

Спортчилар учун эслатма

«ДОПИНГДА ТУШИБ ҚОЛМАСЛИК УЧУН ҚАНДАЙ ЙЎЛ ТУТИШ ЗАРУР?»

1. Халол ва малакали шифокорни топинг

Ўзингиз ишонган, Бутунжаҳон антидопинг агентлигининг Тақиқланган рўйхатидан ҳабардор ва ундан эркин фойдалана оладиган шифокорни топинг. Сиз истеъмол қилаётган барча дори воситаларини у баҳолаши зарур. Бу инсон доимо Сиз билан алоқада бўладиган, оддий тумовдан бошлаб то мушаклар тонусини тиклаш учун маълум воситаларни истеъмол қилинишининг хавфини тезкор ва малакали аниқлай оладиган шифокор бўлиши керак.

Тавсия: сўранг, маслаҳат олинг, аниқлаштиринг, турли оғзаки тавсияларга ишонманг – шунда кўплаб бўлажак муаммоларни четлаб ўтасиз.

Мисол: фенотропил, ёки карфедон препарати таркибида 4-фенилпирацетам моддаси мавжуд ва айнан шу модда Тақиқланган рўйхатдан ўрин олган. Лекин фенотропилнинг йўриқномасида у кўрсатилмаган, аксинча у ерда хатто спортчилар учун дозалар ҳам ёзилган. Махсус маълумоти йўқ спортчи бу вазиятда ҳеч қандай хавфни сезмай, препаратни истеъмол қилади. Натижада спортчига камида тўрт йиллик дисквалификация жазоси белгиланади. Бундай аҳмоқона ҳолатларга учрамаслик учун шахсий шифокорингиз бўлгани мақсадга мувофиқ.

Ёдингизда бўлсин: асосий ва ягона жабрланувчи фақат ўзингиз бўласиз – чунки танангиз ичидан аниқланган барча моддалар учун жавобгар шахс ўзингиздир!

2. Зараркунанда шифокорлардан қочинг

Амалиёт кўрсатиб турибдики, фармацевтика саноати жадал ривожланиб, биологик фаол қўшимчалар ва спорт озуқалар ишлаб чиқарувчилари махсулот хилма-хиллигини доим ўзгартирмоқда ва кенгайтирмоқда, шу билан бирга препаратлар ва моддаларни аниқлаш услублари ҳам мунтазам равишда такомиллашиб бормоқда – айнан шу сабабли препаратни организмдан чиқиб кетиш вақтини билиш мутлақо бефойда.

Сизнинг жамоангизда спорт шифокори бўлган тақдирда ҳам унинг фикрига сўзсиз ишониш лозим дегани эмас. Унинг хизматини рад этмаган ҳолда, савиясини албатта текшириш зарур. Чунки замонавий спорт унинг барча иштирокчиларининг касбий маҳорати ва масъулиятига нисбатан қатъий талаблар қўймоқда.

Тавсия: «дув-дув гапларга», яъни қуруқ тавсияларга кўр-кўрона ишониб юрманг. Кўпинча фуқаролар ҳақиқатдан ёрдам бера оладиганини эмас, шунчаки таниган шифокорини бири бирига тавсия қилишади. Афсуски, шундай қайғули ҳолатлар ҳам йўқ эмаски, уларда «зараркунанда» шифокорлар жамоадан жамоага, спортчидан спортчига кўчаверади, уларни тавсия қилаверишади ва улар ўзининг «диверсион» фаолиятини давом этаверади.

Спортчилар учун эслатма
«ДОПИНГДА ТУШИБ ҚОЛМАСЛИК УЧУН ҚАНДАЙ ЙЎЛ ТУТИШ ЗАРУР?»

3. Ҳатто мураббийингиздан шубҳаланинг

Яхши маънода шубҳаланувчи шахс бўлинг. Нафақат шифокор, балки мураббий бераётган барча восита ва моддаларни текширинг. Унинг Сизга фақат яхшиликни раво кўриши, унинг унвонлиги ёки унвонсизлиги, Сиз билан болалигингиздан бери ишлаши ва ҳақозолар умуман муҳим эмас – чунки у инсон, у ҳам ҳато қилиши мумкин. У Сизни атайлаб адаштириши мумкин – бунақаси ҳам хаётда учраб туради. Истеъмол қилаётган препаратларнинг тўлиқ рўйхати ва уларни истеъмол қилишнинг аниқ жадвали ёнингизда доим бўлсин.

Тавсия: Мураббий Сизга нимани ва қандай мақсадда бераётганини сўрашдан тортинманг. Истеъмол қилишдан аввал препаратнинг аниқ таркибини билиб олишга ҳаракат қилинг. Бунда гўё аҳмоқ бўлиб кўринишдан, жавобан салбий муносабатдан ёки «кўрсатган ишончсизлигингиз сабабли хафа қилиб қўйишдан» асло қўрқманг. Сокин муҳитда гаплашиб олинг – тажрибали устоз Сизнинг мантиқингизни тушуниши керак. Антидопинг хизмати олдида аввало Сиз жавоб беришингизга тўғри келишини тушунтиринг. Аввало Сизнинг келажагингиз ва карьерангиз хавф остида. Чунки мураббий аксарият холларда фаолиятини давом этаверади, Сиз эса кўп нарсани ёқатишингиз мумкин. Агар мураббийингиз Сизни тушунмаса – у билан ишлашни давом эттириш лозиммикан?

2

4. Оила аъзолари ва яқинларингизга тушунтиринг

Бу жуда муҳим банд. Барча яқинларингизга қуйидагиларни қатъий, аниқ ва равшан тушунтириш лозим:

а) Сизнинг овқатланишингиз бошқаларникидан фарқ қилади, Сиз текширилмаган (ишончсиз) овқатни ва ичимликларни истеъмол **қилолмайсиз**. Овқат ва ичимликлар билан тажриба ўтказмагани мақбул. Фақат ишончли жойларда (идеал ҳолат – шифокор-диетолог назорати остида спорт базаси негизида) максимал даражада хавфсиз озиқ-овқатни истеъмол қилиш;

б) Сизда тақиқланган моддаларни нафақат истеъмол қилиш, балки уларга эгалик қилиш таҳдиди мавжуд. Шунинг учун синчковлик билан дорилар қутисини (аптечка) назорат қилиб туринг. Агар дорилар қутисида спортда тақиқланган препаратлар бўлса, уларга шифокорнинг рецепти ҳам илова қилинган бўлиши шарт.

5. Допинг-назоратчиларидан кўз узманг

Допинг-назоратчилари ташрифи чоғида ўз ҳуқуқ ва мажбуриятларингизни шошилмасдан ўрганиб чиқинг. Уларни мураббийингиз ёки жамоа шифокори эмас, балки айнан Сиз ёддан билишингиз зарур. ADAMS тизимини ўрганинг ва унга

«ДОПИНГДА ТУШИБ ҚОЛМАСЛИК УЧУН ҚАНДАЙ ЙЎЛ ТУТИШ ЗАРУР?»

бефарқ бўлманг – бу қўллашда жуда содда ва фойдали дастур. ADAMS тизимига ўзингизга тегишли маълумотни киритишни мураббийингиз ёки шифокорингизга ишонманг, бу Сизнинг мажбуриятингиз бўлиб, муаммоли вазиятда ўзингизга қўл келиши мумкин.

Допинг-назоратчиларининг ташрифи давомида улар билан самимий муомилада бўлиб, ишига тўсқинлик қилаётганингиз тўғрисида уларда шубҳа туғдирманг.

Ёдингизда бўлсин: муаммоли вазият ўрганилганда Сиздан кўра кўпроқ допинг-назоратчилар важларига ишонишади. Сизнинг допинг-синамангизга берилаётган барча ишловлар (икки қисмга ажратиш, қўшимча тўлдириш, қадоқлаш ва ҳакозолар) фақат Сизнинг ёнингизда ва кўз олдингизда амалга оширилиши шарт. Агар Сизни чалғитишгани сабабли Сиз бир неча сонияга бўлса ҳам жараённи кузата олмаган бўлсангиз – албатта бу ҳақида допинг-назорати баённомасидаги алоҳида бандига ёзув киритинг!

Агар синамангизнинг зичлиги етарли бўлмаса, қайта муолажага боришдан аввал биринчи флаконингиз вақтинчалик пломба ёрдамида ёпилганини текшириб олинг. Унинг рақами допинг-назорати баённомасида албатта акс эттирилади.

6. Барча допинг-назорати баённомаларининг нусхасини сақлаб боринг!

3

Допинг-назорати баённомасини тўлдиришда унинг иккита энг муҳим банди мавжуд.

Биринчисида синама олинишидан аввал истеъмол қилинган препаратлар ҳақида спортчи томонидан маълумот киритилади. **Барча истеъмол қилган препарат ва моддаларни аниқ билинг ва ёзиб юринг.**

Иккинчисида допинг-назорати жараёни бўйича эътирозлар киритилади. Ҳар қандай шубҳали ҳаракатни допинг-назорати баённомасида акс эттиришингизга ҳақлисиз. Баённома инглиз тилида расмийлаштирилади, лекин чет тилини билмасангиз, маълумотни она тилида киритишингиз мумкин. Келгуси ўрганиш вақтида баённоманинг нотариал тасдиқланган таржимасидан фойдаланилади.

Ташриф якунида Сизга баённоманинг нусхаси тақдим этилиши шарт. Барча баённомалар нусхасини спорт карьерангиз якунига қадар сақланг, уларни шифокор ёки мураббийга берманг, чунки зарур холда тополмай сарсон бўласиз ва ўзингизни ҳимоя қилолмаслигингиз мумкин. Баённомаларни паспортингиз каби сақланг.

Мисол: спортчидан июн ойи охирида допинг-синама олинган бўлиб, ноябр ойида муаммоли натижа тўғрисида хабар берилган (одатда синамалар ўртача икки ҳафта мобайнида таҳлил қилинишига қарамасдан). Агар спортчининг қўлида допинг-назорати баённомасининг нусхаси бўлмаганида, синамани қачон, қаерда, синама топширишдан олдин қандай препаратлар ва моддалар истеъмол

Спортчилар учун эслатма

«ДОПИНГДА ТУШИБ ҚОЛМАСЛИК УЧУН ҚАНДАЙ ЙЎЛ ТУТИШ ЗАРУР?»

қилингани в ҳақозолар ҳақида маълумотларни тиклаш қийинчилик билан амалга ошарди.

7. Ёрлиқларни ўқинг

Шифокорингиз билан маслаҳатлашгандан сўнг ҳам турли, айниқса янги моддаларни истеъмол қилишда эҳтиёткорликни унутманг. Ёрлиқларни мантиққа асосланган холда диққат билан ўрганг. Масалан, агар «анаболик таъсир» деб ёзилган бўлса — бу модда ўн марта текширилган бўлса, уни истеъмол қилишдан тийилинг. **Бу хавфли!**

Мисол: допинг-синамада кокаин қолдиқлари аниқлангани учун спортчи бир йил муддатга дисквалификация қилинди. Ўрганиш давомида у Жанубий Америкада бўлиб ўтган мусобақада иштирок этаётганида меҳмонхонадаги пакетли чойни тановул қилган, лекин чойнинг «Mate de Coca» номига эътибор бермаган. Бу холат юзасидан CAS Олий спорт арбитраж судида узоқ муҳокамалар бўлганига қарамасдан, натижада спортчи барибир жазоланди. Бунда суд қуйидагича изоҳ берди — эътибор беринг ва эслаб қолинг! — **профессионал спортчи хамиша оқилона ёндашиши ва барча хавфларга йўл қўймаслиги шарт.**

8. Чекларни ва бир дона қадоқни сақлаб қўйинг

Яна бир муҳим қоида: «тақиқланмаган» биологик фаол қўшимчалар (БАД) ва/ёки спорт озуқалари бўлмайди. Тақиқланган ва руҳсат берилган моддалар мавжуд, лекин ишлаб чиқарувчи БАД таркибига нималарни қўшгани ёлғиз ўзига аёндыр. Махсулотнинг ҳар бир янги партиясида юзлаб моддалар турли аралашмалар шаклида бўлиши мумкин. Гўё текширилган ва ишончли биоқўшимчалар таркибида тақиқланган моддалар аниқланиши йилига ўнлаб холатларда қайд этилади.

Тавсия: юқоридагиларга қарамасдан, Сиз БАДларсиз хаётингизни тасаввур қилолмасангиз — қуйидагиларга албатта риоя қилинг:

а) харидингиз чекини сақлаб қўйинг;

б) ҳар бир партиядан бир дона қадоғи бузилмаган намунани олиб қолинг — кейинчалик бу ўзингизни ҳимоя қилишингизда ёрдам бериши мумкин бўлади;

в) шахсий «фармакологик кундалик» юритинг — қачон, нима ва қанча миқдорда моддаларни ва/ёки препаратларни истеъмол қилдингиз — бу Сиз томонингиздан допингни била туриб истеъмол қилмаганингизни исботлаш жараёнини енгиллаштириши мумкин.