

۱- دوپینگ تقلب است،

به هم تیمی ها، رشته ورزشی و بیش از همه به خودتان احترام بگذارید. برنده واقعی کسی است که طبق قوانین بازی ورزش می کند.

۲- اطلاعات خود در مورد دوپینگ را بالا ببرید

اطلاعات خود درباره دوپینگ را بالا ببرید تا بتوانید مدتی طولانی حرفه خود را ادامه دهید. همیشه با پزشک تیم خود مشورت کنید یا در بانکهای اطلاعاتی ضد دوپینگ جستجو کنید. هر دارویی را همیشه چند بار حتی وقتی که توسط پزشک تجویز شده باشد بررسی کنید، توجه کنید که پزشکان غیر ورزشی از آیین نامه مبارزه با دوپینگ ایران نادو و قانون سازمان جهانی ضد دوپینگ آگاهی کافی ندارند.

۳- همیشه لیست معتبر دارو و روش های ممنوعه را بررسی کنید

لیست دارو و روشهای ممنوعه وادانتشر شده در هر سال کمی اساسی برای همه ورزشکاران است و مواد (و کلاس های دارویی) و روش های ممنوعه را توصیف می کند. همیشه قبل از مصرف هرگونه دارو، آن را در لیست بررسی کنید. اگر شک دارید، با سازمان ملی مبارزه با دوپینگ ایران به آدرس www.iranado.ir تماس بگیرید.

۴- بر تغذیه مناسب تمرکز کنید

یک رژیم متعادل و سالم می تواند عملکرد شما را بهبود دهد و تمام مواد مغذی و انرژی مورد نیاز شما را تأمین کند.

۵- بسیار مراقب مصرف مکمل ها باشید

اگر ۱۰٪ از محتوای مکملی اطمینان ندارید مراقب باشید و از مصرف آنها خود داری کنید. مکمل ها ممکن است به دلیل آلودگی یا افزودن عمدی، حاوی مواد ممنوعه باشند. شما مسئول آنچه می خورید هستید و در صورت مصرف مکمل آلوده می توانید با مجازات روبرو شوید. هرگز بدون مشورت با پزشک از مواد یا مکمل ها استفاده نکنید. هر کاری را لازم است انجام دهید تا خطر دوپینگ سهوی کاهش یابد.

۶- حرفه خود را به خطر نیاندازید

ساختن، فروش، خرید یا تلاش برای قاچاق یا در اختیار داشتن، هر ماده یا روش ممنوعه، تجویز یا سعی بر مصرف هر ماده یا روش ممنوعه، خلاف قوانین است.

۷- از مصرف مواد مخدر رایج در اجتماع پرهیز کنید

مواد مخدر رایج در اجتماع مانند ماری جوانا و کوکائین تهدیدی برای سلامتی شما است و می تواند به حرفه و زندگی شخصی شما آسیب برساند. وادام مصرف هر دوی این مواد را در دوره های رقابت ممنوع می داند، ولی ماری جوانا ممکن است تا چندین هفته بعد از استفاده در بدن شما باقی بماند.

۸- استروئیدهای آنابولیک بسیار مضر هستند

استروئیدهای آنابولیک اغلب منجر به ریزش مو، آکنه شدید، کوچک شدن بیضه ها، بزرگ شدن پستان در مردان، بیماری زودرس قلبی و عوارض جانبی بالقوه خطرناک روانی می شوند.

۹- ثبت آدرس محل زندگی خود (WHEREABOUTS) را فراموش نکنید.

ثبت آدرس محل زندگی نقش مهمی در گیر انداختن افراد متقلب و تمیز نگه داشتن ورزش دارد. به یاد داشته باشید وقتی لازم باشد در هر زمان و مکان معین، هفت روز هفته و همچنین در تمام جلسات و مسابقات، برای آزمایش آمادگی داشته و در دسترس باشید. اگر در یک سال سه بار نمونه گیری خارج از مسابقات را از دست بدهید، با اقدامات تنبیهی روبرو می شوید. اگر نام شما در لیست ورزشکاران مشمول تست های خازج از مسابقات ثبت شده باشد، ملزم هستید تا آدرس محل زندگی و تمرینات خود را ارائه دهید.

۱۰- هرگز از نمونه گیری فرار نکنید و سعی نکنید که نمونه تان را دستکاری کنید

جعل، تعویض یا از بین بردن نمونه حین نونه گیری، فرار، امتناع یا عدم تسلیم برای دادن نمونه تخلف از قوانین است.

۱۱- اقدام به اخذ مجوز معافیت مصرف درمانی یک دارو (TUE)

اگر مشکل سلامت (بیماری) قابل توجه و جدی دارید، میتوانید برای استفاده از یک ماده یا روش ممنوعه به شرطی که آن درمان عملکرد شما را نسبت به عدم مصرف آن دارو بالا نبرد و هیچ درمانی جایگزین دیگری برای بیماری شما در دسترس نباشد، می توانید نسبت به درخواست معافیت استفاده درمانی اقدام کنید.