सत्यमेव जयते
Government of India

निष्पक्ष खेल
Play fair

NATIONAL
ANTI DOPING
AGENCY
INDIA

ਨਾਡਾ ਇੰਡੀਆ ਦੀ ਫੇਅਰ ਪਲੇ ਗਾਈਡ

ਪਲੇ ਟੂ,
ਪਲੇ ਫੇਅਰ

ਸਾਇਕ ਟ੍ਰੀ
ਲਈ QR ਕੋਡ

ਸੁਜਾਤਾ ਚਤੁਵੇਦੀ, iAs
ਸਕੱਤਰ

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ
ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ
ਯੁਵਾ ਮਾਮਲੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੰਤਰਾਲਾ



ਭੂਮਿਕਾ

ਖੇਡ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਤਮਤਾ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮੂਲ ਵਿੱਚ, ਖੇਡ ਨਿਰਪੱਖਤਾ, ਅਖੰਡਤਾ ਅਤੇ ਆਦਰ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ 'ਤੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਖੇਡ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹੀਏ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਭਾਰਤ ਇੱਕ ਗਲੋਬਲ ਖੇਡ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵਜੋਂ ਆਪਣਾ ਉਭਾਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਸਵੱਛ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇੱਕ ਨੈਤਿਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡੋਪਿੰਗ, ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ, ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, ਸਿੱਖਿਆ ਸਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਡੋਪਿੰਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਨਾ ਸਿਰਫ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਐਥਲੀਟਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨੀਂਹ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੈ। ਫੇਅਰ ਪਲੇ ਗਾਈਡ, ਜੋ NADA ਇੰਡੀਆ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਇੱਕ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਪਹਿਲ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਐਥਲੀਟਾਂ, ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਡੋਪਿੰਗ ਵਿਰੋਧੀ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ, ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੀ ਅਖੰਡਤਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਵੱਛ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਤਿਭਾ, ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਸ਼ਾਰਟਕੱਟ ਦਾ।

ਮੈਂ ਸਵੱਛ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ NADA ਇੰਡੀਆ ਦੇ ਅਟੁੱਟ ਸਮਰਪਣ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗਾਈਡ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਸਰੋਤ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਪੱਖਤਾ, ਅਖੰਡਤਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹਨ।

(ਸੁਜਾਤਾ ਚਤੁਵੇਦੀ)

ਕਮਰਾ ਨੰਬਰ 3, 'C' ਵਿੰਗ, ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਭਵਨ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ-110001

ਟੈਲ.: 23388623 ਫੈਕਸ: 011-23388758 ਈ-ਮੇਲ: secy-sports@nic.in



ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ

NADA ਇੰਡੀਆ ਦੀ ਫੇਅਰ ਪਲੇਅ ਗਾਈਡ, ਭਾਰਤ ਦੀ ਖੇਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸਵੱਛ ਖੇਡ, ਨੈਤਿਕ ਆਚਰਣ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਸਰੋਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

NADA ਇੰਡੀਆ ਵਿਖੇ, ਸਾਡਾ ਮਿਸ਼ਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਐਥਲੀਟਾਂ, ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਸਵੱਛ ਖੇਡ ਦਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ, ਅਸੀਂ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਪਾਲਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ, ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ, ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਖੇਡ ਦੇ ਅੰਬੈਸਡਰ ਬਣਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਲੈਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚੀ ਖੇਡ ਦੀ ਉੱਤਮਤਾ ਨਾ ਸਿਰਫ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ, ਸਗੋਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਖੇਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਸੰਦਰਭ ਵਜੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ।

ਅਨੰਤ ਕੁਮਾਰ
ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ
ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਂਟੀ ਡੋਪਿੰਗ ਏਜੰਸੀ, ਭਾਰਤ

ਸਮੱਗਰੀ

ਐਂਟੀ-ਡੋਪਿੰਗ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	1
ਸਵੱਛ ਖੇਡ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	2-3
ਐਥਲੀਟ ਅਤੇ ਐਥਲੀਟ ਸਹਾਇਤਾਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂa	4-6
ਸਖਤ ਦੇਣਦਾਰੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ	7
ਡੋਪਿੰਗ ਦੇ ਨਤੀਜੇ	8-9
ਐਂਟੀ-ਡੋਪਿੰਗ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ	10-11
ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	12-13
ਪੂਰਕ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋਖ਼ਮ	14-16
ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਛੋਟ	17-18
ਡੋਪਿੰਗ ਕੰਟਰੋਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ	19-21
ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਟਿਕਾਣੇ	22
ਸਪੀਕ ਅੱਪ (ਬੋਲੋ)	23-25

ਐਂਟੀ-ਡੋਪਿੰਗ ਦੀ
ਜਾਣ-ਪਛਾਣ



ਐਂਟੀ-ਡੋਪਿੰਗ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਾਂ, ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅਣਉਚਿਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮੂਲ ਵਿੱਚ, ਐਂਟੀ ਡੋਪਿੰਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨਿਰਪੱਖ ਖੇਡ, ਐਥਲੀਟ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਅਖੰਡਤਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਵਿਸ਼ਵ ਐਂਟੀ-ਡੋਪਿੰਗ ਏਜੰਸੀ (WADA) ਵਿਸ਼ਵ ਡੋਪਿੰਗ ਵਿਰੋਧੀ ਕੋਡ ਰਾਹੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਮੂਹ ਜਿਸ ਦਾ ਪਾਲਣ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਂਟੀ ਡੋਪਿੰਗ ਏਜੰਸੀ (NADA) ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅਥਾਰਟੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਯੁਵਾ ਮਾਮਲੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ, NADA ਇੱਕ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰ ਸੰਸਥਾ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਵੱਛ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ।

NADA ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ, ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ, ਐਂਟੀ-ਡੋਪਿੰਗ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਚਿਕਿਤਸਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਛੋਟ, ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਖੋਜ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਖੁਫੀਆ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਨੈਤਿਕਤਾ ਅਤੇ ਅਖੰਡਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਦ੍ਰਿੜ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੇ ਨਾਲ, NADA ਡੋਪਿੰਗ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਖੇਡ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਪ੍ਰਤਿਭਾ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸੱਚੀ ਭਾਵਨਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਵੱਛ ਖੇਡ

ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ:

ਖੇਡ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਨੁੱਖੀ ਆਤਮਾ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

1. **ਨੈਤਿਕਤਾ, ਨਿਰਪੱਖ ਖੇਡ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ**
2. **ਸਿਹਤ**
3. **ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ**
4. **ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮਤਾ**
5. **ਚਰਿੱਤਰ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ**
6. **ਟੀਮਵਰਕ**
7. **ਸਮਰਪਣ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ**
8. **ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ**
9. **ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ**
10. **ਹਿੰਮਤ**
11. **ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਏਕਤਾ**

ਇਹ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਸਵੱਛ ਖੇਡ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬੁਨਿਆਦ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਥਲੀਟ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਥਲੀਟ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਐਥਲੀਟ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ (ASP) ਨੂੰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੇਡ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖੇਡ ਮੁੱਲ ਹਨ:

1

ਆਦਰ:

ਆਦਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਮਾਣ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਨੈਤਿਕ ਦੁਵਿਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਕੇ ਆਦਰਯੋਗ ਵਿਵਹਾਰ, ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

2

ਸਮਾਨਤਾ:

ਸਮਾਨਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕਾ। ਇਹ ਮੁੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਾਰੇ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3

ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ:

ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ।ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਹੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਹਰ ਕਲਾਸਰੂਮ ਟੂਲਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ (8-12 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ) ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਆਦਰ, ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਣ।SViEC ਟੂਲਕਿੱਟ WADA ADeL ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

WADA ਐਂਟੀ ਡੋਪਿੰਗ ਈ ਲਰਨਿੰਗ (ਏADeL) ਪੋਰਟਲ ਲਈ ਲਿੰਕ

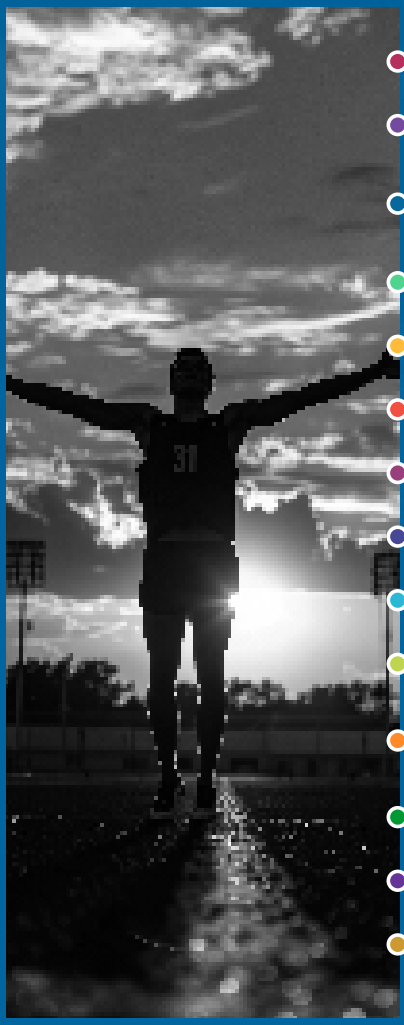
www.adel.wada-ama.org

ਐਥਲੀਟ ਅਤੇ ਐਥਲੀਟ ਸਹਾਇਤਾ

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਧਿਕਾਰ ਉਹ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ ਜੋ ਐਥਲੀਟਾਂ ਕੋਲ ਕੋਡ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹਨ:



- ਮੌਕੇ ਦੀ ਸਮਾਨਤਾ
- ਬਰਾਬਰ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ
- ਨਿਆਂ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ
- ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ
- ਵ੍ਹੀਸਲ ਬਲੋਅਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ
- ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ
- ਡੇਟਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ
- ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ
- ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਅਧਿਕਾਰ
- B ਨਮੂਨਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ
- ਹੋਰ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ
- ਅਰਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ

ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ

- ਡੋਪਿੰਗ ਕੰਟਰੋਲ ਅਫਸਰ (DCO)ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੇਖਣਾ
- ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ, ਉਸ ਅਥਾਰਟੀ ਬਾਰੇ ਜਿਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਇਹ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ
- ਹਾਈਡਰੇਟ
- ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਅਤੇ, ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜਾਇਜ਼ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਡੋਪਿੰਗ ਕੰਟਰੋਲ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ
- ਵਿਕਲਾਂਗ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਸੋਧਾਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ (ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ)
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ
- ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ "ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ" ਲਈ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ:

- ਵਿਸ਼ਵ ਐਂਟੀ ਡੋਪਿੰਗ ਕੋਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਐਂਟੀ ਡੋਪਿੰਗ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ।
- ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਾ, ਚਾਹੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ।
- ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹਰ ਸਮੇਂ ਡੋਪਿੰਗ ਕੰਟਰੋਲ ਅਫਸਰ (DCO) ਜਾਂ ਚੈਪਰੋਨ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ।
- ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਬੇਨਤੀ 'ਤੇ ਪਛਾਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਦਾਰਥ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਤਰੀਕਾ ਨਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਲਾਗੂ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਸੂਚੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿੱਧੇ ADO ਨਾਲ ਕਰਨਾ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪਕ ਇਜਾਜ਼ਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਵਰਤੋਂ ਛੋਟ (TUE) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ NADA ਇੰਡੀਆ ਨੂੰ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣਾ।
- ਡੋਪਿੰਗ ਕੰਟਰੋਲ ਲਈ ਚੁਣੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ
- ਡੋਪਿੰਗ ਕੰਟਰੋਲ ਫਾਰਮ (DCF) 'ਤੇ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ।
- ADRVਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ADOਜ਼ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ
- ਕੋਚਾਂ, ਟ੍ਰੇਨਰਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਐਥਲੀਟ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜੋ ADRV ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਯੋਗ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡੋਪਿੰਗ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਪਰਾਧਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਐਥਲੀਟ ਸਹਾਇਤਾ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

ਕੋਡ ਦੇ ਤਹਿਤ ਐਥਲੀਟ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਸੁਣਵਾਈ ਪੈਨਲ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਿਰਪੱਖ ਸੁਣਵਾਈ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ
- ਸੁਣਵਾਈ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪੀਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ
- ISPPPI ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਗੂ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਡੇਟਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ

ਕੋਡ ਦੇ ਤਹਿਤ ਐਥਲੀਟ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਵੱਛ ਖੇਡ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ ਐਥਲੀਟ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਸਾਰੀਆਂ ਲਾਗੂ ਐਂਟੀ- ਡੋਪਿੰਗ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ
- ਐਥਲੀਟ ਡੋਪਿੰਗ ਕੰਟਰੋਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ
- ADRVਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ NADA ਇੰਡੀਆ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ
- ਸਬੰਧਿਤ IF ਅਤੇ/ਜਾਂ NADA ਇੰਡੀਆ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ADRV ਕੀਤਾ ਹੈ

ਕਿਸੇ (ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਵਿਧੀ) ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਵਿਧੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ, ਤਸਕਰੀ ਕਰਨਾ, ADRV ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਿਲੀਭੁਗਤ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਡੋਪਿੰਗ (ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ) ਦੇ ਦੋਸ਼ੀ ਵਿਅਕਤੀ



ਸਖਤ ਦੇਣਦਾਰੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ

ਐਥਲੀਟ ਕਿਸੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਐਥਲੀਟ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਦਾਰਥ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਪਦਾਰਥ ਉੱਥੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾਂ ਚਾਹੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ, ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪਾਬੰਧੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।



ਡੋਪਿੰਗ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

ADRV ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਤੋਂ ਪਾਬੰਦੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਹੋਰ ਨਤੀਜੇ ਵੀ ਹਨ।

1. ਅਸਥਾਈ ਮੁਅੱਤਲੀ: ਐਥਲੀਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਅੰਤਿਮ ਫੈਸਲਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2. ਅਯੋਗਤਾ: ਐਥਲੀਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ, ਕੋਚਿੰਗ, ਜਾਂ ADRV ਦੇ ਕਾਰਨ ਫੰਡਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵੀ। ਅਯੋਗਤਾ ਦੀ ਇਹ ਮਿਆਦ ADRV ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ 4 ਸਾਲ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

3. ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ: ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਿਆਦ, ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਾਂ ਇਵੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਡਲ, ਅੰਕ ਅਤੇ ਇਨਾਮ ਜ਼ਬਤ ਕਰ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

4. ਜਨਤਕ ਖੁਲਾਸਾ: ਐਂਟੀ ਡੋਪਿੰਗ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ADO) ਆਮ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ADRV ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

5. ਜੁਰਮਾਨੇ

6. ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨਤੀਜੇ: ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ. ਪਦਾਰਥ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਖਪਤ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਡੋਪਿੰਗ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

7. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਹਤ ਨਤੀਜੇ: ਕੁਝ ਡੋਪਿੰਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ, ਜਨੂੰਨੀ ਮਜਬੂਰੀ ਵਿਕਾਰ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਡੋਪਿੰਗ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਨਤੀਜੇ ਹਨ।

8. ਸਮਾਜਿਕ ਨਤੀਜੇ:

a) ਸਾਖ ਅਤੇ ਛਵੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ, ਜੋ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਥਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸਵੱਛ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
b) ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਕੈਰੀਅਰ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ।
c) ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਣਾ।
d) ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨੇ ਗਏ ਰਿਸ਼ਤੇ।
e) ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ।
f)ਸਥਿਤੀ, ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ, ਆਦਰ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ।

9. ਵਿੱਤੀ ਨਤੀਜੇ:

a) ਜੁਰਮਾਨੇ ਜੋ ਕਿਸੇ ਐਂਟੀ ਡੋਪਿੰਗ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ADO) ਨੇ ਆਪਣੇ ਡੋਪਿੰਗ ਵਿਰੋਧੀ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ADRV ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖਰਚੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
b) ਆਮਦਨ/ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰਕਾਰੀ ਫੰਡਿੰਗ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਾ ਲੈਣਾ।
c) ਸਪਾਂਸਰ ਦੇਹਟਣ ਕਾਰਨ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ।
d) ਜੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਪਾਂਸਰ ਨੂੰ ਅਦਾਇਗੀ ਦੀ ਲੋੜ।
e) ਇਨਾਮੀ ਰਾਸ਼ੀ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ।
f) ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਕੈਰੀਅਰ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨੀ ਗਈ ਸਾਖ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ।

10. ਕਾਨੂੰਨੀਨਤੀਜੇ:

a) ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਐਂਟੀ-ਡੋਪਿੰਗ ਕੋਡ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾ ਕੇ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧਿਕ ਅਪਰਾਧ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਆਸਟਰੀਆ, ਇਟਲੀ, ਫਰਾਂਸ)।
b)ਕੁਝਦੇਸ਼ਾਂਵਿੱਚ, ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਸਕਰੀ, ਕਬਜ਼ੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ADRV ਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧਿਕ ਅਪਰਾਧ ਮੰਨਿਆਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਂਟੀ ਡੋਪਿੰਗ
ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ

ਡੋਪਿੰਗ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਐਂਟੀ-ਡੋਪਿੰਗ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ (ADRVਜ਼) ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਦੀ ਘਟਨਾ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਐਂਟੀ ਡੋਪਿੰਗ ਰੂਲਜ਼, 2021 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ 11 ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ADRVਜ਼ ਹਨ।

NADR-ਆਰਟੀਕਲ ਨੰ.	ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਇਸ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
2.1	ਕਿਸੇ ਅਥਲੀਟ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ	ਸਿਰਫ ਐਥਲੀਟ
2.2	ਕਿਸੇ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਕਿਸੇ ਐਥਲੀਟ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼।	ਸਿਰਫ ਐਥਲੀਟ
2.3	ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ, ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਅਸਫਲ ਰਹਿਣਾ।	ਸਿਰਫ ਐਥਲੀਟ
2.4	ਟਿਕਾਣੇ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰਡ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਥਲੀਟ ਦੁਆਰਾ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਿੰਨ ਖੁੰਝੇ ਹੋਏ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫਾਈਲਿੰਗ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਸੁਮੇਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।	ਸਿਰਫ ਐਥਲੀਟ
2.5	ਡੋਪਿੰਗ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਜਾਂ ਛੇੜਛਾੜ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼।	ਐਥਲੀਟ, ਐਥਲੀਟ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ
2.6	ਕਿਸੇ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ।	ਐਥਲੀਟ, ਐਥਲੀਟ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ
2.7	ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਵਿਧੀ ਦੀ ਤਸਕਰੀ ਜਾਂ ਤਸਕਰੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼।	ਐਥਲੀਟ, ਐਥਲੀਟ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ



2.8	ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਵਿਧੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼।	ਐਥਲੀਟ, ਐਥਲੀਟ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ
2.9	ADRV ਜਾਂ ਕਿਸੀADRV ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਮਿਲੀਭੁਗਤ ਜਾਂ ਮਿਲੀਭੁਗਤ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ, ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ, ਉਕਸਾਉਣਾ, ਸਾਜਿਸ਼ ਰਚਣਾ, ਲੁਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਿਲੀਭੁਗਤ ਜਾਂ ਮਿਲੀਭੁਗਤ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ।	ਐਥਲੀਟ, ਐਥਲੀਟ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ
2.10	ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਚ, ਡਾਕਟਰ, ਫਿਜ਼ੀਓ ਜਾਂ ਟ੍ਰੇਨਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਖੇਡ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਜੋ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਡੋਪਿੰਗ ਉਲੰਘਣਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅਪਰਾਧਿਕ ਜਾਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।	ਐਥਲੀਟ, ਐਥਲੀਟ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ
2.11	ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਡੋਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਧਮਕੀਆਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਸਲਬਲੋਇੰਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਰੁੱਧ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ।	ਐਥਲੀਟ, ਐਥਲੀਟ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ



ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਸੂਚੀ (ਸੂਚੀ) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਰਲਡ ਐਂਟੀ ਡੋਪਿੰਗ ਏਜੰਸੀ (WADA) ਹਰ ਸਾਲ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਸੂਚੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਹਨ। ਹਰ ਸਾਲ ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ, WADA ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਲਈ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਸੂਚੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਚੀ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੂਚੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਹਨ:

- ਹਰ ਸਮੇਂ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ (ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੋਵੇਂ)
- ਸਿਰਫ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਡਾਂ (ਤੀਰਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਗੋਲਫ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ) ਵਿੱਚ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ
- ਸ਼ਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ - ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਤੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਇਸ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦਮੇ ਦੇ ਇਨਹੇਲਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਤੱਤ)। ਹੋਰ ਸ਼ਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਦਾਰਥ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਏ ਜਾਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ (ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਰਸਤੇ) ਦੁਆਰਾ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਰੀਮ ਵਜੋਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਨਿਗਲਿਆ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਣਾ।

ਅਧਿਕਾਰਤ ਸੂਚੀ WADA ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.wada-ama.org ਅਤੇ NADA ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: https://nadaindia.yas.gov.in 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ:

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

ਕਿਸੇ ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਦਾਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਲਓ, ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਵਿੱਚ WADA ਦੁਆਰਾ

• ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ, NADA ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਜਾਣੋ (KYM) ਐਪ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਧਨ ਹੈ: https://kym.nadaindia.yas.gov.in ਇਹ Google Play Store 'ਤੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

• ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ, WADA ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਗਲੋਬਲ DRO (ਡਰੱਗ ਰੈਫਰੈਂਸ ਔਨਲਾਈਨ): www.globaldro.com ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ UK, ਕੈਨੇਡਾ, USA, ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

• ਸਥਾਨਕ ਦਵਾਈ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਐਂਟੀ-ਡੋਪਿੰਗ ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਇਵੈਂਟ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

• ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਿਕਿਤਸਕ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਛੋਟ (TUE) ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਅਗਾਊਂ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

• ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਕੋਈ ਪਦਾਰਥ ਕਦੋਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਿਰਫ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਅਥਲੀਟ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

• ਕਿਸੇ ਘਰੇਲੂ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲਈ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਸਟਮ ਸਲਾਹ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਟਮਜ਼ ਅਤੇ ਫਰੇਟ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਖੇਡ ਆਯੋਜਨ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਭਾਰਤੀ ਓਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (IOA) ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

• ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਣ।

ਪੂਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋਖ਼ਮ

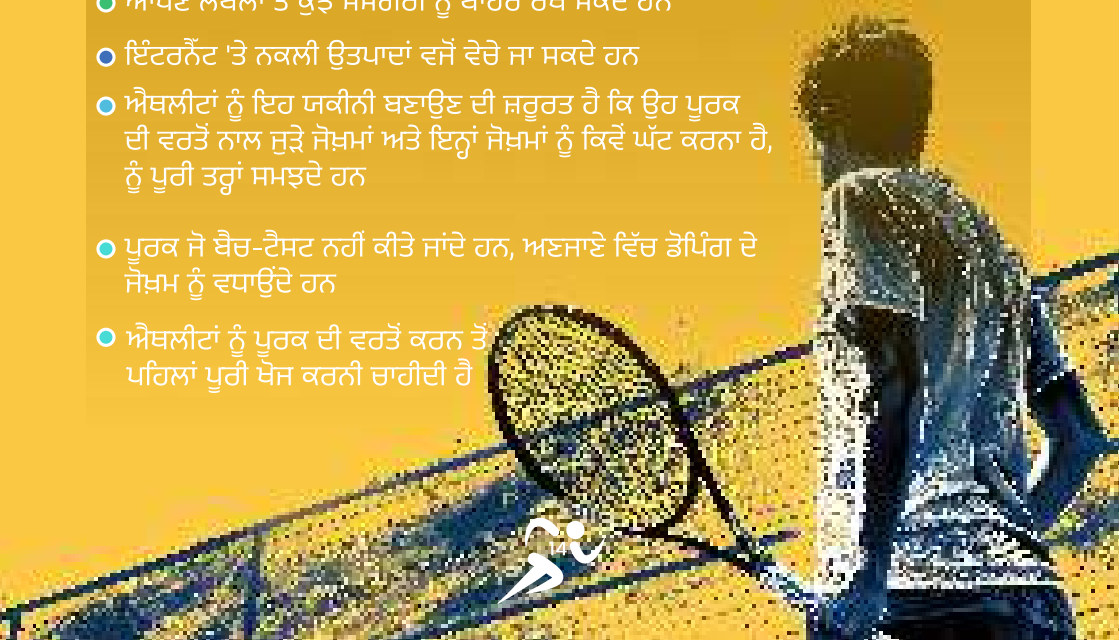
ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪੂਰਕ ਉਹ ਉਤਪਾਦ ਹਨ ਜੋ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ, ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੋਟੈਨਿਕਸ। ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਪਸੂਲ, ਗੋਲੀਆਂ, ਪਾਊਡਰ, ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਜਾਂ ਨਰਮ ਜੈੱਲ, ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋਖ਼ਮ ਹਨ।

ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੇ ਪੂਰਕ ਜੋਖ਼ਮ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਦਾਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ADRV ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਬੰਧਤ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੂਰਕ:

- ਇੱਕ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਦਾਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਨਿਰਮਾਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇ
- ਝੂਠੇ ਦਾਅਵੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ " WADA ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ" ਜਾਂ "ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ"
- ਆਪਣੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਨਕਲੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਜੋਂ ਵੇਚੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋਖ਼ਮਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੋਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ
- ਪੂਰਕ ਜੋ ਬੈਚ-ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਡੋਪਿੰਗ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ



ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ:

ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੋਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਐਥਲੀਟ ਕਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ:

• ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੂਰਕ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ, ਪੋਸ਼ਣ ਮਾਹਰ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

• ਸਾਵਧਾਨੀ ਪੂਰਵਕ ਲੇਬਲ ਜਾਂਚ: WADA ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਮੌਜੂਦਾ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਕ੍ਰਾਸ-ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ।

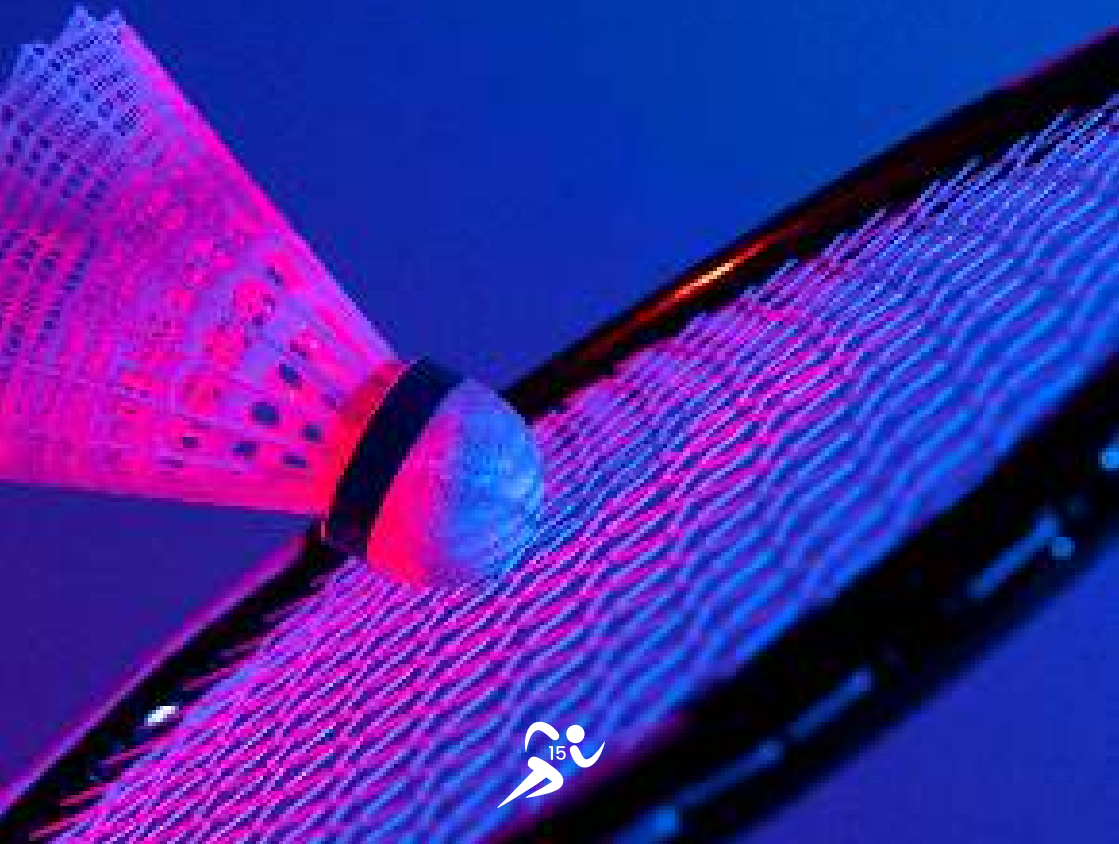
• ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ: ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਦੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

• ਖੁਰਾਕ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ: ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ 'ਤੇ ਟਿਕੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

• ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ: ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪੂਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

• ਔਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ: ਨਕਲੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਪੂਰਕ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

• ਸ਼ੱਕੀ ਤੱਤਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ: ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਾਲੇ ਪੂਰਕਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਖਿਅਕ ਅਤੇ ਯੂਨਾਨੀ ਅੱਖਰਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲਾਂ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਤੱਖਾਂ ਵਾਲੇ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੂਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ

1. ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਰਕਮ ਰੱਖੋ - ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਦੂਸ਼ਿਤ ਸੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ
2. ਬੈਚ-ਟੈਸਟ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਰੱਖੋ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪੂਰਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੈਚ-ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖ਼ਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ
3. ਖਰੀਦ ਦਾ ਸਬੂਤ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਰਸੀਦ

ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨੀਤੀ ਹੈ।



ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਛੋਟ

ਇੱਕ ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਸਿਹਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇੱਕ ਐਥਲੀਟ ਜਿਸਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ, ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਚਿਕਿਤਸਕ ਵਰਤੋਂ ਛੋਟ (TUE) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ TUE ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇੱਕ TUE ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- **ਇੱਕ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੀ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾ**
- **ਸਮੇਂ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਿਆਦ**
- **ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ**
- **ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਰਸਤਾ**



ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇੱਕ ਐਥਲੀਟ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ NADA ਨਾਲ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ TUE ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

TUE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ



ਵੈਦ

ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਰਜਿਤ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਅਥਲੀਟ

TUE ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ

ADO TUE ਮੈਨੇਜਰ/ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ

ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਅਰਜ਼ੀ ADO TuEC ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰੋ

ਟਿਊਓਈਸਿ

ਫੈਸਲਾ ਦੇਫੈਸਲਾ ਦੇਣ ਲਈ 2ਅਜ਼ਿਤ21 ਦਿਨ

ADO TUE ਮੈਨੇਜਰ/ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ

ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ TUEC ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ADAMS ਵਿੱਚ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ



ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ TUE ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਡੋਪਿੰਗ ਕੰਟਰੋਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਐਥਲੀਟਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟਿੰਗ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ, ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਸਿਖਲਾਈ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਗਾਊਂ ਨੋਟਿਸ ਦੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
ਜਦੋਂ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਡੋਪਿੰਗ ਕੰਟਰੋਲ (ਟੈਸਟਿੰਗ) ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਗੇ:

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਲਈ





• ਐਥਲੀਟ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਤਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਗੇ - ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਸੀਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਜਿਉਂ ਦੀ ਤਿਉਂ ਹੋਵੇ।

• ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਸਮਾਨ ਲਿੰਗ ਵਾਲਾ DCO, ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਦੇਖੇਗਾ।

• ਐਥਲੀਟ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿੱਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਗੇ - ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਸੀਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਉਂ ਦੀ ਤਿਉਂਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਨੰਬਰ (ਕੋਡ) ਦੋਵਾਂ ਬੋਤਲਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ।

• ਐਥਲੀਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ "A" ਅਤੇ "B" ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰਨਗੇ।

• ਐਥਲੀਟ ਡੋਪਿੰਗ ਕੰਟਰੋਲ ਫਾਰਮ (DCF) 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਚ ਦਾ ਨਾਮ, ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪੂਰਕ - ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਈਮੇਲ ਪਤੇ 'ਤੇ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇਗੀ।

• ਜੇ ਡੋਪਿੰਗ ਕੰਟਰੋਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਐਥਲੀਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ DCF ਜਾਂ ਪੂਰਕ ਰਿਪੋਰਟ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

• ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ WADA ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ; ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਨਾਮ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀਤਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ - ਸਿਰਫ ਨਮੂਨਾ ਨੰਬਰ।

• A ਨਮੂਨਾ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
• ਜੇ A ਨਮੂਨਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅੰਤ ਹੈ
• ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ 10 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
• B ਨਮੂਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਜੇ A ਨਮੂਨਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕਰਦਾ ਹੈ

• ਐਥਲੀਟ ਦੁਆਰਾ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ B ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਖੋਲਣ ਦੀ ਮਿਤੀ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

• ਐਥਲੀਟ B ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

• ਐਥਲੀਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਨੂੰ B ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਖੋਲਣ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

• ਐਥਲੀਟ B ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਖੋਲਣ ਦੌਰਾਨ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ B ਨਮੂਨਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕਰਦਾ ਹੈ

• ਜੇ B ਨਮੂਨਾ A ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਖੋਜ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਅਥਲੀਟ B ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂA ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਖੋਜ ਨੂੰ ਕਥਿਤ ADRV ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੂਨ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਲਈ

ਕਈ ਵਾਰ ਖੂਨ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਹੁਤ ਸਮਾਨ ਹੈ:

• ਖੂਨ ਇੱਕ ਬਲੱਡ ਕੰਟਰੋਲ ਅਫਸਰ (BCO) ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਖੂਨ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕੋਲ ਢੁਕਵੀਂ ਯੋਗਤਾ ਹੈ।

• ਐਥਲੀਟ ਖੂਨ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿੱਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਗੇ - ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਸੀਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਜਿਉਂ ਦੀ ਤਿਉਂ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਨੰਬਰ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣ।

• ਖੂਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ (ਆਰਾਮ ਨਾਲ) ਬੈਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

• ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਐਥਲੀਟ ਬਾਇਓਲੋਜੀਕਲ ਪਾਸਪੋਰਟ (ABP) ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ. ਇਸ ਲਈ, ਜੇ ਉਹ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਰਹੇ ਹਨਤਾਂ ਇੱਕ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੈਪਰੋਨਿੰਗ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਐਥਲੀਟ ਬਾਇਓਲੋਜੀਕਲ ਪਾਸਪੋਰਟ

ਐਥਲੀਟ ਬਾਇਓਲੋਜੀਕਲ ਪਾਸਪੋਰਟ (ABP) ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਧਾਂਤ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਬਾਇਓਲੋਜੀਕਲ ਵੇਰੀਏਬਲਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡੋਪਿੰਗ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਡੋਪਿੰਗ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਵਿਧੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ। ADOਜ਼ ABP ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਐਂਟੀ-ਡੋਪਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਵੱਡੇ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ:

ਪਾਸਪੋਰਟ ਡੇਟਾ ਦੀ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਵਿਆਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਹੋਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ABP ਕੀਮਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਐਂਟੀ-ਡੋਪਿੰਗ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਰਗੇਟ ਟੈਸਟਿੰਗ ਜਾਂ ਜਾਂਚਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਐਂਟੀ ਡੋਪਿੰਗ ਕੋਡ (ਕੋਡ) ਦੇ ਆਰਟੀਕਲ 2.2 (ਕਿਸੇ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਵਿਧੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਐਥਲੀਟ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਐਂਟੀ-ਡੋਪਿੰਗ ਨਿਯਮ ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ (ADRVਜ਼) ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ABP ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, NADA ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ https://nadaindia.yas.gov.in'ਤੇ ਜਾਓ।

ਡਰਾਈ ਬਲੱਡ ਸਪਾਟ (DBS) ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ

DBS ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਅਥਲੀਟ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲਚਿਪਕ ਕੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ WADA ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫਿਲਟਰ ਪੇਪਰ ਕਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ DCO ਜਾਂ BCO ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਕਾ ਖੂਨ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠੇ ਕਰੇਗਾ।

ਡਰਾਈ ਬਲੱਡ ਸਪਾਟ (DBS) ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਲਈ, BCO ਪੰਕਚਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੇਂ ਸਥਾਨ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਥਲੀਟ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।ਐਥਲੀਟ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੇਗਾ। BCO ਖੂਨ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਪੈਡ ਜਾਂ ਸਵੈਬ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੇਗਾ। BCO ਉਂਗਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਉੱਪਰੀ ਬਾਂਹ ਤੋਂ ਖੂਨ ਇਕੱਠੀ ਕਰੇਗਾ। BCO ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ DBS ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਨੂੰ 'A' ਅਤੇ 'B' ਵਜੋਂ ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।



ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਟਿਕਾਣੇ

ਟਿਕਾਣਾ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਲਈ ਲੱਭਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਗਲਤ ਜਾਂ ਗੁੰਮਰਾਹਕੁੰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਨੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

RTP ਦੇ ਸਾਰੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਤਿਮਾਹੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਹੀ ਟਿਕਾਣੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ - ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਜਾਂ ਗੈਰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ, ਐਂਟੀ ਡੋਪਿੰਗ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਸਿਸਟਮ (ADAMS) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਗੈਰ-ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਵੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਦਾਇਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

RTP ਐਥਲੀਟ

NADA ਇੰਡੀਆ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰਡ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪੂਲ (RTP) ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਆਖਰੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੋਣ WADA ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਲਈ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਿਆਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ। NADA ਇੰਡੀਆ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ RTP ਲਈ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਅਪਡੇਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਸੋਧਦਾ ਹੈ।

RTP ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਐਥਲੀਟ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੈਂਡਰਡ ਫਾਰ ਟੈਸਟਿੰਗ (ISTI) ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ NADA ਇੰਡੀਆ ਨੂੰ ਤਿਮਾਹੀ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟਿਕਾਣੇ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ
- ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨਾ
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟਿਕਾਣਿਆਂ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣਾ।

ਸਪੀਕ ਅੱਪ (ਬੋਲੋ)

ਸਵੱਛ ਖੇਡ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ। ਸਵੱਛ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡੋਪਿੰਗ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬੋਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਐਥਲੀਟ ਜਾਂ ਕੋਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਗਵਾਹ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਵੱਛ ਖੇਡ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਸਵੱਛ ਖੇਡ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਸਪੀਕ ਅੱਪ - WADA ਦਾ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਪਲੇਟਫਾਰਮ

WADA ਦਾ ਸਪੀਕ ਅੱਪ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸੰਗਠਨ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਗੁਪਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੱਕੀ ਡੋਪਿੰਗ - ਕਿਸੇ ਵੀ ADRV ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਜਾਂ ਭੁੱਲ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ https://speakup.wada-ama.org/frontpage ਰਾਹੀਂ ਸਵੱਛ ਖੇਡ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

NADA ਇੰਡੀਆ ਦਾ ਸਪੀਕ ਅੱਪ ਪਲੇਟਫਾਰਮ

ਸਪੀਕ ਅੱਪ ਪਲੇਟਫਾਰਮ NADA ਇੰਡੀਆ ਦੀ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਹਿਲ ਹੈ ਜੋ ਐਥਲੀਟਾਂ, ਸਹਿਯੋਗੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਖੇਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ੱਕੀ ADRVਜ਼ ਦੀ ਗੁਪਤ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਆਪੀ ਸਰਵੋਤਮ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਅਖੰਡਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭਾਰਤ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਗੁਪਤਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਸਲਬਲੋਅਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੇ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਚਿਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਵਿਸਲਬਲੋਅਰ ਦੇ ਆਰਾਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡੋਪਿੰਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ speakup-nada@gov.in 'ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

ਇਹ ਪਹਿਲ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ, ਨੈਤਿਕ ਅਤੇ ਸਵੱਛ ਖੇਡ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਕੇ Play True ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਮਿਸ਼ਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਲਈ ਲਿੰਕ:



Twitter (X)
https://x.com/NADAIndiaOffice

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

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

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

Facebook
https://www.facebook.com/NADAIndiaOfficial

QR ਕੋਡ & ਲਿੰਕ ਟ੍ਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿੰਕ:

https://linktr.ee/NadaIndialinks

ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਡ ਕਰੀਅਰ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ!

ਐਥਲੀਟ ਇੰਡੀਆ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਅਣਜਾਣ ਡੋਪਿੰਗ ਤੋਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਐਪ

ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



ਨੋਟ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਤਭੇਦ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

सत्यमेव जयते
Government of India

निष्पक्ष खेल
Play fair

ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਂਟੀ ਡੋਪਿੰਗ ਏਜੰਸੀ ਇੰਡੀਆ

ਰੈਂਪ ਨੰ.02, ਹਾਲ ਨੰ. 103-104, ਪਹਿਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ,
ਜਵਾਹਰਲਾਲ ਨਹਿਰੂ ਸਟੇਡੀਅਮ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਲੋਧੀ ਰੋਡ,ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ-110003
ਫ਼ੋਨ:+91-11-24368274
ਈਮੇਲ: info.nada@nic.in, edu-nadaindia@gov.in

#SAYNO TODOPING | ਅੱਜ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼