

მშობლის გზამკვლევი

იცოდე წესები • დაუჭირე შხარი სწრი არჩევანს • ერთად შევქმნათ სუფთა სპორტი



მშობლის გამკვლევი სუფთა სპორტის მხარდასაჭერად

დაეხმარეთ ახალგაზრდა სპორტსმენებს, მიიღონ გააზრებული გადაწყვეტილებები, გაუფრთხილდნენ ჯანმრთელობას და დარჩნენ თავიანთი ღირებულებების ერთგული

ივარჯიშე პატიოსნად • იასპარეზე სამართლიანად • დაიცავი შენი შრომა

მშობლებისთვის, მეურვეებისა და ოჯახებისთვის

2027 წლის ოფიციალური საერთაშორისო ქართული გამოცემა | ვერსია 1.0

საქართველოს ანტიდოპინგური კონტროლისა და განათლების სააგენტო (GADCEA)

www.antidoping.ge

გამკვლევის მიზანი

ეს გამკვლევი დაგეხმარებათ, მიიღოთ გააზრებული, პრაქტიკული გადაწყვეტილებები ჯანმრთელობის, სამართლიანი თამაშისა და სუფთა სპორტის დასაცავად. იგი საგანმანათლებლო რესურსია და არ ცვლის მსოფლიო ანტიდოპინგურ კოდექსს, საერთაშორისო სტანდარტებს, მსოფლიო ანტიდოპინგური სააგენტოს (WADA) მოქმედ აკრძალულ სიას ან შესაბამისი ანტიდოპინგური ორგანიზაციის რეკომენდაციებს.

გამკვლევი განკუთვნილია ახალგაზრდა სპორტსმენთა მშობლების, მეურვეებისა და ოჯახის წევრებისთვის.

საქართველოს ანტიდოპინგური კონტროლისა და განათლების სააგენტო (GADCEA)

ოფიციალური ვებგვერდი: www.antidoping.ge | ელ. ფოსტა: info@antidoping.ge

მისამართი: უნივერსიტეტის ქუჩა 15ა, თბილისი, საქართველო

რატომ არის მშობლის როლი გადამწყვეტი

მშობლები და მეურვეები დიდ გავლენას ახდენენ იმაზე, თუ რას ნიშნავს ახალგაზრდა სპორტსმენისთვის წარმატება, შრომა, ჯანმრთელობა და სამართლიანობა. სუფთა სპორტისადმი დამოკიდებულება დოპინგ-კონტროლამდე ბევრად ადრე ყალიბდება. ის, თუ როგორ ვსაუბრობთ ოჯახში კვებაზე, მედიკამენტებსა და საკვებ დანამატებზე, შეიძლება ამცირებდეს ან ზრდიდეს სარისკო გადაწყვეტილებების აღბათობას.

მშობლის როლი

მოიპოვეთ შვილის ნდობა, რომ სარისკო გადაწყვეტილების მიღებამდე თქვენთან საუბარი არ გაუჭირდეს. გულწრფელად დაინტერესდით მისი აზრით, მშვიდად დაუსვით კითხვები და დაეხმარეთ, საკუთარ ღირებულებებს დაეყრდნოს.

ჯერ ღირებულებებზე ვსაუბროთ, შემდეგ წესებზე

- შეაქეთ შვილი არა მხოლოდ შედეგისთვის, არამედ მონდომებისთვის, მომზადებისთვის, სწავლისთვის, გუნდთან თანამშრომლობისთვის, გამბედაობისა და სხვების პატივისცემისთვის.
- დაეხმარეთ შვილს, დაინახოს, რომ მისი ცხოვრება მხოლოდ სპორტი არ არის. მისი, როგორც ადამიანის, ღირებულებას შედეგები, ნაკრებში მოხვედრა ან სხეულის ფორმა არ განსაზღვრავს.
- აუხსენით, რომ დახმარების თხოვნა ბუნებრივია. ტრავმის, გადაღლის ან გუნდში ვერმოხვედრის შიშის დროს სწრაფი წარმატების სახიფათო გზები შეიძლება უფრო მიმზიდველი გახდეს. ასე შეიძლება მოხდეს მაშინაც, როცა შედეგები აღარ უმჯობესდება.
- ვსაუბროთ სამართლიან თამაშზე, განსაკუთრებით მაშინ, როცა ძლიერი კონკურენციის გამო ზეწოლა გრძნობს. ჰკითხეთ, როგორ შეიძლება ასეთ დროსაც სამართლიანად მოიქცეს.
- თავად მიეცით ჯანსაღი ქცევის მაგალითი. ყურადღება მიაქციეთ, რას ამბობთ კვებაზე, გარეგნობაზე, საკვებ დანამატებსა და „სწრაფ შედეგებზე“.

კითხვები საუბრის დასაწყებად:

- „ამ სეზონში რა შედეგს ჩათვლიდი წარმატებად?“
- „ვინმემ უფრო სწრაფად აღსადგენად რაიმე საშუალება რომ შემოგთავაზოს, რას გაარკვევდი მის მიღებამდე?“
- „ვის ჰკითხავდი, შეიძლება თუ არა ამ წამლის მიღება სპორტსმენისთვის?“
- „რა დაგეხმარებოდა უარის თქმაში, თუ თანაგუნდელები სახიფათო ნივთიერების მიღებას შემოგთავაზებდნენ?“

მედიკამენტები: როგორ ავიცილოთ თავიდან უნებლიე დარღვევა

ზოგიერთი წამალი შეიცავს ნივთიერებებს, რომლებიც სპორტში ყოველთვის ან გარკვეულ პირობებშია აკრძალული. ახალგაზრდამ უნდა იცოდეს: ურეცეპტოდ გაყიდვა არ ნიშნავს, რომ წამლის გამოყენება სპორტშიც დაშვებულია.

1. აცნობეთ ექიმს, სტომატოლოგსა და ფარმაცევტს, რომ თქვენი შვილი სპორტსმენია და მასზე ანტიდოპინგური წესები ვრცელდება.
2. გამოყენებამდე გადაამოწმეთ ყველა წამალი, მათ შორის ურეცეპტო და გაციების წამლები, ინჰალატორები, საინექციო პრეპარატები და საზღვარგარეთ შეძენილი მედიკამენტები.
3. თუ მკურნალობისთვის აუცილებელი წამალი აკრძალულ ნივთიერებას შეიცავს, მიმართეთ GADCEA-ს. გაარკვიეთ, საჭიროა თუ არა თერაპიული გამოყენების გამონაკლისი (TUE) და რომელ ორგანიზაციას უნდა მიმართოთ მის მისაღებად.
4. ანტიდოპინგური წესების დარღვევის შიშით არასდროს შეწყვიტოთ სასიცოცხლოდ აუცილებელი მკურნალობა. ჯანმრთელობა უპირველესია.

საკვები დანამატები: შეამცირეთ რისკი

ახალგაზრდა სპორტსმენებს საკვებ დანამატებს ხშირად სთავაზობენ სოციალურ ქსელებში, სპორტულ დარბაზებსა და თანაგუნდელების წრეში. მათ რეკლამას ინფლუენსერებიც უწევენ. ბევრი პროდუქტი უსარგებლოა ან მისი სარგებელი სათანადოდ არ არის დადასტურებული. საკვები დანამატის მიღებამ შეიძლება ჯანმრთელობას ავნოს ან ანტიდოპინგური წესების უნებლიე დარღვევა გამოიწვიოს.

- პირველ რიგში, ყურადღება მიაქციეთ სრულფასოვან კვებას, საკმარისი სითხის მიღებას, ძილს, ვარჯიშსა და აღდგენას.
- გაარკვიეთ, რისთვის არის საჭირო საკვები დანამატი და რა პრობლემის მოგვარებაში უნდა დაგეხმაროთ.
- მოერიდეთ პროდუქტებს, რომლებიც კუნთის სწრაფ ზრდას, ცხიმის წვას, ჰორმონალურ ეფექტს ან ენერგიის მკვეთრ მატებას გპირდებათ.
- რჩევითვის მიმართეთ კვალიფიციურ სპორტულ ნუტრიციოლოგსა და ექიმს. მხოლოდ ინფლუენსერებსა და გამყიდველებს ნუ ენდობით.
- გახსოვდეთ მკაცრი პასუხისმგებლობის პრინციპი (Strict Liability): სპორტსმენი პასუხისმგებელია მის სინჯში აღმოჩენილ აკრძალულ ნივთიერებაზე, მის მეტაბოლიტებსა თუ მარკერებზე. დარღვევის დასადაგენად საჭირო არ არის იმის დამტკიცება, რომ სპორტსმენი განზრახ ან გაუფრთხილებლობით მოქმედებდა.
- თუ საკვები დანამატი აუცილებელია, გამოყენებამდე შეაფასეთ შესაძლო რისკები და შეინახეთ ინფორმაცია პროდუქტის პარტიის შესახებ.

რას უნდა მიაქციოს მშობელმა ყურადღება

თუ შვილი გეუბნებათ: „გუნდში ამას ყველა იყენებს“, ჰკითხეთ, რა პროდუქტია და რატომ იღებენ მას. ის, რომ სხვებიც იყენებენ, არ ნიშნავს, რომ პროდუქტი უსაფრთხოა.

გაითვალისწინეთ, როდის იზრდება რისკი

სიტუაცია	რას უნდა მიაქციოთ ყურადღება
გუნდში შერჩევასთან დაკავშირებული ზეწოლა	სპორტსმენს ეშინია, რომ ნაკრებში ადგილს, სტიპენდიას ან კონტრაქტს დაკარგავს, ან მთავარ ტურნირში ვერ მიიღებს მონაწილეობას.
ტრავმა ან წელი აღდგენა	იმედგაცრუების დროს სპორტსმენი შეიძლება ადვილად მოიხიბლოს „სწრაფი აღდგენის“ დაპირებით.
სხეულის სწრაფი ცვლილებები	გარდატეხის ასაკში სპორტსმენს შეიძლება აწუხებდეს საკუთარი სხეულის ცვლილებები ან წონასთან დაკავშირებული მოთხოვნები.
შედეგები აღარ უმჯობესდება	სპორტსმენი თავს სხვებს ადარებს და ფიქრობს, რომ წარმატებას უფრო სწრაფად უნდა მიაღწიოს.
ახალი სავარჯიშო გარემო	ახალ კლუბში, დარბაზში, მწვრთნელთან ან უფროს ასაკობრივ ჯგუფში საეჭვო ქცევა შეიძლება ჩვეულებრივ და მისაღებ მოვლენად ითვლებოდეს.
სოციალური ქსელები	ინფლუენსერების რჩევებში ხშირად ძნელია იმის გარჩევა, რა ეფუძნება ფაქტებს და რა არის რეკლამა.

რა უნდა იცოდეს ახალგაზრდამ ტესტირებამდე?

ახალგაზრდა სპორტსმენი ანტიდოპინგურ წესებს პირველ ტესტირებამდე უნდა გაეცნოს. მან უნდა იცოდეს, რატომ ტარდება ტესტირება და რომ შეიძლება შარდის ან/და სისხლის სინჯის ჩაბარება მოუწიოს. ასევე უნდა იცოდეს თავისი უფლებები და მოვალეობები. პროცესის ნებისმიერ ეტაპზე მას შეუძლია კითხვების დასმა.

სპორტსმენმა უნდა:

- ტესტირების შესახებ შეტყობინების მიღებისას შეამოწმოს დოპინგ-კონტროლის ოფიცრის (DCO) ან თანმხლები პირის (Chaperone) უფლებამოსილების დამადასტურებელი საბუთი.
- შეასრულოს მითითებები და შეტყობინების მიღებიდან პროცედურის დასრულებამდე დარჩეს დოპინგკონტროლის პერსონალის მუდმივი მეთვალყურეობის ქვეშ.
- დოპინგ-კონტროლის ფორმაში (DCF) ჩაწეროს ბოლო პერიოდში მიღებული მედიკამენტები და საკვები დანამატები.
- ხელმოწერამდე ყურადღებით წაიკითხოს ფორმა და საჭიროების შემთხვევაში ჩაწეროს შენიშვნები.
- სურვილის შემთხვევაში მოითხოვოს წარმომადგენლის დასწრება. დოპინგ-კონტროლის ოფიცრმა წინასწარ უნდა აუხსნას, როგორ ტარდება არასრულწლოვნის ტესტირება.

თუ შვილი საექვო ამბავს გაგიმხელთ

1. მშვიდად მოუსმინეთ. ნუ დააბნელებთ, ნუ უყვირებთ და ნუ დაემუქრებით დასჯით.
2. გაარკვიეთ, რა პრობლემა ან ნივთიერება მიიღო, ვინ მისცა, როდის და რა ვითარებაში.
3. ნუ დამალავთ მომხდარს. ნურც შვილს უბიძგებთ ფაქტების დამალვისკენ, მტკიცებულებების განადგურებისკენ ან ტყუილის თქმისკენ.
4. შეინახეთ შეფუთვა, შეტყობინებები, ჩეკები და სხვა მასალები, რომლებიც მომხდარის გარკვევაში დაგეხმარებათ.
5. რჩევითვის დაუყოვნებლივ მიმართეთ GADCEA-ს. თუ შვილის ჯანმრთელობას საფრთხე ემუქრება, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს.

მშობლის სია სუფთა სპორტის წესების შესამოწმებლად

- ვიცი, სად ვნახო WADA-ს მოქმედი აკრძალული სია და GADCEA-ს ინფორმაცია მედიკამენტებისა და თერაპიული გამოყენების გამონაკლისის (TUE) შესახებ.
- ჩემმა შვილმა იცის, რომ ნებისმიერი წამალი გამოყენებამდე უნდა გადაამოწმოს.
- ვიცი, რომ ახალგაზრდა სპორტსმენს საკვები დანამატების ყოველდღიური მიღება ყოველთვის არ სჭირდება.
- პირადად ვიცი, რომ სპეციალისტებს, რომლებიც ჩემს შვილთან მუშაობენ: მწვრთნელს, ექიმს, ფიზიოთერაპევტსა და ნუტრიციოლოგს.
- შვილთან ერთად განვიხილე, როგორ გაუმკლავდეს თანაგუნდელების, მწვრთნელების, სოციალური ქსელებისა თუ გამყიდველების ზეწოლას.
- ჩემმა შვილმა იცის, რომ კითხვის დროულად დასმა პასუხისმგებლობის ნიშანია და არა სისუსტის.

სანდო რესურსები

- WADA-ს ანტიდოპინგური განათლებისა და სწავლების პლატფორმა (ADEL): adel.wada-ama.org
- WADA-ს აკრძალული სია: wada-ama.org/en/prohibited-list
- GADCEA-ს საგანმანათლებლო რესურსები და ინფორმაცია სპორტსმენტო მხარდაჭერის შესახებ: antidoping.ge

საკონტაქტო ინფორმაცია

საქართველოს ანტიდოპინგური კონტროლისა და განათლების სააგენტო (GADCEA)

ელფოსტა: info@antidoping.ge

კონსულტაცია თერაპიული გამოყენების გამონაკლისისა (TUE) და მედიკამენტების შესახებ: info@antidoping.ge

ოფიციალური ვებგვერდი: www.antidoping.ge

იურიდიული მისამართი: უნივერსიტეტის ქუჩა 15ა, თბილისი, საქართველო

შენიშვნა ვერსიის შესახებ: ოფიციალური ქართული გამოცემა | ვერსია 1.0 | 2026 წლის აგვისტო (2027 წლის ჩარჩო).
ანტიდოპინგური წესები და აკრძალული სია პერიოდულად ახლდება. თუ გზამკვლევაში მოცემული ინფორმაცია მოქმედ ოფიციალურ წესებს ეწინააღმდეგება, უპირატესობა ენიჭება WADA-ს მოქმედ წესებსა და საერთაშორისო სტანდარტებს.