuntijalääkäri

Christer Strömberg

0400 696355, naveri.stromberg@pp.inet.fi

SAUL:n toiminnanjohtaja

Oki Vuonoranta

050 4411330, oki.vuonoranta@saul.fi

SAUL julkaisee antidopingohjelmansa liiton kotisivuilla ja toimittaa ohjelman julkaistavaksi SUEK:n kotisivuilla.

SAUL kirjaa antidopingtehtävät toimintasuunnitelmaansa sekä raportoi toteutumasta vuosi- tai toimintakertomuksessaan.

Urheilijan vastuu

Väite: Olen viime kädessä itse vastuussa siitä, mitä nielen, pistän itseeni tai muuten saan elimistööni.

Vastaus: Oikein.

Selitys: Urheilijan on itse otettava asioista selvää, jotta hänen uransa ei vaarantuisi.

Jos sinulla on kysyttävää – KYSY !

Jos et ole täysin varma jonkin aineen koostumuksesta tai et tiedä, onko aineen käyttö kielletty – ÄLÄ KÄYTÄ SITÄ !

Pidä kirjaa käyttämistäsi lääkkeistä ja ota esimerkiksi valokuva lääkepakkauksista ja niiden apteekkimerkinnöistä, joista ilmenee että lääke on määrätty sinulle. Reseptit voi myös todistaa Kanta-palvelun reseptitietojen perusteella.

SUEK yhteistyö

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:n tehtävänä on vahvistaa yhdessä muiden toimijoiden kanssa eettisesti kestävää urheilukulttuuria. SUEK vastaa antidopingtoiminnasta ja toimeenpanosta. (SUEK 2019). SUEK toimintaan kuuluvat mm. dopingvalvonta ja testaus, säännöt, kielletyt aineet ja menetelmät, erivapaus (TUE), Koulutus ja tutkimus. Kaikki mainitut löytyvät SUEK:in kotisivuilta www.suek.fi.

SAUL järjestää vuosittain SUEK:n tuottamia asiantuntija koulutuksia jäsenistölleen. Koulutuksia järjestetään liiton tapahtumissa, koulutustilaisuuksissa ja kilpailuissa. SAUL osallistuu myös SUEK:n Reilusti paras koulutuskierrokseseen 1-2 kertaa vuodessa. SAUL suosittelee jäsenseuroja ja seurojen urheilijoita, valmentajia, johtohenkilöitä ja muita taustahenkilöitä tutustumaan ja suorittamaan SUEK:n matalan kynnyksen koulutuksia. SUEK kotisivut ovat hyvä tiedotusala. Kotisivuilta löytyy valistustietoa ja verkkokoulutussisältöjä. SAUL suosittaa tutustumaan seuraaviin SUEK:n sisältöihin.

Esimerkkejä urheilijalle ja toimijoille SUEK:n koulutuksellisesta asioista:

KAMU- Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa

<https://www.suek.fi/kielletyt-aineet-ja-menetelmat-urheilussa1>

KAMU-lääkehaku, <https://kamu.suek.fi/#/>

KAMU -lääkehaussa voi tarkistaa vain Suomesta saatavia ja itsehoitolääkevalmisteita. Lääkehaku ei sisällä erityislupavalmisteita.

ERKKA-erityisvapaus

Erivapaus (TUE)

Urheilijan sairauden hoito voi vaatia kielletyn aineen tai menetelmän käyttöä. Silloin urheilijan tulee hakea erivapautta. Erivapausmenettely takaa urheilijoiden yhdenvertaisuuden.

<https://www.suek.fi/erivapaus>

Puhtaasti paras -verkkokoulutus

Puhtaasti paras on verkkokoulutus, jonka avulla urheilijat ja heidän tukihenkilönsä voivat oppia ja varmistaa tietonsa antidopingasioista. Koulutuksen sisältö perustuu antidopingsäännöksiin.

Puhtaasti paras –verkkokoulutukseen kuuluu seitsemän moduulia, joissa on tietoa antidopingasioista. Kunkin moduulin suorittamiseen kuluu 3–4 minuuttia. Verkkokoulutus sopii myös oppitunnin mittaiseksi kokonaisuudeksi.

Moduuleissa on videoita ja harjoituksia. Kaikkia moduuleja ei tarvitse suorittaa kerralla, koska suoritukset tallentuvat ohjelmaan. Kun kaikki moduulit on suoritettu, koulutuksesta saa sähköpostitse diplomin.

Jokaisen moduulin jälkeen koulutuksen läpikäynyt saa ilmoittamaansa sähköpostiin yhteenvedon moduulin tärkeimmistä asioista.

Urheilijat voivat esimerkiksi ottaa kuvan suorituksesta diplomista ja jakaa kuvan sosiaalisessa mediassa aihetunnisteella #puhtaastiparas. Verkkokoulutukseen pystyt kirjautumaan SUEK:n internetsivujen kautta tai osoitteesta <http://puhtaastiparas.fi>.

Dopingvalvonta ja testaus

Suomen antidopingtoimikunta ADT on Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:n aputoiminimi ja SUEK/ADT vastaa kansallisesta dopingvalvonnasta Suomessa. Dopingvalvontaan sisältyvät testauksen suunnittelu, näytteiden otto ja käsittely, laboratorioanalyysi, tulosten käsittely, dopingrikkomuksen käsittely ja seuraamusten määrääminen sekä mahdollinen muutoksenhaku. (SUEK 2019)

Dopingvalvonnan tarkoitus on:

estää terveydelle vaarallisten ja/tai suorituskykyä parantavien aineiden ja menetelmien käyttöä turvata urheilijoiden oikeutta reiluun ja puhtaaseen kilpailuun puolustaa tulevaisuuden urheilun oikeudenmukaisuutta ja luotettavuutta sekä kunnioittaa urheilun ja lääketieteen etiikkaa. (SUEK 2019)

Dopingtestauksen periaatteet

Dopingtestejä tekevät urheilijoille Suomessa ADT, Maailman Antidopingtoimisto WADA ja kansainväliset lajiliitot. Myös kansalliset lajiliitot voivat tilata dopingtestejä ADT:lta. Suomalaisia urheilijoita voi ulkomailla testata lisäksi kyseisen maan kansallinen antidopingorganisaatio. (SUEK 2019)

ADT noudattaa testaustoiminnassaan WADAn Kansainvälistä testaus- ja tutkintastandardia. Standardi varmistaa testimenettelyn laadun, luotettavuuden ja yhdenmukaisuuden niin kansallisesti kuin kansainvälisesti. (SUEK 2019)

Dopingnäytteet analysoidaan WADAn akkreditoimissa ja valvomissa laboratorioissa. (SUEK 2019)

Ravintolisät

Ravintolisät ovat elintarvikkeita, jotka muistuttavat ulkonaoltaan ja käyttötavaltaan lääkkeitä. Niitä käytetään esimerkiksi pillereinä, kapseleina ja jauheina. Niissä käytetyillä valmistusaineilla ei saa olla lääkkeellisiä vaikutuksia, eivätkä ne saa olla hyväksytyjä lääkekäyttöön.

KAMU – puhtaan urheilijan kaveri
Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry
suek.fi #puhtaastiparas @suek_fincis

URHEILIJAT

- Kerro aina lääkärissä, että kuulut dopingvalvonnan piiriin.
- Tarkista aina myös itse käyttämiesi lääkkeiden sallittavuus.
- Mikäli sairastut ulkomailla, tarkista lääkkeesi joko Maailman antidopingtoimisto WADAn luettelosta tai kyseisen maan antidopingorganisaation internetsivuilta.
- Ilse erivapaatta, jos tarvitset sairauslääkkeitä hoitoon urheilussa kiellettyjä aineita tai menetelmiä.
- Tarkista aina ennen kansainvälisiä kilpailuja, hyväksyvätkö kisajärjestäjät erivapautesi.
- Ole tarkkana yhteistyössä SUEK:n, mikäli et löydä tietoa edellimainituilta tahoilta.
- Muista, että olet itse aina vastuussa siitä, mitä elimitöstäsi löytyy, vaikka et tarkoitussellisesti käyttätkään urheilussa kiellettyjä aineita tai menetelmiä.

KAMU-MOBIILISOVELLUS

Kielletyt Aineet ja Menetelmät Urheilussa eli KAMU-mobiilisovellus on ladattavissa Android ja iOS laitteille. Haku pohjautuu lääketieteen tutkimusten luetteloihin ja siinä on vain Suomessa saatavia resepti- ja itsehoitoiläkkeistä. KAMUa päivitetään säännöllisesti uusien markkinoille tulevien lääkkeiden osalta. Mikäli haastus lääkevalmistajasta löytyy, tulee urheilijan olla yhteydessä SUEK:n.

Suomessa ja ulkomailla saatavaa on samannimiä lääkevalmistajia, jotka sisältävät eri lääkeainetta. KAMU-lääkelausta ei siksi tule tarkistaa ulkomailla hankittujen lääkkeiden sallittavuutta. KAMU-mobiilisovelluksessa on myös linkkejä eri maiden lääkelaustuihin. Urheilija on aina itse vastuussa siitä, miten lääkkeitä käytetään urheilussa mahdollisessa dopingtestissä.

PUHTAASTI PARAS -VERKKOKOULUTUS

Puhtaasti paras on verkkokoulutus, jonka avulla urheilijat ja heidän tukihenkilönsä voivat oppia ja varmistaa tietonsa antidopingasioista. Koulutuksen sisältö perustuu antidoping-sääntökirjaan. Koulutuksen voi suorittaa kätevästi osoitteessa puhtaastiparas.fi juuri silloin kuin parhaiten sopii.

Koulutuksen suorittamisesta saa diplomin. Kuvan diplomista kannattaa jakaa esimerkiksi sosiaalisen median kanavilla. Diplomikuvan jakaminen on vahva kannanotto puhtaan urheilun puolesta!

ILMOITA URHEILURIKKOMUKSISTA

Jokaisella on oikeus ilmoittaa, jos epäilee doping-, kilpailumanipulaatio- tai katsomturvallisuusrikkomusta. ILMO-palvelussa voit tehdä ilmoituksen urheilijan tai muun toimijan epäilytavasta toiminnasta, nimettömästi tai nimelläsi. Ilmoituksesi sisältö käsitellään luottamuksellisesti. Kaikki saatu tieto analysoidaan mahdollisia jatkotoimenpiteitä varten. Puuttomalla rikkomuksen oltua suostumaan urheilusääntö turvaamaan tasavertaiset ja turvalliset lähtökohdat kaikille urheilijoille.

Tarkista aina käyttämiesi valmisteiden sallittavuus voimassa olevasta kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelosta:

- Suomessa myynnissä olevat lääkevalmisteet ja puhelinneuvonta: suek.fi ja (09) 3421 2020
- WADAn kiellettyjä aineita ja menetelmiä urheilussa -luettelo: wada-ama.org

Urheilijan vastuulla on tarkistaa käyttämänsä valmisteiden sallittavuus aina ajan tasalla olevasta luettelosta.

Tämä on pikaoppa yleisimmistä lääkeaineryhmistä. Pikaoppa sisältää myös esimerkkejä yleisimmistä Suomen apteekissa myynnissä olevista kielletyistä ja sallituista lääkevalmistajista, eikä ole täydellinen luettelo. Urheilijan vastuulla on aina tarkistaa voimassa olevasta luettelosta lääkkeiden ja menetelmien sallittavuus. Ajantasaisin tieto on SUEK:n internetsivuilla suek.fi.

ASTHALAAKKEET

SALLITTU
Sulfonamidit (esim. kloramfenikoli) (esim. Aircin)
Benzotriazoloni (esim. Bricanyl)
Veratraliini (esim. Nivalar)
Veratraliini (esim. Nivalar)

AINA KIELLETTY
Esomepratsoli (esim. Aitocent.com)
Terbutalini (esim. Bricanyl)
Veratraliini (esim. Nivalar)

* Jos hoitoon ei löydy sallittua vaihtoehtoa, tulee käyttää lääkettä, joka ei sisällä urheilussa kiellettyjä aineita. Käytettävä lääke tulee erivapaata.

** Tarkista aina lääkemyönteisyyden suostuessa SUEK:n internetsivulla.

GLUKOKORTIKOIDIT

SALLITTU
Glukokortikoidit paikallisesti ruokien esim. nivelensisäisesti
Glukokortikoidit paikallisesti ruokien esim. nivelensisäisesti
Glukokortikoidit paikallisesti ruokien esim. nivelensisäisesti
Glukokortikoidit paikallisesti ruokien esim. nivelensisäisesti

KILPAILUSSA KIELLETTY
Glukokortikoidit ruokien esim. nivelensisäisesti
Glukokortikoidit ruokien esim. nivelensisäisesti
Glukokortikoidit ruokien esim. nivelensisäisesti
Glukokortikoidit ruokien esim. nivelensisäisesti

KILPAILUSSA KIELLETTY

SALLITTU
Tulehduskipulääkkeet ja analgeetit (esim. Ibuprofen, Ketorolac, Parasetamoli)
Niveltulehdusta hoitavat peräruiskeet (esim. Nasonil, Orinon)

KILPAILUSSA KIELLETTY
Pseudoefedriini (esim. Durgin)
Eferinaasi (esim. J. Kari) tulee käyttää vähintään 24 tuntia ennen seuraavaa kilpailua. Käytettävä suositeltuihin annostuksiin.
Eferinaasi (esim. Durgin)
Eferinaasi (esim. Durgin)

ANTIBIOOTIT

SALLITTU
Kaikki Suomessa myynnissä olevat antibiootit ovat sallittuja.

ALLERGIALAAKKEET

SALLITTU
Glukokortikoidipenaalilääkkeet (esim. Avego, Dornata, Flixonase, Nasonor, Nazone)
Eriropeeni (esim. Durata, Isoin, Isoin, Isoin, Isoin)
Klorofenoli (esim. Klorofenoli, Klorofenoli, Klorofenoli, Klorofenoli)
Nasonil (esim. Nasonil, Nasonil, Nasonil, Nasonil)
Tetrasyklitit (esim. Zidifen)

KILPAILUSSA KIELLETTY
Pseudoefedriini (esim. Durgin)
Eferinaasi (esim. J. Kari) tulee käyttää vähintään 24 tuntia ennen seuraavaa kilpailua. Käytettävä suositeltuihin annostuksiin.
Eferinaasi (esim. Durgin)
Eferinaasi (esim. Durgin)

EHKÄISYVALMISTEET

SALLITTU
Kaikki Suomessa myynnissä olevat ehkäisyvalmisteet ovat sallittuja.

ERIVAPAAUS URHEILIJAN LÄÄKITYKSESSÄ

Urheilijalle voidaan myöntää hakemuksesta erivapaus käyttää urheilussa kiellettyjä aineita ja/tai menetelmiä, jos WADAn kriteerit erivapauteen myöntämiseksi täyttyvät. Erivapaus hoidetaan Erivapaushakemuksomakkeella (Therapeutic Use Exemption TUE Application Form), jonka liitteenä tulee toimittaa diagnoosin vahvistavat sairauskertomukset ja tutkimustulokset. Kansainvälisen tason ja kansainvälisiin urheilutapahtumiin osallistuvien urheilijoiden tulee selvittää omakseen erivapauskäytännöt kansallisesta lajiliitosta. Tarkat ja päivitetyt ohjeet erivapausmenetelmästä sekä Erka-erivapauskone ovat SUEK:n internetsivuilla osoitteessa suek.fi/erivapaus.

ERIKKA

RAVINTOLISÄT
Ravintolisät ovat elintarvikkeita, joiden tarkoituksena on täydentää terveen ihmisen ruokavaliota. Niiden koostumus on harvoin täysin tunnettu ja ne voivat sisältää urheilussa kiellettyjä aineita. SUEK ei ylläpitä ravintolisistä luetteloa, jossa ne olisi luokiteltu joko kielletyiksi tai sallituiksi.

- Vältä epämaäräisiä lähteistä ja internetin kautta hankittuja ravintolisä.
- Muista, että olet aina itse vastuussa mahdollisesta positiivisesta testituloksesta.

Vaikka tuoteselosteessa ei mainittaisikaan kiellettyjä aineita, ravintolisät voivat joskus sisältää epäpuhtauksina kiellettyjä aineita, esimerkiksi testosteronin ja nandrolonin esiasteita (todettu esimerkiksi tribulus terrestris- ja kreatiinivalmisteista sekä "testosteroni- ja kasvuhormoniboostereista") tai piristeitä (todettu esimerkiksi ginseng-valmisteista sekä "rasvanpolttajista" ja laihdutusvalmisteista).

Ravintolisistä lisätietoa löytyy SUEK:n kotisivuilla <https://www.suek.fi/ravintolisat>.

Päivitetyin antidopingtieto

Doping- ja antidopingasioiden tuorein tieto on luettavissa:

- Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:n kotisivuilta, www.suek.fi
- Maailman Antidopingtoimisto WADA, <https://www.wada-ama.org/>

SAUL:n antidopingohjelma on hyväksytty

Tämä SAUL:n antidopingohjelma on hyväksytty liiton hallituksen kokouksessa 19.9.2015 ensimmäisen kerran. Ohjelma päivitetään vuosittain. Ohjelma on nähtävillä liiton kotisivuilla. Painettuna ohjelmaa jaetaan liiton kokouksissa, kilpailuissa, tapahtumissa, leireillä ja koulutustilaisuuksissa. Vastuu tästä ohjelmasta on liiton hallituksella ja hallituksen valitsemilla toimihenkilöillä. Ohjelma liitetään vuosittain liiton toimintasuunnitelmaan ja toimintakertomukseen.

Lähteet

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry (SUEK) (2019) <https://www.suek.fi/>, aineisto on haettu 1.3.2019
The World Anti-Doping Agency (WADA) (2019) <https://www.wada-ama.org/>, aineisto on haettu 1.3.2019
World Masters Athletics (WMA) (2019, <https://world-masters-athletics.com/>, aineisto on haettu 1.3.2019