



Antidopingopas 2024



Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry

- 🖱️ suek.fi
- ✂️ @suek_fincis
- 📷 @puhtaastiparas
- 📺 [suek_fincis](https://www.youtube.com/channel/UCsuek_fincis) #puhtaastiparas

URHEILIJA

- Kerro sinua hoitavalle lääkärille, että kuulut dopingvalvonnan piiriin.
- Tarkista resepti- ja itsehoitolääkkeiden sallittavuus lääkevalmisteen tai vaikuttavan aineen ja antotavan mukaan KAMU-lääkehausta. Katso myös tarkentavat viitteet.
- Tarkista ulkomailla hankittujen lääkkeiden sallittavuus Maailman antidopingtoimisto WADAn luettelosta tai kyseisen maan antidopingorganisaation internetsivuilta.
- Hae erivapautta urheilussa kielletyille hoitomuodolle.
- Selvitä Erkkä-erivapauskoneella, mistä ja milloin erivapautta haetaan.
- Muista, että olet aina itse vastuussa käyttämistäsi aineista ja menetelmistä ja siitä, mitä elimistöstäsi löytyy mahdollisessa dopingtestissä.
- Ole yhteydessä SUEKiin, jos et löydä tarvitsemaasi tietoa SUEKin internetsivuilta.

RAVINTOLISÄT

Ravintolisät ovat elintarvikkeita, joiden tarkoituksena on täydentää terveen ihmisen ruokavaliota. SUEK ei ylläpidä ravintolisistä luetteloa, jossa ne olisi luokiteltu joko kielletyiksi tai sallituiksi. Urheilijan tulee itse tarkistaa kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelosta, onko ravintolisän tuoteselosteessa mainittu kiellettyjä aineita. Joskus ravintolisät saattavat sisältää kiellettyjä aineita, vaikka niitä ei olisi mainittu tuoteselosteessa. Urheilijan tuleekin vakavasti pohtia ravintolisien käyttöä. Vastuu on aina urheilijalla itsellään.

PUHTAASTI PARAS -VERKKOKOULUTUS

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

Koulutuksen suorittamisesta saa diplomin. Kuvaa diplomista kannattaa jakaa esimerkiksi sosiaalisen median kanavilla. Diplomi-kuvan jakaminen on vahva kannanotto puhtaan urheilun puolesta!

PUHTAASTI PARAS

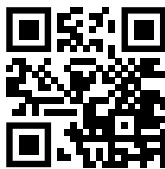


ILMOITA URHEILURIKKOMUKSISTA

Jokaisella on oikeus ilmoittaa, jos epäilee doping-, kilpailumani-pulaatio- tai katsomoturvallisuusrikkomusta tai muuta urheilun eettistä rikkomusta. Puuttamalla rikkomuksiin autat suojelemaan urheilijoita ja urheilua sekä turvaamaan tasavertaiset ja turvalliset lähtökohdat kaikille toimijoille.

ILMO-palvelussa voit tehdä ilmoituksen urheilutoimijan epäeettisestä toiminnasta, esimerkiksi dopingin käytöstä tai häirinnästä. Ilmoituksen voi tehdä myös nimettömästi ja se käsitellään luottamuksellisesti mahdollisia jatkotoimenpiteitä varten. ILMO-palvelu on osoitteessa ilmo.suek.fi.

ILMO



WADAN KIELLETTYJEN AINEIDEN JA MENETELMIEN LUETTELOON 2024 MUKAISET DOPINGAINERYHMÄT

KAIKKINA AIKAINA KIELLETYT AINEET JA MENETELMÄT

- S0. Myyntiluvattomat lääkeaineet
- S1. Anaboliset aineet
- S2. Peptidihormonit, kasvutekijät, vastaavat aineet ja mimeetit
- S3. β_2 -agonistit
- S4. Hormoneihin ja aineenvaihduntaan vaikuttavat modulaattorit
- S5. Diureetit ja peiteaineet
- M1. Veren ja sen komponenttien manipulaatio
- M2. Kemiallinen ja fysikaalinen manipulaatio
- M3. Geeni- ja soludoping

KILPAILUN AIKANA KIELLETYT AINEET JA MENETELMÄT

- S6. Piristeet
- S7. Huumaavat kipulääkkeet
- S8. Kannabinoidit
- S9. Glukokortikoidit

TIETYISSÄ URHEILULAJEISSA KIELLETYT AINEET

- P1. Beetasalpaajat

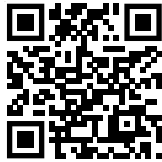
TÄRKEIMMÄT MUUTOKSET VUODEN 2024 KIELLETTYJEN AINEIDEN JA MENETELMIEN LUETTELOON

Maailman antidopingtoimisto WADA on lisännyt vuoden 2024 Kiellettyjen aineiden ja menetelmien luetteloon tramadolin. Kipulääkkeenä käytetty tramadoli kuuluu WADAn kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelon ryhmään S7. Huumaavat kipulääkkeet. Tramadoli on kilpailun aikana kielletty aine.

KAMU-LÄÄKEHAKU

Kielletyt Aineet ja Menetelmät Urheilussa eli KAMU-mobiili-sovellus on ladattavissa suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi Android- ja iOS-laitteille. Haku pohjautuu Pharmacan luetteloihin, ja siinä on vain Suomesta saatavia resepti- ja itsehoitolääkevalmisteita. KAMUa päivitetään säännöllisesti uusien markkinoille tulevien lääkevalmisteiden osalta. KAMU-lääkehaku on käytettävissä myös osoitteessa [suek.fi](https://www.suek.fi). Mikäli haettua lääkevalmistetta ei löydy, tulee urheilijan olla yhteydessä SUEKiin.

Suomessa ja ulkomailla saattaa olla samanlaisia lääkevalmisteita, jotka sisältävät eri lääkeaineita. KAMU-lääkehausta ei siksi tule tarkistaa ulkomailta hankittujen lääkkeiden sallittavuutta. KAMU-mobiilisovelluksessa on myös linkkejä eri maiden lääkehakuihin. Urheilija on aina itse vastuussa siitä, mitä hänen elimistöstään löytyy mahdollisessa dopingtestissä.



ERIVAPAUUS URHEILIJAN LÄÄKITYKSESSÄ

SUEKin erivapauslautakunta voi myöntää kansallisen tason urheilijalle määräaikaisen erivapauden käyttää urheilussa kiellettyä ainetta ja/tai menetelmää, jos WADAn asettamat kriteerit täyttyvät. Erivapaus on voimassa kansallisella tasolla kaikkialla maailmassa. Erivapautta haetaan erivapaushakemuslomakkeella, jonka liitteinä on oltava diagnoosin vahvistavat potilasasiakirjat ja tutkimustulokset. SUEKin lajikohtaisen tasomäärittelyyn piiriin kuuluvan urheilijan tulee hakea erivapautta etukäteismenettelyllä ja sen ulkopuolella olevan takautuvasti mahdollisen dopingtestin jälkeen. Kansainvälisen tason tai kansainväliseen urheilutapahtumaan osallistuvan urheilijan erivapausmenettelyistä vastaa kansainvälinen lajiliitto tai suuren urheilutapahtuman järjestäjä. Ohjeet erivapausmenettelyistä ja ERKKA-erivapauskone ovat SUEKin internetsivuilla osoitteessa [suek.fi](https://www.suek.fi).



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

- Suomessa myynnissä olevat lääkevalmisteet [kamu.suek.fi](https://www.kamu.suek.fi)
- WADAn Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa [wada.ama.org](https://www.wada-ama.org)

Lisätietoja

- Puhelinneuvonta 09 3481 2020
- Sähköposti erivapaus@suek.fi

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