



# PUHTAASTI PARAS

## ANTIDOPING

Kisakallion yläkoululeiritys syksy 2023

Anne Rikala



SUOMALAINEN URHEILU  
ON EETTISYYDEN  
EDELLÄKÄVIJÄ



Ajankohtaiset eettiset teemat

JOKAISILLA ON OIKEUS EETTISESTI KESTÄVÄÄN URHEILUUN

Katsomoturvallisuus ja -viihtyvyyttä

JOKAISILLA ON OIKEUS TURVALLISEEN URHEILUTAPAHTUMAAN

Kilpailumanipulaation torjunta

JOKAISILLA ON OIKEUS REILUUN PELIIN

Antidopingtoiminta

JOKAISILLA ON OIKEUS PUHTAASEEN URHEILUUN

Edistämme  
urheilun eettisyyttä,  
yhdessä kumppaneidemme  
kanssa

LUOTETTAVASTI · OIKEUDENMUKAISESTI · YHDESSÄ



[www.suek.fi](http://www.suek.fi)

Kattavasti tietoa antidopingtoiminnasta ja kilpailumanipulaation torjunnasta SUEKin sivuilta



Onko käyttämäsi lääke  
sallittu urheilussa? Tarkista  
 netistä tai apista



Jokaisen toimijan  
velvollisuus on ilmoittaa  
urheilurikkomuksista



Tee verkkokoulutukset



[#puhtaastiparas](https://twitter.com/puhtaastiparas)

[@SUEK\\_FINCIS](https://twitter.com/SUEK_FINCIS)



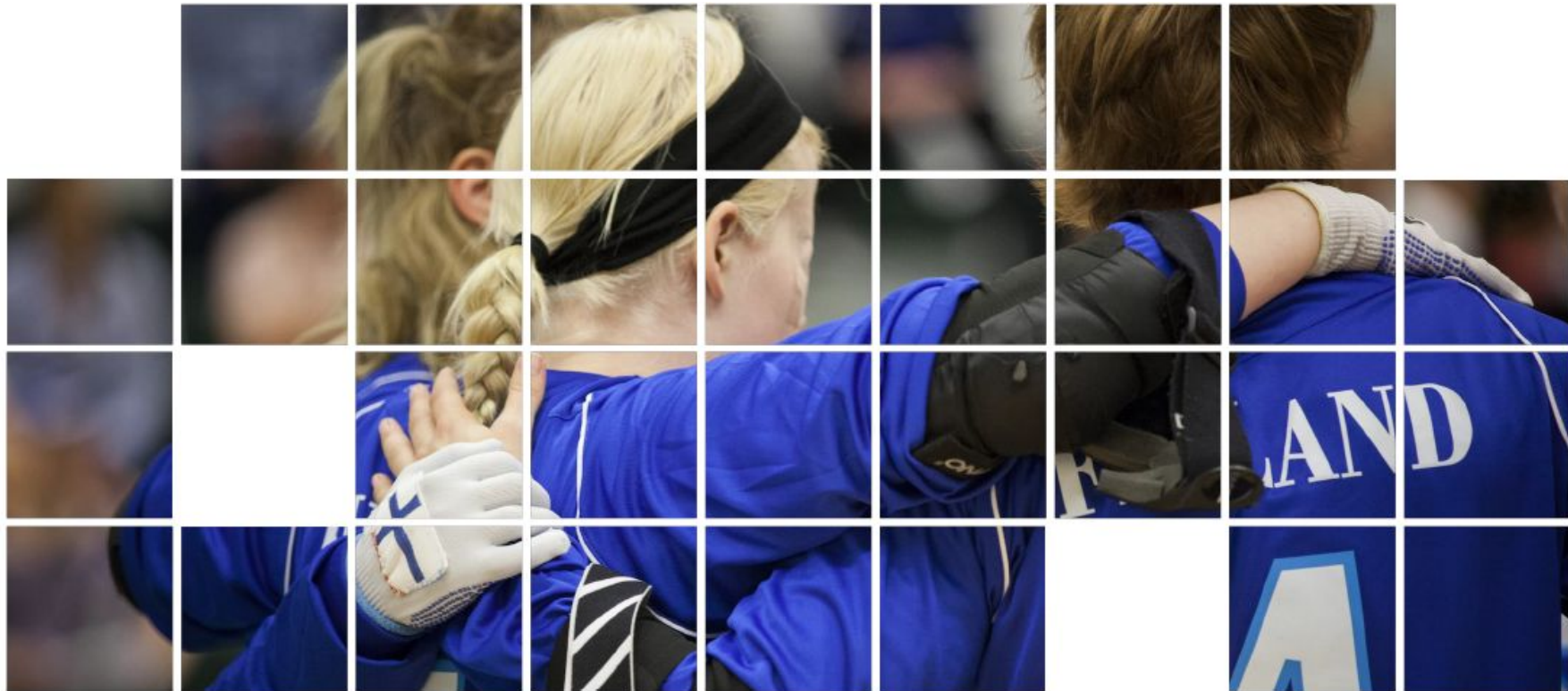




Yhdenvertaisuus ja oikeudenmukaisuus

SUEK edistää eettisesti kestäväää urheilukulttuuria yhdessä muiden kansallisten ja kansainvälisten toimijoiden kanssa





# REILU PELI



# Mistä syntyy reilu peli?

- Meistä kaikista yhdessä!
- Jokaisen urheilun ja liikunnan yhteisössä mukana olevan OIKEUS ja VELVOLLISUUS noudattaa REILUN PELIN PERIAATTEITA
- Olympiakomitea, lajiliitot, valmentajat, urheilijat, vanhemmat, huoltajat, joukkueenjohtajat, harrastajat...



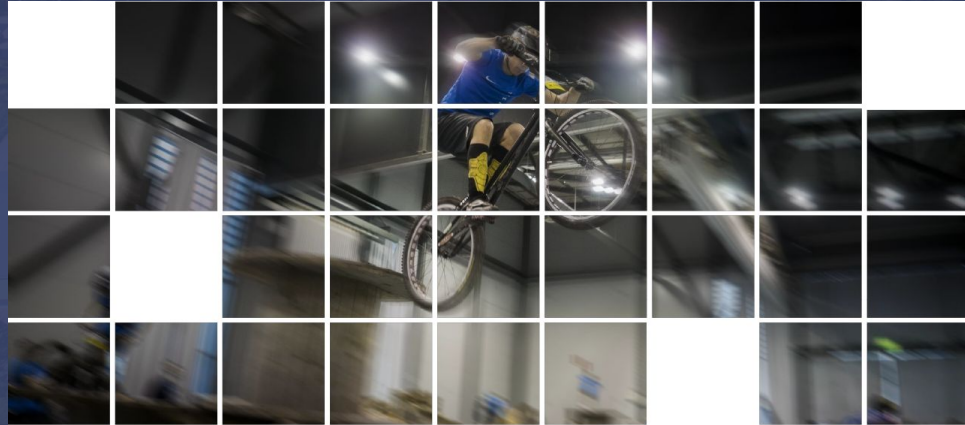
Urheilun idea on kamppailla yhteisesti ennalta määrättyjen sääntöjen mukaisesti: kuka tässä kilpailussa ja näissä olosuhteissa on paras ja miten muut sijoittuvat suhteessa parhaaseen. Urheilun ydin on, että kilpailu toteutuu urheilun idean mukaisesti ja jokainen tekee parhaansa, että tulos on oikea.





# PUHTAASTI PARAS

- ANTIDOPING on osa REILUA PELIÄ



ANTIDOPING







Mitä on doping kilpaurheilussa?



# MITÄ DOPING ON?

## KILPAURHEILUSSA

Suorituskyvyn parantamista antidopingsääntöjen vastaisesti, esimerkiksi kiellettyjä aineita ja menetelmiä käyttämällä

Valvotaan kansallisella ja kansainvälisellä tasolla

Rikkomus voi johtaa urheilun toimintakieltoon

## KILPAURHEILUN ULKOPUOLELLA

Ulkonäkökeskeistä (lihassmassan kasvu, rasvanpolttu, suorituskyvyn kasvu)

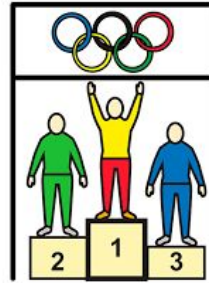
Ei valvontaa

Dopingaineiden hallussapito ei ole kriminalisoitua

## Antidoping

Eri motiivit kilpaurheilussa ja sen ulkopuolella





# Pääseekö maailman huipulle puhtaasti?

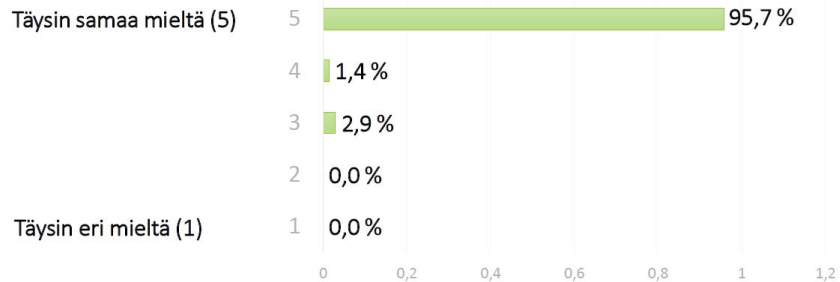
Entä omassa lajissani?





### Mitä mieltä huippu-urheilijat ovat?

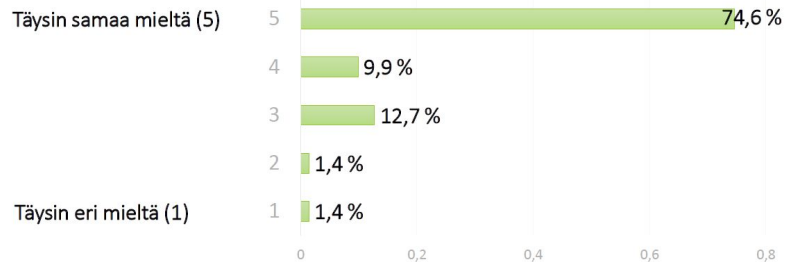
#### Lajissani voi päästä huipulle ilman dopingia KANSALLISELLÄ TASOLLA



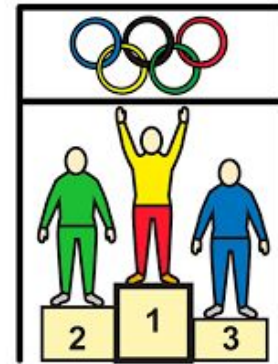
Lähde: SUEKin urheilijakysely 2022

### Mitä mieltä huippu-urheilijat ovat?

#### Lajissani voi päästä huipulle ilman dopingia KANSAINVÄLISELLÄ TASOLLA



Lähde: SUEKin urheilijakysely 2022





KISAKALLIO

Antidoping

MIHIN OLEN SITOUTUNUT?

# Yhteiset antidopingsäännöt velvoittavat kaikkia



Yhteiset antidopingsäännöt koskettavat kaikkia!

Antidoping

MIHIN OLEN SITOUTUNUT?



# MIHIN OLEN SITOUTUNUT?

- Maailman antidopingsäännöstö
- Suomen antidopingsäännöstö
- Kansainvälisen lajiliiton antidopingsäännöstöt
- Kansainvälisen Olympia- ja Paralympiakomitean antidopingsäännöstöt
- Lajiliiton kurinpitösäännöt



## Suomen antidopingsäännöstön piiriin kuuluvat:

- Suomessa rekisteröidyt urheilujärjestöt ja muut yhteisöt, jotka säännöissään tai SUEKin kanssa erikseen solmimallaan sopimuksella ovat sitoutuneet noudattamaan Suomen antidopingsäännöstöä
- Edellä mainittujen tahojen jäsenet ja kilpailutoimintaan osallistuvat urheilijat sekä heidän tukihenkilönsä.



# Miksi doping on kielletty?

Terveysvaikutukset  
Vastoin reilua peliä



# MIKSI DOPINGIA KÄYTETÄÄN ?

- Kilpaurheilussa suorituskyvyn parantamiseen
- Ympäristö ja media luovat urheilijalle menestyspaineita
- Maine ja raha houkuttavat
- Tietynlaisen ulkomuodon hankkimiseen
- Statuksen saamiseen kaveripiirissä
- Itsetunnon kohottamiseen
- Luullaan, ettei puhtaana pärjätä



**Mitkä motiivit  
voivat johtaa  
dopingin  
käyttöön?**





Antidoping

# KIELLETYT AINEET JA MENETELMÄT URHEILUSSA

# DOPINGAINERYHMÄT

Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa

- S** Kielletyt aineet
- M** Kielletyt menetelmät
- P** Tietyissä urheilulajeissa kielletyt aineet

## Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa 2023

### KAIKKINA AIKONA KIELLETYT

- S0. Myyntiluvattomat aineet
- S1. Anaboliset aineet
- S2. Peptidihormonit, kasvutekijät, vastaavat aineet ja mimeetit
- S3.  $\beta_2$ -agonistit
- S4. Hormoneihin ja aineenvaihduntaan vaikuttavat modulaattorit
- S5. Diureetit ja peiteaineet
- M1. Veren ja sen komponenttien manipulaatio
- M2. Kemiallinen ja fysikaalinen manipulaatio
- M3. Geeni- ja soludoping

### KILPAILUN AIKANA KIELLETYT

- S6. Piristeet
- S7. Huumaavat kipulääkkeet
- S8. Kannabinoideit
- S9. Glukokortikoidit

### TIETYISSÄ URHEILULAJEISSA KIELLETTY

- P1. Beetasalpaajat





# DOPINGAINEET

- Lääkeaineita, jotka voivat lisätä suorituskykyä
- Käyttöannokset huomattavasti suurempia kuin annokset sairauksien hoitoon käytettyinä
  - terveysriskit
- Aineita hankitaan laittomalla maahantuonnilla, varastamalla ja laillisesti lääkärin reseptillä



# Mitä tarkoittaa kilpailun aikana kielletty?



Käsite **kilpailun aikana** katsotaan alkavan klo 23.59 sinä iltana, joka edeltää kilpailua johon urheilijan on määrä osallistua. Tämä aika päättyy kilpailun tai siihen liittyvän dopingtestin päätyttyä. Otathan huomioon mahdolliset lajikohtaiset poikkeukset, jotka saat selville kansainvälisestä lajiliitostasi.



## ≡ Vuoden 2023 ja 2024 muutokset

- Vuoden 2023 alusta lähtien beetasalpaajat ovat kiellettyjä aiemmin määriteltujen lajien lisäksi myös ratagolfissa kilpailujen aikana. Lisäksi sukelluksessa beetasalpaajien käyttö tulee kielletyksi kaikkina aikoina. Jo aiemmin beetasalpaajat ovat olleet kiellettyjä sukelluksessa vain kilpailujen aikana kaikissa vapaasukelluksen, sukelluskalastuksen ja tarkkuusammunnan alaluokissa.
- WADA on päättänyt lisätä kilpailujen aikana kiellettyjen huumaavien kipulääkkeiden ryhmään (S7.) tramadolin vuoden 2024 alusta lähtien.





## Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa

# Astmalääkitys

### $\beta_2$ -agonistit (S3.)

Kaikki  $\beta_2$ -agonistit ovat kiellettyjä.

Poikkeuksena seuraavat keuhkoinhalaatioina käytettävät

- salbutamoli (enintään 1600  $\mu\text{g}$  24 tunnin aikana, ei kuitenkaan enempää kuin 600  $\mu\text{g}$  8 tunnin aikana) \*
- salmeteroli (enintään 200  $\mu\text{g}$  vuorokaudessa)
- formoteroli (enintään 54  $\mu\text{g}$  vuorokaudessa) \*
- vilanteroli (enintään 25  $\mu\text{g}$  vuorokaudessa)

Muulla tavoin annosteltuina (esimerkiksi tabletteina tai mikstuurana) käytölle tulee hakea erivapautta.

\* Mikäli urheilijalla on käytössä/erivapaus diureettien ja peiteaineiden ryhmän (S5.) aineelle, salbutamolien ja formoterolin käytölle tarvitaan aina erivapaus.

### Glukokortikoidit (S9.)

Keuhkoinhalaatioina käytettävät glukokortikoidit ovat sallittuja

Glukokortikoidit ovat kilpailun aikana kiellettyjä annosteltaessa suun kautta (myös suun limakalvoille) tabletteina, peräsuoleen ja injektioina pistospaikasta riippumatta.

- testataan vain kilpailujen yhteydessä otetuista dopingnäytteistä
- tärkeä huomioida varoajat





## ≡ Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa

# Piristeet

### KIELLETTY, KOSKA:

- Lisäävät vireystilaa ja vähentävät väsymyksen tunnetta
- Lisäävät kestävyyttä ja tehoa

### TERVEYSHAITAT

- Vapina, sydämen tykytys ja verenpaineen nousu
- Suurina annoksina lämpöhalvaus, sekavuus- ja vainoharhatiloja sekä vakavia sydämen rytmihäiriöitä

### ESIMERKKEJÄ PIRISTEIDEN VAROAJOISTA:

- Pseudoefedriini noin 24 tuntia \*
- Efedriini noin 4 vuorokautta \*
- Metyylifenidaatti noin 7 vuorokautta

### Testataan vain kilpailujen yhteydessä otetuista dopingnäytteistä.

\* Varo aika ei koske kuitenkaan urheilijaa, jolla on erivapaus S5 ryhmän diureettiin tai peiteaineen käytölle. Tällöin urheilija tarvitsee aina erivapauden myös pseudoefedriini/efedriinin käytölle myös käytettäessä ennen kilpailua.

## Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa

# Kannabinoideit

- Yleensä huonontavat urheilusuoritusta
- Kiellettyjä kaikissa urheilulajeissa
- Näkyvät testeissä useita vuorokausia satunnaisenkin käytön jälkeen
- Testataan vain kilpailujen yhteydessä otetuista dopingnäytteistä

### KIELLETTY, KOSKA:

- Urheilun hengen vastaista
- Pienten annosten rauhoittava vaikutus voi parantaa suoritusta tarkkuuslajeissa

### TERVEYSHAITAT

- Heikentää ajan, paikan, nopeuden ja etäisyyden arviointia
- Tokkuraisuus, kömpelyys, tapaturmat
- Riippuvuus



Urheilussa toimivilta odotetaan asiantuntemusta antidopingasioissa.

Mitä sinun tulee tietää?

# Urheilijalla on aina vastuu!

## KAMU-lääkehaku

**Urheilijan vastuulla** on aina tarkistaa voimassa olevasta luettelosta lääkkeiden ja menetelmien sallittavuus

- Vain Suomesta saatavat resepti- ja itsehoitolääkevalmisteet
- Päivittyy säännöllisesti
- Lataa mobiilisovellus

Perustuu WADAn vuosittain julkaisemaan Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -luetteloon

Eri maiden lääkevalmisteiden sallittavuuden tarkistaminen esim.

[Global DRO](#)



SUEK



Täydelliset ja päivitetty luettelot  
[www.suek.fi](http://www.suek.fi)

# Opetellaan KAMU:n käyttöä


Hae KAMUsta:

- Burana
- Duact
- Bricanyl



Täydelliset ja päivitettyt luettelot  
[www.suek.fi](http://www.suek.fi)



 Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa

BURANA?



Kielletty



Sallittu

**BURANA**



Sallittu



Kielletty



Ehdoin kielletty



Sallittu



Ei määritetty

## Lääkevalmisteen tiedot:

Myyntiluvan haltija:	ORION CORPORATION
Lääkemuoto:	tabletti, kalvopäällysteinen
Vahvuus:	800.0 mg
Antotapa:	Suun kautta

[Lääkevalmisteen lisätiedot lääkeinfo.fi -palvelussa](#)

## Vaikuttavat aineet:

ibuprofeeni



Sallittu

## DUACT?



### DUACT



### Lääkevalmisteen tiedot:

Myyntiluvan haltija:	GLAXOSMITHKLINE
Lääkemuoto:	kapseli, kova
Vahvuus:	8/60 mg
Antotapa:	Suun kautta

### Vaikuttavat aineet:

akrivastiini  
pseudoefedriini

18 S6.b.  Sallittu  
 Kielletty

<sup>18</sup> Pseudoefedriini on kielletty kilpailun aikana, ja sitä tutkitaan vein kilpailujen yhteydessä otetuista näytteistä. Kilpailu aika alkaa kilpailua edeltävänä iltana klo 23.59 ellei sitä ole toisin määritetty. Virsan pseudoefedriinipitoisuus ei saa ylittää pitoisuutta 150 mikrogrammaa/ml. WADAn selvitysten perusteella tämä rajapitoisuus ei ylitä tevanomaisilla hoidollisilla pseudoefedriiniansioilla (esimerkiksi otettaessa 60 mg:n kapseleita 1 kapseli 1–3 kertaa päivässä, 120 mg:n depottabletteja 1 tabletti 2 kertaa päivässä, tai 240 mg:n depottabletteja 1 tabletti päivässä) mikäli viimeisestä pseudoefedriiniansiosta on kulunut 24 tuntia, eli pseudoefedriinin varo aika on yksi vuorokausi. Varo aika ei koske kuitenkaan urheilijaa, jolla on erivapaus S5 ryhmän diureetin (esim. furosemiidi, hydroklooriatsiidi, spironolaktoni) tai peiteaineen käytölle. Tällöin urheilija tarvitsee aina erivapauden myös pseudoefedriinin käytölle myös käytettäessä ennen kilpailua. Pelkkä allerginen nuha tai nenän tukkoisuus ei riitä perusteeksi erivapauden myöntämiseksi pseudoefedriinin käyttöön, sillä niiden hoitamiseksi voidaan käyttää kilpailua edeltävän 24 tunnin aikana sallittujen antihistamiinien lisäksi sallittuja nenäsuihkeita.

### Dopingaineryhmät

S6.b. lue ryhmän S6.b. kuvaus. Dopingaineryhmät ja -aineet 2023 -sivulta

Lääkevalmisteen lisätiedot lääkeinfo.fi -palvelussa

# BRICANYL TURBUHALER



Kielletty



Ehdoin kielletty



Sallittu



Ei määritetty

## Lääkevalmisteen tiedot:

Myyntiluvan haltija:

ASTRAZENECA

Lääkemuoto:

inhalaatiojauhe

Vahvuus:

0,25 mg/annos

Antotapa:

Inhalaatioon

## Vaikuttavat aineet:

terbutaliini

S3.



Kielletty

Valmiste sisältää aina kielletyn vaikuttavan aineen/aineita: terbutaliinisulfaatti

## Dopingaineryhmät

[S3.](#) lue ryhmän S3. kuvaus, Dopingaineryhmät ja -aineet 2023 -sivulta

[Lääkevalmisteen lisätiedot lääkeinfo.fi -palvelussa](#)



Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa

# BRICANYL?



Kielletty



Sallittu





KISAKALLIO

Antidoping

RAVINTOLISÄT

# Entä ravintolisät?

Antidoping

## RAVINTOLISÄT

- Elintarvikkeita, joiden tarkoituksena on **täydentää** terveen ihmisen ruokavaliota
- Puhtaat ravintolisät eivät yleensä paranna suoritusta tai nopeuta palautumista paremmin kuin elintarvikkeet
- Arvioi ravintolisän käytön tarpeellisuutta – mieti kannattaako ottaa riski
- **Ravintolisien käytössä dopingrikkomuksen riski**
  - Voivat sisältää urheilussa kiellettyjä aineita
  - Ovat aiheuttaneet dopingrikkomuksia

Ravintolisiä käytettäessä huomioi, että:

- kiellettyjä aineita voidaan mainita valmisteen tuoteselosteessa
- valmiste saattaa sisältää kiellettyjä aineita, joita ei mainita tuoteselosteessa
- valmisteet saattavat sisältää kiellettyjä aineita epäpuhtauksina
- kasviuutteita sisältävien valmisteiden ainesosista vain pieni osa tunnetaan

SUEK ei luokittele ravintolisiä kielletyiksi tai sallituiksi.







Antidoping

## RAVINTOLISÄT

Ole erityisen tarkkana, jos ravintolisän

- mainostetaan parantavan suoritusta, lisäävän lihasvoimaa tai harjoitusten tehoa, nopeuttavan palautumista tai edistävän rasvojen palamista
- hankinta tapahtuu ulkomailta internetin kautta tai
- koostumus on huonosti tunnettu.

**Urheilija on aina itse vastuussa positiivisesta testituloksesta.**

Mikäli tarvitset vitamiini- tai hivenainevalmisteita täydentämään ruokavaliota, käytä apteekista hankittuja kotimaisen, luotettavan valmistajan tuotteita

- Turvallisinta olisi käyttää lääkevalmisteena myytäviä valmisteita, silloin kun niitä on saatavilla. Lääkevalmisteena myytävät valmisteet voit myös tarkistaa KAMU-lääkehausta.





Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa

# ERIVAPPAUS URHEILIJAN LÄÄKITYKSESSÄ

# Miten toimin lääkarissä käydessä?

- *Keskustelu*

Urheilija on aina vastuussa siitä mitä hän nauttii ja mitä hänen antamastaan näytteestä löytyy



# Mitä jos kielletty lääkitys on välttämätön urheilijan terveydelle?

## Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa

### ERIVAPAAUS URHEILIJAN LÄÄKITYKSESSÄ

Mikäli terveyden ylläpitämiseen tai sairauden hoitoon ei ole saatavilla sallittua lääkettä, urheilussa kielletylle aineelle tai menetelmälle voidaan hakea erivapautta määräajaksi.

**Kansallisen tason** urheilijat hakevat erivapautta SUEKin erivapauslautakunnalta

**Kansainvälisiin** tapahtumiin osallistuvien urheilijoiden erivapauksista vastaa kansainvälinen lajiliitto tai suuren urheilutapahtuman järjestäjä

Haetaan hakemuslomakkeella (tarkat ohjeet: [www.suek.fi/](http://www.suek.fi/))

Liitä mukaan diagnoosin vahvistavat sairauskertomukset ja tutkimustulokset

KAMU



Yleensä sairauksien hoitoon on saatavilla sallittuja lääkkeitä, mutta ellei ole, **urheilija voi saada erivapauden tietyn lääkeaineen käyttöön määräajaksi.**

**ERKKA-ERIVAPAAUSKONE** auttaa selvittämään helposti, pitääkö lääkitykselle hakea erivapautta etukäteen.

<https://suek.fi/antidopingtoiminta/erivapaus-urheilijan-laakityksessa/erkka-erivapauskone>



Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa

MINKÄ TASON URHEILIJAN PITÄÄ OMASSA LAJISSAAN  
HAKEA ERIVAPAUTTA ETUKÄTEEN?

**Kansallisen lajikohtaisen tasomäärittelyn piiriin kuuluvan urheilijan tulee hakea erivapautta etukäteen** (pois lukien sairauden kiireellinen hoito, kuten hätätilanteet)

[SUEKin lajikohtainen tasomäärittely](#)







Antidoping

# DOPINGVALVONTA

**Kuka ja milloin voi joutua  
dopingtestiin?**

*Voiko alaikäinen joutua testiin?  
Entä jos ei kuulu pelaavaan kokoonpanoon?  
Voiko testin siirtää myöhemmäksi?*

# DOPINGTESTAUS Dopingtesti Kiiveri ja Keinänen

- Testaustoiminta keskittyy huippu-urheilijoihin
- Kilpailutestit ja kilpailun ulkopuoliset testit
- Virtsa- ja veritestit
- Pitkäaikaisprofilointi, urheilijan biologinen passi
- Testit tehdään pääsääntöisesti ennalta ilmoittamatta yllätystesteinä



Kaikkia näytteitä voidaan säilyttää 10 vuotta ja analysoida uudelleen

## Dopingvalvonta

# MITÄ DOPINGVALVONTA ON?

- Virtsa- ja verinäytteitä kilpailuissa ja kilpailujen ulkopuolella
- Urheilijan pitkäaikaista seurantaa: biologinen passi ja olinpaikkatietojärjestelmä
- Yhteistyötä ja tiedonvaihtoa: tulli ja poliisi, dopingrikkomusten yhteydessä tehtävät selvitykset
- Näytteiden pitkäaikaissäilytystä (10 vuotta) ja uudelleen analysointia

[Virtsatestiohje](#)

[Veritestiohje](#)





## Dopingvalvonta

# TESTITYYPIT

### VIRTSATESTIT

Analysoidaan kiellettyjen aineiden luettelon mukaiset aineet

Saadaan steroidiprofiili pitkäaikaisseurantaan

### KUIVAVERINÄYTE

DBS eli dry blood spot on uusi näytetyyppi, joka täydentää virtsa- ja veritestausta



### VERITESTIT

**Dopingtesti** kasvuhormonin ja veren manipulointiin liittyvien menetelmien löytämiseksi

**Pitkäaikaisseuranta** urheilijan yksilölliseen profilointiin eli urheilijan biologinen passi

Kerätään useita verinäytteitä pitkällä aikavälillä

Ei ole itsessään dopingtesti, mutta profiilin avulla voidaan osoittaa dopingin käyttö

Kaikkia näytteitä voidaan säilyttää 10 vuotta ja analysoida uudelleen.



odotettava rasiituksen jälkeen



odotettava rasiituksen jälkeen





# URHEILIJAN BIOLOGINEN PASSI

Athlete Biological Passport (ABP)

- Pitkäaikaisseuranta urheilijan yksilölliseen profilointiin
- Steroidiprofiili ja veriprofiili
- Tehostaa ja ohjaa dopingtestausta
- Voidaan käyttää osoittamaan mahdollinen dopingrikkomus



# URHEILIJALLA, ELI SINULLA ITSELLÄSI ON VASTUU!

- Vastaat siitä mitä syöt ja juot, tai mitä näytteestäsi löytyy mahdollisessa dopingtestissä!
- Olet AINA vastuussa, riippumatta siitä käytitkö kiellettyä ainetta tahallaan tai vahingossa!



sallittua!

Urheilijan, eli sinun! tulee tietää mikä on kiellettyä ja mikä



## Dopingvalvonta

# Markkinoilla olevat dopingtestivälineet



Versapak



Berlinger



Innovero



Lockcon





KISAKALLIO

Antidoping

# DOPINGRIKKOMUKSET

## Muutakin kuin positiivinen testitulokset

- Kielletty aine tai näyttö kielletyn menetelmän käytöstä urheilijan elimistöstä otetussa näytteessä
- Kielletyn aineen tai menetelmän käyttö tai yritys
- Kieltäytyminen dopingtestistä tai dopingtestin välttely
- Olinpaikkatietomääräysten laiminlyönti
- Dopingvalvonnan tai -testin manipulointi
- Dopingaineiden hallussapito
- Dopingaineiden ja -menetelmien levittäminen
- Dopingin edistäminen
- Osasyllisyys
- Kielletty yhteistoiminta
- Ilmoituksen tekijän pelottelu tai kostotoimet ilmoittajaa kohtaan





Dopingrikkomukset

# DOPINGRIKKOMUSTEN SEURAAMUKSET

Antidopingsäännösten mukaiset seuraamukset vaihtelevat varoituksesta urheilun elinikäiseen toimintakieltoon

Perusseuraamus tahallisesta dopingrikkomuksesta on neljän vuoden toimintakielto

- Julkisuuskuva
- Taloudelliset menetykset
- Ihmissuhteet
- Harrastajamäärät





KISAKALLIO

**TAKE HOME MESSAGE:  
URHEILIJAN VASTUU!!**

## Mitä minulta odotetaan?

- Älä hyväksy ”Kaikki käyttää kuitenkin” -asennetta
- Tunne antidopingsäännöt sekä tekemäsi sopimukset
- Tiedä oikeutesi ja vastuusi
- Viesti kantasi reilun pelin ja puhtaan urheilun puolesta

## URHEILIJAJA

- Kerro sinua hoitavalle lääkärille, että kuulut dopingvalvonnan piiriin.
- Tarkista resepti- ja itsehoitolääkkeiden sallittavuus lääkevalmisteen tai vaikuttavan aineen ja antotavan mukaan KAMU-lääkehausta. Katso myös tarkentavat viitteet.
- Tarkista ulkomailla hankittujen lääkkeiden sallittavuus Maailman antidopingtoimisto WADAn luettelosta tai kyseisen maan antidopingorganisaation internetsivuilta.
- Hae erivapautta urheilussa kielletylle hoitomuodolle.
- Selvitä Erkka-erivapauskoneella, mistä ja milloin erivapautta haetaan.
- Muista, että olet aina itse vastuussa käyttämistäsi aineista ja menetelmistä ja siitä, mitä elimistöstäsi löytyy mahdollisessa dopingtestissä.
- Ole yhteydessä SUEKiin, jos et löydä tarvitsemaasi tietoa SUEKin internetsivuilta.



Entä jos havaitset jonkun  
muun tekevän vilppiä,  
miten toimia?

<https://ilmo.suek.fi/>

ILMO 





KISAKALLIO

# PUHTAASTI PARAS!

Puhtaasti paras urheilu!

<https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/karjalainen-nousi-euroopan-mestariksi/3480386>



PUHTA**A**STI  
PARAS

REILUSTI  
PARAS