

## VERERŌHURAVIMID

### LUBATUD ON:

- KALTSIUMIKANALI BLOKAATORID  
amlodipiin (AMLOCARD, AGEN);  
lerkanidipiin (LERCAPIN)
- ANGIOTENSIINI KONVERSEERIVA ENSÜÜMI INHIBITORID  
ramipriil (CARDACE, AMPRIL);  
enalapriil (ENAP, ENAHEXAL)
- ANGIOTENSIINI II ANTAGONISTID  
telmisartaan (MICARDIS, TOLURA);  
kandesartaan (ATACAND, CANOCORD)

### KEELATUD ON:

- DIUREETIKUMID  
torasemiid (TRIFAS);  
furoseemid (LASIX RETARD)
- BEETABLOKAATORID  
(TEATUD SPORDIALADEL)  
metoprolool (BETALOC ZOK,  
METOZOK);  
nebivolool (NEBILET, NEBICARD)

**NB!** PALJUDES VERERŌHURAVIMITES ON MITU TOIMEAINET, KUI KAS VÕI ÜKS NEIST ON KEELATUD, SIIS ON RAVIMI KASUTAMINE KEELATUD!

## ANTIBIOOTIKUMID

KÖIK EESTIS TURUSTATAVAD ANTIBIOOTIKUMID ON LUBATUD.

## KONTRATSEPTIIVID

KÖIK EESTIS TURUSTATAVAD KONTRATSEPTIIVID ON LUBATUD.

## RAVIOTSTARBELISE KASUTAMISE ERAND - TUE

Üks dopinguvastase tegevuse aluspõhimõtteid on sportlase tervise kaitse.

Võib juhtuda, et tervislikel põhjustel on sportlasel vaja manus-tada keelatud ainet või kasutada keelatud võtet. WADA koodeksi järgi võib seda teha, kuid sel juhul tuleb taotleda nn raviots-tarbelise kasutamise erand ehk TUE (Therapeutic Use Exemption).

### TUE saamiseks peab olema täidetud mitu tingimust:

- keelatud aine (või keelatud meetodi) kasutamine peab olema sportlase tervise seisukohalt vältimatud
- keelatud aine (või keelatud meetodi) kasutamise tulemu-sena ei tohi sportlik sooritusvõime muutuda paremaks, kui see oleks tervisliku seisundi taastumisel
- olemas ei ole muud mõistlikku ravi, mida saaks rakendada keelatud aine või keelatud meetodi asemel

Vt lisainfo: TUE taotlemine - [www.antidoping.ee/sportlasele/tue/](http://www.antidoping.ee/sportlasele/tue/)

## TOIDULISANDID

Toidulisandite tarvitamisel tuleb arvestada, et:

- sageli puudub töenduspõhisus
- kvaliteedi ja koostise üle järelevalve puudub
- keegi peale tootja ei saa anda garantii, et toote koostises midagi keelatut või positiivset dopinguproovi tulemust tekitavat ei ole
- tarvitamisega kaasnevad riskid

**WADA koodeks ütleb:**

- sportlane peab igal juhul töendama, kuidas keelatud aine organismi sattus
- sportlane peab näitama, et ta ei soovinud tõsta sportlikku sooritust
- kui on kindel, et toidulisand saastunud ja kasutamine põhjendatud, võib pääseda hoiatusega

## INFO TOIDULISANDITE KOHTA

1. Kölni nimikiri (GER)  
[www.koelnerliste.com/en/](http://www.koelnerliste.com/en/)
2. Supplements 411 (USA)  
[www.usada.org/substances/supplement-411/](http://www.usada.org/substances/supplement-411/)
3. Informed sport (GBR)  
[www.informed-sport.com/](http://www.informed-sport.com/)
4. BSCG (USA)  
[www.bscg.org/](http://www.bscg.org/)
5. NFC Sport (USA)  
[www.nfsport.com/](http://www.nfsport.com/)

## EESTI ANTIDOPINGU JA SPORDIEETIKA SA (EADSE)

- **EADSE** on asutatud **EOK poolt** ja registrisse kantud 18.09.2019, reg nr 90014804
- On **SA Eesti Antidoping** (asutatud EOK poolt 2007) õigusjärglane
- Asub aadressil **Sõjakooli 10, 11316 Tallinn**
- Koduleht [www.antidoping.ee/](http://www.antidoping.ee/)
- Kontakt +372 6 825 985 või [info@antidoping.ee](mailto:info@antidoping.ee)



## Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutus (EADSE)

## KEELATUD AINETE JA KEELATUD VÕTETE NIMEKIRI

Nõuanded Eestis enamlevinud ravimite lubatavuse kohta spordis

## WADA RAHVUSVAHELISE STANDARD

JANUAR 2020

# ABIVAHEND sportlastele, treeneritele jt taustajõududele

Käesolev voldik on abiks sportlastele, treeneritele jm tugi-personalile kiire ja kompaktse info leidmiseks Eestis enam-levinud ravimite lubatavuse kohta spordis.

Voldikus on esitatud **vaid populaarsemad** toimeained ning neid sisaldavad ravimid (Ravimiameti poolt koostatava ravimistatistika alusel).

Voldik **ei asenda** kindlasti WADA 2020 keelatud ainete ja keelatud võtete nimekirja, selle leiate EADSE kodulehelt [www.antidoping.ee](http://www.antidoping.ee)

EADSE ravimiotsingust aadressil [www.antidoping.ee/ravimid/](http://www.antidoping.ee/ravimid/) leiate info kõikide Eestis turustatavate ravimite lubatavuse kohta spordis. Päringu ravimite lubatavuse kohta võib saata ka [info@antidoping.ee](mailto:info@antidoping.ee)

## Olulised põhimõtted

- Dopinguvastased reeglid kehtivad nii tipptaseme kui kohaliku taseme sportlastele ning sportlase tugipersonalile
- Sportlane on mis tahes isik, kes võistleb mingil spordialal rahvusvahelisel tasemel või riiklikul tasemel
- Sportlase tugipersonal on mis tahes juhendaja, treener, mänedžer, agent, võistkonna abiline, ametnik, meedik või parameedik, lapsevanem või mis tahes muu isik, kes teeb spordivõistlusel osaleva või selleks valmistuva sportlasega koostööd, ravib või abistab teda
- Dopinguvastaste reeglite rikkumiseks on muuhulgas:
  - keelatud aine või selle metaboliitide või markerite olemasolu sportlaselt võetud proovis;
  - keelatud aine või keelatud meetodi kasutamine või kasutamise katse sportlase poolt.
- Sportlased vastutavad üksköik millise keelatud aine eest, mis leitakse nende proovidest (kehast)
- Dopinguvastaste reeglite rikkumise tööstatud katse eest karistatakse samamoodi kui reeglite rikkumise eest.

## INHALEERITAVAD ASTMARAVIMID

### LUBATUD ON GÜKOKORTIKOIDID:

- budesoniid**  
PULMICORT, MIFLONIDE BREEZHALER, GIONA EASYHALER
- flutikasoon** FLIXOTIDE DISKUS, FLIXOTIDE INHALER
- beklometasoon** ECOBEC, BECLOFORTÉ

### TEATUD ANNUSTES\*

#### LUBATUD ON:

- salbutamool\***  
VENTOLIN\*, VENTOLIN DISKUS\*, SABACOMB\*
- salmeterool\***  
SERETIDE DISKUS\*, SERETIDE DISKUS\*, AIRFLUSAL FORSPIRO\*
- formoterool\***  
FORADIL AEROLIZER\*, OXIS TURBUHALER\*, SYMBICORT TURBUHALER\*, FOSTER\*

\*Kontrolli ravimite maksimaalseid lubatud annuseid EADSE ravimiotsingust: [www.antidoping.ee/ravimid/](http://www.antidoping.ee/ravimid/)

#### KEELATUD ON:

- fenoterool**  
BERODUAL N, BEROTEC N
- indakaterool**  
ONBREZ BREEZHALER, ULTIBRO BREEZHALER
- vilanterool**  
RELVAR ELLIPTA, ANORO ELLIPTA
- olodaterool**  
SPIOLO RESPIMAT

## GLÜKOKORTIKOIDID

### LUBATUD ON:

- paiksed süstid, näiteks liigesesse või naha alla
- paikne manustamine silma, kõrva, nahale, ninna
- inhalatsioonil manustamine

### Glükokortikoidide kasutamine võistlusvälisel ajal on lubatud.

Kontrolli manustatava glükokortikoidi lubatavust EADSE ravimiotsingust: [www.antidoping.ee/ravimid/](http://www.antidoping.ee/ravimid/)

### VÕISTLUSTE AJAL

#### KEELATUD ON:

- parenteraalne manustamine (süstid lihasesse või veeni)
- suukaudne manustamine (tabletid, kapslid jt)
- rektaalne manustamine (suposiidid)

## KÜLMETUSRÄVIMID

### LUBATUD ON:

- parasetamool**  
PAMOL, PARAMAX RAPID, PANADOL
- atsetüülsaltsüülhape**  
ASA-GRINDEX, ASPIRIN, UPSARIN C
- tursevastased ninaspreid**  
ksülometasoliin (XYMELIN, OTRIVIN, SUDAFED HA XYLO); oksümetasoliin (AFRIN, SINEX)

\*Ravimi tarvitamine tuleb lõpetada 24h enne võistluse algust; ravimi annused peavad jäma lubatu piiresse.

### VÕISTLUSTE AJAL

#### KEELATUD ON:

- pseudoefedriin\***  
SUDAFED TABLETID\*, ACTIFED TABLETID\*, FEBRILEK TABLETID\*
- pseudoefedriini sisaldavad nö gripiteed\***  
THERAFLU suukaudse lahuse pulber\*
- pseudoefedriini sisaldavad köhasiirupid\***  
SUDAFED SIIRUP\*, ACTIFED SIIRUP\*, SUDAFED EXPECTORANT\*

## VALUVAIGISTID

### LUBATUD ON:

- ibuprofeen**  
IBUMETIN, IBUSTAR, IBUMAX, NUROFEN
- diklofenak**  
VOLTAREN, DICLOBERL, DICLAC
- naproksreen**  
NALGESIN, VIMOVO
- parasetamool kombinatsioonis kodeiini ja kofeiiniga**  
CO-CODAMOL, ALGOCALM, SOLPADEINE
- meloksikaam**  
MOVALIS, RECOXA, MELOX
- etoriksoosib**  
ARCOXIA, ETOXIB, COXITOR
- glükoosamiin**  
ARTHRYL, GLUCADOL
- tramadol\***  
MABRON, SKUDEXA, ZALDIAR

### VÕISTLUSTE AJAL KEELATUD ON:

- buprenorfiin**  
SUBOXONE, NORSPAN
- oksükodoon**  
OXYCONTIN, OXYCODONE, DOLOCODON
- fentanüül**  
FENTANYL, LUNALDIN, MATRIVEN
- morfiin**  
SEVRDEL, VENDAL, MXL, MORFIN DAK
- petidiin**  
PETHIDINE BP, PETHIDINE HCL

\*NB! Tramadooli tarvitamisel ja grattaspordis on piirangud!

## ALLERGIARAVIMID

### LUBATUD ON:

- glükokortikoide sisaldavad ninaspreid  
mometasoon (NASONEX, NASOMETIN); flutikasoon (AVAMYS, FLIXONASE)
- antihistamiinikumid**  
tsetiriisiin (ZYRTEC, CETRIX, ACETERIN); loratadiin (LORATIN, CLARITINE)
- silmatilgad**  
tetrüsoliin (VISINE CLASSIC); kromoglütsiinhape (LECROLYN)

### VÕISTLUSTE AJAL ON KEELATUD NARKOOTILISE TOIMEGA AINED:

- pseudoefedriini sisaldavad allergiaravimid\***  
CIRRUS\*, CLARINASE\*
- süstitativ adrenaliin**  
EPIPEN, ADRENALIN
- glükokortikoide sisaldavad suukaudsed ravimid**  
prednisoloon (PREDNISOLON-RICHTER); metüülprednisoloon (MEDROL)

\*Ravimi tarvitamine tuleb lõpetada 24h enne võistluse algust; ravimi annused peavad jäma lubatu piiresse.

## DIABEEDIRAVIMID

### LUBATUD ON VERE GLÜKOOSISISALDUST VÄHENDAVAD AINED, V.A INSULIINID:

- metformiin**  
METFORAL, METFOGAMMA
- glikiasiid**  
DIAPREL MR, GLICLADA
- glimepiriid**  
OLART, AMARYL, MEGLIMID
- linagliptiin**  
TRAJENTA

### KEELATUD ON INSULIINID JA NENDE ANALOOGID:

- glargiin-insuliin**  
LANTUS SOLOSTAR, TOUJEON
- detemir-insuliin**  
LEVEMIR FLEXPEN
- aspart-insuliin**  
NOVRAPID FLEXPEN, NOVOMIX 30 FLEXPEN
- lispro-insuliin**  
HUMALOG KWIKPEN