

ახალგაზრდა სპორტსმენები

იცოდეთ წესები • დაიცავი შენი კანონიერება • მიიღე გააზრებულთა გადაწყვეტილებები



ახალგაზრდა სპორტსმენები

იცოდეთ წესები • დაიცავი შენი ჯანმრთელობა • მიიღე გააზრებული გადაწყვეტილებები

ივარჯიშე პატიოსნად • იასპარეზე სამართლიანად • დაიცავი შენი შრომა

ახალგაზრდა სპორტსმენებისთვის

2027 წლის ოფიციალური საერთაშორისო ქართული გამოცემა | ვერსია 1.0

საქართველოს ანტიდოპინგური კონტროლისა და განათლების სააგენტო (GADCEA)

www.antidoping.ge

გზამკვლევის მიზანი

ეს გზამკვლევი დაგეხმარება, მიიღო გააზრებული გადაწყვეტილებები, გაუფრთხილდე ჯანმრთელობას და დაიცვა სამართლიანობისა და სუფთა სპორტის პრინციპები. ის სასწავლო მასალაა და ვერ ჩაანაცვლებს მსოფლიო ანტიდოპინგურ კოდექსს (WADA Code), საერთაშორისო სტანდარტებს, WADA-ს მოქმედ აკრძალულ სიასა და შესაბამისი ანტიდოპინგური ორგანიზაციის რეკომენდაციებს.

სუფთა სპორტი იწყება შენით

სუფთა სპორტი მხოლოდ დოპინგ-ტესტის უარყოფით პასუხს არ ნიშნავს. ის ნიშნავს სამართლიანად ასპარეზობას, საკუთარ ჯანმრთელობაზე ზრუნვას და სხვა სპორტსმენების პატივისცემას.

სუფთა სპორტი ეფუძნება პატიოსნებას, გამბედაობას, სამართლიანობას, პატივისცემასა და პასუხისმგებლობას.

შენი მიზანი

გაეცანი ანტიდოპინგურ წესებს, სანამ პირველად ჩააბარებ დოპინგ-ტესტს ან მნიშვნელოვან შეჯიბრებაზე გაემგზავრები. ეს ცოდნა დაგეხმარება სწორად შეარჩიო მედიკამენტი ან საკვები დანამატი და იცოდეთ, როგორ მოიქცე, თუ ვინმე შედეგის სწრაფად მიღწევას საეჭვო გზით შემოგთავაზებს.

შენი ვალდებულებები

- გახსოვდეს, რომ ანტიდოპინგური წესები მხოლოდ დოპინგ-ტესტში აკრძალული ნივთიერების აღმოჩენას არ ეხება.
- ნებისმიერი მედიკამენტის მიღებამდე გადაამოწმე, შეიცავს თუ არა ის აკრძალულ ნივთიერებას. თუ არ ხარ დარწმუნებული, რჩევისთვის სპეციალისტს მიმართე.
- საკვები დანამატები სიფრთხილით შეარჩიე. ისინი შეიძლება შეიცავდეს აკრძალულ ნივთიერებებს, რომლებიც ეტიკეტზე მითითებული არ არის.
- თუ დოპინგ-კონტროლზე გამოცხადების შესახებ შეტყობინება მიიღე, გამოცხადდი დაუყოვნებლივ, გარდა იმ შემთხვევისა, როცა გადავადების ნებართვა გაქვს.
- თუ ადგილსამყოფელის შესახებ ინფორმაციის (Whereabouts) წარდგენა გევალება, ყოველთვის მიაწოდე ზუსტი ინფორმაცია და დროულად განაახლე ის.
- არ იქონიო, არ გაავრცელო და არ გამოიყენო აკრძალული ნივთიერება ან მეთოდი. ასევე, არ დაეხმარო სხვას ანტიდოპინგური წესების დარღვევაში.
- არ ითანამშრომლო მწვრთნელთან, ექიმთან ან სხვა დამხმარე პირთან, თუ იცი, რომ მას ანტიდოპინგური წესების დარღვევის გამო სპორტსმენებთან მუშაობა აკრძალული აქვს.
- თუ ეჭვი გაქვს დოპინგის გამოყენებაზე, ზეწოლაზე ან სხვა საეჭვო და სახიფათო ქცევაზე, თამამად აცნობე სააგენტოს.

ანტიდოპინგური წესების 11 დარღვევა

#	დარღვევა (ADRV)	მარტივი განმარტება
1	აკრძალული ნივთიერების არსებობა (Presence)	აკრძალული ნივთიერების, მისი მეტაბოლიტების ან მარკერების აღმოჩენა სპორტსმენის ნიმუშში.
2	გამოყენება ან გამოყენების მცდელობა	აკრძალული ნივთიერების ან მეთოდის გამოყენება ან გამოყენების მცდელობა.

#	დარღვევა (ADRV)	მართივი განმარტება
3	თავის არიდება, უარი ან ნიმუშის ჩაუბარებლობა	ნიმუშის ჩაბარებისთვის თავის არიდება, ან დოპინგ-კონტროლის შესახებ შეტყობინების მიღების შემდეგ, საპატიო მიზეზის გარეშე ნიმუშის ჩაბარებაზე უარის თქმა ან ნიმუშის ჩაუბარებლობა
4	ადგილსამყოფელის წესების დარღვევა	რეგისტრირებულ ტესტირების ჯგუფში (RTP) მყოფი სპორტსმენის მიერ 12 თვის განმავლობაში ადგილსამყოფელის შესახებ ინფორმაციის წარდგენის წესის დარღვევის ან ტესტის გამოტოვების ჯამში სამი შემთხვევა.
5	პროცესში ჩარევა ან მისი მცდელობა (Tampering)	დოპინგ-კონტროლის ნებისმიერ ეტაპზე განზრახ არასათანადო ჩარევა ან ამის მცდელობა.
6	ფლობა (Possession)	შესაბამის პერიოდში აკრძალული ნივთიერების ან მეთოდის ფლობა მოქმედი TUE-ს ან სხვა მისაღები დასაბუთების გარეშე.
7	აკრძალული ნივთიერების გავრცელება ან გავრცელების მცდელობა (Trafficking)	აკრძალული ნივთიერების ან მეთოდის უკანონო გაყიდვა, გადაცემა, ტრანსპორტირება, გაგზავნა ან გავრცელება, ან ამის მცდელობა.
8	სხვისთვის აკრძალული ნივთიერების ან მეთოდის გამოყენება ან ამის მცდელობა	სპორტსმენისთვის აკრძალული ნივთიერების მიცემა ან აკრძალული მეთოდის გამოყენება, ასევე ამის მცდელობა. გამოწვევისაა მხოლოდ ის შემთხვევები, როდესაც ასეთი გამოყენება ანტიდოპინგური წესებით დაშვებულია.
9	თანამონაწილეობა ან მისი მცდელობა	სხვისთვის ანტიდოპინგური წესების დარღვევაში ან დარღვევის მცდელობაში განზრახ დახმარება, წახალისება, დარღვევის დაფარვა ან მასში თანამონაწილეობა. ასევე, დისკვალიფიკაციის პერიოდში დაწესებული აკრძალვის დარღვევაში დახმარება.
10	აკრძალული თანამშრომლობა	არ ითანამშრომლო მწვრთნელთან, ექიმთან ან სხვა დამხმარე პირთან, თუ იცი, რომ მას სპორტსმენებთან მუშაობა ანტიდოპინგური წესებით აკრძალული აქვს. ამის შესახებ ოფიციალური გაფრთხილების მიღება აუცილებელი არ არის.
11	დაშინება ან შურისძიება	აკრძალულია დამუქრება, ან დაშინება დოპინგთან დაკავშირებული ინფორმაციის არ გამხელაზე.

დამიხსოვრე: ცხრილში წესები მოკლედ არის ახსნილი. ზუსტი განმარტებები, პირობები და გამონაკლისები მსოფლიო ანტიდოპინგურ კოდექსშია მოცემული.

მკაცრი პასუხისმგებლობა (Strict Liability)

იცოდე, რა ხდება შენს ორგანიზმში

შენ ხარ პასუხისმგებელი იმაზე, რაც შენს ორგანიზმში ხდება. თუ შენს ნიმუშში აკრძალული ნივთიერება აღმოჩნდა, წესის დარღვევა შეიძლება დადგინდეს მაშინაც, თუ ის განზრახ არ მიგიღია ან არ იცოდი, რომ აკრძალული იყო.

დადებითი პასუხი ავტომატურად ყოველთვის არ ნიშნავს დარღვევას. თითოეული შემთხვევა ცალკე მოწმდება, მათ შორის ისიც, გაქვს თუ არა მოქმედი TUE.

გახსოვდეს: „არ ვიცოდი“ - პასუხისმგებლობისგან არ გათავისუფლებს. ყოველთვის გადაამოწმე, რას იღებ და რა ხდება შენს ორგანიზმში.

მედიკამენტები და TUE (თერაპიული გამოყენების გამონაკლისი)

- ექიმს, სტომატოლოგს ან ფარმაცევტს ყოველთვის უთხარი, რომ სპორტსმენი ხარ და ანტიდოპინგური წესები გეხება.
- ნებისმიერი მედიკამენტი მიღებამდე გადაამოწმე - მნიშვნელობა არ აქვს, რეცეპტით იყიდება, ურეცეპტოდ, საინჰალაციო, საინექციო თუ უცხოეთშია შეძენილი.
- გადაამოწმე წამლის აქტიური ნივთიერება და არა მხოლოდ მისი სახელი. ერთი და იგივე დასახელების წამალს სხვადასხვა ქვეყანაში შეიძლება განსხვავებული შემადგენლობა ჰქონდეს.

4. თუ მკურნალობისთვის აკრძალული ნივთიერება ან მეთოდი გჭირდება, შეიძლება დაგჭირდეს TUE. როგორც წესი, TUE წინასწარ უნდა მიიღო. GADCEA-სთან გადაამოწმე, სად უნდა წარადგინო განაცხადი - სააგენტოში თუ საერთაშორისო ფედერაციაში.
5. გადაუდებელ შემთხვევაში მკურნალობა არ გადადო. ჯერ მიიღე საჭირო სამედიცინო დახმარება და შემდეგ დაუკავშირდი სააგენტოს. გარკვეულ შემთხვევებში TUE-ის მოთხოვნა მკურნალობის შემდეგაც შეიძლება.

ჯანმრთელობა პირველ ადგილზეა (HEALTH FIRST)

თუ სასწრაფო სამედიცინო დახმარება გჭირდება, მკურნალობა ანტიდოპინგური წესების გამო არ გადადო. მიიღე საჭირო დახმარება, შეინახე სამედიცინო დოკუმენტები და რაც შეიძლება მალე დაუკავშირდი სააგენტოს.

საკვები დანამატები: დაფიქრდი მიღებამდე

- გახსოვდეს, რომ საკვები დანამატი შეიძლება საერთოდ არ გჭირდებოდეს.
- „ნატურალური“ ან „ლეგალური“ არ ნიშნავს, რომ პროდუქტი უსაფრთხოა. ის შეიძლება აკრძალულ ნივთიერებას შეიცავდეს.
- მხოლოდ ეტიკეტს ნუ ენდობი - პროდუქტში შეიძლება იყოს ისეთი ნივთიერებაც, რომელიც ეტიკეტზე მითითებული არ არის.
- თუ დანამატი მწვრთნელმა, თანაგუნდელმა, მშობელმა, ინფლუენსერმა ან გამყიდველმა გირჩია, ეს პასუხისმგებლობისგან არ გათავისუფლებს. საბოლოოდ, შენ ხარ პასუხისმგებელი იმაზე, რაც შენს ორგანიზმში ხვდება.
- განსაკუთრებით ფრთხილად იყავი ისეთ პროდუქტებთან, რომლებიც კუნთის სწრაფ ზრდას, ცხიმის დაწვას, ენერგიის მატებას, ან უკეთეს შედეგს გპირდება. ასეთ პროდუქტებში აკრძალული ნივთიერებების აღმოჩენის რისკი უფრო მაღალია.
- თუ დანამატის მიღება ნამდვილად გჭირდება, რჩევისთვის კვალიფიციურ სპეციალისტს მიმართე.
- გახსოვდეს, ასეთი შემონიშნება რისკს ამცირებს, მაგრამ სრულად ვერ გამორიცხავს.

STOP	CHECK	ASK
შეჩერდი უცნობი ნივთიერების მიღებამდე.	გადაამოწმე ინფორმაცია სანდო ანტიდოპინგურ წყაროში.	თუ რამე გაურკვეველია, მიმართე GADCEA-ს ან კვალიფიციურ სპეციალისტს.

რა ხდება დოპინგ-კონტროლის დროს?

დოპინგ-კონტროლის ტესტირების შეიძლება შეგარიჩონ როგორც საშეჯიბრო, ისე არასაშეჯიბრო დროს. ტესტირებისას შეიძლება აიღონ შარდის ან სისხლის ნიმუში, ან ორივე.

1. შეტყობინება (Notification)

გატყობინებენ, რომ დოპინგ-კონტროლის ტესტირების შეგარიჩეს და ამოწმებენ შენს ვინაობას.

2. დოპინგ-კონტროლის სადგურზე გამოცხადება

შეტყობინების შემდეგ მიჰყვები მითითებებს და მიდიხარ დოპინგ-კონტროლის სადგურზე. თუ გადავადების უფლება არ გაქვს, იქ დაუყოვნებლივ უნდა გამოცხადდე.

3. ნიმუშის ჩაბარება

აბარებ საჭირო რაოდენობის შარდის ნიმუშს უფლებამოსილი პირის უშუალო დაკვირვებით. თუ სისხლის ნიმუშია საჭირო, მას კვალიფიციური სპეციალისტი იღებს.

4. ნიმუშის დალუქვა და ფორმის შევსება

ამოწმებ ნიმუშის კოდებს და მონაწილეობ მის უსაფრთხოდ დალუქვაში. ფორმაში უთითებ ბოლო 7 დღის განმავლობაში მიღებულ მედიკამენტებსა და საკვებ დანამატებს. სისხლის ნიმუშის შემთხვევაში, უთითებ ბოლო 3 თვის განმავლობაში ჩატარებულ სისხლის გადასხმებსაც. ბოლოს ყურადღებით კითხულობ ფორმას და, საჭიროების შემთხვევაში, წერ შენიშვნას.

5. ნიმუშის ლაბორატორიაში გაგზავნა

დალუქული ნიმუში იგზავნება WADA-ს მიერ აკრედიტებულ, ან შესაბამისი ანალიზისთვის დამტკიცებულ ლაბორატორიაში.

დოპინგ-კონტროლის პროცესი: უფლებები და ვალდებულებები

დოპინგ-კონტროლის დროს უფლება გაქვს:	დოპინგ-კონტროლის დროს ვალდებული ხარ:
- დასვა კითხვები და მოითხოვო პროცედურის ახსნა. - შეამოწმო დოპინგ-კონტროლის ოფიცრის (DCO) უფლებამოსილების დამადასტურებელი დოკუმენტი. - თან გყავდეს წარმომადგენელი და, საჭიროების შემთხვევაში, თარჯიმანი. - საპატიო მიზეზის შემთხვევაში, მოითხოვო დოპინგ-კონტროლის სადგურზე გამოცხადების გადავადება. - დოპინგ-კონტროლის ფორმაში (DCF) მიუთითო შენი შენიშვნა, ან პრეტენზია. - თუ არასრულწლოვანი ხარ, ან შეზღუდული შესაძლებლობა გაქვს, მოითხოვო პროცედურის შენს საჭიროებებზე მორგება.	- შეტყობინების მიღებიდან, პროცესის დასრულებამდე დარჩე მეთვალყურეობის ქვეშ. - წარადგინო პირადობის დამადასტურებელი ოფიციალური დოკუმენტი. - მიჰყევ ნიმუშის ჩაბარების დროს მიღებულ მითითებებს. - დაუყოვნებლივ გამოცხადდე დოპინგ-კონტროლის სადგურზე, თუ გადავადების ნებართვა არ გაქვს. - დალუქვამდე ყურადღება მიაქციო შენს ნიმუშს და ხელმოწერამდე კარგად შეამოწმო დოპინგ-კონტროლის ფორმაში შეტანილი ინფორმაცია.

გენოლა, სოციალური მედია და „ამას ყველა იყენებს“

არასწორი გადანაცვებების მიღება მარტივია, განსაკუთრებით მაშინ, როცა ტრავმა გაქვს, გუნდში მოხვედრა გინდა, ან ახალ გარემოში ხარ.

გახსოვდეს, სანდო ადამიანის რჩევაც კი შეიძლება არასწორი ან სარისკო იყოს. ამიტომ, სანამ რაიმეს მიიღებ, ან გამოიყენებ, ჯერ გადაამოწმე და დარწმუნდი, რომ უსაფრთხო და ნებადართულია.

რაც შეიძლება მოისმინო	რა უნდა იცოდე
„ამას ყველა იყენებს.“	ის, რომ სხვები იყენებენ, არ ნიშნავს, რომ პროდუქტი უსაფრთხო ან ნებადართულია. ყოველთვის გადაამოწმე, რას იღებ.
„ეს ნატურალურია.“	„ნატურალური“ არ ნიშნავს, რომ პროდუქტი უსაფრთხოა, ეფექტურია ან აკრძალულ ნივთიერებებს არ შეიცავს.
„ეს გჭირდება, სხვებს რომ არ ჩამორჩე.“	ნუ მიიღებ პროდუქტს მხოლოდ იმიტომ, რომ სხვებიც იყენებენ. თუ ფიქრობ, რომ რაიმე გჭირდება, რჩევისთვის კვალიფიციურ სპეციალისტს მიმართე.
„არავის უთხრა.“	თუ გთხოვენ, დამალო რაიმე ნივთიერების, ინექციის ან საკვები დანამატის გამოყენება, ეს საფრთხის ნიშანია.
„WADA-ს მიერ დამტკიცებულია.“	WADA საკვებ დანამატებს არ ამტკიცებს და მათ უსაფრთხოებაზე სერტიფიკატებს არ გასცემს.

რა გადაამოწმო მგზავრობამდე

- თან წაილე საკმარისი რაოდენობის მედიკამენტები და წინასწარ გადაამოწმე, რომ მათი გამოყენება ნებადართულია.
- თან იქონიე საჭირო რეცეპტები და TUE-ს დოკუმენტები.
- უცხოეთში მედიკამენტებისა და საკვები დანამატების შეძენისას ფრთხილად იყავი. ერთი და იგივე დასახელების პროდუქტს სხვადასხვა ქვეყანაში შეიძლება განსხვავებული შემადგენლობა ჰქონდეს.
- წინასწარ იცოდე, ვის უნდა დაუკავშირდე გუნდში ან GADCEA-ში, თუ ანტიდოპინგურ საკითხზე კითხვა გაგჩნდება.
- თუ ადგილსამყოფელის შესახებ ინფორმაციის (Whereabouts) წარდგენა გევალება, მგზავრობის დროს ინფორმაცია დროულად და ზუსტად განაახლე.

ხუთი ჩვევა, რომელიც გიცავს

- ყოველთვის გადაამოწმე მედიკამენტი ან საკვები დანამატი, სანამ მიიღებ.
- შეინახე ინფორმაცია შენ მიერ მიღებული მედიკამენტების და საკვები დანამატების შესახებ.
- თუ კითხვა გაქვს, მიმართე კვალიფიციურ სპეციალისტს. ნუ ენდობი უცნობ ან არასანდო ონლაინ წყაროებს.
- პირველ დოპინგ-კონტროლის ტესტამდე წინასწარ გაეცანი, როგორ მიმდინარეობს ტესტირების პროცესი.
- თუ რაიმე საეჭვოდ ან არასწორად გეჩვენება, დროულად უთხარი სანდო პირს ან აცნობე სააგენტოს.

ოფიციალური რესურსები

ანტიდოპინგურ საკითხებზე გადაწყვეტილების მიღებამდე ყოველთვის გადაამოწმეთ უახლესი ოფიციალური ინფორმაცია:

- **WADA-ს ანტიდოპინგური განათლების პლატფორმა (ADEL):** adel.wada-ama.org
- **WADA-ს აკრძალული სია (Prohibited List):** wada-ama.org/en/resources/world-anti-doping-program/prohibited-list
- **GADCEA — განათლება და სპორტსმენთა მხარდაჭერა:** www.antidoping.ge
- **WADA Speak Up — კონფიდენციალური შეტყობინების პლატფორმა:** speakup.wada-ama.org

საკონტაქტო ინფორმაცია

საქართველოს ანტიდოპინგური კონტროლისა და განათლების სააგენტო (GADCEA)

ელ-ფოსტა: info@antidoping.ge

ოფიციალური ვებგვერდი: www.antidoping.ge

იურიდიული მისამართი: უნივერსიტეტის ქუჩა 15ა, თბილისი, საქართველო

შენიშვნა ვერსიის შესახებ (VERSION NOTE)

ქართული ოფიციალური გამოცემა | ვერსია 1.0 | 2026 წლის სექტემბერი. მომზადებულია 2027 წლის კოდექსის გათვალისწინებით, რომელიც ძალაში შედის 2027 წლის 1 იანვარს. ანტიდოპინგური წესები და აკრძალული სია პერიოდულად ახლდება. ამ გზამკვლევისა და მოქმედ ოფიციალურ წესებს შორის შეუსაბამობის შემთხვევაში უპირატესობა WADA-ს მოქმედ წესებსა და სტანდარტებს ენიჭება.

ივარჯიშე პატიოსნად • იასპარეზე სამართლიანად • დაიცავი შენი შრომა

იცოდე წესები • დაიცავი შენი ჯანმრთელობა • მიიღე გააზრებული გადაწყვეტილებები