



Keep Rugby Clean

KEEP RUGBY CLEAN

World Rugby–ს პოზიცია რაციონზე საკვებ დანამატებთან დაკავშირებით

- მოთამაშეებს ურჩევნ გასაკუთრებული სიფრთხილე გამოიჩინონ რაციონზე რაიმე საკვები დანამატის გამოყენებასთან დაკავშირებით, ვინაიდან არაა გარანტია, რომ რაიმე კონკრეტული საკვები დანამატი, რომელიც შეიცავს ვიტამინებს და მინერალებს, ერგოვენულ და მცენარეულ ნივთიერებებს, სრულად თავისუფალია აკრძალული ნივთიერებებისგან.
- უდიდესი რისკი, რომელიც დაკავშირებულია რაციონზე საკვები დანამატების გამოყენებასთან, არის ჯვარედინი კომტამინაცია (დაბინძურება) ან შეერთება აკრძალულ ნივთიერებებთან. პროდუქტი შეიძლება აგრეთვე შეიცავდეს ნივთიერებებს, რომლებიც არაა ჩამოთვლილი ეტიკეტზე და რომლებიც აკრძალულია ან მოცემულია ალტერნატიული სახელით, რომელიც შეიძლება არ იყოს მითითებული აკრძალვის ჩამონათვალში.
- მოთამაშებმა აგრეთვე უნდა იცოდნენ, რომ ერთი და იგივე სახელით სხვადასხვა ქვეყანაში გაყიდვაში არსებული პროდუქტები შეიძლება შეიცავდეს სხვადასხვა ინგრედიენტებს, რომლებიც ყოველთვის არაა მოცემული პროდუქტის ეტიკეტზე.
- მკაცრი პასუხისმგებლობა – მხოლოდ მოთამაშე აგებს პასუხს მის ორგანიზმში ნაპოვნ ნებისმიერ აკრძალულ ნივთიერებაზე. არაა აუცილებელი მოთამაშის მხრიდან განზრახვის ან გადაცდომის ჩვენება იმისთვის, რომ დაადგინონ ანტი-დოპინგური წესის დარღვევა. არც განზრახვის არ არსებობა წარმოადგენს დაცვას კონტამინირებული საკვები დანამატის გამო დადებითი ტესტის შემთხვევაში.
- რაციონზე დანამატების ან საკვები დანამატების გამოყენება მოთამაშეების მიერ მათ საკუთარ რისკს წარმოადგენს.
- პერსონალური პასუხისმგებლობის პრინციპის უარყოფა არ შეიძლება მწვრთნელების ან სამედიცინო მრჩეველების ან მოთამაშეების კავშირთან ან გუნდთან დაკავშირებული ნებისმიერი პირების ქმედებების გამო. ის ფაქტი, რომ საკვები დანამატები შეიძლება მოწოდებული იყოს მოთამაშეთა კლუბის, კავშირის ან რაგბის სხვა ორგანოს მიერ, არ ათავისუფლებს მოთამაშეს პასუხისმგებლობისგან იმ შემთხვევაში, თუ ასეთი საკვები დანამატების მიღებას შედეგად მოყვება ანტი-დოპინგური წესის დარღვევა. ეს განსახილველ

- საქმეს წარმოადგენს იმ შემთხვევაშიც კი, თუ არაა მიზეზი ეჭვის შეტანისა იმაში, რომ საკვები დანამატი აკრძალულ ნივთიერებას შეიცავდა.
- ერთადერთი გზა რაციონზე საკვებ დანამატებთან დაკავშირებული რისკის თავიდან ასაცილებლად, არის მათი არ მიღება.
- მოთამაშეები მეტ სარგებლობას მიიღებენ ჯანსაღი, კარგად დაბალანსებული დიეტისგან, რომელიც შეიძლება შეარჩიოს შესაბამისი კვალიფიკაციის მქონე დიეტოლოგმა.
- რაციონზე დანამატები ან კვებითი დანამატები, ერგოვენული ნივთიერებები და მცენარეული პროდუქტები უნდა განიხილებოდეს გამოსაყენებლად მხოლოდ მაშინ, როდესაც ადგილი აქვს კვებითი ნივთიერების განხილვას და საკვები დანამატის მიღების პროცესის კონტროლი და ინდივიდუალური მონიტორინგი ხდება შესაბამისი კვალიფიკაციის მქონე პრაქტიკოსი ექიმების ან დიეტოლოგების მიერ და როდესაც პროდუქტების შესაბამისი პარტიების ტესტირება ხდება იმაში დასარწმუნებლად, რომ პროდუქტები არ შეიცავს აკრძალულ ნივთიერებებს.



Keep Rugby Clean

KEEP RUGBY CLEAN

World Rugby–ს პოზიცია რაციონზე საკვებ დანამატებთან დაკავშირებით



შემთხვევის შესწავლა

ადამ დინი – რაგბის 17 წლი მოთამაშე, საუკეთესო თავის ასაკობრივ ჯგუფში, მიღებული აქვს საერთაშორისო თასები ინგლისისთვის თამაშისთვის 18 წლამდე ასაკობრივ ჯგუფში.

ზეწოლის შედეგად, როდესაც ეუბნებოდნენ, რომ უნდა ყოფილიყო „უფრო დიდი, უფრო სწრაფი და უფრო ძლიერი“, ადამმა დაიწყო საკვები დანამატების გამოყენება ვარჯიშის და დიეტის შესავსებად. მიუხედავად იმისა, რომ მისთვის ცნობილი იყო, რომ უნდა შეესრულებინა აკრძალული სიის წესები, განათლება, რომელიც ადამს ჰქონდა მიღებული, არ აძლევდა მას სრულ ცოდნას დანამატების პოტენციური კონტამინაციის შესახებ და გადაწყვიტა თავისი გადაწყვეტილების დაფუძნება საკუთარ კვლევაზე. ადამმა აირჩია დანამატი, რომელსაც ეტიკეტზე მითითებული არ ჰქონდა რაიმე აკრძალული ნივთიერება, აგრეთვე გაკეთებული იყო განცხადი, რომ პროდუქტი იყო „გამოსადეგი სპორტსმენებისთვის, რომლებიც მედიკამენტებზე ტესტირებას გადიან“.

ივარაუდა რა, რომ მწარმოებლის მიერ მითითებული ინფორმაცია ზუსტი და დასაბუთებული იყო, ადამმა დაიწყო საკვები დანამატების მიღება, როგორც სავარჯიშო რეჟიმის ნაწილი. ადამის ტესტირებამ დადებითი შედეგი უჩვენა 19–ნორანდროსტერონზე (აკრძალული ანაბოლური ნივთიერება) და ერთადერთი ასხნა, რაც ადამმა გაიგო, ის იყო, რომ დადებითი ტესტი მიეწერებოდა დანამატებს, რომლებსაც ის იღებდა. ადამს 2 წლით აკრძალა რაგბის თამაში.

მოთამაშეებმა, რომლებსაც სურთ საკვები დანამატების მიღება, რაიმე დანამატის მიღებამდე, მხედველობაში უნდა მიიღონ რისკის შემდეგი შეფასება.

• შესაბამისი კვალიფიკაციის მქონე სპეციალისტისგან მოიძიეთ მითითება თქვენს დიეტურ და ტექნიკურ საჭიროებებთან დაკავშირებით.

- არის თუ არა დასაბუთებული მტკიცებულება იმის, რომ საკვები დანამატი, რომელიც თქვენი აზრით, გჭირდებათ, ნამდვილად მუშაობს? განცხადებული სასარგებლო თვისებები ხშირად არაა ნათლად დადასტურებული სამეცნიერო კვლევით.
- გამოიჩინეთ სიფრთხილე იმ პროდუქტებთან დაკავშირებით, რომლებზეც გამოცხადებულია, რომ ზრდიან ძალას, კუნთოვან მასა, ენერჯიას ან წონის კარგვას.
- გამოიკვლიეთ კარგად ცნობილი პროდუქტები/ზრენდები.
- გულდასმით წაიკითხეთ ეტიკეტი და ინგრედიენტების ჩამონათვალი და ჩაატარეთ კვლევა თითოეულ ინგრედიენტზე იმაში დასარწმუნებლად, რომ ის არაა დაკავშირებული ნივთიერებასთან WADA აკრძალვის ჩამონათვალიდან.
- მოერიდეთ საკვები დანამატების შესყიდვას ინტერნეტით.
- მოერიდეთ საკვები დანამატების გადაცემას მეგობარი მოთამაშეებისთვის, მეგობრებისთვის ან სპორტის სხვა სახეობაში მოასპარეზე სპორტსმენებისთვის.
- მოერიდეთ საკვები დანამატების შესყიდვას მწარმოებლისგან, რომელიც აგრეთვე აწარმოებს დანამატებს, რომლებიც შეიცავს, ან მათზე ცნობილია, რომ შეიცავს აკრძალულ ნივთიერებებს.
- გამოყენებამდე სერიოზულად განიხილეთ საკვები დანამატის ლაბორატორიული ტესტირება იმაში დასარწმუნებლად, რომ დიდი პარტია არ შეიცავს რაიმე აკრძალულ ნივთიერებას.

შენიშვნა: ზემოთ მოყვანილი არ გამოიცხადებს მოთამაშის პასუხისმგებლობას, ვინაიდან ნებისმიერი საკვები დანამატის მიღება რჩება მოთამაშის პერსონალურ რისკად, მიუხედავად მის მიერ მიღებული სიფრთხილის ზომებისა.