



Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa 2020

KAMU – puhtaan urheilijan kaveri

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry
suek.fi · #puhtaastiparas · @suek_fincis



URHEILIJA

- 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.
- Hae erivapautta, jos tarvitset sairautesi hoitoon urheilussa kiellettyä ainetta tai menetelmää.
- Tarkista aina ennen kansainvälisiä kilpailuja, hyväksyvätkö kisajärjestäjät erivapautesi.
- Ole tarvittaessa yhteydessä SUEKiin, mikäli et löydä tietoa edellämainituilta tahoilta.
- Muista, että olet itse aina vastuussa siitä, mitä elimistöstäsi löytyy, vaikka et tarkoituksellisesti käyttäisikään urheilussa kiellettyjä aineita tai menetelmiä.

KAMU-MOBIILISOVELLUS

Kielletyt Aineet ja Menetelmät Urheilussa eli KAMU-mobiilisovellus on ladattavissa Android ja iOS laitteille.

Haku pohjautuu Lääketietokeskuksen luetteloihin ja siinä on vain Suomesta saatavia resepti- ja itsehoitolääkevalmisteita. KAMUa päivitetään säännöllisesti uusien markkinoille tulevien lääkevalmisteiden osalta. Mikäli haettua lääkevalmistetta ei löydy, tulee urheilijan olla yhteydessä SUEKiin.

Suomessa ja ulkomailla saattaa olla samannimisiä lääkevalmisteita, jotka sisältävät eri lääkaineita. 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.



PUHTAASTI PARAS -VERKKOKOULUTUS

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

Koulutuksen suorittamisesta saa diplomin. Kuvaa 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 katsomoturvallisuusrikkomusta. ILMO-palvelussa voit tehdä ilmoituksen urheilijan tai muun toimijan epäeettisestä toiminnasta esimerkiksi häirinnästä, nimettömästi tai nimelläsi. Ilmoituksesi sisältö käsitellään luottamuksellisesti. Kaikki saatu tieto analysoidaan mahdollisia jatkotoimenpiteitä varten. Puuttamalla rikkomuksiin autat suojelemaan urheilua sekä turvaamaan tasavertaiset ja turvalliset lähtökohdat kaikille urheilijoille.



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

- Suomessa myynnissä olevat lääkevalmisteet suek.fi ja puhelinneuvonta 09 3481 2020
- WADAn Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -luettelo: wada-ama.org

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

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

ASTMALÄÄKKEET

SALLITUT	AINA KIELLETTYT MM.*
Salbutamoli keuhkoinhalaatioina** (esim. Airomir**, Buventol**, Ventoline**)	Fenoteroli* (esim. Atrovent comp*) Terbutaliini* (esim. Bricanyl*) Vilanteroli* (esim. Relvar*)
Salmeteroli keuhkoinhalaatioina** (esim. Sallflumix**, Seretide**, Serevent**)	
Formoteroli keuhkoinhalaatioina** (esim. Bufomix**, Flutiform**, Formoterol**, Innovair**, Oxis**, Symbicort**)	* Jos hoitoon ei löydy sallittua vaihtoehtoa ja täytyy käyttää lääkevalmistetta, joka sisältää urheilussa kiellettyä ainetta, käytölle tulee hakea erivapautta.
Glukokortikoidit keuhkoinhalaatioina (esim. Alvesco, Beclomet, Flixotide, Pulmicort)	** Tarkista sallittu enimmäisannostus vuorokaudessa SUEK:n internetsivuilta.

GLUKOKORTIKOIDIT

SALLITUT	KILPAILUISSA KIELLETTYT*
Glukokortikoidit paikallisesti ruiskeena esim. nivelensisäisesti	Glukokortikoidit ruiskeena lihakseen* tai suonensisäisesti*
Glukokortikoidit keuhkoinhalaatioina (esim. Alvesco, Beclomet, Flixotide, Pulmicort)	Glukokortikoidit kapsleina/tabletteina* (esim. Entocort*, Medrol*, Prednisolon*, Prednison*)
Glukokortikoidit paikallisesti annosteltuina esim. silmätipat, korvatipat, nenäsuihkeet, ihovoiteet	Glukokortikoidit peräpuikkoina* ja peräruiskeina*

FLUNSSALÄÄKKEET

SALLITUT	KILPAILUISSA KIELLETTYT*
Tulehduskipulääkkeet ja parasetamoli (esim. Burana, Ibuxin, Ketorin, Panadol, Paracetamol)	Pseudoefedriini* (esim. Aerinaze*, Cirrus* Duact*): käyttö tulee lopettaa vähintään 24 tuntia ennen seuraavaa kilpailua. Käytä vain suositelluin annostuksin.
Nenän tukkoisuutta helpottavat nenäsuihkeet (esim. Nasolin, Otrivin)	Efedriiniä sisältävät yskänlääkkeet* (esim. Codesan comp.*, Sir. Ephedrin*)

KIPULÄÄKKEET

SALLITUT	KILPAILUISSA KIELLETTYT*
Diklofenaakki (esim. Diclomex, Motifene Dual, Voltaren)	Huumaavat kipulääkkeet mm.
Ibuprofeeni (esim. Burana, Ibumetin, Ibusal, Ibuxin)	Buprenorfiini* (esim. Buprenorphine*, Norspan*, Temgesic*)
Ketoprofeeni (esim. Ketomex, Ketorin, Orudis)	Fentanyyli* (esim. Abstral*, Fentanyl*, Matrifen*,)
Kodeiini + Parasetamoli (esim. Panacod, Paramax-Cod)	Oksikodoni* (esim. Oxycodone*, Oxynorm*, Targiniq*)
Naprokseeni (esim. Naprometin, Naproxen, Pronaxen, Vimovo)	
Parasetamoli (esim. Pamol, Panadol, Paratabs, Pinex)	

ANTIBIOOTIT

SALLITUT
Kaikki Suomessa markkinoilla olevat antibiootit ovat sallittuja.

ALLERGIALÄÄKKEET

SALLITUT	KILPAILUISSA KIELLETTYT*
Glukokortikoidinenäsuihkeet (esim. Avamys, Dymista, Flixonase, Nasacort, Nasonex)	Pseudoefedriini* (esim. Aerinaze*, Cirrus* Duact*): käyttö tulee lopettaa vähintään 24 tuntia ennen seuraavaa kilpailua. Käytä vain suositelluin annostuksin.
Antihistamiinit (esim. Aerius, Histec, Loratadin, Xyzal, Zyrtec)	Adrenaliini ruiskeena* (esim. Adrenalin*, Epipen*, Jext*)
Silmätipat (Lecrollyn, Livostin, Lomudal, Oftan CC, Zaditen)	Glukokortikoidit tabletteina* (esim. Medrol*, Prednisolon*, Prednison*), ruiskeena lihakseen* tai suonensisäisesti*

EHKÄISYVALMISTEET

SALLITUT	
Kaikki Suomessa markkinoilla olevat ehkäisyvalmisteet ovat sallittuja.	* Jos hoitoon ei löydy sallittua vaihtoehtoa ja täytyy käyttää lääkevalmistetta, joka sisältää urheilussa kiellettyä ainetta, käytölle tulee hakea erivapautta.
	** Tarkista sallittu enimmäisannostus vuorokaudessa SUEK:n internetsivuilta.

ERIVAPAAUS URHEILIJAN LÄÄKITYKSESSÄ

Urheilijalle voidaan myöntää hakemuksesta erivapaus käyttää urheilussa kiellettyä ainetta ja/tai menetelmää, jos WADAn kriteerit erivapauden myöntämiseksi täyttyvät. Erivapautta haetaan Erivapauslakemuskirjelmällä (Therapeutic Use Exemption TUE Application Form), jonka liitteenä tulee toimittaa diagnoosin vahvistavat sairauskertomukset ja tutkimustulokset. Kansainvälisen tason ja kansainvälisiin urheilupahtumiin osallistuvien urheilijoiden tulee selvittää ennakkoon erivapauskäytäntö kansallisesta lajiliitosta. Tarkat ja päivitettyt ohjeet erivapausmenettelystä sekä Erkka-erivapauskone ovat SUEK:n internetsivuilla osoitteessa suek.fi.



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 ylläpidä ravintolisistä luetteloa, jossa ne olisi luokiteltu joko kielletyiksi tai sallituiksi.

- Vältä epämääräisistä lähteistä hankittuja ravintolisä.
- Muista, että olet aina itse vastuussa mahdollisesta positiivisesta testituloksesta.