

VERERÕHURAVIMID

LUBATUD ON:

- **KALTSIUMIKANALI BLOKAATORID**
amlodipiin (AMLOCARD, AGEN);
lerkanidipiin (LERCAPIN)
- **ANGIOTENSIINI KONVERTEERIVA ENSÜÜMI INHIBIITORID**
ramipriil (CARDACE, AMPRIL);
enalapriil (ENAP, ENAHXAL)
- **ANGIOTENSIIN II ANTAGONISTID**
telmisartaan (MICARDIS, TOLURA);
kandesartaan (ATACAND, CANOCORD)

KEELATUD ON:

- **DIUREETIKUMID**
torasemiid (TRIFAS);
furosemiid (LASIX RETARD)
- **BEETABLOKAATORID**
(TEATUD SPORDIALADEL)
metoprolool (BETALOC ZOK,
METOZOK);
nebivolool (NEBILET, NEBICARD)
- NB! PALJUDES VERERÕHU-
RAVIMITES ON MITU
TOIMEAINET, KUI KAS VÕI
ÜKS NEIST ON KEELATUD,
SIIS ON RAVIMI KASUTAMINE
KEELATUD!**

ANTIBIOOTIKUMID

KÕIK EESTIS TURUSTATAVAD ANTIBIOOTIKUMID ON LUBATUD.

KONTRATSEPTIIDID

KÕIK EESTIS TURUSTATAVAD KONTRATSEPTIIDID ON LUBATUD.

RAVIOTSTARBELISE KASUTAMISE ERAND - TUE

Üks dopinguvastase tegevuse aluspõhimõtteid on sportlase tervise kaitse.

Võib juhtuda, et tervislikel põhjustel on sportlasel vaja manustada keelatud ainet või kasutada keelatud võtet. WADA kodeksi järgi võib seda teha, kuid sel juhul tuleb taotleda nn raviotstarbelise 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 vältimatu
- keelatud aine (või keelatud meetodi) kasutamise tulemusena 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/

TOIDULISANDID

Toidulisandite tarvitamisel tuleb arvestada, et:

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

WADA kodeks ütleb:

- sportlane peab igal juhul tõendama, 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 nimekiri (GER)
www.koelnerliste.com/en/
2. Supplements 411 (USA)
www.usada.org/substances/supplement-411/
3. Informed sport (GBR)
www.informed-sport.com/
4. BSCG (USA)
www.bscg.org/
5. NFC Sport (USA)
www.nsfnsport.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/
- Kontakt **+372 6 825 985** või info@antidoping.ee



Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutus (EADSE)

KEELATUD AINETE JA KEELATUD VÕTETE NIMEKIRI

Nõuanded Eestis enamlevinud ravimite lubatavuse kohta spordis

WADA RAHVUSVAHELINE STANDARD

JAANUAR 2020

ABIVAHEND sportlastele, treeneritele jt taustajõududele

Käesolev voldik on abiks sportlastele, treeneritele jm tugipersonalile kiire ja kompaktselt info leidmiseks Eestis enamlevinud 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

EADSE ravimiotsingust aadressil www.antidoping.ee/ravimid/ leiate info kõikide Eestis turustatavate ravimite lubatavuse kohta spordis. Päringu ravimite lubatavuse kohta võib saata ka info@antidoping.ee

Olulised põhimõtted

- Dopinguvastased reeglid kehtivad nii tiptaseme 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, mäenedžer, 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 ükskõik millise keelatud aine eest, mis leitakse nende proovidest (kehast)
- Dopinguvastaste reeglite rikkumise tõestatud 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, BECLOFORTE

TEATUD ANNUSTES*

LUBATUD ON:

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

KEELATUD ON:

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

*Kontrolli ravimite maksimaalseid lubatud annuseid EADSE ravimiotsingust: www.antidoping.ee/ravimid/

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/

VÕISTLUSTE AJAL

KEELATUD ON:

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

KÜLMETUSRAVIMID

LUBATUD ON:

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

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

VÕISTLUSTE AJAL

KEELATUD ON:

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

VALUVAIGISTID

LUBATUD ON:

- **ibuprofeen**
IBUMETIN, IBUSTAR, IBUMAX, NUROFEN
- **diklofenak**
VOLTAREN, DICLOBERL, DICLAC
- **naprokseen**
NALGESIN, VIMOVO
- **paratsetamool kombinatsioon kodeiini ja kofeiiniga**
CO-CODAMOL, ALGOCALM, SOLPADEINE
- **meloksikaam**
MOVALIS, RECOXA, MELOX
- **etorikoksiib**
ARCOXIA, ETOXIB, COXITOR
- **glükoosamiin**
ARTHRYL, GLUCADOL
- **tramadool***
MABRON, SKUDEXA, ZALDIAR

VÕISTLUSTE AJAL ON KEELATUD NARKOOTILISE TOIMEGA AINED:

- **buprenorfiin**
SUBOXONE, NORSPAN
 - **oksükodoon**
OXYCONTIN, OXYCODONE, DOLOCODON
 - **fentanüül**
FENTANYL, LUNALDIN, MATRIFEN
 - **morfiin**
SEVREDOL, VENDAL, MXL, MORFIN DAK
 - **petidiin**
PETHIDINE BP, PETHIDINE HCL
- *NB! Tramadooli tarvitamisel jalgrattasportis on piirangud!

ALLERGIARAVIMID

LUBATUD ON:

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

VÕISTLUSTE AJAL KEELATUD ON:

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

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

DIABEEDIRAVIMID

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

- **metformiin**
METFORAL, METFOGAMMA
- **gliklasiid**
DIAPREL MR, GLICLADA
- **glimepiriid**
OLTAR, AMARYL, MEGLIMID
- **linagliptiin**
TRAJENTA

KEELATUD ON INSULIINID JA NENDE ANALOOGID:

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