

# Šarapovast ja muudest juhtumitest, huulekreemist rääkimata

Suusatreenerite seminar 12. mai 2017

Elina Kivinukk

Eesti Antidoping

Sportlasele on järjest vähem võimalik öelda: mina ei tea midagi.

# Haige sportlase kiri 1/2

Nüüd sain teada, mis mu probleem kogu aeg treeningutel oli – mul on astma :S

Käisin arsti juures ning ta kirjutas mulle hulka ravimeid.

Aga ma hakkasin alles koduteel mõtlema, et kas need ravimid üldse on lubatud. Näiteks, kui tuleb dopingukontroll, mis siis saab ...

# Haige sportlase kiri 2/2

1. Glucosamine Pharma Nord 400mg kõvakapslid - 3 kapslit päevas
2. Symbicort Turbuhaler 160 4.5- inhaleerin 1x hommikul ja 1x õhtul. Aga võib jätta ka 1x päevas peale.
3. Ventolin Diskus 200 mg/annus - inhaleerin enne sportimist.
4. L-Thyroxin - 100 mikrogrammi päevas, hommikul.

Saad sa aidata?

# Kuidas ravimeid kontrollida? 1/2

- Eestis Eesti Antidopingu hallatav ravimite register

[http://  
www.antidoping.ee/  
ravimid/](http://www.antidoping.ee/ravimid/)

- Mõistlik teha ekraanitõmmis antud kuupäevaga
- Sisaldab ainult Eesti müügiloaga ravimeid

The screenshot shows the Estonian Anti-Doping website interface. At the top, there are six colored boxes indicating the status of substances: KÕIK (All), LUBATUD (Allowed - Hoiatused puuduvad), KEELATUD (Forbidden - Kõik variandid keelatud), KEELATUD (Forbidden - Võistluste ajal), KEELATUD (Forbidden - Teatud spordialadel), and KEELATUD (Forbidden - Meessportlastel). Below this is a search bar with the text 'theraflu' and '4 vastavust' (4 matches). The search results are displayed in a list:

Substance Name	Status
THERAFLU	KEELATUD
THERAFLU ND	KEELATUD
THERAFLU NT	KEELATUD
THERAFLU SN	KEELATUD

The detailed entry for THERAFLU includes the following text: "Intravenoossed infusioonid ja/või süstid mahus üle 50 ml 6-tunnise ajavahemiku jooksul on keelatud, välja arvatud õiguspärasel juhtudel haiglaravi, kirurgiliste protseduuride või kliiniliste uuringutega seoses. Ravimiamet".

© SA Eesti Antidoping  
2017. aastal kehtiv WADA keelatud ainete nimekiri. Ravimiameti ravimite nimekiri uuendatud 05.04.2017.

# Kuidas ravimeid kontrollida? 2/2

- Tasub otsida teiste riikide andmebaase
  - Nt kui USAst ostetud, siis GlobalDro
  - Samuti säilitada väljavõte
- Tavaline internetiotsing ka aitab
- Mõistlik meeles pidada, et Sudafedi ei ole soovitatav võtta 24h enne võistlusi (ometi dopingukontrollivormile kirja, kui võetud)
- Enamasti ravimite andmebaasid ei anna infot toidulisandite kohta

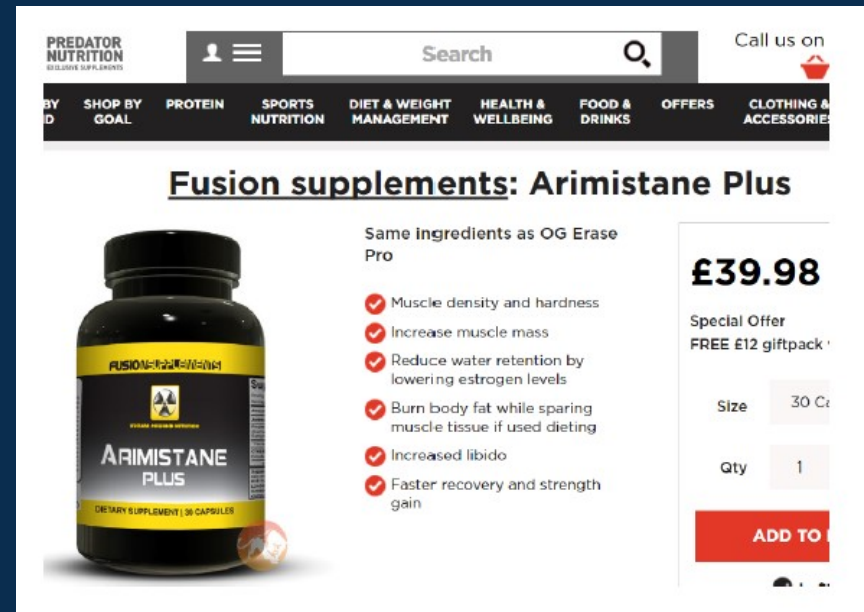
# Kiri noorsportlaselt

Rääkisime täna  
toidulisanditest ja ma  
leidsin ühe  
Suurbritannia veebipoe,  
kust saab päris head  
kraami.

Postikulud on ka väga  
madalad.

Mis sa sellest  
toidulisandist arvad?

k.




**PREDATOR NUTRITION**  
ESSENTIAL SUPPLEMENTS

Search

Call us on

SHOP BY GOAL PROTEIN SPORTS NUTRITION DIET & WEIGHT MANAGEMENT HEALTH & WELLBEING FOOD & DRINKS OFFERS CLOTHING & ACCESSORIES

### Fusion supplements: Arimistane Plus



Same ingredients as OG Erase Pro

- ✓ Muscle density and hardness
- ✓ Increase muscle mass
- ✓ Reduce water retention by lowering estrogen levels
- ✓ Burn body fat while sparing muscle tissue if used dieting
- ✓ Increased libido
- ✓ Faster recovery and strength gain

**£39.98**

Special Offer  
FREE £12 giftpack

Size 30 Capsules

Qty 1

**ADD TO CART**

# Kuidas toidulisandeid kontrollida?

- Ühene vastus: neid ei saagi.
- Tuleb hinnata, kas:
  - See toidulisand on hädavajalik
  - Selle tarvitamine toob kaasa mingeid riske
- Koodeks ütleb:
  - Sportlane peab igal juhul tõendama, kuidas keelatud aine organismi sattus
  - Sportlane peab näitama, et ta ei soovinud tõsta sportlikku sooritust
  - Kui on kindel, et toidulisand saastunud ja kasutamine põhjendatud, võib pääseda hoiatusega



# CAS-juhtumid

- **Otsus CAS OG 12/07:** on raske näha, mida sportlane oleks veel võinud teha, et riski maandada ... (hoiatus)
- **CAS 2011/A/2645:** sportlane toetus meditsiinilisele soovitusel (hoiatus)
- **CAS A2/2011:** sportlane ei küsinud arstilt nõu ega olnud saanud koolitust (võistluskeeld 6 kuud)

# Muud juhtumid

- **Juhtum UKAD vs Whyte:** polnud koolitust, ei otsinud arstilt abi, ei teinud internetiotsingut (24 kuud)
- **Juhtum Eestis:** sportlane väitis, et keelatud aine spordijoogis, ei teinud taustatööd (24 kuud)

# CAS-juhtum (hoiatus)

- Põhjalik internetiotsing
- Varasemad karistused puuduvad
- Arsti nõu
- Treeneri nõu
- Sildil polnud hoiatust
- Ostetud apteegist
- Keelatud ainet vähe
- Aine ei tõsta sportlikku sooritust
- Kasutati meditsiinilisel otstarbel
- Sportlasel on aus loomus.
- Ei pannud toidulisandit vormile kirja
- Sportlane on tipptasemel sportlane ja saanud antidopingu koolitust

Mis on dopinguvastaste  
reeglite rikkumised?

<b>S. A- ja B-proov positiivne</b>		Sportlasele manustamine
<b>E. Sportlane püüab testija ära osta.</b>		Osavõtt
<b>U. Sportlaselt leitakse piirilt keelatud aineid.</b>		Keelatud seotus
<b>T. Treener annab sportlasele „turgutust“</b>		Keelatud aine valdamine
<b>Õ. Sportlane ei ütle kellelegi, et ta treeningkaaslane tarvitab</b>		Positiivne proov
<b>N. Sportlane konsulteerib toitumisnõustajaga, kellel on võistluskeeld</b>		Manipuleerimine
<b>L. Sportlasel on OM-il kaasas libliknõelad, aga puuduvad paberid.</b>		Testimise
<b>I. Testia lähed sportlase juurde 1h-</b>		mitteosalemine
		Kasutamise katse



<b>A- ja B-proov positiivne</b>	<b>T</b>	Sportlasele manustamine
<b>Sportlane püüab testija ära osta.</b>	<b>Õ</b>	Osavõtt
<b>Sportlaselt leitakse piirilt keelatud aineid.</b>	<b>N</b>	Keelatud seotus
<b>Treener annab sportlasele „turgutust“</b>	<b>U</b>	Keelatud aine valdamine
<b>Sportlane ei ütle kellelegi, et ta treeningkaaslane tarvitab</b>	<b>S</b>	Positiivne proov
<b>Sportlane konsulteerib toitumisenõustajaga, kellel on võistluskeeld</b>	<b>E</b>	Manipuleerimine
<b>Sportlasel on OM-il kaasas libliknõelad, aga puuduvad paberid.</b>	<b>I</b>	Testimisel mitteosalemine
<b>Testija läheb sportlase juurde 1h-vahemikus, aga sportlast pole</b>	<b>L</b>	Kasutamise katse

# Dopingukontroll

# Dopingukontrollivorm 1/3



SA Eesti Antidoping  
Estonian Anti-Doping Agency  
Maakri 28a, 10145 Tallinn, ESTONIA  
info@antidoping.ee  
phone (+372) 6825 985 fax (+372) 6825986

## DOPINGUKONTROLLIVORM DOPING CONTROL FORM

KONFIDENTSIAALNE • CONFIDENTIAL

EADA	222145789
VOLITUSTE ANDAJA TESTMISEKS * TEST AUTHORISED BY	TESTMISLÄHETUSE KOOD * TEST MISSION CODE
EADA	EADA
PROOVIVÕTUAUSATUS * AUTHORIZED COLLECTION AGENCY	TULEMUSTE HALDAMINE * RESULTS MANAGEMENT AUTHORITY

### 1. TEAVITUS • NOTIFICATION

PEREKONNANIMI FAMILY NAME	KAUSIK	EESNIMI GIVEN NAME	KAAREL	RAHVUS NATIONALITY	EST	SÜNNIAEG DATE OF BIRTH	01041990
SPORTLASE ID ESTATUD ATHLETE ID PROVIDED	<input checked="" type="checkbox"/>	ID TÜÜP ID METHOD	ID-CARD	ID NUMBER ID VERIFICATION	AA1147012	PP-DD	KK-MM
TESTI TÜÜP TYPE OF TEST	<input checked="" type="checkbox"/>	ÜRITUS EVENT	Estonian Champ. in Athletics	SPORDIALA SPORT	ATHLETICS/DISCS	VALIKUMEEETOD SELECTION	I
KUIPÄEV DATE	01052014	RIIK COUNTRY	ESTONIA	LINN CITY	TALLINN	KELL TIME	17:00
VAHUR TUULIK		Käesolevaga teatan, et olen selle teatise vastu võtnud ja läbi lugenud ning nõustun andma nõutud proovi(d). Saan aru, et proovi andmata jätmise või andmisest keeldumine võib endast kujutada dopinguvastase reegli rikkumist. • I hereby acknowledge that I have received and read this notice and I consent to provide sample(s) as requested. I understand that failure or refusal to provide a sample may constitute an antidoping rule violation.					
V. Tuulik		[Signature]					
TEATISE ESTAJA ALLKIRI • SIGNATURE OF NOTIFYING PERSON		SPORTLASE ALLKIRI • ATHLETE'S SIGNATURE					

### 2. SPORTLASE KONTAKTINFORMATSIOON • ATHLETE CONTACT INFORMATION

MÄNNIMETSA 4, Tallinn	10146	ESTONIA
TÄNAV / NUMBER * STREET / NUMBER	POSTINDEKS / LINN / ASULA * ZIP CODE / CITY / TOWN	RIIK * COUNTRY
+372 5800 100	khaarel@guail.com	VÄINO KAIGAS
TEL. (RIIKKOOD) * CONTACT TEL. (INCL. COUNTRY CODE)	E-POST * E-MAIL	TREENERI NIMI * COACH'S NAME
		TÕNU KÕKS
		ARSTI NIMI * DOCTOR'S NAME



Eesti Antidoping



# Dopingukontrollivorm 2/3

**3. ANALÜÜSI INFO • INFORMATION FOR ANALYSIS**

EKSL SPORDLIIT \* SPORT FEDERATION  
 DISCUS SPORDIALA \* SPORT  
 VOISTLUSVÄLINE / OUT OF COMPETITION  
 VOISTLUSSESISE / IN COMPETITION  
 SUGU / GENDER:  M \* M  N \* F  
 TESTI KUUPÄEV / DATE OF TEST: 01 05 2014 17:10  
 PP \* DD KK \* MM AAAA \* YYYY KONTROLLI ALUMI SAABUMISE AEG / TIME OF ARRIVAL AT DOPING CONTROL STATION

URIN / URINE: KOGUS \* VOL (ml) PITSEERIMISE KELLAEG \* TIME SEALED URINIPROOVI KOOD \* URINE SAMPLE CODE NUMBER ERIKAAL \* SPECIFIC GRAVITY  
 -95 19:00 2887610 1.008  
 NIMI \* NAME: VAHUR TUULIK  
 ALLKIRI \* SIGNATURE: V. Tuulik  
 URINIPROOVI TUNNISTAJA \* URINE SAMPLE WITNESS

PROOV 2 / 2ND SAMPLE: KOGUS \* VOL (ml) PITSEERIMISE KELLAEG \* TIME SEALED URINIPROOVI KOOD \* URINE SAMPLE CODE NUMBER ERIKAAL \* SPECIFIC GRAVITY  
 1.0  
 NIMI \* NAME  
 ALLKIRI \* SIGNATURE  
 URINIPROOVI TUNNISTAJA \* URINE SAMPLE WITNESS

PROOV 3 / 3RD SAMPLE: KOGUS \* VOL (ml) PITSEERIMISE KELLAEG \* TIME SEALED URINIPROOVI KOOD \* URINE SAMPLE CODE NUMBER ERIKAAL \* SPECIFIC GRAVITY  
 1.0  
 NIMI \* NAME  
 ALLKIRI \* SIGNATURE  
 URINIPROOVI TUNNISTAJA \* URINE SAMPLE WITNESS

OSALINE PROOV / PARTIAL SAMPLE: KOGUS \* VOL (ml) PITSEERIMISE KELLAEG \* TIME SEALED OSALISE PROOVI PITSEERIMISE KOOD \* PARTIAL SEAL NUMBER SPORTLASE / OKA NIMETÄED \* ATHLETE / OCCUPATIONALS  
 -45 18:00 287654 KK RK  
 TÄNE OSALINE PROOV 2ND PARTIAL SAMPLE: KOGUS \* VOL (ml) PITSEERIMISE KELLAEG \* TIME SEALED OSALISE PROOVI PITSEERIMISE KOOD \* PARTIAL SEAL NUMBER SPORTLASE / OKA NIMETÄED \* ATHLETE / OCCUPATIONALS

VERI / BLOOD: VEREPROOVI KOOD \* BLOOD SAMPLE CODE NUMBER PITSEERIMISE KELLAEG \* TIME SEALED SPORTLASE NIMETÄED \* ATHLETE INITIALS  
 A B  
 VEREPROOVI KOOD \* BLOOD SAMPLE CODE NUMBER PITSEERIMISE KELLAEG \* TIME SEALED SPORTLASE NIMETÄED \* ATHLETE INITIALS  
 VEREPROOVI KOOD \* BLOOD SAMPLE CODE NUMBER PITSEERIMISE KELLAEG \* TIME SEALED SPORTLASE NIMETÄED \* ATHLETE INITIALS  
 VEREPROOVI KOOD \* BLOOD SAMPLE CODE NUMBER PITSEERIMISE KELLAEG \* TIME SEALED SPORTLASE NIMETÄED \* ATHLETE INITIALS

VEREPROOVI VÕTJA / BLOOD COLLECTION OFFICER: NIMI \* NAME ALLKIRI \* SIGNATURE  
 SPORTLASE BIoloogiline PASS - ARUANDE LISAVORM / ATHLETE BIOLOGICAL PASSPORT - NUMBER

NÕUSTULI / ACCEPT  KEELDUN / REFUSE   
 Nõustun oma proovi(de) anonüümselt kasutamiseks dopinguvastases teadustöös. \* I consent to my sample(s) being used anonymously for antidoping research purposes.

RAVIMITE JA TOIDUSANDITE DEKLARATSIOON: Loelege kõik retsepti- ja isemüügisravimid ja toidulisandid, kaasa arvatud vitamiinid ja mineraalid, mida viimase seitsme (7) päeva jooksul võtnud olete (võimalusel näidake ära doosi ja manustamise viisi).  
 VEREÜLEKANNETE DEKLARATSIOON: Loelege kõik viimase kuue (6) kuu jooksul saadud vereülekannded. DECLARATION OF MEDICATION/SUPPLEMENTS: List any prescription/non-prescription medications or supplements, including vitamins and minerals, taken over the past seven (7) days (include dosage and route of administration where possible). DECLARATION OF BLOOD TRANSFUSIONS: List any transfusions received over the last six (6) months.

NO MEDICATIONS  
 NO BLOOD TRANSFUSIONS  
 JÄTKUB ARUANDE LISAVORMIL / SUPPLEMENTARY REPORT FORM

SPORTLASE KOMMENTAARID JA INFORMATSIOON VÕIMALIKU RAVITSTARBEISE KASUTAMISE ERANDITE KOHTA \* ATHLETE'S COMMENTS AND INFORMATION ABOUT POSSIBLE THERAPEUTIC USE EXEMPTION, TUE  
 NO COMMENTS  
 ARUANDE LISAVORM / SUPPLEMENTARY REPORT FORM

DOPINGUKONTROLLIAMETNIKU KOMMENTAARID \* DOPING CONTROL OFFICER'S COMMENTS.  
 NO COMMENTS  
 ARUANDE LISAVORM / SUPPLEMENTARY REPORT FORM



# Dopingukontrollivorm 2/3

## 4. URIINI- JA/VÕI VEREPROOVIDE TESTIMISEMENETLUSE KINNITAMINE • CONFIRMATION OF PROCEDURE FOR URINE AND/OR BLOOD TESTING

SPORTLASE ESINDAJA * ATHLETE REPRESENTATIVE		DOPINGUKONTROLLIJAMETNIK * DOPING CONTROL OFFICER		
NIMI * NAME <b>ÕNNE KURG</b>	AMETIKOHHT * POSITION <b>PHYSIOTHERAPIST</b>	ALLKIRI * SIGNATURE <i>Õ. Kurg</i>		
NIMI * NAME <b>RİINA KAMSATRALL</b>	ALLKIRI * SIGNATURE <i>R. Kamsatrall</i>	KUU- PÄEV DATE 01 05 2014	LÕPETAMISE KELLAEG * TIME OF COMPLETION 19:10	
<p>Kiritan, et minu poolt sellel dokumendis esitatud teave on tõene ja et lõigus „Sportlase kommentaarid“ esitatud märkusi arvestades nõustun proovivõtmisega. Nõustun sellega, et kogu käesoleva dopingukontrolliga seotud teave, sealhulgas, kuid mitte üksnes, laboritulemused ja võimalikud sanktsioonid, edasiatakse asjaomastele organitele kooskõlas maailma dopinguvastase koodeksi ja/või käesoleva testi proovivõtu- ja tulemuste haldusorganisatsiooni/organisatsioonide dopinguvastast(j)a koodeksi(te)ga. Olen pöördel oleva teksti lühil lugenud ja sellest aru saanud ja nõustun oma isiklike andmete kasutamisega vastavalt selle lingimustele. * I declare that the information I have given on this document is correct and, subject to comments made in the Athlete's Comments-section, I accept the sample collection procedure. I accept that all information related to this doping control, including but not limited to laboratory results and possible sanctions, shall be shared with relevant bodies in accordance with the World Anti-Doping Code and/or the Anti-Doping Code(s) of the Testing and Results Management Authority/Authorities of this test. I have read and understand the text overleaf, and I consent to the processing of my personal data according to its conditions.</p>		SPORTLASE ALLKIRI * ATHLETE'S SIGNATURE <i>Riina Kamsatrall</i>		
ORIGINAL - ANTIDOPINGU ORGANISATSIION - VALGE ORIGINAL - ADO - WHITE	KOPIA 1 - VOLITATUD PROOVIVOTUORGANISATSIION - ROHELINE COPY 1 - AUTHORISED COLLECTION AGENCY - GREEN	KOPIA 2 - SPORTLANE - SININE COPY 2 - ATHLETE - BLUE	KOPIA 3 JA 4 - LABOR - KOLLANE JA ROOSA COPY 3 AND 4 - LABORATORY - YELLOW AND PINK	KOPIA 5 - SPORTLANE, TEAVITUSE OSA - SININE COPY 5 - ATHLETE, NOTIFICATION - BLUE



# Sportlase õigused dopingukontrollis

- Esindaja kaasavõtmine dopingukontrolli (soovitatav).
- Küsida lisateavet dopingukontrolli protseduuri kohta.
- Kui sportlane on dopingukontrolli ametniku jälgimise all, võib ta paluda lisaiega dopingukontrolli punkti saabumiseks
  - riiete, tuvastusdokumentide ja/või esindaja ning tõlgi (vajaduse korral) kaasavõtmiseks dopingukontrolli punkti
  - oma soojenduse/treeningusessiooni lõpetamiseks
  - vajaliku meditsiinilise ravi saamiseks
  - mis tahes muudel põhjustel, mille kiidab heaks dopingukontrolli ametnik
- ja lisaks võistlussiseste testide puhul
  - osaleda allesjäänud võistlustel
  - anda meediale intervjuusid
  - osaleda auhinnatseremooniatel
- Sportlane võib nõuda testimisprotseduuri muutmist WADA rahvusvahelise testimis- ja uurimisstandardi järgi, kui sportlane on puudega või alaealine.

# Sportlase kohustused dopingukontrollis

- jääda igal ajal dopingukontrolli ametniku asjakohase jälgimise alla kuni dopingukontrolli protseduuride lõpetamiseni
- esitada sobivad tuvastusdokumendid
- saabuda dopingukontrolli punkti niipea kui võimalik
- järgima antud juhiseid. Keeldumine testimisest ja/või juhistele mitteallumine kujutab endast dopinguvastaste reeglite rikkumist ja võib viia karistuseneni.

# Vereproov

- Vereproov ei asenda uriiniproovi
- 20-30 minutit puhkust
- Mõlemad jalad kindlalt maas
- Mitte pärast sauna
- Jälgida koodi
- Küsida selgitusi

# Kui kaua proove säilitatakse?

- Proove võidakse külmutada, säilitada ja uuesti analüüsida 10 aastat.



# Kui A-proov on positiivne ...

- Vaadatakse, kas on kehtiv TUE
- Sportlasel on õigus nõuda B-proovi avamist (kui ei vasta, siis on B-proovist loobumine)
- Sportlasel on õigus õiglasele ärakuulamisele
- Otsuse võib edasi kaevata
- Dopinguvastase reegli rikkumine võib kaasa tuua:
  - tulemuste tühistamise
  - võistluskeelu (tahtlik rikkumine = 4 aastat)
  - rikkumise kohustuslikus korras avalikustamise
  - võimalikud rahalised karistused
- Karistus sõltub rikkumise laadist, kasutatud keelatud ainest või võttest ning sportlase käitumisest ja süüastmest
- Vaata ka <http://www.antidoping.ee/kui-proov-positiivne/>

# Kui proov on negatiivne ...

- Sportlasele eraldi teadet selle kohta ei saadeta, ADAMSist näeb tulemusi (*my recent tests*).
- Sportlane (sotsiaal)meedias
  - Antidopingu teemadel võib sõna võtta
  - Puhta spordi kaitseks võib oma arvamust avaldada
  - Oma avaldustega saab eeskujuks olla
- Koostöö dopinguvastase organisatsiooniga
  - Oluline tuua dopingualaseid rikkumisi päevavalgele
  - Võistluskeelu pikkust võidakse vähendada (kuni 1/2 võrra), kui sportlane teeb ülestunnistuse omal algatusel
- Vihjeliin [www.antidoping.ee](http://www.antidoping.ee)



# Aitäh!

Elina Kivinukk

[elina.kivinukk@antidoping.ee](mailto:elina.kivinukk@antidoping.ee)