



# מניעת שימוש בסמים

## Anti-doping

עובדות חשובות ודגשים  
מתוך המדריך לספורטאים  
של WADA



WORLD  
ANTI-DOPING  
AGENCY

play true

תוכנית הפיקוח על  
סימום ברחבי העולם

## מהי WADA?

הסוכנות העולמית למניעת שימוש בסמים (WADA) היא גוף בינלאומי בלתי תלוי שנוסד ב-1999 לקידום, תיאום ומעקב אחר המלחמה בשימוש בסמים בכל ענפי הספורט.

WADA תיאמה את כתיבתו והתפתחות המשכית של התקנון העולמי למניעת שימוש בסמים. WADA עוסקת בפעילויות חשובות רבות, לרבות מחקרים בתחומי המדעים המדוייקים ומדעי החברה, חינוך, פנייה לספורטאים, בניית יכולות למניעת שימוש בסמים, אכיפה ומעקב אחר מימוש התקנון. WADA אינה סוכנות המבצעת בדיקות.

## מהו התקנון (Code)?

התקנון הוא מסמך שמטרתו לוודא שתקנות מניעת שימוש בסמים זהות בכל ענפי הספורט ובכל המדינות.



## מהו שימוש בסמים?

שימוש בסמים מוגדר כהתרחשות של הפרה אחת או יותר של כללי מניעת השימוש בסמים האלה:



1 נוכחות חומר אסור בדגימה שניטלה מספורטאי

2 שימוש או ניסיון להשתמש בחומר או שיטה אסורים

3 סירוב לאפשר איסוף דגימה לאחר קבלת הודעה

4 אי מסירת מקום הימצאו של הספורטאי  
ואי-ביצוע בדיקות

5 שינוי בחלק כלשהו של תהליך בקרת השימוש  
בסמים

6 החזקת חומר או שיטה אסורים

7 סחר בחומר או שיטה אסורים

8 מתן או ניסיון לתת חומר אסור או שיטה אסורה  
לספורטאי



## החומרים והשיטות האסורים

הרשימה חלה על ספורטאים במהלך תחרויות ומחוץ למעגל התחרויות. WADA מעדכנת את הרשימה מדי שנה, והגרסה העדכנית ביותר מופיעה באתר האינטרנט שלנו.

• שימוש בלתי אחראי בכל חומר רפואי, תזונתי או אחר, או שיטה העלולים לפגוע בביצועיך המיטביים.

• יש לנקוט זהירות מיוחדת בנוגע לשימוש בתוספי תזונה. גם תוסף "טבעי לחלוטין" עלול להכיל חומר אסור.

• לפני נטילת תרופה/תוסף עליך תמיד:

- לבדוק ברשימה
- לשאול את ארגון מניעת הסמים הלאומי (NADO)
- או ההתאחדות הבינלאומית (IF) אליו אתה משתייך
- להתייעץ ברוקח או רופא

## TUE

בקשה והשגת פטור מטעמי שימוש בתרופות (TUE) מה-IF שלך (לספורטאים ברמה בינלאומית) או ל-NADO (לספורטאים ברמה ארצית) - תוכל לקבל היתר ליטול תרופות אסורות מסוימות בהתקיים התנאים המתאימים.

### הכל אודות

## מקום ההימצאות שלך

אם אתה רשום במאגר נבדקים רשום (RTP) עליך לספק מידע מדויק ועדכני אודות מקום הימצאותך, כולל:

- כתובת מגורים
- מידע בדבר אימונים ומיקומם
- לוי"ז תחרויות
- פעילויות אישיות סדירות כגון עבודה ולימודים

בנוסף לכך, עליך להקצות גם פרק זמן אחד בן 60 דקות במהלך כל יום, בו תהיה זמין לביצוע בדיקה. אם אינך נמצא במיקום הנתון במהלך השעה הנקובה, אתה עלול להיחשב כמתחמק מבדיקה. גם אם אינך נכלל ב-RTP יתכן שתבקש לספק מידע דומה על מקום ההימצאות שלך.

## בדיקות (בקרת סמים)

אם אתה מתחרה ברמה בינלאומית ו/או ארצית, יתכן שתחוייב לבצע בדיקת שתן ו/או דם בכל עת או מקום ע"י ה-IF, NADO או הוועדה המארגנת של אירוע ספורט מרכזי. אנשי מניעת שימוש בסמים מוכשרים ומוסמכים מבצעים את כל הבדיקות.

ניתן לבצע בדיקות במהלך תחרות או מחוץ לתחרות.

## אבל למה דווקא אני?

- במהלך תחרות יתכן שתיבחר במדגם אקראי, עקב מיקומך בגמר או כיוון שנקבעת כחייב בבדיקה מסיבה כלשהי.
- מחוץ לתחרות ניתן לבצע בדיקה בכל מקום, בכל עת וללא הודעה מוקדמת.
- אם אתה קטין או ספורטאי בעל נכות כלשהי, תוכל לדרוש שינוי קל בתהליך איסוף הדגימה. תוכל לדון בשינויים אלה עם קצין בקרת השימוש בסמים במהלך הבדיקה.

## קל לעמוד בדרישות מקום ההימצאות בעזרת ADAMS



כספורטאי, תוכל לעדכן נתונים אודות מקום הימצאותך בעזרת מערכת ניהול מניעת שימוש בסמים של WADA (Anti-Doping Administration and Management System – ADAMS). המערכת גם מספקת גישה לנתונים ומשאבים העשויים לסייע לך.  
מידע נוסף קיים באתר [wada-ama.org](http://wada-ama.org)



## בדיקות 11 שלבי בקרת הסמים

3

**דיווח לתחנת בקרת סמים**  
עליך להגיע לתחנת בקרת הסמים במהירות האפשרית. ה-DCO רשאי לאפשר לך לעכב את ההגעה - אולם רק בנסיבות מיוחדות.

4

**ציוד איסוף הדגימה**  
תוכל לבחור בעצמך כלי אטום לאיסוף דגימות

5

**הדגימה שלך**  
תתבקש לספק דגימה בנוכחות DCO או מלווה. יתכן גם שתתבקש לתת דגימת דם.

6

**כמות השתן**  
נדרשת כמות של 90 מ"ל לפחות לכל הדגימות

7

**חלוקת הדגימה**  
הדגימה שלך תחולק לבקבוקים A ו-B.



2

## הודעה

קצין בקרת הסמים (DCO) או המלווה שלך יודיע לך אודות בחירתך ויסביר לך את זכויותיך וחובותיך.

1

**בחירת ספורטאים**  
אתה עשוי להיבחר לבדיקת סמים בכל עת ובכל מקום

11

## תהליך הבדיקה במעבדה

הדגימות נשלחות למעבדה שהוסמכה בידי WADA

10

**מילוי טופס בקרת הסמים**  
זכותך להוסיף הערות בדבר ביצוע נטילת הדגימה. אל תשכח לוודא שכל הנתונים נכונים, כולל מספר הקוד של הדגימה. תקבל עותק מטופס בקרת הסמים.

9

**מדידת משקל סגולי**  
ה-DCO ימדוד את המשקל הסגולי של הדגימה ע"מ לוודא שאינה דלילה מדי לבדיקה.

8

**איטום הדגימות**  
אטום את בקבוקי A ו-B בהתאם להוראות ה-DCO

# ניהול תוצאות

עונשים בדבר הפרת תקנות מניעת השימוש בסמים עשויים לנוע בין נזיפה לפסילה לכל החיים.

משך ההשעיה עשוי להשתנות בהתאם לסוג העבירה כנגד מניעת השימוש בסמים, נסיבות המקרה המסויים, החומר וחזרה אפשרית על הפרת כללי מניעת השימוש בסמים.

כספורטאי, זכותך לבקש בדיקה של דגימה B. הנך זכאי לשימוע הוגן ולערער על כל החלטה הנוגעת לממצא חיובי או עונש שיוטל עליך בעקבות הפרת כללי מניעת שימוש בסמים.

## ספורטאי יקר,

הועדה הממלכתית למניעת סימום בספורט (ISRAEL NADO) משמשת הזרוע הביצועית של WADA בישראל. הננו פועלים באמצעות חינוך, מניעה והרתעה על מנת להבטיח מציאות ספורטיבית נטולת סימום. כחלק ממערך ההסברה שלנו, הננו מנגישים לך מיידע המפורסם ע"י הסוכנות העולמית למניעת סימום בספורט. במקרה של אי-התאמה כלשהי בין המידע המובא בזה לבין התקנון העולמי למניעת שימוש בסמים, התקנון יגבר. מידע זה עלול להשתנות בכל עת. עליך לוודא תמיד עם ההתאחדות הבינלאומית, איתי יו"ר הועדה הממלכתית למניעת סימום בספורט (ISRAEL NADO) או ההתאחדות הלאומית בדבר התקנות העדכניות ביותר בתחום מניעת הסמים.

בברכת ספורט נקי

ד"ר ז'ק אשורב,

יו"ר הועדה הממלכתית למניעת סימום בספורט בישראל

**ISRAEL NADO (Israel National Anti-Doping)**

הוועדה הממלכתית למניעת סמים בספורט



הוועד האולימפי בישראל, רח' שטרית 6, תל אביב, טלפון: 03-6498385, פקס: 03-6498395, nocil@nocil.co.il



**WADA**

Wada-ama.org • infor@wada-ama.org

Facebook.com/wada.ama • twitter.com/wada\_ama

**משרד ראשי:**

800 Place Victoria, Suite 1700, PO Box 120, Montreal, QC, H4Z 1B7, Canada

Tel.: +1.514.904.9232 • Fax: +1.514.904.8650