

## Príručka pre športovca - Zoznam zakázaných látok 2017

Cieľom tejto príručky je poskytnúť praktický prehľad nového **Zoznamu zakázaných látok 2017** (Zoznam) a upozorniť športovca na možné riziká. Príručka popisuje jednotlivé skupiny zakázaných látok s upozornením na najviac zneužívané látky. Zodpovednosť za prítomnosť zakázanej látky v organizme je výlučne na športovcovi. S prípadnými otázkami sa neváhajte obrátiť na Antidopingovú agentúru SR (ADA SR).

- Úplný Zoznam zakázaných látok 2017 si môžete stiahnuť na našej internetovej stránke [www.antidoping.sk](http://www.antidoping.sk).
- Na stránke [www.zakazanelatky.sk](http://www.zakazanelatky.sk) si môžete skontrolovať lieky, ktoré užívate.
- V prípade akýchkoľvek otázok kontaktuje ADA SR ([office@antidoping.sk](mailto:office@antidoping.sk)).
- V prípade potreby udelenia **Terapeutickej výnimky** (TUE), kontaktujte ADA SR ([tue@antidoping.sk](mailto:tue@antidoping.sk)).

### Trvalo zakázané látky (počas súťaže aj mimo súťaže)

Prvá časť Zoznamu je venovaná látkam a metódam, ktoré sú trvalo zakázané počas súťaže aj mimo súťaže. Športovec môže byť kedykoľvek testovaný na tieto látky.

#### S0. Neschválené látky

Do tejto skupiny patria všetky farmakologické látky zvyšujúce športový výkon, ktoré nie sú zahrnuté v iných častiach Zoznamu. Patria sem látky, ktoré nie sú schválené na humánne použitie žiadnou vládnu reguláciou (lieky v predklinickom a klinickom testovaní, lieky vo vývoji, veterinárne produkty). Tieto látky sú trvalo zakázané.

Odporúčania:

- Športovec, ktorý sa chce podieľať na výskume nových látok, ktoré neboli schválené vládnu reguláciou, by mal kontaktovať svoju antidopingovú organizáciu.
- Športovec, ktorý je súčasťou vedeckého projektu zaoberajúceho sa zakázanými látkami alebo metódami musí kontaktovať ADA SR v súvislosti s vystavením TUE na tento účel.

#### S1. Anabolické látky

Medzi anabolické látky zaraďujeme aj lokálne produkty na predpis na báze testosterónu (napríklad AndroGel), ako aj ich injekčné podanie. Patria sem všetky anabolické látky (napríklad DHEA) v akejkoľvek forme, vrátane výživových doplnkov. Zoznam anabolických látok je obsiahly. Aj keď nie je niektorá látka v Zozname presne uvedená, je stále zakázaná ak je jej metabolitom alebo má podobnú chemickú štruktúru, resp. podobný biologický účinok ako anabolická látka.

Odporúčania:

- Klenbuterol sa v niektorých krajinách predpisuje pri liečbe astmy alebo sa používa pri dobytku. Pre klenbuterol nie je stanovená limitná koncentrácia, detekcia akéhokoľvek množstva klenbuterolu vo vzorke sa považuje za pozitívny test.
- Klenbuterol sa môže nachádzať aj vo výživových doplnkoch, obzvlášť v produktoch na chudnutie.
- SARMS (selektívne modulátory androgénnych receptorov) sú tiež zakázané (napríklad andarín a ostarín).

## S2. Peptidové hormóny a rastové faktory

Do tejto časti patria agonisty erythropoetínového receptora, ako aj všetky látky stimulujúce erythropoézu (tvorba červených krviniek). Zakázané sú aj HIF (hypoxiou indukovateľný faktor) aktívatory a stabilizátory, hormóny hypofýzy a ďalšie rastové hormóny a ich uvoľňujúce faktory. Zoznam látok v sekcii S2 je rozsiahly. Aj keď látka nie je špecificky uvedená, aj tak je zakázaná, ak má podobnú chemickú štruktúru alebo biologický účinok.

Rastový hormón (GH), hormón uvoľňujúci rastový hormón (GHRH), uvoľňujúce faktory a ich analógy sú zakázané vrátane inzulínu podobného rastového faktora (IGF-1), kortikotropíny a ďalšie faktory. WADA medzi rastové faktory zaraďuje aj všetky ostatné faktory, ktoré ovplyvňujú svalstvo, syntézu/degradáciu proteínov, vaskularizáciu, využitie energie, regeneračnú kapacitu organizmu alebo zmenu typu svalových vlákien.

Ľudský choriogonádotropín (hCG), luteinizačný hormón (LH) a ich uvoľňujúce faktory sú zakázané len u mužov. Ženy užívajúce tieto látky nepotrebujú terapeutickú výnimku na tieto látky.

Odporúčania:

- Všetky HIF stabilizátory (napríklad kobalt, molidustat, roxadustat) a HIF aktívatory (napríklad argón, xenón) sú zakázané.
- Vitamín B12, ktorý obsahuje stopové množstvo kobaltu nie je zakázaný.
- Neerythropoetínové agonisty EPO receptorov sú zakázané. V roku 2017 pribudli do tejto skupiny tzv. GATA inhibítory (napríklad K-11706) a inhibítory TGF-beta (napríklad sotatercept, luspatercept).
- Niektoré produkty označené ako výživové doplnky obsahujú tieto látky alebo stimulujú uvoľnenie EPO, IGF-1 a ďalších rastových hormónov. Peptidové hormóny, ich uvoľňujúce faktory a ďalšie látky s podobnou chemickou štruktúrou alebo biologickým účinkom sú zakázané. Ak produkt obsahuje tieto látky, jeho užívanie je zakázané.

<b>Supplement Facts</b>		
Servings Size: 1 Level Scoop (1.5g)		
Servings Per Container: 60		
	Amount Per Serving	% DV*
<b>Custom Engineered Bio-Pro Bio-Active Peptides</b>	1.5g	**
<b>Extracted from Micro-Concentrated Colostrum, yielding:</b>		
Proline Rich Peptides, <b>Growth Factors (IGF-1, TGF beta-2, EGF, PDGF)</b>		
Immunoglobulins (IgG, IgA), Lactoferrin, Fibroblast-GF		
** Daily value not established		

- Ľudský choriogonádotropín (hCG) je zakázaný u mužov, z terapeutických dôvodov sa používa pri liečbe ženskej neplodnosti. Použitie tejto látky s cieľom redukcie váhy nie je schválené. Na trhu sa môžu vyskytovať ilegálne „homeopatické produkty“ s obsahom hCG. Predávajú sa vo forme tabliet, peletu alebo sprejov.
- Aj keď krvná plazma bohatá na krvné doštičky (PRP) obsahuje niektoré rastové faktory, podľa WADA použitie PRP nie je zakázané. Pozor! Keď sa jednotlivé rastové faktory užívajú ako čisté látky, sú zakázané.
- Podanie kmeňových buniek môže a nemusí byť zakázané. Záleží to od typu produktu a ako je podaný.

- Kolostrum podľa stanoviska WADA nie je zakázané. Avšak môže obsahovať isté množstvo rastového faktoru IGF-1, čo môže ovplyvniť výsledok dopingovej kontroly. Z tohto dôvodu WADA neodporúča konzumáciu tohto produktu.

### S3. Beta-2 agonisty

Všetky beta-2 agonisty podané akýmkoľvek spôsobom sú zakázané, okrem:

- inhalovaného salbutamolu v dávke menšej ako 1600 µg počas 24 hodín,
- inhalovaného formoterolu v dávke menšej ako 54 µg počas 24 hodín,
- inhalovaného salmeterolu v dávke menšej ako 200 µg počas 24 hodín.

Ak užívate vyššie množstvo inhalovaného salbutamolu, formoterolu alebo salmeterolu, ako je uvedené vyššie alebo užívate tieto látky v kombinácii s diuretikami, resp. užívate iné beta-2 agonisty (napríklad pirbuterol, indakaterol, prokaterol, reproterol, terbutalín, fenoterol, olodaterol, vilanterol) musíte požiadať o udelenie TUE. V nasledujúcej tabuľke uvádzame dávkovanie salbutamolu, formoterolu a salmeterolu bez potreby TUE. Pozor na dávkovanie formou inhalátorov. Poradte sa so svojím lekárom ohľadom dávkovania.

Príklad lieku	Odporúčané dávkovanie	Max. povolená dávka
<b>Symbicort Turbuhaler</b> 1 vdych = 4,5 µg formoterolu	2 vdychy/2 x denne (18 µg/deň)	Neužívajte viac ako 12 vdychov za deň.
<b>Serevent Inhaler N</b> 1 vdych = 25 µg salmeterolu	2 vdychy/2 x denne (100 µg/deň)	Neužívajte viac ako 200 µg za deň.
<b>Foradil</b> 1 vdych = 12 µg formoterolu	1 dávka za 12 hodín (24 µg/deň)	Neužívajte viac ako 4 dávky za deň.
<b>Ventolin Inhaler N</b> 1 vdych = 100 µg salbutamolu	1-2 dávky/2-4 x denne (800 µg/deň)	Neužívajte viac ako 14 vdychov za deň.

Odporúčania:

- Orálne užitie beta-2 agonistov je zakázané aj v prípade, že športovec má udelenú TUE na inhalačné podanie tej istej látky. Ak vám lekár predpíše takýto liek určený na orálne podanie, musíte podať žiadosť o udelenie TUE.
- Zakázané inhalované látky vyžadujú udelenie TUE (napríklad vilanterol, Anoro, Spiolto Respimat, Ultibro Breezhaler, Onbrez Breezhaler, olodaterol).
- Opakované podanie beta-2 agonistov inhalačnou formou nie je zakázané, ale sledované v rámci Monitorovacieho programu.
- Niektoré výživové doplnky môžu obsahovať zložky vykazujúce beta-2 agonistovú aktivitu, ako napríklad higenamín (známy aj pod názvom norcoclaurine). Higenamín patrí medzi trvalo zakázané látky!

<b>Supplement Facts</b>	
<b>Serving Size: 1 Capsule</b>	
<b>Servings Per Container: 60</b>	
Amount Per Serving	% Daily Value
Caffeine Anhydrous	175 mg†
Rhodiola (Rhodiola Rosea) (Root) (Standardized for 3% Rosavins and 2% Salidroside)	100 mg†
Paulownia Tomentosa (Leaf) (Standardized for 25% Ursolic Acid)	50 mg†
Olive Leaf Extract ( <i>Olea Europaea</i> ) (Standardized for 18% Oleuropein)	50 mg†
Raspberry Ketones	50 mg†
White Willow Extract (Bark) (Standardized for 15% Salicin)	50 mg†
Higenamine HCl	20 mg†
Dendrobium ( <i>Dendrobium Noble</i> ) (Plant) (Standardized for 1% Alkaloids)	5 mg†
Black Pepper Extract (As BioPerine®) (Fruit) (95%-98% Piperine)	5 mg†
† Daily Value not established.	

OTHER INGREDIENTS: Gelatin Capsule (Gelatin, FD&C RED #40, FD&C YELLOW #5), Rice Powder, Magnesium Stearate.

- Ak užívate beta-2 agonisty inhalačne spolu s diuretikami, musíte požiadať o TUE pre obe zakázané látky (aj keď užívate beta-2 agonistový liek v povolenej dávke).
- Prítomnosť salbutamolu v moči v koncentrácii vyššej ako 1000 ng/ml a formoterolu vyššej ako 40 ng/ml nebude považovaná za terapeutické použitie, ale za nepriaznivý analytický nález.
- Niektoré inhalátory obsahujú viac ako jednu účinnú látku. V príbalovom letáku skontrolujte všetky účinné látky!

#### S4. Hormóny a metabolické modulátory

Hormóny a metabolické modulátory predstavujú skupinu látok, ktoré samy o sebe nie sú hormóny, ale látky, ktoré ovplyvňujú ich aktivitu. Aktivitu hormónov môžu byť blokovať, alebo stimulovať. Do tejto skupiny patrí veľká množina látok, niektoré z nich si predstavíme.

**Inhibítory aromatáz** sú látky, ktoré blokujú účinok tzv. aromatáz. Aromatázové enzýmy konvertujú testosterón a iné androgény na estrogén. Aromatázové inhibítory ako napríklad anastrozol alebo letrozol sa používajú pri liečbe niektorých typov rakoviny prsníka. Niektoré druhy rakoviny sa pod vplyvom estrogénov rozvíjajú omnoho rýchlejšie, preto vyblokovanie ich syntézy sa zníži ich obeh v krvi. Blokovanie účinku aromatáz teda dochádza k zníženej konverzii androgénov na estrogén. Podobne, selektívne modulátory estrogénových receptorov (SERMs) ako tamoxifén alebo raloxifén sa viažu na estrogénové receptory v tkanive prsníka, čím blokujú väzbu estrogénu na tieto receptory. Športovci predovšetkým v silových športoch, kde je vysoké riziko užívania androgénnych steroidov často využívajú tieto látky na maskovanie nežiaducich účinkov užívania steroidov.

Ďalšou skupinou sú metabolické modulátory, ktoré ovplyvňujú myostatín. Myostatín je rastový faktor, ktorý kontroluje svalový rast. **Inhibítory myostatínu** môžu vyvolať nárast svalovej hmoty. Niektoré zvieratá majú genetickú mutáciu, dôsledkom čoho neprodukujú veľa myostatínu. Ak chcete vidieť, ako takéto zvieratá vyzerajú, vyhľadajte si výraz „*Belgian blue cattle*“ a „*myostatin*“. V súčasnosti nie je schválený liek s obsahom účinných látok ovplyvňujúcich funkciu myostatínu.

Ďalšie metabolické modulátory môžu ovplyvňovať využitie energie. Napríklad látky s podobným účinkom ako inzulín môžu zasahovať do metabolizmu cukrov, čo má za následok znížené alebo zvýšené spaľovanie cukrov. Inzulín je taktiež anabolická látka ovplyvňujúca rast svalov.

Látka, ktorá aktivuje proteínkinázu aktivovanú AMP, napríklad AICAR (analóg AMP), je sľubnou terapeutickou látkou pri ochrane buniek voči oxidačnému poškodeniu počas infarktu alebo pri niektorých metabolických ochoreniach ako je cukrovka. Podobné látky, ktoré aktivujú peroxizómové proliferátové receptory (PPARs) ako GW1516, GW0742, L1655041 sú experimentálne látky pri liečbe cukrovky, poruchách lipidového metabolizmu a metabolických syndrómoch. Tieto látky nie sú

schválené na terapeutické použitie, ale môžu byť dostupné na internete s cieľom zvýšenia športového výkonu.

**Meldónium** je zakázané od januára 2016. Táto látka bola vyvinutá v Lotyšsku a je dostupná na internete. Jej terapeutické použitie nie je schválené v USA, Kanade a západnej Európe. Mechanizmus účinku meldónia nie je úplne objasnený, ale je možné, že táto látka má ochranný účinok na bunky srdca, hlavne v prípade kyslíkovej deprivácie (napríklad *angina pectoris*).

V skratke sú zakázané tieto látky:

- inhibítory aromatázy,
- selektívne modulátory estrogénových receptorov (SERMs) a ostatné látky blokujúce účinok estrogénu, tzv. anti-estrogény,
- látky ovplyvňujúce funkciu myostatínu,
- metabolické modulátory, vrátane inzulínu a jeho mimetík,
- aktivátory proteínovej kinázy aktivovanej AMP, meldónium (mildronate),
- trimetazidín.

Odporúčania:

- Športovci s diagnostikovanou na inzulíne závislou cukrovkou sú povinní podať žiadosť o udelenie terapeutickej výnimky na užívanie inzulínu.
- Telmisartan bol pridaný do Monitorovacieho programu, nie je zakázaný.

## S5. Diuretiká a maskovacie látky

Maskovacie látky sú zakázané, do tejto skupiny patria aj diuretiká a expandéry plazmy zvyšujúce objem krvi.

Odporúčania:

- WADA uvádza, že drospirenón, pamabram a inhibítory karbonickej anhydrázy vo forme očných kvapiek (dorzolamid a brinzolamid), spolu s lokálnym podaním fenylpresínu pre dentálnu anestéziu, sú povolené.
- Užívanie akéhokoľvek množstva látky (napríklad albuterol, formoterol, katín, efedrín, metylefedrín a pseudoefedrín) ako diuretika alebo inej maskovacej látky vyžaduje 2 terapeutické výnimky.
- Niektoré výživové doplnky, ktoré sú označené ako prírodné „vodné tabletky“ môžu obsahovať diuretikum, ktoré nie je uvedené na obale. Užívanie výživových doplnkov je na zväžení športovca, pričom nesie plnú zodpovednosť za to, čo sa v jeho tele nachádza.
- Glycerol je zakázaný ako expandér plazmy, čo vyžaduje jeho konzumáciu vo vysokých množstvách, ktoré prevyšujú možný príjem glycerolu z potravín alebo drogérie.

## Trvalo zakázané metódy (počas súťaže a mimo súťaže)

### M1. Manipulácia s krvou alebo krvnými zložkami

Krvný doping, červené krvinky z akéhokoľvek zdroja alebo inak umelo zvýšený príjem, prenos alebo dodanie kyslíka sú zakázané. Akákoľvek fyzikálna alebo chemická vnútro žilová manipulácia s krvou alebo krvnými zložkami je zakázaná.

#### Odporúčania:

- Doplnkový kyslík (napr. dočasné vdychovanie vzduchu bohatého na kyslík) podávaný inhaláciou nie je zakázaný.
- Pobyt v hyperbarických alebo hypobarických stanoch je povolený. Rovnako je povolený aj tréning alebo spánok/pobyt vo vysokých nadmorských výškach.
- Hemodialýza je zakázaná podľa M1.1, keďže krv sa odoberie od pacienta (v uzavretom obvode) a znova zavedie do obehového systému. Športovec, ktorý potrebuje tento druh liečby musí požiadať o TUE.
- Darovanie krvi, ktorá sa nevracia naspäť darcovi, nie je zakázané.
- Darovanie plazmy (plazmaferéza), keď sa zvyšné krvné zložky znovu vracajú darcovi, je zakázané, pretože darcove vlastné červené krvinky a ostatné krvné zložky sa po oddelení plazmy znovu vracajú do obehového systému. Viď WADA FAQ.
- Vnútrožilová laserová terapia ako napr. terapia ozónom a/alebo ultrafialovým žiarením, ktorých podstatou je odobratie, liečba a manipulácia s krvou alebo krvnými zložkami, je zakázaná.

## M2. Chemická a fyzikálna manipulácia

Manipulácia alebo pokus o manipuláciu s odobratou vzorkou z dôvodu ovplyvnenia integrity resp. validity sú zakázané. Sem patrí napr. poskytnutie syntetického moču resp. moču, ktorý nepatrí priamo športovcovi alebo akákoľvek modifikácia vzorky moču ako napr. prídavok proteáz.

Vnútro žilové infúzie a injekcie akejkoľvek látky s objemom vyšším ako 50 ml, ktoré sú dávkované v kratšom časovom úseku ako 6 hodín sú zakázané. Výnimkou je legitímne podanie počas hospitalizácie, chirurgického zákroku alebo klinického výskumu.

#### Odporúčania:

- Metóda je zakázaná aj v prípade, keď je látka podaná vnútrožilovou infúziou povolená (napríklad železo), avšak k aplikácii dochádza mimo nemocnice/chirurgického zákroku/hospitalizácie/klinického výskumu. Vnútro žilové injekcie objemu nižšieho ako 50 ml sú zakázané iba v prípade, ak látka patrí do Zoznamu zakázaných látok.
- Športovec by mal v prípade núdze vždy dostať primeranú zdravotnú starostlivosť. Ak poskytovatelia rýchlej zdravotnej pomoci potrebujú použiť vnútro žilovú kanylú alebo podať lieky v rámci ohrozenia života, treba si vždy vyžiadať kópie všetkých klinických dokumentov o diagnóze, rozhodnutí začať s vnútrožilovou aplikáciou a množstve podaných roztokov. Športovec by mal po ukončení núdzového stavu vo vlastnom záujme kontaktovať ADA SR, aby zistil či je potrebné požiadať o TUE.
- Podanie vnútro žilovej infúzie namiesto alebo ako doplnok orálneho príjmu roztoku, napr. v prípade uľahčenia príznakov vážnej dehydratácie zapríčinených gastrointestinálnymi problémami z dôvodu cestovania, bez hospitalizácie, je zakázané a vyžaduje TUE. WADA objasnila, že „použitie vnútro žilových roztokov na úpravu rehydratácie po výkone nie je klinicky indikované ani podložené lekárskou literatúrou“.

## M3. Génový doping

Transfer polymérov nukleových kyselín alebo analógov nukleových kyselín resp. použitie normálnych alebo geneticky modifikovaných buniek sú zakázané.

## Látky a metódy zakázané iba počas súťaže

Táto sekcia sa zameriava na látky, ktoré sú zakázané iba počas súťaže. Tieto látky sa mimo súťažne netestujú.

Je veľmi dôležité pochopiť definíciu „počas súťaže“. Zodpovednosťou každého športovca je vedieť ako sa pri športovom podujatí definuje časové rozpätie „počas súťaže“. Každá medzinárodná federácia môže mať odlišnú definíciu a môže sa meniť od podujatia k podujatiu. Pre niektoré podujatia môže byť toto obdobie definované ako 12 hodín pred začiatkom súťaže a iné pravidlá sa môžu vzťahovať na viacdenné podujatia (napríklad Olympijské hry).

Povinnosťou športovca je zabezpečiť, aby všetky látky zakázané počas súťaže boli úplne odstránené z tela pred začiatkom udalosti. To znamená, že tieto látky nie sú detekovateľné vo vzorke športovca. Nie je možné aby ADA SR definovala v Zozname konkrétne časy zastavenia užívania pre látky zakázané počas súťaže. V prípade, ak je potrebné pokračovať v dennom užívaní látky alebo nie je možné prerušiť užívanie látky v čase dostatočne dlhom, aby bola odstránená z tela pred začiatkom súťaže, je nutné podať žiadosť o TUE.

### S6. Stimulanty

Všetky stimulanty a ich optické izoméry sú zakázané s výnimkou klonidínu, derivátov imidazolu na lokálne/oftalmologické použitie a stimulantov v rámci Monitorovacieho programu 2017 (napríklad bupropión, kofeín, nikotín, fenylefrín, fenylopropanolamín, pipradrol a synefrín).

Odporúčania:

- WADA objasnila, že klonidín nie je zakázaný.
- Športovec, ktorému bola diagnostikovaná ADD (porucha pozornosti) alebo ADHD (porucha pozornosti sprevádzaná hyperaktivitou) a užíva stimulanty, by mal požiadať o TUE. Športovec, ktorý nesúťaží, nemusí žiadať o TUE, aby mohol lieky užívať.
- Športovec by mal získať TUE, ak mu bola diagnostikovaná Parkinsonova choroba a užíva selegilín. Rovnako v prípade diagnostikovania narkolepsie a užívania modafinilu alebo armodafinilu.
- Nikotín a kofeín sú povolené, ale sú súčasťou Monitorovacieho programu WADA.
- Pseudoefedrín je zložkou mnohých liečiv podávaných pri chrípke a nachladnutí.
- WADA odporúča športovcom vysadiť pseudoefedrín MINIMÁLNE 24 HODÍN pred časovým úsekom definovaným ako „počas súťaže“ v prípade dávky 240 mg/deň alebo menej. Uvedomte si však, že v niektorých prípadoch tento čas nemusí byť dostatočný na úplné vyčistenie organizmu od danej látky, napr. pri spomalenom metabolizme alebo v dôsledku liekových interakcií. Odporúčame vyhnúť sa produktom na chrípku a nachladnutie s obsahom pseudoefedrínu niekoľko dní pred začiatkom súťaže.
- Ak potrebujete z akéhokoľvek dôvodu užiť diuretikum, a k tomu ešte liečivo s obsahom pseudoefedrínu, musíte požiadať o TUE pre OBIDVE látky (diuretikum a pseudoefedrín).
- Levmetamfetamín (nosný inhalátor) a racepinefrín (rozprašovač) sú zakázané počas súťaže, ale možno ich nájsť aj v niektorých produktoch na liečbu chrípky a nachladnutia. Pozorne si prečítajte etiketu produktu na chrípku, nachladnutie alebo alergiu.
- Bežne používané aktívne zložky pri kašli, prechladnutí a chrípke sú uvedené nižšie na etikete.

## S7. Narkotiká

Niektoré narkotiká sú zakázané počas súťaže: buprenorfín, dextromoramid, diamorfín (heroín), fentanyl a jeho deriváty, hydromorfón, metadón, morfín, nikomorfín, oxykodón, oxymorfón, pentazocín a petidín (meperidín). Užívanie týchto narkotík počas súťaže vyžaduje schválenú TUE.

Odporúčania:

- Ópium (latexový extrakt z makovíc) obsahuje morfín, a teda je zakázané. Semená maku môžu obsahovať stopové množstva ópia.
- Mitragynín (Kratom) a tramadol sú súčasťou Monitorovacieho programu. Nie sú zakázané.
- Kodeín nie je zakázaný, ale pribudol do Monitorovacieho programu 2017.

## S8. Kanabinoidy

Prírodný alebo syntetický tetrahydrokanabinol (THC) a THC-podobné kanabinoidy alebo kanabimimetiká (hašiš, marihuana, Spice, JWH018, HU-210) sú zakázané.

Odporúčania:

- Športovec má brať na vedomie, že kanabinoidy sa môžu zadržiavať v tukových tkanivách po častom, opakovanom užívaní a môžu byť detekovateľné vo vzorke aj niekoľko týždňov po požití. Takisto výrazný úbytok na váhe v krátkom časovom období môže byť príčinou uvoľnenia kanabinoidných metabolitov z tukového tkaniva v detekovateľných množstvách, aj keď dlhodobo nedošlo k expozícii. Dôrazne odporúčame športovcom vyhnúť sa akémukoľvek kontaktu s kanabinoidmi.
- Športovec, ktorý sa rozhodne konzumovať konopné produkty môže byť pod rizikom pozitívneho antidopingového nálezu, aj v prípade, že väčšina týchto produktov uvádza, že neobsahujú THC.
- Kanabidiol alebo CBD olej je zakázaný ako kanabinoid.

## S9. Glukokortikoidy

Systémové užívanie glukokortikoidov (často označovaných ako „steroidy“ od predpisujúcich lekárov) je zakázané počas súťaže. Do systémových ciest príjmu patrí podľa WADA orálne užívanie (príjem ústami a prehĺtnutie, napríklad Medrol Dosepak), systémová injekcia do žily (vnútro žilovo) alebo do svalu (intramuskulárne) alebo rektálne užívanie (napríklad čapíky a krémy).

Odporúčania:

- Športovec, ktorému predpíšu orálne, rektálne, vnútro žilové alebo intramuskulárne glukokortikoidy môže užívať tieto liečivá mimo súťaže bez potreby predloženia TUE za predpokladu, že zakázaná látka bude odstránená z organizmu pred časovým úsekom definovaným ako „počas súťaže“. Ak športovec potrebuje využiť tieto možnosti dávkovania krátko pred alebo počas súťaže, musí na to dostať TUE.
- Čas potrebný na odstránenie glukokortikoidov z tela športovca závisí od mnohých premenných a ADA SR ho nedokáže predpovedať. Športovcov lekár alebo farmaceut by mohol pomôcť určiť časť vylúčenia liečiva z organizmu.
- Injekcie glukokortikoidov v okolí šliach, do kĺbov a epidurálnych priestorov (do chrbtice) nie sú zakázané, ale injekcia do svalu je zakázaná.
- Inhalácia glukokortikoidov (napríklad kvôli astme) je povolená.



- Lokálna aplikácia glukokortikoidov (napríklad. krém proti vyrážkam, hemoroidom, ktoré sa používajú povrchovo, atď.) nie je zakázaná. Uvedomte si však, že niektoré čapíky na hemoroidy alebo rektálne krémy obsahujú glukokortikoidy a sú zakázané pri súťaži.

## Látky zakázané v určitých športoch

Niektoré športy majú doplnkové pravidlá o užívaní látok ako alkohol alebo beta-blokátory. Ak sa venujete ktorémukoľvek z týchto športov, konzultujte prosím súčasný „WADA Prohibited List“ pred požitím alkoholu alebo beta-blokátorov.

### P1. Alkohol

Alkohol je zakázaný iba počas súťaže v prípade prekročenia hladiny 0,1 g/l alkoholu v krvi pri týchto športoch: letecké športy, lukostreľba, automobilový šport, vodný motorizmus.

V roku 2016 WADA vylúčila motocyklový šport (FIM) zo Zoznamu. WADA predpokladá, že FIM sa bude zaoberať požitím alkoholu na základe svojich vlastných predpisov.

### P2. Beta-blokátory

Beta-blokátory (napríklad atenolol, bisoprolol, karvedilol, esmolol, labetalol, metoprolol, propranolol, sotalol a timolol) sú zakázané pri týchto športoch:

- Trvalo zakázané (počas súťaže aj mimo súťaže): lukostreľba, streľba.
- Zakázané iba počas súťaže: automobilový šport, biliard, šípky, golf, lyžovanie/snowboard: skoky na lyžiach, akrobatické lyžovanie (voľný štýl/U-rampa), snowboard (U-rampa/big-air) a športové potápanie.