

सत्यमेव जयते
Government of India

निष्पक्ष खेल
Play fair

NATIONAL
ANTI DOPING
AGENCY
INDIA

നാഡ

ഇന്ത്യയുടെ

ഫെയർ പ്ലേ ഗൈഡ്

സത്യം കളിക്കുക,
ഫെയർ കളിക്കുക

ലിങ്ക്ട്രിക്കുള്ള
QR കോഡ്

സുജാത IAS
സെക്രട്ടറി
Sujata Chaturvedi, IAS
Secretary

ഭാരത സർക്കാർ
സ്പോർട്ട്സ് വകുപ്പ്
യുവജനകാര്യ, സ്പോർട്ട്സ് മന്ത്രാലയം
Government of India
Department of Sports
Ministry of Youth Affairs & Sports



ആമുഖം

അതിരുകളില്ലാതെ ജനങ്ങളെ ഒരുമിപ്പിക്കുകയും, മികവിനായി പ്രയത്നിക്കാൻ വ്യക്തികൾക്ക് പ്രചോദനം നൽകുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു ശക്തി സ്രോതസ്സാണ് സ്പോർട്ട്. ന്യായം, സന്മാർഗനിഷ്ഠ, ആദരവ് എന്നീ മൂല്യങ്ങളിൽ അധിഷ്ഠിതമായാണ് സ്പോർട്ട് നിലകൊള്ളുന്നത്. ഈ മൂല്യങ്ങൾ കാത്തുസൂക്ഷിക്കാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും വേണ്ടി എല്ലാ തലങ്ങളിലും സമഗ്രവും സുസ്ഥിരവുമായ സ്പോർട്ട്സ് വികസിപ്പിക്കാനുള്ള പ്രതിബദ്ധതയിൽ നമ്മൾ ഉറച്ചുനിൽക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്.

ഇന്ത്യ സ്പോർട്ട്സ് രംഗത്ത് ആഗോളതലത്തിൽ ഒരു നിർണായക രാജ്യമായി ഉയർന്നുവരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ, ശുദ്ധമായ സ്പോർട്ടിനോടുള്ള നമ്മുടെ പ്രതിബദ്ധത കേവലമൊരു ചടങ്ങല്ല, അതൊരു ധാർമ്മി അനിവാര്യതയാണ്. ഏത് രൂപത്തിലായാലും ഉത്തേജകമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നത് സ്പോർട്ട്സിന്റെ അടിസ്ഥാന മൂല്യങ്ങളെ ദുർബ്ബലമാക്കുകയും സത്യസന്ധമായ മത്സരത്തിന്റെ അന്തഃസത്ത ശിഥിലമാക്കുകയും ചെയ്യും.

ഈ പശ്ചാത്തലത്തിൽ, ബോധവൽക്കരണമാണ് ഏറ്റവും ശക്തമായ ഉപാധി. ഉത്തേജകമരുന്നിന്റെ ഉപയോഗം തടയുക എന്നു പറഞ്ഞാൽ അത് കേവലം നിയമം നടപ്പാക്കൽ മാത്രമല്ല, അത്ലറ്റുകളുടെയും, സ്പോർട്ട്സ് രംഗത്തുള്ള മറ്റെല്ലാ അംഗങ്ങളുടെയും ഇടയിൽ ബോധവൽക്കരണത്തിന്റെയും, ഉത്തരവാദിത്തത്തിന്റെയും, ധാർമ്മിക നിഷ്ഠയോടെ തീരുമാനം എടുക്കുന്നതിന്റെയും അടിത്തറ ശക്തിപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ്. N A D A ഇന്ത്യ തയ്യാറാക്കിയ ദ ഫെയർ പ്ലേ ഗൈഡ് ഈ സമീപനം പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്ന ശ്ലാഘനീയമായ ഒരു ഉദ്യമമാണ്.

ഈ ഗൈഡ് സമഗ്രമായ ഒരു സഹായിയാണ്. ആന്റി-ഡോപിംഗ് നടപടികൾ, ലംഘിച്ചാലുള്ള ഭവിഷ്യത്തുകൾ, സ്പോർട്ടിന്റെ ധാർമ്മികത സംരക്ഷിക്കുന്നതിൽ ബന്ധപ്പെട്ട ഓരോരുത്തരുടെയും നിർണായക പങ്കിന്റെ പ്രാധാന്യം എന്നിവ മനസ്സിലാക്കാൻ അത് അത്ലറ്റുകളെയും, കോച്ചുകളെയും, സപ്പോർട്ട് സ്റ്റാഫിനെയും സഹായിക്കും. ശുദ്ധമായ മത്സരം ആഘോഷമാക്കുകയും, വിജയമെന്നത് കുറുക്കുവഴിയിലൂടെ നേടുന്നതല്ല, മറിച്ച് കഴിവിന്റെയും കഠിനാധ്വാനത്തിന്റെയും, നിരന്തരമായ പ്രയത്നത്തിന്റെയും ഫലമായിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സംസ്ക്കാരത്തെ അത് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.

കളങ്കമില്ലാത്ത സ്പോർട്ട് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിന് N A D A ഇന്ത്യ പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന അചഞ്ചലമായ അർപ്പണബോധത്തെ ഞാൻ ശ്ലാഘിക്കുന്നു. ന്യായം, സന്മാർഗ്ഗനിഷ്ഠ, സ്പോർട്ട്സിലെ മികവ് എന്നീ മൂല്യങ്ങൾ ഉയർത്തിപിടിക്കാൻ അർപ്പണബോധത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന എല്ലാവർക്കും ഈ ഗൈഡ് അമൂല്യമായ ഉപാധി ആയിരിക്കുമെന്ന കാര്യത്തിൽ എനിക്ക് സംശയമില്ല.

11/4/25
(Sujata Chaturvedi)

റൂം നം.3, 'C' വിങ്, ശാസ്ത്രി ഭവൻ, ന്യൂഡൽഹി-110001 ഫോൺ: 011-23388623
Room No. 3, 'C' Wing, Shastri Bhawan, New Delhi-110001 Tel.: 23388623
ഫാക്സ്: 011-23388758, ഇ-മെയിൽ: secy-sports@nic.in



ഡയറക്ടർ ജനറലിന്റെ സന്ദേശം

ശുദ്ധതയുള്ള സ്പോർട്ടിന്റെ സംസ്ക്കാരം, ധാർമ്മിക പെരുമാറ്റം, ഇന്ത്യയിലെ സ്പോർട്ടിംഗ് കമ്യൂണിറ്റിയിൽ അറിവോടെയുള്ള തീരുമാനമെടുക്കൽ എന്നിവയെ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിനായി തയ്യാറാക്കിയ സമഗ്രവും ആക്സസ് ചെയ്യാവുന്നതുമായ ഗ്രന്ഥമായ N A D A ഇന്ത്യയുടെ ഫെയർ പ്ലേ ഗൈഡ് അവതരിപ്പിക്കുന്നതിൽ എനിക്ക് അതിയായ സന്തോഷമുണ്ട്.

N A D A ഇന്ത്യയിൽ നിയമം നടപ്പാക്കുന്നതിലും ഉപരിയാണ് ഞങ്ങളുടെ ദൗത്യം, അത്ലറ്റുകൾ, കോച്ചുകൾ, സപ്പോർട്ട് സ്റ്റാഫ്, എന്നിവരുടെ ഇടയിൽ ബോധവൽക്കരണവും, വിദ്യാഭ്യാസവും, ധാർമ്മിക മൂല്യങ്ങളും പരിപോഷിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ശുദ്ധമായ സ്പോർട്ടിന്റെ ഒരു സംസ്ക്കാരം വളർത്താനാണ് ഞങ്ങൾ ശ്രമിക്കുന്നത്. ഈ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിലൂടെ ചട്ടങ്ങൾ പാലിക്കാനും, മനഃപൂർവ്വമല്ലാതുള്ള ലംഘനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനും, ഫെയർ പ്ലേയുടെ അംബാസഡർമാർ ആകാനും ബന്ധപ്പെട്ടവരെ സജ്ജരാക്കാനാണ് ഞങ്ങൾ ശ്രമിക്കുന്നത്.

കഴിവുകൊണ്ടും കഠിനാധ്വാനം കൊണ്ടും മാത്രമല്ല, സത്യസന്ധത, നിയമങ്ങളോടുള്ള ആദരവ് എന്നിവ മുഖേനയും കൂടിയാണ് യഥാർത്ഥ കായിക മികവ് കൈവരിക്കുന്നതെന്ന ഞങ്ങളുടെ വിശ്വാസത്തെയാണ് അത് പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നത്.

ഈ ഗൈഡ് വിലപ്പെട്ട ഒരു റഫറൻസായി ഉപയോഗിക്കാനും സ്പോർട്ടിന്റെ പരിശുദ്ധി ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്ന കൂട്ടായ ദൗത്യത്തിൽ സജീവമായി സംഭാവനയേകാനും ഞാൻ സ്പോർട്ടിംഗ് സമൂഹത്തിലെ ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാവരെയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.

ആനന്ദ് കുമാർ
ഡയറക്ടർ ജനറൽ
നാഷണൽ ആന്റി ഡോപ്പിംഗ് ഏജൻസി ഇന്ത്യ

ഉള്ളടക്കം

ആന്റി-ഡോപ്പിംഗിന് ആമുഖം	1
ശുദ്ധമായ സ്പോർട്ടുമായി ബന്ധപ്പെട്ട തത്വങ്ങളും മൂല്യങ്ങളും	2-3
അത്ലറ്റുകളുടെയും അത്ലറ്റ് സപ്പോർട്ട് അംഗങ്ങളുടെയും അവകാശങ്ങളും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും	4-6
കർശന ബാധ്യതയുടെ തത്വം	7
ഡോപ്പിംഗിന്റെ ഭവിഷ്യത്തുകൾ	8-9
ആന്റി-ഡോപ്പിംഗ് ചട്ടങ്ങളുടെ ലംഘനങ്ങൾ	10-11
സ്പോർട്ടിൽ നിരോധിത ഉത്തേജക മരുന്നും രീതികളും മനസ്സിലാക്കൽ	12-13
സപ്ലിമെന്റ് ഉപയോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട റിസ്ക്കുകൾ	14-16
മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗവും ചികിത്സാ ഉപയോഗ ഒഴിവാക്കലും	17-18
ഡോപ്പിംഗ് നിയന്ത്രണ നടപടിക്രമം	19-21
അത്ലറ്റ് ആയിരിക്കുന്നിടം	22
തുറന്നു പറയുക	23-25

ആന്റി-ഡോപ്പിംഗിന് ആമുഖം



സ്പോർട്സിൽ ന്യായമല്ലാത്ത നേട്ടം കൈവരിക്കാൻ നിരോധിത ലഹരി വസ്തുക്കളോ രീതികളോ ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് അത്ലറ്റുകളെ തടയാൻ ആവിഷ്ക്കരിച്ച നിയമങ്ങളുടെയും പരിശീലനങ്ങളുടെയും സംരംഭങ്ങളുടെയും ഒരു ചട്ടക്കൂട് ഉൾക്കൊള്ളുന്നതാണ് ആൻ്റി ഡോപ്പിംഗ്. ന്യായമായ മത്സരം, അത്ലറ്റിന്റെ ആരോഗ്യം, ധാർമ്മികത എന്നിവ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ച് മത്സരത്തിന്റെ സത്യസന്ധത സംരക്ഷിക്കാൻ ലക്ഷ്യമിടുന്നതാണ് ആന്റി-ഡോപ്പിംഗിന്റെ കാതൽ.

ലോകമെമ്പാടുമുള്ള കായിക സംഘടനകളും രാഷ്ട്രങ്ങളും അനുവർത്തിക്കാനുള്ള നിലവാരങ്ങളുടെ ഒരു ഏകീകൃത സെറ്റായ ലോക ആന്റി-ഡോപ്പിംഗ് സംഹിതയിലൂടെയാണ് ആഗോള തലത്തിൽ, ലോക ആന്റി-ഡോപ്പിംഗ് ഏജൻസി (WADA) ഈ പരിശ്രമങ്ങൾക്ക് ചുക്കാൻ പിടിക്കുന്നത്. ഇന്ത്യയിൽ ഈ ചട്ടങ്ങൾ നടപ്പാക്കാനുള്ള മുഖ്യ അതോറിറ്റിയായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ദേശീയ ആന്റി-ഡോപ്പിംഗ് ഏജൻസി (NADA) ആണ്. ഭാരത സർക്കാരിന്റെ യുവജനകാര്യ, സ്പോർട്സ് മന്ത്രാലയത്തിന് കീഴിലുള്ള NADA ശുദ്ധമായ സ്പോർട്ടിന്റേതായ സംസ്ക്കാരം പരിപോഷിപ്പിക്കാൻ സമർപ്പിതായ ഒരു സ്വയാധികാര സ്ഥാപനമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

സാമ്പിൾ കളക്ഷൻ, റിസൾട്ട് മാനേജ്മെൻ്റ്, അഡ്ജൂഡിക്കേഷൻ, ആന്റി-ഡോപ്പിംഗ് വിദ്യാഭ്യാസം ബോധവൽക്കരണം, ചികിത്സാ ഉപയോഗ ഇളവുകൾ, സോഷ്യൽ സയൻസ് ഗവേഷണം, അന്താരാഷ്ട്ര സഹകരണം, ഇൻ്റലിജൻസ് & അന്വേഷണങ്ങൾ എന്നിവയാണ് N A D A യുടെ പ്രധാന ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത്. ധാർമ്മികതയോടും സത്യസന്ധതയോടുമുള്ള ഉറച്ച പ്രതിബദ്ധതയോടെ, ഉത്തേജകമരുന്നിൽ നിന്ന് മുക്തമായ ഒരു സ്പോർട്ടിംഗ് അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കാനാണ് N A D A ശ്രമിക്കുന്നത്, അവിടെ മത്സരം നിർണ്ണയിക്കുന്നത് കഴിവും പരിശീലനവും യഥാർത്ഥ ആവേശവും ആയിരിക്കും.

ശുദ്ധമായ സ്പോർട്ടുമായി ബന്ധപ്പെട്ട തത്വങ്ങളും മൂല്യങ്ങളും:

മാനുഷികമായ ആവേശത്തിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും ആഘോഷമാണ് സ്പോർട്ടിന്റെ ആവേശം, താഴെപ്പറയുന്ന മൂല്യങ്ങളാണ് അതിന്റെ സവിശേഷത:

1. എത്തിക്സ്, ഫെയർ പ്ലേ, സത്യസന്ധത
2. ആരോഗ്യം
3. ഉല്ലാസം & ആനന്ദം
4. പെർഫോമൻസിലെ മികവ്
5. സ്വഭാവവും വിദ്യാഭ്യാസവും
6. ടീംവർക്ക്
7. അർപ്പണബോധവും പ്രതിബദ്ധതയും
8. ചട്ടങ്ങളും നിയമങ്ങളും മാനിക്കുക
9. തന്നോടും മറ്റ് പങ്കാളികളോടും ആദരവ്
10. ധൈര്യം
11. സമൂഹവും ഐക്യദാർഢ്യവും

ഈ മൂല്യങ്ങൾ ശുദ്ധമായ സ്പോർട്ടിന്റെ അനിവാര്യ അടിത്തറയാണ്. ഏതൊരു അത്ലറ്റും തങ്ങളുടെ സ്പോർട്ടിംഗ് സാഹചര്യത്തിൽ ഒപ്പമുള്ള മറ്റ് അത്ലറ്റുകൾക്കും മറ്റ് അത്ലറ്റ് സപ്പോർട്ട് അംഗങ്ങൾക്കും (ASP) അത് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക.

പ്രധാനമായി മൂന്ന് സ്പോർട്ട് മൂല്യങ്ങളാണ് ഉള്ളത്

1

ആദരവ്

തന്നോടും മറ്റുള്ളവരോടും മാന്യത പുലർത്തുന്നതാണ് ആദരവും. തനിക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും വേണ്ടിയുള്ള കരുതൽ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെയും വൈകാരികത, ധാർമ്മിക ആശയക്കുഴപ്പം, നിയമങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെയും മാന്യമായ പെരുമാറ്റങ്ങളും ആശയവിനിമയ കഴിവുകളും മനോഭാവങ്ങളും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിന് ഇത് ലക്ഷ്യമിടുന്നു.

2

സമത്വം

സമത്വം എല്ലാവർക്കും നേടാനുള്ള അവസരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്. ഈ മൂല്യം എല്ലാവർക്കും അവരുടെ പൂർണ്ണമായ കഴിവുകൾ കൈവരിക്കാൻ കഴിയുന്ന അവസരങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിലും ഒരു ലെവൽ പ്ലേയിംഗ് ഫീൽഡിന്റെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കുന്നതിലും ഊന്നൽ നൽകുന്നു.

3

ഉൾപ്പെടുത്തൽ

ഉൾപ്പെടുത്തൽ എന്നത് എല്ലാവരുടെയും പങ്കാളിത്തമാണ്. ആക്സസിബിലിറ്റി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഉൾപ്പെടുത്തലും പ്രതിവിധികളും മനസ്സിലാക്കി, വൈവിധ്യത്തെ ആഘോഷിക്കുകയും വിലമതിക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ട് എല്ലാവരുടെയും പങ്കാളിത്തം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനാണ് ഇത് ലക്ഷ്യമിടുന്നത്.

എവരി ക്ലാസ്റൂം ടൂൾകിറ്റിലെ സ്പോർട്ട് മൂല്യങ്ങൾ കുട്ടികളിൽ (8-12 വയസ്സ് പ്രായമുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾ) ആദരവ്, തുല്യത, ഉൾപ്പെടുത്തൽ എന്നീ മൂല്യങ്ങൾ ഏർപ്പെടൽ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ പഠിപ്പിക്കാൻ അധ്യാപകരെ സഹായിക്കുന്നതിന് തയ്യാറാക്കിയതാണ്. SViEC ടൂൾകിറ്റ് WADA ADeL പ്ലാറ്റ്ഫോമിൽ ലഭ്യമാണ്, അതിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുമ്പോൾ ആർക്കും ആക്സസ് ചെയ്യാം.

https://www.wada-ama.org/en/sport-values-every-classroom

WADA ആന്റി-ഡോപിംഗ് ഇ ലേണിംഗ് (ADeL) പോർട്ടലിനുള്ള ലിങ്ക്

www.adel.wada-ama.org

അത്‌ലറ്റുകളുടെയും അത്‌ലറ്റ് സപ്പോർട്ട് അംഗങ്ങളുടെയും അവകാശങ്ങളും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും

താഴെപ്പറയുന്നവയാണ് അത്‌ലറ്റുകളുടെ അവകാശങ്ങൾ

താഴെപ്പറയുന്ന അവകാശങ്ങളാണ് കോഡിലൂടെയും അന്താരാഷ്ട്ര സ്റ്റാൻഡേർഡ്സിലൂടെയും അത്‌ലറ്റുകൾക്കുള്ള അവകാശങ്ങൾ:



- അവസരങ്ങളുടെ തുല്യത
- തുല്യവും ന്യായവുമായ ടെസ്റ്റിംഗ് പ്രോഗ്രാമുകൾ
- മെഡിക്കൽ ചികിത്സയും ആരോഗ്യ അവകാശങ്ങളുടെ സംരക്ഷണവും
- നീതിക്കായുള്ള അവകാശം
- ഉത്തരവാദിത്തത്തിനുള്ള അവകാശം
- വിസിൽ ബ്ലോവർ അവകാശങ്ങൾ
- വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള അവകാശം
- ഡാറ്റ സംരക്ഷണത്തിനുള്ള അവകാശം
- നഷ്ടപരിഹാരത്തിനുള്ള അവകാശങ്ങൾ
- സംരക്ഷിത വ്യക്തികളുടെ അവകാശങ്ങൾ
- സാമ്പിൾ കളക്ഷൻ സെഷൻ സമയത്തുള്ള അവകാശങ്ങൾ
- സാമ്പിൾ വിശകലനത്തിനുള്ള അവകാശം
- ബാധിക്കപ്പെടാത്ത മറ്റ് അവകാശങ്ങളും സ്വാതന്ത്ര്യങ്ങളും
- ആപ്ലിക്കേഷനും സ്റ്റാൻഡിംഗും

സാമ്പിൾ കളക്ഷൻ വേളയിൽ അത്‌ലറ്റിനുള്ള അവകാശങ്ങൾ

- ഡോപ്പിംഗ് കൺട്രോൾ ഓഫീസറിന്റെ (DCO) ഐഡന്റിഫിക്കേഷൻ കാണുക
- സാമ്പിൾ കളക്ഷനെക്കുറിച്ചും, അത് നടത്തുന്ന അതോറിറ്റിയെക്കുറിച്ചും, സാമ്പിൾ കളക്ഷൻ രീതിയെക്കുറിച്ചും അധിക വിവരങ്ങൾ അഭ്യർത്ഥിക്കുക
- ഹൈഡ്രേറ്റ്
- ഒരു പ്രതിനിധിയും, ലഭ്യമാണെങ്കിൽ ഒരു ഇന്റർപ്രെട്ടറും ഒപ്പം ഉണ്ടാകണം
- ന്യായമായ കാരണങ്ങളാൽ ഡോപ്പിംഗ് കൺട്രോൾ സ്റ്റേഷനിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നത് വൈകിക്കാൻ അഭ്യർത്ഥിക്കുക
- വൈകല്യമുള്ള അത്‌ലറ്റുകൾക്ക് (പരിഷ്ക്കാരങ്ങൾക്കായി അഭ്യർത്ഥിക്കുക (ബാധകമെങ്കിൽ)
- തങ്ങളുടെ അവകാശങ്ങളും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും സംബന്ധിച്ച് അറിഞ്ഞിരിക്കുക
- പ്രോസസിന്റെ റിക്കാർഡുകളുടെ ഒരു കോപ്പി വാങ്ങുക
- പ്രായം അല്ലെങ്കിൽ നിയമ ശേഷിയുടെ അഭാവം കാരണം "സംരക്ഷിത വ്യക്തികൾ" ക്ക് കൂടുതൽ സംരക്ഷണം ഉണ്ടായിരിക്കുക

താഴെപ്പറയുന്നവയാണ് അത്‌ലറ്റുകളുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ

- ലോക ആന്റി-ഡോപ്പിംഗ് സംഹിതക്ക് അനുസൃതമായി NADA യുടെ നാഷണൽ ആന്റി-ഡോപ്പിംഗ് നിയമങ്ങൾ പാലിക്കൽ.
- മത്സരിക്കുമ്പോഴും മത്സരിക്കാത്തപ്പോഴും സാമ്പിൾ കളക്ഷന് തയ്യാറാകുക.
- നോട്ടിഫിക്കേഷൻ മുതൽ സാമ്പിൾ കളക്ഷൻ പ്രോസസ് പൂർത്തിയാകുന്നതു വരെ ഡോപ്പിംഗ് കൺട്രോൾ ഓഫീസർ (DCO) ന്റെ , അല്ലെങ്കിൽ പ്രതിനിധിയുടെ നേരിട്ടുള്ള നിരീക്ഷണത്തിൽ കഴിയുക.
- സാമ്പിൾ കളക്ഷൻ പ്രോസസ് വേളയിൽ അഭ്യർത്ഥിക്കുമ്പോൾ ഐഡന്റിഫിക്കേഷൻ നൽകൽ.
- നിരോധിത പദാർത്ഥങ്ങൾ അവരുടെ ശരീരത്തിൽ കടക്കുന്നില്ലെന്നും, അവരിൽ നിരോധിത രീതികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നില്ലെന്നും ഉറപ്പാക്കൽ.
- നൽകുന്ന ചികിത്സ പ്രാബല്യത്തിലുള്ള നിരോധിത ലിസ്റ്റ് പ്രകാരം നിരോധിച്ചതല്ലെന്നും, ശുശ്രൂഷിക്കുന്ന ഡോക്ടറുടെ പക്കൽ, അല്ലെങ്കിൽ ആവശ്യമെങ്കിൽ നേരിട്ട് ADO യുടെ പക്കൽ പരിശോധിച്ചെന്നും ഉറപ്പാക്കൽ.
- അനുവദനീയമായ ബദൽ ചികിത്സ സാധ്യമല്ലെങ്കിൽ, തെറാപ്യൂട്ടിക് യൂസ് എക്സെംപ്ഷൻ (TUE) ആവശ്യമാണെങ്കിൽ NADA-യിൽ അപേക്ഷിക്കൽ.
- ഡോപ്പിംഗ് കൺട്രോളിന് തിരഞ്ഞെടുത്തതായി അറിയിപ്പ് കിട്ടുമ്പോൾ ഉടൻ തന്നെ സാമ്പിൾ കളക്ഷന് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യൽ
- ഡോപ്പിംഗ് കൺട്രോൾ ഫോമിൽ (D C F) എന്റർ ചെയ്ത വിവരങ്ങളുടെ കൃത്യത ഉറപ്പാക്കൽ
- ADRV അന്വേഷിക്കുന്ന ADO കളുമായി സഹകരിക്കൽ
- A D R V യുടെ കാര്യത്തിൽ അയോഗ്യരായ, ക്രിമിനൽ കുറ്റം ചാർത്തിയിട്ടുള്ള, ഡോപ്പിംഗുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പ്രൊഫഷണലായി അച്ചടക്ക നടപടിക്ക് വിധേയമായിട്ടുള്ള കോച്ചുകൾ, ട്രെയിനർമാർ, ഫിസീഷ്യൻ അല്ലെങ്കിൽ അത്‌ലറ്റ് സപ്പോർട്ട് അംഗങ്ങൾ എന്നിവരുമായി ചേർന്ന് പ്രവർത്തിക്കില്ല

അത്‌ലറ്റ് സപ്പോർട്ട് അംഗങ്ങളുടെ അവകാശങ്ങളും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും

സംഹിതക്ക് കീഴിൽ അത്‌ലറ്റ് സപ്പോർട്ട് അംഗങ്ങൾക്കും മറ്റ് വ്യക്തികൾക്കുമുള്ള അവകാശങ്ങൾ:

- ഒരു സ്വതന്ത്ര ഹിയറിംഗ് പാനലിന് മുമ്പാകെ ന്യായ വിചാരണക്കുള്ള അവകാശം
- വിചാരണ തീരുമാനത്തിൽ അപ്പീലിനുള്ള അവകാശം
- ISPPPI നും ബാധകമായ ലോക്കൽ നിയമത്തിനും അനുസൃതമായി ഡാറ്റ സംരക്ഷണം സംബന്ധിച്ച അവകാശങ്ങൾ

സംഹിതക്ക് കീഴിൽ അത്‌ലറ്റ് സപ്പോർട്ട് അംഗങ്ങൾക്കും മറ്റ് വ്യക്തികൾക്കുമുള്ള ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു:

- ശുദ്ധമായ സ്പോർട്ട് പെരുമാറ്റങ്ങൾ വളർത്തുന്നതിന് അത്‌ലറ്റ് മൂല്യങ്ങളിലും പെരുമാറ്റങ്ങളിലും അവരുടെ സ്വാധീനം ഉപയോഗിക്കൽ
- ബാധകമായ മുഴുവൻ ആന്റി-ഡോപിംഗ് നയങ്ങളും ചട്ടങ്ങളും അറിയുക, പാലിക്കുക
- അത്‌ലറ്റ് ഡോപിംഗ് കൺട്രോൾ പ്രോഗ്രാമുമായി സഹകരിക്കുക
- ADRV അന്വേഷിക്കുന്ന NADAയുമായി സഹകരിക്കൽ
- കഴിഞ്ഞ 10 വർഷത്തിൽ അവർ ഒരു ADRV ചെയ്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ബന്ധപ്പെട്ട IF നെ/അല്ലെങ്കിൽ NADA അറിയിക്കൽ
- ഒരു (നിരോധിത പദാർത്ഥം അല്ലെങ്കിൽ രീതി) കൈവശം വയ്ക്കൽ, ഒരു അത്‌ലറ്റിന് അത്തരം ഏതെങ്കിലും പദാർത്ഥമോ രീതിയോ നൽകൽ, കള്ളക്കടത്ത്, ഒരു ADRV അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് തരത്തിലുള്ള ഗൂഢാലോചന മൂടിവയ്ക്കൽ, ഉത്തേജക മരുന്ന് ഉപയോഗിച്ചതിന് ശിക്ഷിക്കപ്പെട്ട ഒരു വ്യക്തിയുമായി സമ്പർക്കം (വിലക്കപ്പെട്ട ബന്ധം) എന്നിവയിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുക.



കർശന ബാധ്യതയുടെ തത്വം

മത്സരവേളയിൽ കാഴ്ച്ചവെക്കുന്ന പെർഫോമൻസിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തം അത്ലറ്റുകൾക്കാണ്.അതുപോലെ, അത്ലറ്റുകൾ അവരുടെ ശരീരത്തിൽ കണ്ടെത്തുന്ന ഏതൊരു വസ്തുവിനും ഉത്തരവാദികളാണ്. അത്ലറ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് അല്ലെങ്കിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും നിരോധിത പദാർത്ഥത്തിന് അല്ലെങ്കിൽ അവരുടെ ശരീരത്തിൽ കണ്ടെത്തുന്ന ഏതെങ്കിലും പദാർത്ഥത്തിന് ഉത്തരവാദികളാണ്, ആ പദാർത്ഥം എങ്ങനെ അവിടെയെത്തിയെന്നോ വഞ്ചിക്കാൻ അവർക്ക് ഉദ്ദേശ്യമുണ്ടായിരുന്നോ എന്നതല്ല പ്രശ്നം. അതിനാൽ, കായികരംഗത്ത് ഏതൊക്കെ പദാർത്ഥങ്ങളും രീതികളുമാണ് നിരോധിച്ചിരിക്കുന്നതെന്നും, തങ്ങളെത്തന്നെ എങ്ങനെ സംരക്ഷിക്കാമെന്നും അത്ലറ്റുകൾക്ക് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്.

ഡോപ്പിംഗിന്റെ ഭവിഷ്യത്തുകൾ

A D R V ചെയ്യുന്ന ഏതൊരാൾക്കും താൻ സ്പോർട്ടിൽ നിന്ന് നിരോധനം നേരിടുമെന്ന കാര്യം അറിയാം. എന്നാൽ അതിന ഭവിഷ്യത്തുകൾ വേറെയുമുണ്ട്.

1. പ്രൊവിഷണൽ സസപെൻഷൻ: റിസൽട്ട് മാനേജ്മെന്റ് പ്രക്രിയ പൂർത്തിയാകുന്നതുവരെയോ അന്തിമ തീരുമാനം വരുന്നതുവരെയോ ഏതെങ്കിലും മത്സരത്തിലോ ആക്ടിവിറ്റികളിലോ പങ്കെടുക്കുന്നതിൽ നിന്ന് അത്ലറ്റിനെയോ മറ്റ് വ്യക്തിയെയോ താൽക്കാലികമായി വിലക്കുന്നു.

2. അയോഗ്യത: ഒരു ADRV കാരണത്താൽ ട്രെയിനിംഗ്, കോച്ചിംഗ് അല്ലെങ്കിൽ ഫണ്ടിംഗിലേക്കുള്ള ആക്സസ് എന്നിങ്ങനെ മറ്റതൊരു ആക്ടിവിറ്റിയിലും മത്സരിക്കാനോ പങ്കെടുക്കാനോ അത്ലറ്റിനെയോ, മറ്റ് വ്യക്തിയെയോ അനുവദിക്കില്ല. ADRV യുടെ സാഹചര്യം അനുസരിച്ച് ഈ അയോഗ്യതയുടെ കാലയളവ് 4 വർഷം വരെയോ ആയുഷ്ക്കാലമോ ആകാം.

3. റിസൽട്ട് അയോഗ്യമാക്കൽ: ഒരു നിശ്ചിത കാലയളവിലെ, മത്സരത്തിലെ, ഇവ ഇവന്റിലെ അത്ലറ്റിന്റെ റിസൽട്ട് അസാധുവാക്കും, മെഡലുകൾ, പോയിന്റുകൾ, സമ്മാനങ്ങൾ എന്നിവ തിരികെ വാങ്ങും.

4. പരസ്യമായി വെളിപ്പെടുത്തൽ: A D R V യെക്കുറിച്ച് ആന്റി-ഡോപ്പിംഗ് ഓർഗനൈസേഷൻ (ADO) പൊതുജനങ്ങളെ അറിയിക്കും.

5. പിഴ

6. ശാരീരികാരോഗ്യ ദോഷങ്ങൾ: ഒരു രോഗത്തിനോ രോഗാവസ്ഥക്കോ ആവശ്യമായ ചികിത്സക്കായി മരുന്നുകളും മെഡിക്കൽ ഇടപെടലുകളും വികസിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഉത്തേജകമരുന്നിന്റെ തരം, ഡോസേജ്, ഉപയോഗിക്കുന്ന തവണകൾ എന്നിവ അനുസരിച്ച് ഡോപ്പിംഗ് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ആരോഗ്യത്തിന് ദോഷഫലം ഉണ്ടാക്കും.

7. മാനസികാരോഗ്യ ദോഷങ്ങൾ: ചില ഉത്തേജക മരുന്നുകൾ അത്ലറ്റിന്റെ മാനസികാരോഗ്യത്തിന് ദോഷകരമാകും. ഉൽക്കണ്ഠ, ഒബ്സസീവ കംപൾസീവ് ഡിസോർഡർ അഥവാ സൈക്കോസിസ് എന്നിവ ഉത്തേജകമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ നേരിട്ട് ഉണ്ടാകുന്ന ദോഷഫലങ്ങളാണ്.

8. സാമൂഹ്യമായ ഭവിഷ്യത്തുകൾ:

a) സൽപ്പേരിനും പ്രതിഛായയ്ക്കും ഭംഗം വരാം, അത് മാധ്യമ ശ്രദ്ധയിൽ സ്ഥിരമായി നിൽക്കും, ഭാവിയിൽ സത്യസന്ധതയോടെ ചെയ്യുന്ന പെർഫോമൻസുകളും സംശയത്തോടെ വീക്ഷിക്കും.

b) ഭാവിയിലെ കരിയർ സാധ്യതകൾക്ക് മങ്ങലേൽക്കും.

c) കൂട്ടുകാരും കായിക രംഗവും ഒറ്റപ്പെടുത്തും.

d) കുടുംബവുമായും കൂട്ടുകാരുമായുമുള്ള ബന്ധം തകരും.

e) വൈകാരികവും മാനസികവുമായ സൗഖ്യം നഷ്ടമാകും.

സ്ഥാനമാനം, പ്രശസ്തി, ആദരവ് എന്നിവ നഷ്ടപ്പെടും

9. സാമ്പത്തിക പ്രത്യാഘാതം:

a) ആന്റി-ഡോപ്പിംഗ് ഓഡഗനൈസേഷൻ (ADO) ചുമത്തുന്ന പിഴ ADRV-യുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചെലവുകൾ ഉൾപ്പെടെ അവരുടെ ആന്റി-ഡോപ്പിംഗ് ചട്ടങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കാം.
b) മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാത്തതു മൂലം ഗവൺമെന്റ് ഫണ്ടിംഗ്, മറ്റ് തരത്തിലുള്ള സാമ്പത്തിക സഹായം എന്നിങ്ങനെ വരുമാന നഷ്ടം /സാമ്പത്തിക സഹായ നഷ്ടം.
c) സ്പോൺസർ പിന്മാറിയതു മൂലമുള്ള സാമ്പത്തിക സഹായ നഷ്ടം.
d) കരാറിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ സ്പോൺസറിന് റീഇംബേർസ് ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.
e) പ്രൈസ് മണിയുടെ റീഇംബേർസ്മെന്റ്.
f) സൽക്കീർത്തിക്ക് ഭംഗം വന്നത് ഭാവിയിലെ കരിയർ സാധ്യതകളെ ബാധിക്കും.

10. നിയമക്കുരുക്കുകൾ:

a) ചില രാജ്യങ്ങൾ ലോക ആന്റി-ഡോപ്പിംഗ് നിയമത്തിനും അപ്പുറം പോയി, നിരോധിത പദാർത്ഥത്തിന്റെ ഉപയോഗം ക്രിമിനൽ കുറ്റമാക്കി (ഉദാ. ഓസ്ട്രിയ, ഇറ്റലി, ഫ്രാൻസ്).

b) ചില രാജ്യങ്ങളിൽ, ഒരു നിരോധിത പദാർത്ഥമോ, നിരോധിത ലിസ്റ്റിലെ ചില വസ്തുക്കളോ കടത്തൽ, കൈവശം വയ്ക്കൽ അല്ലെങ്കിൽ കുത്തിവയ്ക്കൽ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ADRV-കൾ ക്രിമിനൽ കുറ്റമായി കണക്കാക്കപ്പെടും.

ആന്റി-ഡോപ്പിംഗ്
ചട്ടങ്ങളുടെ ലംഘനങ്ങൾ

ഡോപ്പിംഗ് വെറുമൊരു പോസിറ്റീവ് ടെസ്റ്റല്ല. താഴെപ്പറയുന്ന ആന്റി-ഡോപ്പിംഗ് ചട്ട ലംഘനങ്ങൾ (A D R V) ഒന്നോ അതിലധികമോ ഉണ്ടാകുന്നതിനെയാണ് അങ്ങനെ നിർവ്വചിക്കുന്നത്. NADA നാഷണൽ ആന്റി-ഡോപ്പിംഗ് നിയമം 2021 പ്രകാരം 11 തരം ADRV കളാണ് ഉള്ളത്.

NADR ആർട്ടിക്കിൾ നം.	ലംഘനങ്ങളുടെ തരം	ബാധകമാകുന്നത്
2.1	അത്‌ലറ്റിന്റെ സാമ്പിളിൽ ഒരു നിരോധിത ഉത്തേജക മരുന്നിന്റെ സാന്നിധ്യം	അത്‌ലറ്റുകൾക്ക് മാത്രം
2.2	അത്‌ലറ്റ് ഒരു നിരോധിത ഉത്തേജകമരുന്ന് ഉപയോഗിച്ചത്, അല്ലെങ്കിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രമിച്ചത്.	അത്‌ലറ്റുകൾക്ക് മാത്രം
2.3	സാമ്പിൾ കളക്ഷൻ സമർപ്പിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക, നിരസിക്കുക, വീഴ്ച്ച വരുത്തുക.	അത്‌ലറ്റുകൾക്ക് മാത്രം
2.4	മൂന്ന് ടെസ്റ്റുകൾ മുടങ്ങിയതിന്റെയും / ഒരു രജിസ്റ്റേർഡ് ടെസ്റ്റിംഗ് പൂളിൽ 12 മാസത്തെ കാലയളവിൽ ഫയലിംഗിൽ വീഴ്ച്ച വരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നതിന്റെ കോംബിനേഷനാണ് വീഴ്ച്ചയായി കണക്കാക്കുന്നത്.	അത്‌ലറ്റുകൾക്ക് മാത്രം
2.5	ഡോപ്പിംഗ് നിയന്ത്രണത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും ഭാഗത്ത് തിരിമറിയോ തിരിമറി ശ്രമമോ ഉണ്ടാകുക	അത്‌ലറ്റുകൾ, അത്‌ലറ്റ് സപ്പോർട്ട് അംഗങ്ങൾ, മറ്റ് വ്യക്തികൾ
2.6	ഒരു നിരോധിത പദാർത്ഥമോ നിരോധിത രീതിയോ കൈവശം വെയ്ക്കുക.	അത്‌ലറ്റുകൾ, അത്‌ലറ്റ് സപ്പോർട്ട് അംഗങ്ങൾ
2.7	ഒരു നിരോധിത ഉത്തേജക മരുന്നിന്റെയോ, നിരോധിത രീതിയുടെയോ കള്ളക്കടത്ത്, അഥവാ കള്ളക്കടത്ത് ശ്രമം.	അത്‌ലറ്റുകൾ, അത്‌ലറ്റ് സപ്പോർട്ട് അംഗങ്ങൾ, മറ്റ് വ്യക്തികൾ



2.8	നിരോധിത ഉത്തേജക മരുന്ന് അഥവാ നിരോധിത രീതി ഒരു അത്ലറ്റിന് നൽകുക അല്ലെങ്കിൽ നൽകാൻ ശ്രമിക്കുക	അത്ലറ്റുകൾ, അത്ലറ്റ് സപ്പോർട്ട് അംഗങ്ങൾ
2.9	ADRV അല്ലെങ്കിൽ ADRV ക്കുള്ള ശ്രമം ഉൾപ്പെടുന്ന മനഃപ്പൂർവ്വമുള്ള ഗൂഢാലോചനയിൽ അഥവാ ഗൂഢാലോചനക്കുള്ള ശ്രമത്തിൽ സഹായിക്കുക, പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, കൂട്ടുനിൽക്കുക, ഒത്താശ ചെയ്യുക, ഉപജാപം ചെയ്യുക, മറച്ചുവെക്കുക.	അത്ലറ്റുകൾ, അത്ലറ്റ് സപ്പോർട്ട് അംഗങ്ങൾ, മറ്റ് വ്യക്തികൾ
2.10	നിരോധനം നേരിടുന്ന അല്ലെങ്കിൽ ഉത്തേജക മരുന്ന് ലംഘനത്തിന് തത്തുല്യമായ ക്രിമിനൽ അല്ലെങ്കിൽ അച്ചടക്കപരമായ കുറ്റത്തിന് കുറ്റക്കാരനാണെന്ന് കണ്ടെത്തിയ കോച്ച്, ഡോക്ടർ, ഫിസിയോ അല്ലെങ്കിൽ ട്രെയിനർ എന്നിവരുമായി പ്രൊഫഷണൽ അല്ലെങ്കിൽ കായിക സംബന്ധമായ സ്ഥാനത്ത് സഹകരിക്കുന്നത്.	അത്ലറ്റുകൾ, അത്ലറ്റ് സപ്പോർട്ട് അംഗങ്ങൾ, മറ്റ് വ്യക്തികൾ
2.11	ഉത്തേജകമരുന്നിനെ കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ പങ്കിടുന്നതിൽ നിന്ന് നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുന്നതിന് മറ്റൊരാളെ ഭീഷണിപ്പെടുത്തുന്നതോ ഭീഷണിപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നതോ (വിസിൽബ്ലോയിംഗ് എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു), അല്ലെങ്കിൽ അങ്ങനെ ചെയ്തതിന് മറ്റൊരാളോട് പ്രതികാരം ചെയ്യുന്നതോ ആയ പ്രവൃത്തികൾ.	അത്ലറ്റുകൾ, അത്ലറ്റ് സപ്പോർട്ട് അംഗങ്ങൾ, മറ്റ് വ്യക്തികൾ



സ്പോർട്ടിൽ നിരോധിത ഉത്തേജക മരുന്നും രീതികളും മനസ്സിലാക്കൽ

നിരോധിത ഉത്തേജക മരുന്നുകളും രീതികളും നിരോധിത പട്ടികയിൽ (ലിസ്റ്റ്) ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ലോക ആന്റി-ഡോപ്പിംഗ് ഏജൻസി (WADA) വർഷം തോറും നിരോധിത പട്ടിക പ്രസിദ്ധീകരിക്കും, ഇത് കായികരംഗത്ത് നിരോധിച്ചിരിക്കുന്ന പദാർത്ഥങ്ങളും രീതികളും ഏതൊക്കെയാണെന്ന് വ്യക്തമാക്കുന്നു. എല്ലാ വർഷവും ഒക്ടോബറിലാണ് തൊട്ടടുത്ത വർഷത്തേക്കുള്ള അപ്ഡേറ്റ് ചെയ്ത നിരോധിത പട്ടിക WADA പ്രസിദ്ധീകരിക്കുക. ഈ ലിസ്റ്റ് അടുത്തുവരുന്ന വർഷം ജനുവരി 1 ന് പ്രാബല്യത്തിൽ വരും.

ഈ ലിസ്റ്റ് എല്ലാ സമയത്തേക്കും ബാധകമാണ്. ലിസ്റ്റിൽ ഇപ്പറയുന്ന തരത്തിലുള്ള ഉത്തേജക മരുന്നുകളും രീതികളും ഉൾപ്പെടുന്നു:

- എല്ലാ സമയത്തേക്കും നിരോധിച്ചത് (മത്സരത്തിലും മത്സരം അല്ലാത്തപ്പോഴും)
- മത്സരത്തിൽ മാത്രം നിരോധിച്ചത്
- ചില സ്പോർട്ട്സിൽ (ആർച്ചറി, ഗോൾഫ്, ഷൂട്ടിംഗ്)
- സോപാധികം - അത്ലറ്റുകൾക്ക് ഒരു നിർദ്ദിഷ്ട ഡോസ് അല്ലെങ്കിൽ ഒരു നിർദ്ദിഷ്ട ഡോസ് പരിധിക്കുള്ളിൽ എടുക്കാൻ അനുവാദമുണ്ട്, എന്നാൽ ആ ഡോസ് അല്ലെങ്കിൽ പരിധിക്ക് പുറത്ത് അത് നിരോധിച്ചിരിക്കുന്നു (ഉദാഹരണത്തിന്, ആസ്ത്മ ഇൻഹേലറുകളിൽ കാണപ്പെടുന്ന ചില ചേരുവകൾ). മറ്റ് സോപാധിക പദാർത്ഥങ്ങൾ അവ എടുക്കുന്ന രീതി (ഭരണത്തിന്റെ റൂട്ട്) വഴി മാത്രം നിരോധിക്കപ്പെട്ടവയാണ്, ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു ക്രീമായി ഉപയോഗിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ വിഴുങ്ങുക, അല്ലെങ്കിൽ ശ്വസിക്കുക.

ഔദ്യോഗിക ലിസ്റ്റ് WADA വെബ്സൈറ്റിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നു: www.wada-ama.org, NADAയുടെ വെബ്സൈറ്റ്: https://nadaindia.yas.gov.in/

നിങ്ങൾ ഓർമ്മിക്കേണ്ട ചില സുപ്രധാന കാര്യങ്ങൾ:

ഒരു അത്‌ലറ്റിന്റെ മരുന്നിൽ നിരോധിത ഉത്തേജകമരുന്ന് അടങ്ങിയിരിക്കാം. ഏതെങ്കിലും മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് എല്ലായ്പ്പോഴും മെഡിക്കൽ ഉപദേശം തേടുക, W A D A നിരോധിച്ചിരിക്കുന്ന പദാർത്ഥങ്ങൾ അതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.

• ഇന്ത്യയിൽ മത്സരിക്കുന്ന അത്‌ലറ്റുകൾക്ക്, NADAയുടെ നോ യുവർ മെഡിസിൻ (KYM) ആപ്പ് മരുന്നുകളുടെ നില പരിശോധിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു സഹായക ഉപാധിയാണ്: https://kym.nadaindia.yas.gov.in ഇത് ഗൂഗിൾ പ്ലേ സ്റ്റോറിലും ലഭ്യമാണ്:

• ഇന്ത്യക്ക് പുറത്തുള്ള പ്രധാന ഗെയിമുകളിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന കായികതാരങ്ങൾക്ക്, ഇപ്പറയുന്ന WADA അംഗീകൃത അന്താരാഷ്ട്ര ടൂളുകൾ ഉപയോഗിക്കുക: ഗ്ലോബൽ DRO (ഡ്രഗ്ഗ് റഫറൻസ് ഓൺലൈൻ): www.globaldro.com

UK, കാനഡ, USA, സ്വിറ്റ്സർലൻഡ് എന്നിവയുൾപ്പെടെ നിരവധി രാജ്യങ്ങൾ ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

• ലോക്കൽ മെഡിക്കേഷൻ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശത്തിനായി ആതിഥേയ രാജ്യത്തിന്റെ ആന്റി-ഡോപ്പിംഗ് ഏജൻസിയെയോ ഇവന്റ് സംഘാടകരെയോ കൺസൾട്ട് ചെയ്യുക.

• ആവശ്യമെങ്കിൽ എല്ലായ്പ്പോഴും ബന്ധപ്പെട്ട അതോറിറ്റി മുൻകൂട്ടി അംഗീകരിച്ച ഒരു ചികിത്സാ ഉപയോഗ ഒഴിവാക്കൽ (TUE) കരുതുക.

• ഉത്തേജകമരുന്ന് എപ്പോൾ എടുക്കുന്നു എന്നത് പ്രസക്തമല്ല. മത്സരത്തിൽ മാത്രം നിരോധിച്ച ഉത്തേജകമരുന്ന് മത്സരത്തിൽ അല്ലാത്തപ്പോൾ എടുത്താൽ, അത് അത്‌ലറ്റിന്റെ ശരീരത്തിൽ തങ്ങുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ടെസ്റ്റ് റിസൽട്ട് പോസിറ്റീവ് ആകാം, മത്സരത്തിൽ ടെസ്റ്റ് നടത്താൻ അവരെ സെലക്ട് ചെയ്തേക്കാം.

• ഒരു മാതൃരാജ്യത്ത് നിന്ന് ആതിഥേയ രാജ്യത്തേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്ന മരുന്നിനുള്ള പ്രസക്തമായ കസ്റ്റംസ് നിർദ്ദേശം റിവ്യൂ ചെയ്യുക. ഗെയിംസ് ഓർഗനൈസിംഗ് കമ്മിറ്റി വിതരണം ചെയ്യുന്ന കസ്റ്റംസ് ആൻഡ് ഫ്രൈറ്റ് ഗൈഡിലും ഈ വിവരങ്ങൾ സാധാരണയായി നൽകാറുണ്ട്. നിങ്ങൾക്ക് നിശ്ചയമില്ലെങ്കിൽ, ഇന്ത്യൻ ഒളിമ്പിക് അസോസിയേഷനോട് (IOA) ചോദിക്കുക.

• മറക്കരുത്, നിങ്ങൾ ഏത് മരുന്നുകൾ എടുത്താലും നിങ്ങളുടെ ടീം ഡോക്ടറെ അക്കാര്യം അറിയിക്കണം. അപ്പോൾ അവർക്ക് നിങ്ങളെ ഉപദേശിക്കാൻ കഴിയും.

സപ്ലിമെന്റ് ഉപയോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട റിസ്ക്കുകൾ

വിറ്റാമിനുകൾ, മിനറലുകൾ, അമിനോ ആസിഡുകൾ, ഹെർബ്ബുകൾ, അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് ബൊട്ടാണിക്കൽസ് എന്നിവ പോലുള്ള ഒന്നോ അതിലധികമോ ഡയറ്ററി ചേരുവകൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണത്തിന് അനുബന്ധമായി ഉദ്ദേശിച്ചുള്ള ഉൽപ്പന്നങ്ങളാണ് പോഷകാഹാര സപ്ലിമെൻ്റുകൾ. അവ ക്യാപ്സ്യൂളുകൾ, ടാബ്ലറ്റ്, പൗഡർ, ലിക്വിഡ്, അല്ലെങ്കിൽ സോഫ്റ്റ് ജെൽസ് എന്നിങ്ങനെ വിവിധ രൂപങ്ങളിൽ ലഭിക്കുന്നു, അവ അധിക പോഷകങ്ങൾ നൽകാനും ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളതാണ്.

സപ്ലിമെന്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട റിസ്ക്കുകൾ.

ഡയറ്ററി സപ്ലിമെന്റുകൾ റിസ്ക്ക് ഉള്ളതാണ്, കാരണം അവയിൽ നിരോധിത ഉത്തേജകമരുന്ന് അടങ്ങിയിരിക്കാം, അത് അത്ലറ്റുകൾക്ക് അബദ്ധവശാൽ ADRV ചെയ്യാനും അതത് കായിക ഇനങ്ങളിൽ നിന്ന് അവരെ വിലക്കാനും കാരണമാകും.

സപ്ലിമെന്റുകളിൽ:

- ഒരു നിരോധിത ഉത്തേജക മരുന്ന് അടങ്ങാം
- നിർമ്മാണ പ്രക്രിയയിൽ നിരോധിത ഉത്തേജക മരുന്ന് കലരാം
- ലിസ്റ്റിൽ നൽകിയതിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്ത പേരുള്ള ചേരുവകൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു
- "WADA അംഗീകരിച്ചത്" അല്ലെങ്കിൽ "അത്ലറ്റുകൾക്ക് സുരക്ഷിതം" എന്നിങ്ങനെ വ്യാജ ക്ലെയിം നൽകുക
- ചില ചേരുവകൾ ലേബലിൽ ഒഴിവാക്കുക
- വ്യാജ ഉൽപ്പന്നങ്ങളായി ഇന്റർനെറ്റിലൂടെ വിൽപ്പന നടത്തുക
- സപ്ലിമെൻ്റ് ഉപയോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട റിസ്ക്കുകളെക്കുറിച്ചും, ഈ റിസ്ക്കുകൾ എങ്ങനെ കുറയ്ക്കാമെന്നും അത്ലറ്റുകൾ പൂർണ്ണമായി മനസ്സിലാക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കണം.
- ബാച്ച്-ടെസ്റ്റ് ചെയ്യാത്ത സപ്ലിമെന്റുകൾ മനഃപ്പൂർവ്വമല്ലാത്ത ഡോപ്പിംഗ് റിസ്ക്ക് വർധിപ്പിക്കും ഒരു സപ്ലിമെന്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് അത്ലറ്റുകൾ സമഗ്രമായ ഗവേഷണം നടത്തണം



അത്‌ലറ്റുകൾക്കുള്ള ശുപാർശ:

ഈ റിസ്ക്കുകൾ ലഘൂകരിക്കാൻ അത്‌ലറ്റുകൾക്ക് പല മുൻകരുതലുകളും എടുക്കാം:

• പ്രൊഫഷണലുകളെ കൺസൾട്ട് ചെയ്യുക: ഏതെങ്കിലും സപ്ലിമെൻ്റ് റജിമെൻ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ഒരു ഡോക്ടർ, പോഷകാഹാര വിദഗ്ധൻ അല്ലെങ്കിൽ ഹെൽത്ത് കെയർ പ്രൊഫഷണലുമായി ബന്ധപ്പെടുക.

• ശ്രദ്ധയോടെ ലേബൽ പരിശോധന: W A D A ലഭ്യമാക്കുന്ന നിലവിലെ നിരോധിത പദാർത്ഥങ്ങളുടെ ലിസ്റ്റിൽ ലിസ്റ്റ് ചെയ്ത എല്ലാ ചേരുവകളെക്കുറിച്ച് നന്നായി വായിക്കുക, ക്രോസ്-വെരിഫൈ ചെയ്യുക.

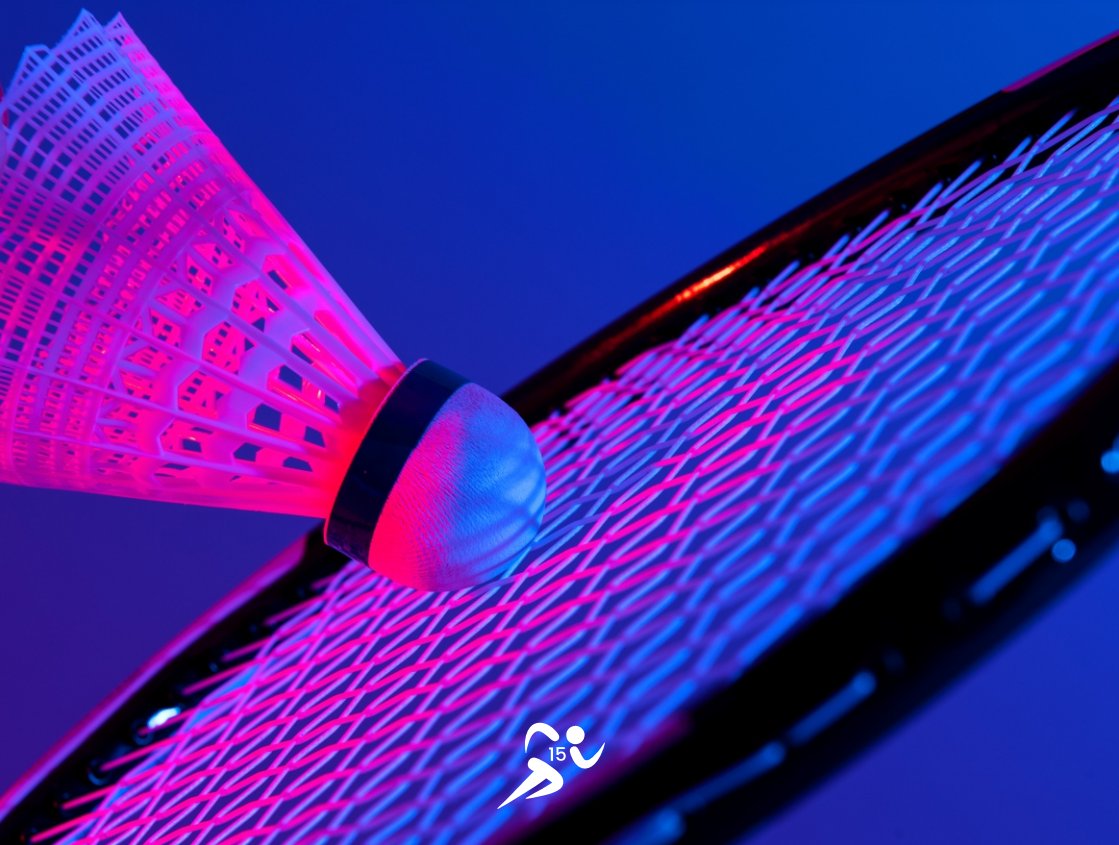
• തേർഡ് പാർട്ടി സർട്ടിഫിക്കേഷൻ: ലേബലിൽ വിശ്വസനീയമായ തേർഡ് പാർട്ടി സർട്ടിഫിക്കേഷൻ ഉണ്ടോയെന്ന് നോക്കുക.

• ഡോസേജ് മാർഗ്ഗനിർദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക: ശുപാർശ ചെയ്ത ഡോസേജ് മാത്രം എടുക്കുക, അമിതമായി ഉപയോഗിക്കരുത്.

• ഉപയോഗം അവസാനിപ്പിക്കുന്നത് പരിഗണിക്കുക: സാധ്യമെങ്കിൽ, സപ്ലിമെന്റ് ഉപയോഗം പൂർണ്ണമായും നിർത്തുന്ന കാര്യം പരിഗണിക്കുക.

• ഓൺലൈൻ പർച്ചേസ് ഒഴിവാക്കുക: വ്യാജ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ കിട്ടാനുള്ള റിസ്ക്ക് കുറയ്ക്കാൻ സപ്ലിമെന്റുകൾ ഓൺലൈനിൽ വാങ്ങുന്നതിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുക.

• സംശയകരമായ ചേരുവകൾക്കായി ശ്രദ്ധിക്കുക: സംഖ്യ, ഗ്രീക്ക് അക്ഷര കോമ്പിനേഷനുകളോ നിർദ്ദിഷ്ട സഫിക്സുകൾ പോലുള്ള ചില പദാർത്ഥങ്ങൾ അടങ്ങിയ സപ്ലിമെന്റുകളിൽ ജാഗ്രത പുലർത്തുക.



നിങ്ങൾ ഒരു സപ്ലിമെന്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നെങ്കിൽ

1. ഒരു ചെറിയ അളവ് സൂക്ഷിക്കുക - ടെസ്റ്റിൽ നിങ്ങൾ പോസിറ്റീവ് ആയാൽ, നിങ്ങളുടെ ശേഷിക്കുന്ന സാമ്പിളിൽ കലർന്നിട്ടുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കാൻ ശാസ്ത്രീയമായി പരിശോധിക്കാനുള്ള ഓപ്ഷൻ നിങ്ങൾക്കുണ്ട്.

2. ബാച്ച്-ടെസ്റ്റ് സർട്ടിഫിക്കറ്റ് കരുതുക - നിങ്ങൾ ഒരു സപ്ലിമെന്റ് എടുത്താൽ, ഒരു ബാച്ച്-ടെസ്റ്റ് ഉൽപ്പന്നം തിരഞ്ഞെടുത്ത് നിങ്ങളുടെ റിസ്ക് കുറയ്ക്കുക.

3. രസീത് പോലെ പർച്ചേസിന്റെ പ്രൂഫ് സൂക്ഷിക്കുക.
പ്രകൃതിദത്തമായി കണ്ടെത്തുന്ന പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണത്തിന് ബദലില്ല. ശരിയായ അളവിൽ ശരിയായ സമയത്ത് ശരിയായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ല നയം.

പ്രകൃതിദത്തമായി കണ്ടെത്തുന്ന പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണത്തിന് ബദലില്ല. ശരിയായ അളവിൽ ശരിയായ സമയത്ത് ശരിയായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ല നയം.

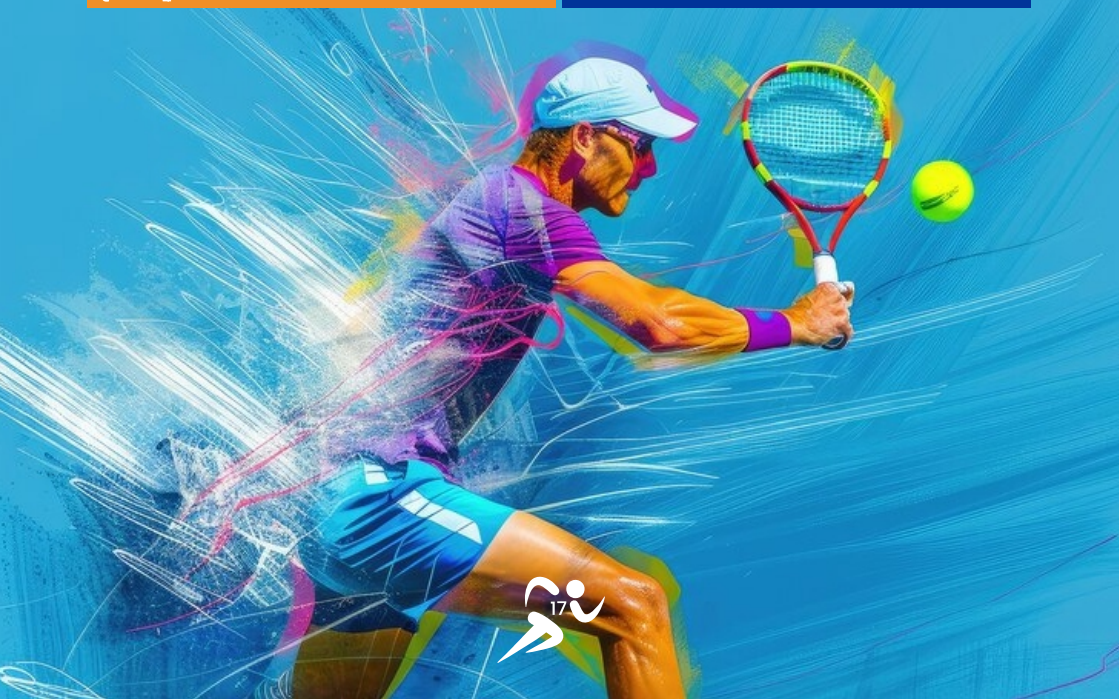


മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗവും ചികിത്സാ ഉപയോഗ ഒഴിവാക്കലും

ഒരു അത്‌ലറ്റിന്റെ ആരോഗ്യം പ്രധാനമാണ്. നിയമപരമായ മെഡിക്കൽ കാരണങ്ങളാൽ, ഒരു നിരോധിത പദാർത്ഥം അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന മരുന്ന് അല്ലെങ്കിൽ ഒരു നിരോധിത രീതി ഉപയോഗിക്കേണ്ടിവരുന്ന അത്‌ലറ്റിന് അത് ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞേക്കാം. നിരോധിത ലിസ്റ്റിൽ ലിസ്റ്റുചെയ്തിരിക്കുന്ന ചേരുവകളുള്ള മരുന്നുകൾ ആവശ്യമുള്ള രോഗമോ രോഗാവസ്ഥയോ ഉള്ള അത്‌ലറ്റുകൾ ഒരു ചികിത്സാ ഉപയോഗ ഒഴിവാക്കൽ (TUE) നേടേണ്ടതുണ്ട്.

നിരോധിത പദാർത്ഥമോ രീതിയോ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ചികിത്സയുടെ ഭാഗമായാലും രോഗം വന്നാൽ ഉപരോധ സാധ്യത ഒഴിവാക്കിക്കൊണ്ട് അത്‌ലറ്റുകൾക്ക് ആ ചികിത്സ നൽകാമെന്ന് TUE ഉറപ്പാക്കുന്നു. ഇപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾക്ക് ഒരു TUE അനുവദിച്ചിട്ടുണ്ട്:

- **ഡയഗ്നോസ് ചെയ്ത രോഗം**
- **നിശ്ചിത കാലയളവ്**
- **ഒരു നിശ്ചിത ഡോസ്, ഉപയോഗ ഫ്രീക്വൻസി**
- **കുത്തിവയ്ക്കുന്നതിന്റെ നിശ്ചിത രീതി**



ഏതെങ്കിലും മരുന്ന് എടുക്കുന്നതിന് മുമ്പ്, ഒരു അത്‌ലറ്റെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾ പട്ടികയിലോ NADAയിലോ സ്റ്റാറ്റസ് പരിശോധിക്കണം. പദാർത്ഥം നിരോധിച്ചതാണെങ്കിൽ TUE-ന് അപേക്ഷിക്കാനുള്ള നടപടിക്രമം പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

TUE പ്രോസസ്



ഫിസിഷ്യൻ

അത്‌ലറ്റ് തന്റെ ഡോക്ടറെ സന്ദർശിക്കുന്നു, ഒരു നിരോധിത ഉത്തേജക മരുന്ന് അഥവാ രീതി ഉപയോഗിക്കേണ്ടതായ രോഗാവസ്ഥ ഉള്ളതായി ഡയഗ്നോസ് ചെയ്യുന്നു.

അത്‌ലറ്റ്

ഒരു TUE ക്ക് അപേക്ഷിക്കുക

ADO TEU മാനേജർ/ അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റർ

പൂരിപ്പിച്ച അപേക്ഷ ADO TUEC ക്ക് സമർപ്പിക്കുക

TUEC

ഒരു തീരുമാനം നൽകാൻ 21 ദിവസം

ADO TEU മാനേജർ/ അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റർ

TUEC തീരുമാനം അത്‌ലറ്റിനെ അറിയിക്കും ADAMS ൽ റിക്കാർഡ് ചെയ്യും



മെഡിക്കൽ പദാർത്ഥം അഥവാ റൂട്ട് ഓഫ് അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ പ്രിസ്ക്രൈബ് ചെയ്തു കഴിഞ്ഞാൽ കഴിവതും വേഗം അത്‌ലറ്റുകൾ T E U ന് അപേക്ഷിക്കണം. പദാർത്ഥം മത്സരത്തിൽ മാത്രമാണ് നിരോധിച്ചതെങ്കിൽ മത്സരത്തിന് 30 ദിവസം മുമ്പ് അപേക്ഷിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

ഡോപ്പിംഗ് നിയന്ത്രണ നടപടിക്രമം

അത്‌ലറ്റുകളെ ഏത് സമയവും എവിടെയും ടെസ്റ്റ് ചെയ്യാവുന്നതാണ്. മത്സരത്തിലോ, മത്സരം ഇല്ലാത്തപ്പോഴോ, പരിശീലന വേദിയിലോ, അത്‌ലറ്റിന്റെ വീട്ടിൽ വെച്ചോ, നിലവിൽ താമസിക്കുന്നിടത്തോ ടെസ്റ്റിംഗ് നടത്താവുന്നതാണ്. മുൻകൂർ നോട്ടീസ് നൽകാതെയാണ് ടെസ്റ്റിംഗ് നടത്തുക.

ഡോപ്പിംഗ് കൺട്രോളിന് (ടെസ്റ്റിംഗിന്) അത്‌ലറ്റുകളെ തിരഞ്ഞെടുത്താൽ അവർ താഴെപ്പറയുന്ന പ്രോസസിലൂടെ കടന്നുപോകും.

മൂത്ര സാമ്പിൾ കളക്ഷൻ





- അത്‌ലറ്റുകൾക്ക് ഒരു സാമ്പിൾ കളക്ഷൻ വെസ്സൽ തിരഞ്ഞെടുക്കാം - അത് സീൽ ചെയ്തിട്ടുണ്ടെന്നും ഭദ്രമാണെന്നും ഉറപ്പു വരുത്തുക.
- അത്‌ലറ്റിന്റെ അതേ ലിംഗത്വത്തിൽ പെട്ട ഒരു DCO സാമ്പിൾ നൽകുന്നതിന് സാക്ഷ്യം വഹിക്കും.
- അത്‌ലറ്റുകൾ ഒരു സാമ്പിൾ കളക്ഷൻ കിറ്റ് തിരഞ്ഞെടുക്കണം - അത് സീൽ ചെയ്തിട്ടുണ്ടെന്നും ഭദ്രമാണെന്നും രണ്ട് ബോട്ടിലുകളിലും നമ്പറുകൾ (കോഡുകൾ) ഒന്നുതന്നെയാണെന്നും ഉറപ്പാക്കുക.
- അത്‌ലറ്റുകൾ മൂത്രത്തിന്റെ സാമ്പിൾ "A", "B" ബോട്ടിലുകളിൽ ഭാഗിച്ച് സീൽ ചെയ്യണം.
- അത്‌ലറ്റുകൾ ഡോപ്പിംഗ് കൺട്രോൾ ഫോം (DCF) ലെ വിവരങ്ങൾ റിവ്യൂ ചെയ്യണം, തങ്ങളുടെ കോച്ചിന്റെ പേര്, കഴിഞ്ഞ 7 ദിവസം എടുത്ത മരുന്നുകൾ, സപ്ലിമെന്റുകൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള വിശദാംശങ്ങൾ ചേർക്കണം, അതിന്റെ കോപ്പി അവർക്ക് ഇമെയിൽ അഡ്രസ്സിൽ അയക്കണം.

ഡോപ്പിംഗ് കൺട്രോൾ പ്രോസസിനെക്കുറിച്ച് എന്തെങ്കിലും ആശങ്കകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, അത്‌ലറ്റിന് അത് DCF ലോ അനുബന്ധ റിപ്പോർട്ട് ഫോമിലോ എഴുതാം.

സാമ്പിളുകൾ രഹസ്യമായാണ് WADA അംഗീകൃത ലബോറട്ടറിയിലേക്ക് അയയ്ക്കുക; അതായത് അവർ അത്‌ലറ്റിന്റെ പേരോ ദേശീയതയോ അറിയില്ല - സാമ്പിൾ നമ്പർ മാത്രമാണ് അറിയുക.

• A സാമ്പിൾ തുറന്ന് വിശകലനം ചെയ്യും
• A സാമ്പിൾ നെഗറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ അതോടെ പ്രോസസ് അവസാനിക്കും
• സാമ്പിളുകൾ 10 വർഷത്തേക്ക് സൂക്ഷിച്ചുവെക്കാം, വീണ്ടും വിശകലനം ചെയ്യാം
• B സാമ്പിൾ ഭദ്രമായി സ്റ്റോർ ചെയ്യും

A സാമ്പിൾ ടെസ്റ്റ് പോസിറ്റീവ് ആയാൽ

• അത്‌ലറ്റ് ആവശ്യപ്പെട്ടാൽ B സാമ്പിൾ തുറക്കുന്നതിനുള്ള തീയതി, സമയം, സ്ഥലം എന്നിവ അത്‌ലറ്റിനെ അറിയിക്കും.
• അത്‌ലറ്റിന് B സാമ്പിൾ വിശകലനം ചെയ്യേണ്ടെന്ന് വെക്കാം.
• അത്‌ലറ്റിനും/അല്ലെങ്കിൽ അവരുടെ പ്രതിനിധിക്കും B സാമ്പിൾ ഓപ്പണിംഗിൽ പങ്കെടുക്കാനുള്ള അവസരം ഉണ്ടായിരിക്കണം.
• B സാമ്പിൾ തുറക്കുന്ന സമയത്ത് അത്‌ലറ്റിന് ഹാജരാകാനുള്ള അവരുടെ അവകാശം ഒഴിവാക്കാനും കഴിയും.

B സാമ്പിൾ ടെസ്റ്റ് പോസിറ്റീവ് ആയാൽ

• B സാമ്പിൾ A സാമ്പിളിന്റെ കണ്ടെത്തലുകൾ സ്ഥിരീകരിക്കുകയോ B സാമ്പിൾ വിശകലനം ചെയ്യേണ്ടതില്ലെന്ന് അത്‌ലറ്റ് തീരുമാനിക്കുകയോ ചെയ്താൽ, A സാമ്പിളിന്റെ കണ്ടെത്തൽ ആരോപിക്കപ്പെടുന്ന ADRV ആയി കണക്കാക്കും.

ബ്ലഡ് സാമ്പിൾ കളക്ഷന്

ചിലപ്പോൾ രക്തം എടുക്കും. പ്രോസസ് തികച്ചും സമാനമാണ്:

• രക്തം എടുക്കുന്നതിൽ പരിശീലനം ലഭിച്ചിട്ടുള്ളതും മതിയായ യോഗ്യതയുള്ളതുമായ ഒരു ബ്ലഡ് കൺട്രോൾ ഓഫീസർ (BCO) ആണ് രക്തം എടുക്കുക.

• അത്‌ലറ്റുകൾ ഒരു ബ്ലഡ് സാമ്പിൾ കളക്ഷൻ കിറ്റ് തിരഞ്ഞെടുക്കണം - അത് സീൽ ചെയ്തിട്ടുണ്ടെന്നും ഭദ്രമാണെന്നും എല്ലാ വൈൽസിലുമുള്ള നമ്പറുകൾ ഒന്നുതന്നെയാണെന്നും ഉറപ്പാക്കുക.

• രക്തം എടുക്കുന്നതിന് മുമ്പ് അത്‌ലറ്റുകൾ 10 മിനിറ്റ് ഇരിക്കണം (വിശ്രമം).

• ഒരു അത്‌ലറ്റ് ബയോളജിക്കൽ പാസ്പോർട്ട് (ABP) ബ്ലഡ് ടെസ്റ്റ് എടുക്കുമ്പോൾ അത്‌ലറ്റുകൾ അതിന് മുമ്പുള്ള രണ്ട് മണിക്കൂറിൽ മത്സരിക്കുകയോ പരിശീലനം നേടുകയോ ചെയ്തിട്ടുണ്ടാകരുത്. അതിനാൽ, ഒരു അത്‌ലറ്റ് തൊട്ടുമുമ്പ് ആക്റ്റീവ് ആയിരുന്നെങ്കിൽ കൂടുതൽ സമയം മേൽനോട്ടം ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.



അത്‌ലറ്റ് ബയോളജിക്കൽ പാസ്പോർട്ട്

അത്‌ലറ്റ് ബയോളജിക്കൽ പാസ്പോർട്ട് (A B P) ന്റെ അടിസ്ഥാന തത്വം ഉത്തേജക പദാർത്ഥമോ രീതിയോ കണ്ടുപിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിനുപകരം, ഡോപ്പിംഗിന്റെ ഫലങ്ങൾ പരോക്ഷമായി വെളിപ്പെടുത്തുന്ന തിരഞ്ഞെടുത്ത ബയോളജിക്കൽ വേരിയബിളുകൾ ക്രമേണ നിരീക്ഷിക്കുക എന്നതാണ്. ADO കൾക്ക് ABPയെ ശക്തമായ ആന്റി-ഡോപ്പിംഗ് പ്രോഗ്രാമിന്റെ വലിയ ചട്ടക്കൂടിലേക്ക് സമന്വയിപ്പിക്കാൻ കഴിയും:

- പാസ്പോർട്ട് ഡാറ്റയുടെ വിവേകപൂർണവും സമയബന്ധിതവുമായ വ്യാഖ്യാനത്തിലൂടെ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ ആവശ്യമുള്ള അത്‌ലറ്റുകളെ വേർതിരിക്കുക. ടാർഗറ്റ് ടെസ്റ്റിംഗ് അല്ലെങ്കിൽ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായ അന്വേഷണങ്ങൾ പോലെ നേരിട്ടുള്ള ആന്റി-ഡോപ്പിംഗ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ നയിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാവുന്ന നിർണായക വിവരങ്ങൾ ABP ലഭ്യമാക്കും; ലോക ആന്റി-ഡോപ്പിംഗ് സംഹിതയുടെ (കോഡ്) ആർട്ടിക്കിൾ 2.2 ന് നിരോധിത ലഹരി വസ്തു അല്ലെങ്കിൽ നിരോധിത രീതി ഒരു അത്‌ലറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് അഥവാ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്) അനുസൃതമായി സാധ്യമായ ആന്റി-ഡോപ്പിംഗ് നിയമ ലംഘനങ്ങൾ (ADRV) കണ്ടെത്തും.
- ABP സംബന്ധിച്ച കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, NADA വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുക: https://nadaindia.yas.gov.in

ഡ്രൈഡ് ബ്ലഡ് സ്പോട്ട് (DBS) സാമ്പിൾ കളക്ഷൻ

അത്‌ലറ്റിന്റെ വിരൽത്തുമ്പിൽ കുത്തി ഏതാനും തുള്ളി രക്തം എടുക്കുന്ന രീതിയാണ് DBS. തുള്ളികൾ പ്രത്യേക ഫിൽട്ടർ പേപ്പർ കാർഡുകളിൽ വെച്ച് WADA അംഗീകൃത ലാബറട്ടറികളിൽ വിശകലനം ചെയ്യുന്നു. ഞരമ്പിൽ നിന്ന് രക്ത സാമ്പിളുകൾ എടുക്കാൻ പരിശീലനം നേടിയ, മതിയായ യോഗ്യതയുള്ള ഒരു DCO അല്ലെങ്കിൽ BCO ആണ് സാമ്പിൾ എടുക്കുക.

അത്‌ലറ്റിനെയോ അവരുടെ സ്പോർട്ടിംഗ് പെർഫോമൻസിനെയോ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കാത്ത വിധത്തിൽ, ഡ്രൈഡ് ബ്ലഡ് സ്പോട്ട് (DBS) വിശകലനത്തിനായി സൂചി കുത്താനുള്ള സ്ഥാനം BCO നിർണയിക്കും. സാമ്പിൾ എടുക്കുന്ന സ്ഥാനം അത്‌ലറ്റ് നിവർത്തി പിടിക്കണം. BCO ബ്ലഡ് സാമ്പിൾ എടുക്കുന്ന സ്ഥാനം ഒരു സ്റ്റെറൈൽ ഡിസിൻഫക്ടന്റ് പാഡ് അഥവാ സ്വാബ് കൊണ്ട് ഡിസിൻഫെക്ട് ചെയ്യും. BCO വിരൽത്തുമ്പിൽ നിന്നോ കൈയ്യിൽ നിന്നോ രക്തം എടുക്കും. DBS സാമ്പിളുകൾ 'A' & 'B' എന്ന് ലേബൽ ചെയ്ത ഭദ്രമായ ഒരു കിറ്റിലേക്ക് BCO മാറ്റും.



അത്ലറ്റ് ആയിരിക്കുന്നിടം

ടെസ്റ്റിംഗിനായി അത്ലറ്റുകൾ എവിടെയാണെന്ന് കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുന്ന വിവരങ്ങളാണ് ആയിരിക്കുന്നിടം. അത്ലറ്റുകളെ ടെസ്റ്റ് ചെയ്യാൻ അധികാരമുള്ളവരാണ് വിവരങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. ഈ വിവരങ്ങൾ നൽകാതിരിക്കുന്നതും, കൃത്യമല്ലാത്തതോ തെറ്റിദ്ധരിപ്പിക്കുന്നതോ ആയ വിവരങ്ങൾ നൽകുന്നതും പ്രത്യാഘാതം ഉണ്ടാക്കും.

RTP യിലെ എല്ലാ അത്ലറ്റുകളും ഓരോ ത്രൈമാസത്തിലും ആയിരിക്കുന്നിടം സംബന്ധിച്ച കൃത്യമായ വിവരങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി നൽകേണ്ടതാണ്. പ്ലാൻ ചെയ്തതോ അല്ലാത്തതോ ആയ യാത്രയിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ - പ്ലാൻ ചെയ്യാത്ത അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളിൽ പോലും ആൻ്റി-ഡോപ്പിംഗ് അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ & മാനേജ്മെന്റ് സിസ്റ്റം (ADAMS) ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. നിങ്ങളെ എളുപ്പത്തിൽ കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുന്ന വ്യക്തമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകണം.

A സാമ്പിൾ പരിശോധനാ ഫലം പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ

രജിസ്റ്റേർഡ് ടെസ്റ്റിംഗ് പൂൾ (RTP) ൽ അത്ലറ്റുകളെ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള അന്തിമ തീരുമാനം എടുക്കുന്നത് NADA ഇന്ത്യയാണ്. WADA പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ടെസ്റ്റിംഗിനും അന്വേഷണത്തിനുമുള്ള അന്താരാഷ്ട്ര നിലവാരം അനുസരിച്ചാണ് ഈ സെലക്ഷൻ. NADA ഇന്ത്യ RTP യുടെ മാനദണ്ഡങ്ങൾ മുടങ്ങാതെ റിവ്യൂ ചെയ്യുകയും, അപ്ഡേറ്റ് ചെയ്ത് പ്രസക്തമായ മാനദണ്ഡങ്ങൾക്ക് അനുസൃതമായി ലിസ്റ്റ് പുതുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

രജിസ്റ്റേർഡ് ടെസ്റ്റിംഗ് പൂളിലുള്ള ഓരോ അത്ലറ്റും ഇപ്പറയുന്നവ ചെയ്യണം:

- ഇൻ്റർനാഷണൽ സ്റ്റാൻഡേർഡ് ഫോർ ടെസ്റ്റിംഗ് (ISTI) വ്യക്തമാക്കിയ രീതിയിൽ, ത്രൈമാസ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അവർ ആയിരിക്കുന്നിടം NADA ഇന്ത്യയെ അറിയിക്കുക.
- എപ്പോഴും കൃത്യവും പൂർണവുമായ വിവരങ്ങൾ നൽകുക.
- ആയിരിക്കുന്നിടത്ത് ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ ടെസ്റ്റിംഗിന് സ്വയം ലഭ്യമായിരിക്കുക.

തുറന്നു പറയുക

ക്ലീൻ സ്പോർട്ട് സംരക്ഷിക്കാൻ ഓരോരുത്തർക്കും കടമയുണ്ട്. ക്ലീൻ സ്പോർട്ട്സിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ, ആരെങ്കിലും ഉത്തേജക മരുന്ന് എടുത്തതായി സംശയിച്ചാൽ സ്പോർട്ട്സിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവർ തുറന്ന് പറയണം. അത്ലറ്റുകളോ കോച്ചുകളോ ക്ലീൻ സ്പോർട്ടിന് വിരുദ്ധമായ ഒരു പ്രവർത്തനത്തെക്കുറിച്ച് സംശയിക്കുകയോ സാക്ഷ്യം വഹിക്കുകയോ അറിയുകയോ ചെയ്താൽ, അത് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യേണ്ടത് അവരുടെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്. ക്ലീൻ സ്പോർട്ട്സ് പരിരക്ഷിക്കുന്നതിന് വിവരങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനും ഷെയർ ചെയ്യാനും വിവിധ മാർഗങ്ങളുണ്ട്.

സ്പീക്ക് അപ്പ് – WADA യുടെ റിപ്പോർട്ടിംഗ് പ്ലാറ്റ്ഫോം

WADA യുടെ സ്പീക്ക് അപ്പ് പ്ലാറ്റ്ഫോം ഒരു വ്യക്തിയെയോ സ്ഥാപനത്തെയോ കുറിച്ചുള്ള ഏത് വിവരവും കർശനമായി സ്വകാര്യമായ രീതിയിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാൻ അനുവദിക്കുന്നു. സംശയാസ്പദമായ ഡോപ്പിംഗ് - ഏതെങ്കിലും A D R V അല്ലെങ്കിൽ ക്ലീൻ സ്പോർട്ട്സിന് എതിരായേക്കാവുന്ന ഏതെങ്കിലും പ്രവൃത്തി അല്ലെങ്കിൽ ഒഴിവാക്കൽ https://speakup.wada-ama.org/frontpage -ലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാം.

NADA ഇന്ത്യയുടെ സ്പീക്ക് അപ്പ് പ്ലാറ്റ്ഫോം

സ്പീക്ക് അപ്പ് പ്ലാറ്റ്ഫോം NADA ഇന്ത്യയുടെ ഒരു അനിവാര്യ ഉദ്യമമാണ്. സംശയാസ്പദമായ ADRV കൾ രഹസ്യമായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാൻ അത്ലറ്റുകളെയും സപ്പോർട്ട് അംഗങ്ങളെയും, വിശാലമായ സ്പോർട്ടിംഗ് കമ്മ്യൂണിറ്റിയെയും ശാക്തീകരിക്കാനാണ് അത് ഡിസൈൻ ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. ഈ പ്ലാറ്റ്ഫോം ആഗോളതലത്തിലെ ബെസ്റ്റ് പ്രാക്ടീസുകളുമായി ചേർന്നുപോകുകയും, സ്പോർട്ടിന്റെ ധാർമ്മികത നിലനിർത്താനുള്ള ഇന്ത്യയുടെ പ്രതിബദ്ധത ദൃഢമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

നൽകിയ വിവരങ്ങളുടെ രഹസ്യസ്വഭാവവും സുരക്ഷിതത്വവും ഈ പ്ലാറ്റ്ഫോം ഉറപ്പാക്കുന്നു, പ്രതികാര ഭയം കൂടാതെ നല്ല വിശ്വാസത്തോടെ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാൻ വിസിൽബ്ലോവർമാരെ അനുവദിക്കുന്നു. വിസിൽബ്ലോവറുടെ സൗകര്യമനുസരിച്ച്, പേര് പറയാതെയോ, അല്ലെങ്കിൽ കോണ്ടാക്ട് വിശദാംശങ്ങൾ സഹിതമോ റിപ്പോർട്ടുകൾ സമർപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. ഉത്തേജകമരുന്നുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള മോശം പെരുമാറ്റം ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ speakup-nada@gov.in ൽ അറിയിക്കുക.

ഇന്ത്യയിൽ സുതാര്യമായ, ധാർമ്മികമായ, ക്ലീൻ സ്പോർട്ടിംഗ് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ പ്ലേ ട്രൂവിന്റെ വിശാലമായ ദൗത്യത്തെ ഈ സംരംഭം പിന്തുണയ്ക്കുന്നു.

സോഷ്യൽ മീഡിയ പ്ലാറ്റ്ഫോമിനുള്ള ലിങ്കുകൾ:





ട്വിറ്റർ (X)

https://x.com/NADAIndiaOffice

ഇൻസ്റ്റാഗ്രാം

https://www.instagram.com/nadaindiaoffice/?hl=en

ലിങ്ക്ഡ്ഇൻ

https://www.threads.net/@nadaindiaoffice?xmt=AQGzvg7tK27f7focxy6LJ3bAbWdCEidXEy_-igxJrfoKCms

ത്രെഡ്സ്

https://www.linkedin.com/company/national-anti-doping-agency-india/

ഫേസ്ബുക്ക്

https://www.facebook.com/NADAIndiaOfficial

QR കോഡ് & ലിങ്ക് ട്രീ ആക്സസ് ചെയ്യാനുള്ള ലിങ്ക്:

https://linktr.ee/NadaIndiaLinks

നിരോധിത മരുന്നുകൾ നിങ്ങളുടെ കായിക ജീവിതം നശിപ്പിക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്

ഒരു മരുന്നിന്റെയോ അതിലെ ചേരുവകളുടെയോ നിരോധിത സ്റ്റാറ്റസ് എളുപ്പത്തിൽ തിരഞ്ഞ് അത്‌ലറ്റുകൾക്ക് മനഃപൂർവ്വമല്ലാത്ത ഡോപിംഗിൽ നിന്ന് സ്വയം സംരക്ഷിക്കാം, NADA ഇന്ത്യയുടെ

നോ യുവർ മെഡിസിൻ ആപ്പ്

ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യാൻ സ്കാൻ ചെയ്യാൻ



കുറിപ്പ്: എന്തെങ്കിലും അന്തരം ഉണ്ടെങ്കിൽ, ഈ ബുക്ക്‌ലെറ്റിന്റെ ഇംഗ്ലീഷ് പതിപ്പാണ് അന്തിമമായി കണക്കാക്കുക.

सत्यमेव जयते
Government of India

निष्पक्ष खेल
Play fair

ദേശീയ ആന്റി ഡോപിംഗ് ഏജൻസി ഇന്ത്യ

റാമ്പ് നം.02, ഹാൾ നം. 103-104, ഫസ്റ്റ് ഫ്ലോർ,
ജവർലാൽ നെഹ്റു സ്റ്റേഡിയം കോംപ്ലക്സ്, ലോധി റോഡ്, ന്യൂഡൽഹി – 110003
ഫോൺ: + 91-11-24368274, ഇമെയിൽ:info.noda@nic.in, edu-nadaindia@gov.in

#SAYNO TODOPING

ഇന്നും &
എന്നും