



# Antidopingopas 2023



## Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry

- 🖱️ [suek.fi](http://suek.fi)
- 🐦 [@suek\\_fincis](https://twitter.com/suek_fincis)
- 📷 [@puhtaastiparas](https://www.instagram.com/puhtaastiparas)
- 📺 [suek\\_fincis](https://www.youtube.com/suek_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 Erkka-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. 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. Ravintolisät eivät ole KAMU-lääkehaussa.

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

### 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](http://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-, kilpailu-manipulaatio-, katsomoturvallisuus- tai muuta urheilun eettistä rikkomusta. ILMO-palvelussa voit tehdä ilmoituksen nimettömästi tai nimelläsi urheilutoimijan epäeettisestä toiminnasta, esimerkiksi häirinnästä. Ilmoituksesi sisältö käsitellään luottamuksellisesti. Kaikki saatu tieto analysoidaan mahdollisia jatkotoimenpiteitä varten. Puuttumalla rikkomuksiin autat suojelemaan urheilua sekä turvaamaan tasavertaiset ja turvalliset lähtökohdat kaikille urheilijoille.

## ILMO



## WADAN KIELLETTYJEN AINEIDEN JA MENETELMIEN LUETTELOON 2023 MUKAISET DOPINGAINERYHMÄT

### KAIKKINA AIKAINA KIELLETYT AINEET JA MENETELMÄT

- S0. Myyntiluvattomat lääkeaineet
- S1. Anaboliset aineet
- S2. Peptidihormonit, kasvutekijät, vastaavat aineet ja mimeetit
- S3.  $\beta_2$ -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 2023 KIELLETTYJEN AINEIDEN JA MENETELMIEN LUETTELOON

- P1. Beetasalpaajat

Vuoden 2023 alusta alkaen beetasalpaajat ovat ratagolfissa kilpailun aikana kiellettyjä. Aiemmin beetasalpaajat ovat olleet kiellettyjä sukelluksessa (kaikissa vapaasukelluksen, sukelluskalastuksen ja tarkkuusammunnan alaluokissa) vain kilpailun aikana. Vuoden 2023 alusta beetasalpaajat ovat kiellettyjä sukelluksessa kaikkina aikoina eli myös kilpailujen ulkopuolella.

## KAMU-LÄÄKEHAKU

Kielletyt Aineet ja Menetelmät Urheilussa eli KAMU-mobiili-sovellus on ladattavissa suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi 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. KAMU-lääkehaku on käytettävissä myös osoitteessa [suek.fi](https://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 erivapauslakemuskirjalla, jonka liitteinä on oltava diagnoosin vahvistavat potilasasiakirjat ja tutkimustulokset. SUEKin lajikohtaisen tasomäärityksen 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://suek.fi).



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

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

### Lisätietoja

- Puhelinneuvonta 09 3481 2020
- Sähköposti [erivapaus@suek.fi](mailto:erivapaus@suek.fi)

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