



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

ANTIDOPING- OHJELMA

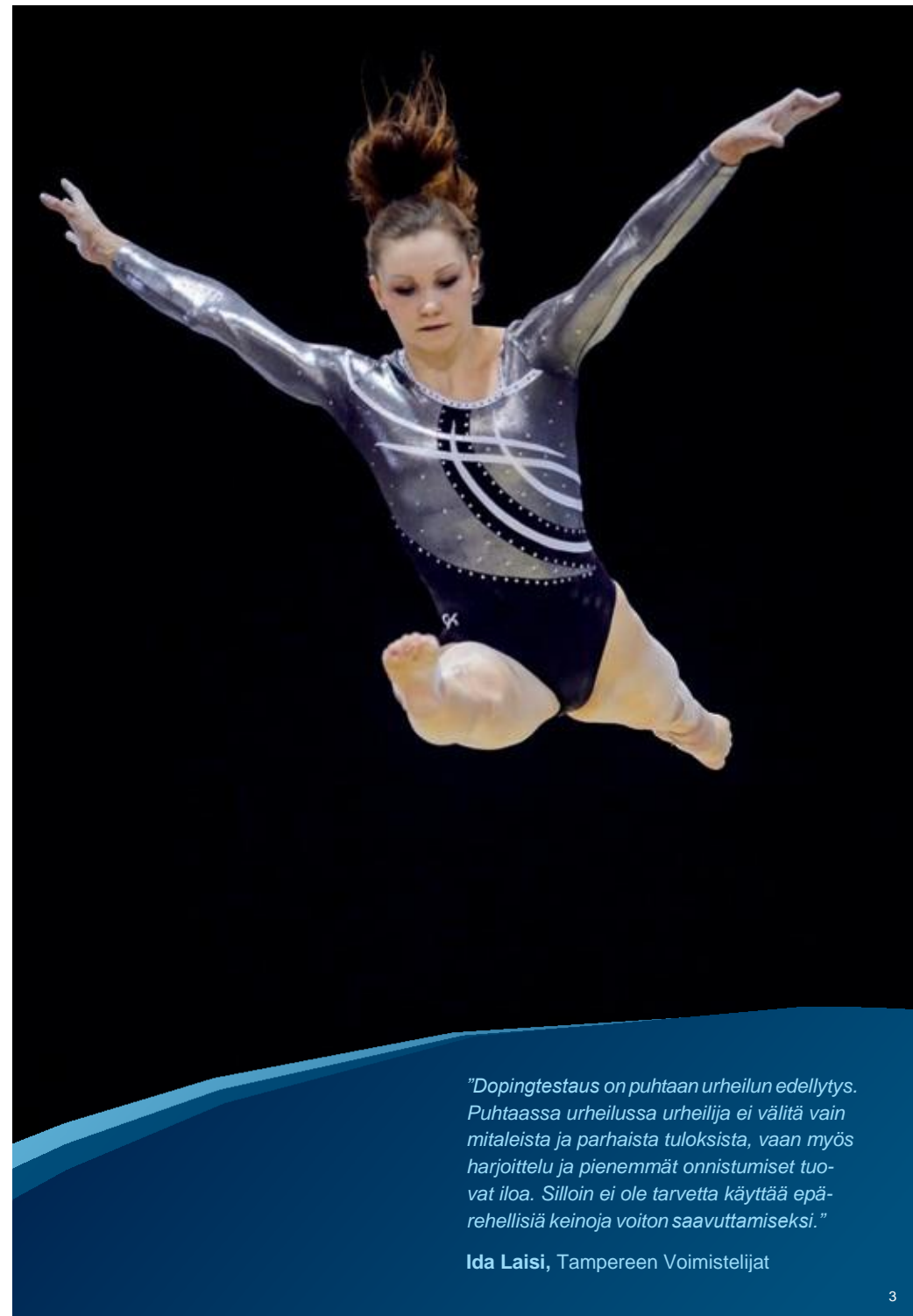


SUEX

REILU PELI JA PUHDAS URHEILU ON JOKAISEN JUTTU

Suomen Voimisteluliiton toiminta pohjautuu reiluun peliin ja puhtaaseen urheiluun. Liiton antidopingtyön tavoitteina ovat:

- dopingista vapaa voimistelutoiminta
- toisen urheilijan ja yhteisten sääntöjen kunnioittaminen
- oman terveyden ja hyvinvoinnin arvostus
- antidopingasioissa säännöllinen ja tehokas koulutus sekä viestintä



"Dopingtestaus on puhtaan urheilun edellytys. Puhtaassa urheilussa urheilija ei välitä vain mitaleista ja parhaista tuloksista, vaan myös harjoittelu ja pienemmät onnistumiset tuovat iloa. Silloin ei ole tarvetta käyttää epärehellisiä keinoja voiton saavuttamiseksi."

Ida Laisi, Tampereen Voimistelijat

MITÄ ON DOPING?

Suomen antidopingsäännösten mukaan dopingrikkomuksia ovat:

- kielletty aine tai näyttö kielletyn menetelmän käytöstä urheilijan elimistöstä otetussa näytteessä
 - kielletyn aineen tai menetelmän käyttö
 - kieltäytyminen dopingtestistä tai dopingtestin välttely
 - olinpaikkatietomääräysten laiminlyönti
 - dopingvalvonnan tai -testin manipulointi
 - dopingaineiden hallussapito
 - dopingaineiden ja -menetelmien levittäminen
 - dopingin edistäminen
 - osasyällisyys ja
 - kielletty yhteistoiminta
- Dopingrikkomuksen yritys rinnastetaan pääsääntöisesti dopingrikkomukseen. Seuraamuksena voidaan määrätä:
- kilpailutuloksen mitätöinti
 - urheilutapahtuman tulosten hylkääminen
 - urheilun toimintakielto
 - kirjallinen varoitus
- Myös valmentaja/tukihenkilö voi olla dopingrikkomuksen aiheuttaja.

KUKA VOIDAAN TESTATA JA MISSÄ?

Voimisteluliiton jäsenseurojen urheilijoita testataan kulloinkin voimassa olevien WADA:n (World Anti-Doping Agency), ADT:n (Suomen ADT ry ja kansainvälisten lajiliittojen FIG:n (Fédération International de Gymnastique) ja IFAGG:n (International Federation of Aesthe-

tic Group Gymnastics) säännösten mukaan. ADT:lla, WADA:lla ja kansainvälisillä lajiliitoilla on oikeus tehdä ja teettää dopingtestejä Suomessa ja ulkomailla. Testejä voidaan tehdä kilpailuissa sekä niiden ulkopuolella, missä ja milloin tahansa ennalta ilmoittamatta.

URHEILIJASOPIMUKSISSA SITOUDDUTAAN PUHTAASEEN URHEILUUN

Suomen Voimisteluliiton maajoukkueurheilijat sitoutuvat urheilijasopimuksissaan antidopingasioihin seuraavin kohdin:

- Urheilija sitoutuu noudattamaan kulloinkin voimassaolevia lajin kansainvälisen ja kansallisen liiton antidopingsääntöjä sekä Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry:n vahvistamaa Suomen antidopingsäännöstöä.
- Urheilija sitoutuu selvittämään uuden säännösten sisällön ja noudattamaan sitä voimaantulon jälkeen.
- Valittaessa ADT:n tai kansainvälisen lajiliiton testauspooliin, urheilija noudattaa poolin vaatimuksia.



Kuva: Jari Mönkkönen

TESTIMÄÄRÄYS TOISENSA PERÄÄN

”Päivä ennen MM-kilpailuihin lähtöä. Istuimme iltaa ulkopaikkakuntalaisen joukkueoverini kanssa kämpillä, hänkin aamulla lähdössä reissuun. Siinä ateriaa syödessä ja tavaroita pakkaillensa ovikello soi. Pringggg... Vanhat tutut testaajathan ne siellä oven takana kotikäyntiä vielä tulossa tekemään ennen lähtöä.

Tällä kertaa testiksi olimäärätty normaaliin tapaan pelkkä virtsatesti. Vitsikkään tunnelman saattelemana sain kuin sainkin testini suoritettua joukkueoverini toimiessa

sivullisena avustajana. Siinä sitten papereita täytellessä ja tilanteelle naureskellessa napsahti sattumalta testimääräys myös kylässä olleelle joukkueoverilleni. Siinähän sitten yksi jos toinen testattava ja testaaja pääsi heittämään herjansa ilmoille. Testit lopulta suoritettuina saimme jatkaa iltaamme ja minä kesken jäänyttä pakkaamistani.

Hyvä esimerkki siitä, ettei testimääräys katso aikaa eikä paikkaa.”

Tomi Tuuha, hypyn Euroopan mestari

URHEILIJAJA, TOIMI NÄIN

- Tunne sinua koskevat antidopingsäännöt sekä tekemäsi sopimukset.
- Huolehdi, että olet tutustunut vuosittain uudistuvaan *Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa* -listaukseen.
- Tiedä oikeutesi ja velvollisuutesi.

1. KUN KÄYT LÄÄKÄRISSÄ

Kerro aina lääkärille, että olet urheilija ja kuulut dopingvalvonnan piiriin. Lääkäri pystyy selvittämään, onko lääke sallittu. Ota lääkärikäynnille mukaan Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -vihko. Vastuu lääkkeiden käytöstä on kuitenkin aina urheilijalla.

2. ERIVAPAUUS LÄÄKKEEN KÄYTTÖÖN

Mikäli terveyden ylläpitoon tai sairauden hoitoon ei ole saatavilla sallittua lääkettä, lääketykseen voidaan hakea erivapautta. Tällöin urheilija saa luvan käyttää kyseistä muuten kiellettyä lääkitystä.

- ADT:n lajikohtaisen tasomäärittelyn piiriin kuuluvien urheilijoiden tulee iästä riippumatta hakea erivapaudet Kansainvälisen erivapausstandardin ja ADT:n ohjeiden mukaisesti.
- Tasomäärittelyn ulkopuolella olevat urheilijat hakevat erivapautta takautuvasti mahdollisen dopingtestin jälkeen

Miten erivapaus haetaan?

- Hakemuslomakkeen saa sivuilta www.suek.fi tai ADT:n toimistosta.
- Hakemus tulee jättää hyvissä ajoin, heti kun tieto lääkityksen ja/tai erivapauden tarpeesta ilmenee
- Jos erivapaus on myönnetty kielletylle aineelle ja sitä käytetään ainoastaan kilpailun aikana, hakemus tulee mahdollisuuksien mukaan jättää vähintään 30 päivää ennen kilpailua
- Urheilijan tason määrittelyssä auttaa ADT:n sivuilta löytyvä erivapauskone, ”*Erkka*”, joka antaa ohjeet urheilijalle hakuprosessiin.
- ADT myöntää erivapaudet kansallisen tason urheilijoille.
- Joukkuevoimistelussa kansainvälisiin kilpailuihin osallistuvien urheilijoiden tulee toimittaa ADT:n päätös IFAGG:in vaatimusten mukaisesti IFAGG:iin.
- FIG:n alaisissa lajeissa eli akrobatiavoimistelussa, kilpa-aerobicissa, miesten ja naisten telinevoimistelussa, rytmisessä voimistelussa ja trampoliinivoimistelussa kansainvälisiin kilpailuihin osallistuvien voimistelijoiden tulee hakea erivapaus FIG:ltä ADAMS-järjestelmää käyttäen www.fig-gymnastics.com
- Jos ADT tai kansainvälinen lajiliitto hylkää hakemuksen, on urheilijalla oikeus hakea muutosta päätökseen.
- Erivapaus on aina määräaikainen ja sen uusiminen on urheilijan vastuulla!

Huom! Resepti tai lääkärintodistus ei käy erivapaudesta

3. KUN LÄHDET ULKOMAILLE

Kun valmistaudut kilpailu- tai harjoitusmatkalle ulkomaille, niin ota huomioon seuraavat asiat.

Ennen matkalle lähtöä:

- Varmista vähintään kaksi kuukautta ennen ulkomaille lähtöä, että erivapautesi ovat voimassa.
- Pidä todistus erivapauksista mukana sekä kilpailu- että harjoitusmatkoilla.
- Ota jo kotoa mukaan sallittuja lääkkeitä esim. säryn, flunssan ja ripulin hoitoon.

Matkalla:

- Pyydä kirjallinen todistus lääkärin määräämistä tai käyttämistä lääkkeistä, jos sairastut tai loukkaannut ulkomailta. Varmista myös, etteivät kyseiset lääkeaineet ole urheilussa kiellettyjä.
- Älä käytä mitään lääkkeitä tai vastaavia valmisteita, jotka olet saanut esim. toiselta urheilijalta, jos olet epävarma niiden sisällöstä tai niitä ei ole määrätty sinulle.

Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -listauksessa ovat mukana vain Suomessa myytiluvan saaneet lääkkeet.

- Tarkista aina ulkomailta ostettavien lääkkeiden vaikuttavat aineet WADA:n englannin-

tai ranskankielisiltä listoilta.

- Huomioi, että samanniminen lääke voi eri maissa sisältää eri ainesosia!

4. OLE TARKKANA RAVINTOLISIEN KANSSA

Ravintolisät ovat lääkkeitä muistuttavia elintarvikkeita. Niitä käytetään esim. pillereinä, kapselina ja jauheina. Ravintolisiä ei luokitella sallituiksi ja kielletyiksi, vaan vain lääkkeet ja lääkeaineet.

Urheilijan tulee itse tarkistaa kiellettyjen ja sallittujen aineiden luettelosta, onko ravintolisän tuoteselosteessa mainittu kiellettyjä aineita.

Joskus ravintolisät saattavat sisältää kiellettyjä aineita, vaikka niitä ei ole mainittu tuoteselosteessa.

Vastuu on aina urheilijalla!

PUHDAS URHEILU ON KAIKKIEN ETU

”Jokainen urheilija lähtee samalta viivalta ja pitkäjänteisin harjoittelu palkitaan. Joukkuevoimistelussa on onneksi monta osa-aluetta, jota ei voi edes dopingilla parantaa: liikkuvuutta saa vain venyttelemällä ja yhtenäinen suoritus joukkueena saadaan aikaan vain yhteisellä harjoittelulla.”

Marianne Vikkula, Olarin Voimistelijat,
OVO Team

TESTAAMINEN

Dopingtestejä tehdään kilpailuissa sekä niiden ulkopuolella. Kilpailun ulkopuolisia testejä tehdään esim. harjoituksissa ja leireillä, tai urheilija voidaan kutsua testiin kotoaan. Urheilija voi tällöin valita, antaako hän näytteen kotona vai esim. harjoituspaikalla.

Kilpailutestiin urheilija kutsutaan heti suorituksen päätyttyä. Urheilijat arvotaan tai määrätään testiin esim. sijoituksen perusteella.

Dopingtestissä otetaan joko virtsa- tai verinäyte tai molemmat.

MITEN TESTITILANTEESSA TOIMITAAN?

Huom! Testitilanteen ohjeistus ja toiminta saattaa päivittyä aika ajoin. Viimeisimmät ohjeet testauksesta löytyvät ADT:n nettisivuilta <http://www.suek.fi/urheilija-dopingtestissa>

1. Testikutsu ja testiin ilmoittautuminen

- allekirjoitettuasi testikutsun on velvollisuutesi pysyä dopingtestihenkilöstön valvonnassa, kunnes testi on suoritettu loppuun
- sinulla on oikeus ottaa testitilanteeseen avustaja mukaan
- sinulla on oikeus osallistua palkintojen jakoon ja/tai jäljellä oleviin kilpailusuorituksiin
- sinulla on oikeus suorittaa harjoitus/verryttelyt loppuun

2. Näytteenantoastian valitseminen

- valitse itse näytteenottoastia, avaa ja tarkistaa, että se on ehjä ja puhdas

3. Valvottu näytteenanto

- näytteenanto tapahtuu samaa sukupuolta olevan valvojan läsnä ollessa

4. Näytepullojen valinta ja tarkistaminen

- valitse itse sinetöity näytepullopakkaus ja tarkista, että sinetti on koskematon, pullot ehjiä ja puhtaita ja että pullojen ja korkkien koodinumerot ovat identtiset

5. Näytteen jakaminen A- ja B-pulloihin

- jaa itse näyte testiaajan antamien ohjeiden mukaan kahteen pulloon

6. Näytepullojen sinetöinti

- sulje näytepullot sinetöintikorkeilla testiaajan antamien ohjeiden mukaan

7. Näytteen analyysikelpoisuuden tarkistus

- testaaja määrittää näytteen kelpoisuuden laboratorioanalyysiin

8. Sinetöityjen näytepullojen pakkaaminen kuljetusta varten

- testaaja pakkaa pullot suojauspusseihin ja suojakoteloon

9. Testipöytäkirjan täyttäminen, tarkistaminen ja allekirjoittaminen

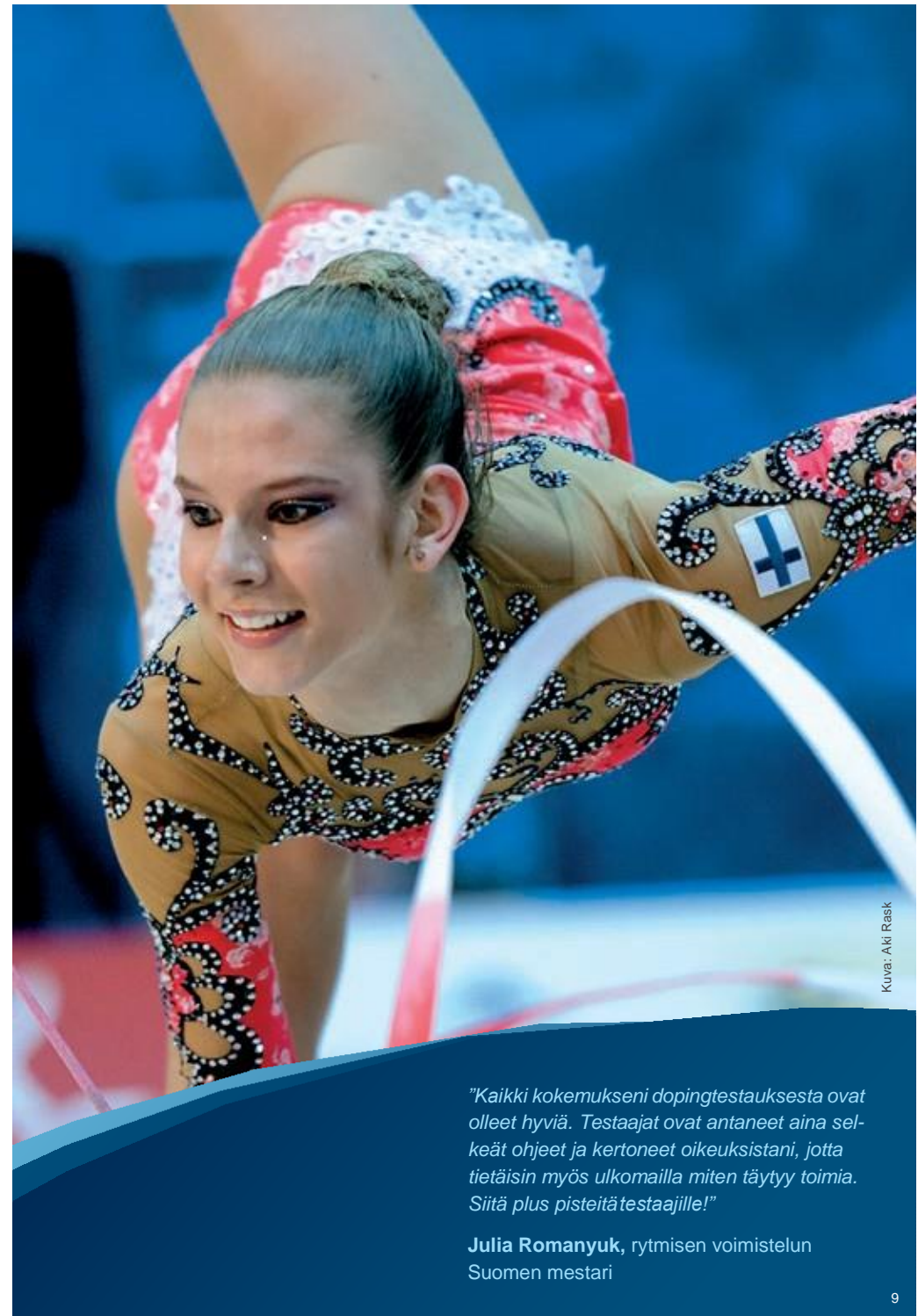
- ilmoita kaikki käyttämäsi lääkeaineet sekä vitamiinit, ravintolisät ja luontaistuotteet seitsemän edeltävän vuorokauden ajalta
- hyväksyt testimenettelyn testipöytäkirjan allekirjoituksella

Testistä kieltäytyminen käsitellään aina antidopingsäännösten mukaisesti dopingrikkomuksena.

Testaajat ohjeistavat, auttavat ja vastaavat kysymyksiisi.

Pidä aina mukanasasi esim. puhelimesi ajan tasalla oleva lista kaikista käyttämistäsi lääkkeistä, ravintolisistä, vitamiineista ja palautumisvalmisteista!

Ja pidä kopio erivapausoikeudestasi mukana esimerkiksi kuvana puhelimesiasi.



Kuva: Aki Rask

"Kaikki kokemukseni dopingtestauksesta ovat olleet hyviä. Testaajat ovat antaneet aina selkeät ohjeet ja kertoneet oikeuksistani, jotta tietäisin myös ulkomailla miten täytyy toimia. Siitä plus pisteitä testaajille!"

Julia Romanyuk, rytmisen voimistelun Suomen mestari

TESTAUSPOOLI

Testauspooli on nimetty huippu-urheilijoiden ryhmä, johon kilpailujen ulkopuolinen testaus erityisesti kohdistuu. Voimistelija voidaan nimetä testauspooliin ADT:n ja kansainvälisen lajiliittonsa toimesta. Voimisteluliitto toimii yhteistyössä ADT:n kanssa testauspoolikriteerit täyttävien urheilijoiden määrittämisessä.

Voimistelija kuuluu testauspooliin, kunnes ADT tai kansainvälinen lajiliitto poistaa hänet poolista ja ilmoittaa siitä asianomaiselle.

Jos voimistelija lopettaa urheilu-uransa pooliin kuuluessaan, hänen tulee tehdä kirjallinen lopettamisilmoitus ADT:lle ja Voimisteluliitolle. Mikäli urheilija kuuluu kansainvälisen lajiliittonsa rekisteröityyn testauspooliin, tulee hänen lähettää lopettamisilmoitus ensisijaisesti kansainväliselle lajiliitolleen.

Ilmoituksen jälkeen hänet poistetaan poolista.

ADT informoi urheilijaa pooliin valinnasta aina kirjeellä ja ohjeistuksella. Urheilija ei voi kuulua tietämättään pooliin.

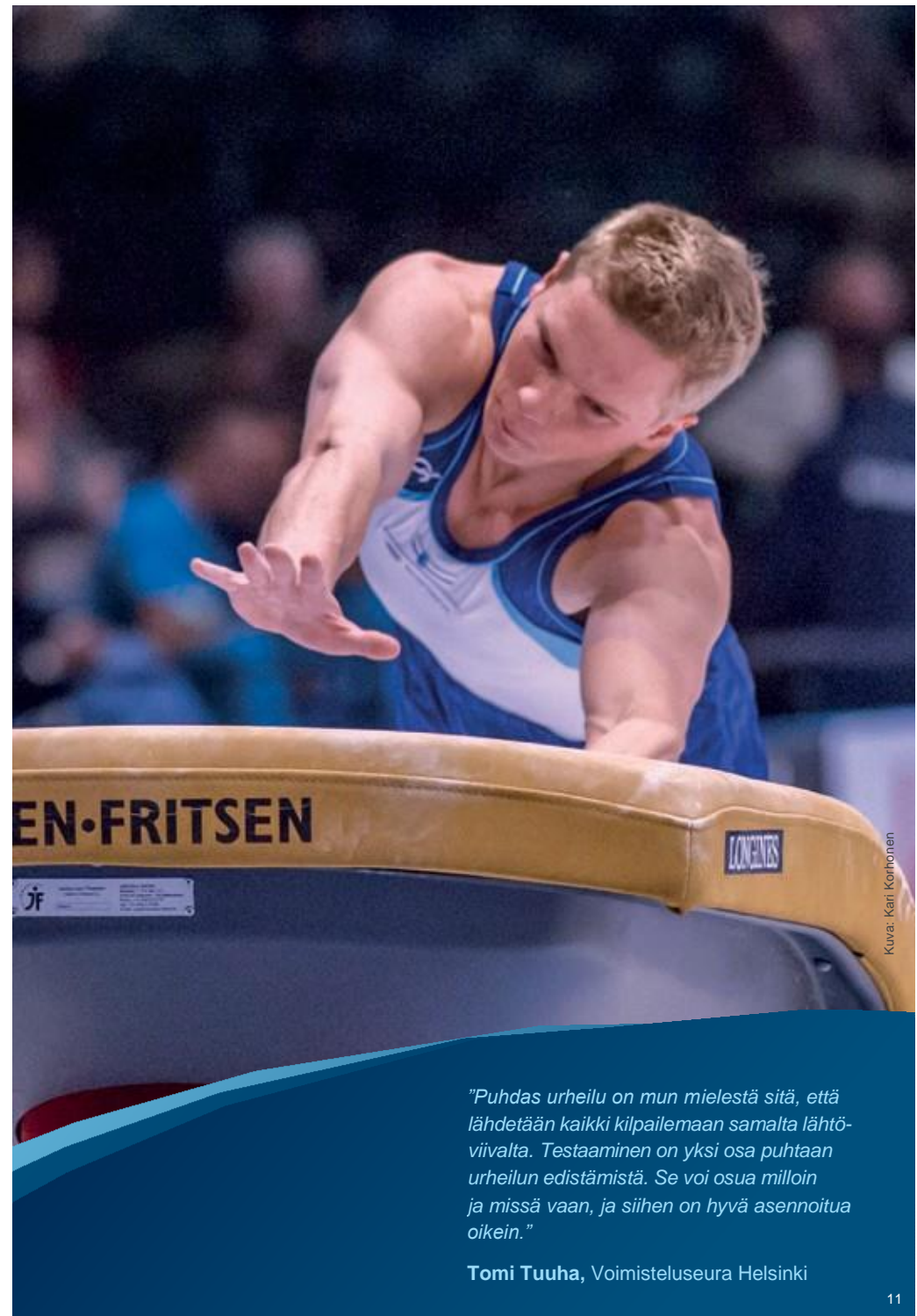
YHTEYS- JA OLINPAIKKATIETOJEN ILMOITUSVELVOLLISUUS

Testauspoolin urheilijoilla on velvollisuus pitää ajan tasalla yhteys- ja olinpaikkatietonsa. Tiedot ilmoitetaan WADA:n luoman ja ylläpitämän ADAMS-järjestelmän sähköiseen kalenteriin. Tiedot mahdollistavat tehokkaan ja tarkkaan ajoitetun testauksen ilman ennakoilmoitusta. Yhteys- ja olinpaikkatietojen ilmoituksen laiminlyönnistä voidaan antaa antidopingsäännösten mukainen rangaistus.

KANSAINVÄLINEN TESTAUSPOOLI

Kansainvälisellä Voimisteluliitolla FIG:llä on oma FIG:n nimeämä testauspooli. FIG:n yhteys- ja olinpaikkatietojen valvonta toteutuu sähköisen ohjelman ADAMS:n välityksellä. FIG nimeää seuraavan vuoden pooliin urheilijat aina loppuvuodesta oman säännöstönsä ja omien kriteereidensä mukaisesti. FIG:llä on oikeus nimetä pooliin kesken vuoden uusia urheilijoita tai muuttaa kriteereitään.

Poolin voimistelijat ja heidän kansalliset liittonsa informoidaan aina valinnasta tai poolista pois jättämisestä. Lisätietoja poolista löytyy FIG:n antidoping-sivuilta www.fig-gymnastics.com.



Kuva: Kari Korhonen

"Puhdas urheilu on mun mielestä sitä, että lähdetään kaikki kilpailemaan samalta lähtöviivalta. Testaaminen on yksi osa puhtaan urheilun edistämistä. Se voi osua milloin ja missä vaan, ja siihen on hyvä asennoitua oikein."

Tomi Tuuha, Voimisteluseura Helsinki



URHEILIJAT, JULKISUUS JA SOSIAALINEN MEDIA

Voimisteluliitto toivoo urheilijoiltaan myönteistä suhtautumista antidopingasioihin ja dopingtesteihin. Testien tekeminen on jokaisen puhtaan urheilijan etu.

Urheilijoiden on hyvä muistaa, että esimerkiksi sosiaalisessa mediassa kirjoitukset ja kuvat voivat levitä ja jäädä elämään, vaikka päivityksen poistaisikin. Dopingasioista ja -testeistä vitsailu tai asiaton kielenkäyttö voi kääntyä itseään vastaan.

Urheilija voi halutessaan kertoa avoimesti

testaamisestaan ja vaikka julkistaa testitulokset statuksessaan hashtagilla #puhtaastiparas. ADT ei kerro negatiivisista testituloksista julkisuuteen.

Urheilija edustaa sosiaalisessa mediassa itseään, seuraansa, liittoaan ja lajiaan. Kannattaa miettiä tarkkaan millaisia valokuvia, videopätkiä ja postauksia kirjoittaa ja millaisen kuvan suhteestaan esim. alkoholiin ja muihin päihteisiin antaa. Kannattaa myös miettiä, kuinka rajaa yksityisyyden suojaa sosiaalisessa mediassa.



SEURALLA TÄRKEÄ ROOLI

Voimisteluseuroilla on merkittävä rooli puhtaan urheilun edistäjinä. Seuran arvokeskusteluihin ja sääntöihin on hyvä ottaa mukaan antidopingasiat. Säännöissä tulee todeta, että toiminnassa noudatetaan Suomen antidopingsäännöstöä sekä määrätä, että jäsenet ovat velvollisia noudattamaan sitä. Säännöissä tulee olla määräykset myös mahdollisista rangaistuksista.

KASVATUSVASTUU OHJAAJILLA JA VALMENTAJILLA

- valmentajilla ja ohjaajilla on vastuu lasten ja nuorten antidopingkasvatuksesta ja urheilijoiden ohjauksesta antidopingasioissa
- myös vanhempien on oltava tietoisia antidopingsäännöistä, sillä vanhemmat ovat esimerkiksi usein lapsen mukana lääkärikäynneillä tai hakemassa lääkkeitä apteekista
- seurojen on hyvä valita antidopingvastaava, jonka vastuulla on asioiden tiedottaminen
- seura voi myös tilata antidopingkoulutusta SUEK:lta

SEUROJEN TÄRKEÄT KYSYMYKSET

Seurojen on hyvä varmistua, että ainakin seuraaviin kysymyksiin löytyy selkeät vastaukset:

1. Kuka seurassamme vastaa antidopingasioiden hoitamisesta?
2. Onko säännöissämme otettu antidoping huomioon?
3. Miten huolehdimme eri toimijoiden sitoutumisesta antidopingasioihin?
4. Miten viestimme, ettei doping kuulu urheiluun? Miten kerromme, että kannattamme puhdasta urheilua?

VOIMISTELULIITTO JA URHEILIJA

- Voimisteluliitto jakaa maajoukkueleireillä maajoukkuerinkurheilijoille Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -julkaisun.
- Liitto tarjoaa antidopingkoulutusta kerran vuodessa joka lajissa maajoukkueurheilijoille.
- Liiton urheilijasopimuksissa on huomioituna sitoutuminen puhtaaseen urheiluun.
- Liiton valmentajakoulutuksiin on sisällytetty antidopingasiat.
- Lajipäälliköt auttavat aina antidopingasioihin liittyvissä kysymyksissä.

YRITYSYHTEISTYÖ

Yritysyhteistyön lähtökohtana on luonnollisesti puhdas urheilu. Yhteistyö perustuu luottamukseen. Yrityksellä on oikeus purkaa urheilijasopimus välittömästi, mikäli urheilijan todetaan rikkoneen voimassaolevia antidopingsääntöjä tai muita urheilun eettisiä sääntöjä. Yrityksellä on oikeus vaatia jo maksetut sopimuskorvaukset palautettavaksi kyseisen

urheilijan kohdalla.

Voimisteluliiton yhteistyösopimuksien lähtökohta on eettinen ja puhdas voimistelu. Mikäli voimistelun parissa tapahtuu dopingriike, on yhteistyökumppanilla oikeus lopettaa yhteistyösopimus välittömästi. Muissa mahdollisissa toimenpiteissä noudatetaan yhteistyösopimuksissa määriteltyjä linjoja.



Kuva: Sami Ilvonen

”Suomen ADT on toiminut loistavasti lajimme kisoissa: näytteenotto sujuu nopeasti ja kivuttomasti ilman painostusta. Voimistelijoiden mielestä näytteenotto on pikemminkin tilanne, joka halutaan kokea. Tämä kertoo mielestäni onnistuneesta antidopingtyöstä.”

Marianne Vikkula, Olarin Voimistelijat, OVO Team



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

voimistelu.fi



SUEK



suek.fi