



## برنامج IAAF لمكافحة المنشطات



## بطاقة التوعية حول مكافحة المنشطات

Stay on Track  
Be Drug Free

### قائمة المحظورات

توضح قائمة المحظورات التي وضعتها الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات (WADA) وتعرف المواد والوسائل المحظور استخدامها أثناء المنافسات، إلى جانب تلك المحظورة في جميع الأوقات. ويتم تحديث القائمة على الأقل سنويًا، وتدخل حيز التطبيق في الأول من يناير من كل عام.

كلاعب قوى، عليك أن تحرص على الإحاطة بحتويات هذه القائمة، التي يمكنك الاطلاع عليها على الموقع الإلكتروني لكل من الإتحاد الدولي لألعاب القوى (IAAF) والوكالة الدولية لمكافحة المنشطات (WADA):

[www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)

[www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

وفقًا لمبدأ المسؤولية الحصرية الكاملة، وبصفتك لاعبًا للقوى، فأنت وحدك المسؤول عما يدخل إلى جسديك أيًا كان طوال الوقت. إلى جانب القائمة، عليك اتخاذ كافة الخطوات اللازمة للتحقق من مكونات جميع الأدوية والمكملات الغذائية التي تتلقاها. إذا راودتك أي شكوك، بادر إلى التحدث مع المنظمة المحلية لمكافحة المنشطات أو مع الطبيب. ولا تقم أبدًا بشراء المكملات الغذائية من مصادر مشبوهة. قد تساعد بعض الموارد عبر الإنترنت في هذا الأمر، ولكن قد لا يمكنك التحقق عبرها من طبيعة المكملات الغذائية كما قد تتفاوت مكونات المنتجات من دولة لأخرى.

### مخالفات قواعد مكافحة المنشطات

- وجود مادة محظورة أو نواتج أيضا أو مؤشرات لها في الجسم
- استخدام أو الشروع في استخدام مادة أو وسيلة محظورة
- رفض الخضوع أو عدم الحضور لسحب العينات
- مخالفة الاشتراطات المتعلقة بالحضور لإجراء الفحوصات خارج المواسم التنافسية
- التلاعب أو الشروع في التلاعب في إجراءات عملية مراقبة تعاطي المنشطات
- حيازة مادة أو وسيلة محظورة
- الاتجار أو الشروع في الاتجار في مادة أو وسيلة محظورة
- إعطاء أو الشروع في إعطاء مادة أو وسيلة محظورة؛ أو تشجيع أو دعم أو التستر على وجود إحدى مخالفات قواعد مكافحة المنشطات (ADRV)

"معرفتي بأنني جسدي خالي من المنشطات مهمة للغاية. فعلى المرء أن يبذل قصارى جهده دون اللجوء للطرق المختصرة"

(البيسون فيلكس، شاركت في 4 دورات أوليمبية وحازت على 8 ميداليات ذهبية عالمية)

### جمع العينات

#### 1. الإخطار والحضور



سيقوم أحد المراقبين/مسؤولي مراقبة تعاطي المنشطات (DCO) بإخطارك بأنه قد وقع عليك الاختيار للخضوع للفحوصات، وسيظهر لك بطاقته التعريفية. سيكون عليك إظهار بطاقة هويتك المصورة والحضور فورًا لمركز مراقبة تعاطي المنشطات، مع البقاء تحت نظر المراقب/مسؤول مراقبة تعاطي المنشطات طوال الوقت. يسمح لك كذلك باصطحاب شخص معك لمرافقتك.

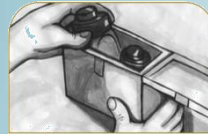
#### 2. توفير العينة



عندما تصبح مستعدًا، سيكون عليك اختيار وعاء لجمع العينة من بين مجموعة أوعية افحص الوعاء للتأكد من إحكامه ونظافته. ستحتاج إلى نزع ما يكفي من الملابس لتتيح لمسؤول مراقبة تعاطي المنشطات رؤية واضحة أثناء جمعك للعينة. يجب توفير ما لا يقل عن 90 مل من البول. إذا كان حجم العينة المقدمة أقل من هذه الكمية، يجب عليك جمع عينة أخرى سيتم الاحتفاظ بوعاء العينة الجزئية الأولى محكم الغلق مؤقتًا ليتم خلطها لاحقًا مع العينة الجديدة.

بعد جمع العينة، أغلق الوعاء ود إلى مركز مراقبة تعاطي المنشطات.

أنت المسؤول عن عينتك، ولا يحق لشخص آخر التعامل معها ما لم تطلب أنت منه ذلك.



بعد ذلك، سيكون عليك الاختيار من بين عدد من المعدات المختومة لفحص العينات. افحص المجموعة للتأكد من أن الزجاجتين "A" و "B" بداخل مغلقتان بإحكام ونظيفتان وسليمتان وأن الأرقام التعريفية لهما متطابقة.



وفقًا لتعليمات مسؤول مراقبة تعاطي المنشطات، سيكون عليك تقسيم العينة بين الزجاجات "B" (حد أدنى 30 مل) والزجاجة "A" (حد أدنى 60 مل) قبل غلق كلا الزجاجتين بإحكام ووضعهما في حقيبة بلاستيكية، ثم حفظهما في صندوق التخزين. سيقيم مسؤول مراقبة تعاطي المنشطات بفحص النقل النوعي لعينتك إذا كانت العينة مخففة للغاية، سيتم تسجيل البيانات وقد يطلب منك تقديم المزيد من العينات.

#### 3. نموذج مراقبة تعاطي المنشطات



سيقوم مسؤول مراقبة تعاطي المنشطات بتسجيل جميع بيانات عينتك في نموذج مراقبة تعاطي المنشطات (DCF) قبل أن يطلب منك مراجعة جميع المعلومات. سيطلب منك بعدما نكر جميع الأدوية أو المكملات الغذائية التي تلتقيها خلال الأيام السبعة الماضية. كما ستتاح لك الفرصة لكتابة أي تعليقات لديك حول إجراءات مراقبة تعاطي المنشطات أو حول أي جانب

آخر من جوانب الفحص.



وأخيرًا، عليك أخذ بعض الوقت مجددًا لمراجعة جميع المعلومات الواردة في نموذج مراقبة تعاطي المنشطات. بمجرد أن تصبح راضيًا عما ورد في النموذج، سيطلب منك توقيع.

سيقوم حينها مسؤول مراقبة تعاطي المنشطات هو الآخر بتوقيع النموذج، قبل فصل نسختك وإعطائك إياها.

احرص على أخذ نسختك والاحتفاظ بها في مكان آمن.

Stay on Track  
Be Drug Free

لطالما كان الاتحاد الدولي للألعاب القوى في طليعة مكافحة تعاطي المنشطات. وكجزء من التزامنا المتواصل نحو الحفاظ على الرياضة من شبح المنشطات، يؤمن الاتحاد الدولي للألعاب القوى بأننا جميعنا نتحمل مسؤولية في هذه المعركة وعلينا أن نظهر التزامنا الجاد نحو هذه القضية.



إذا رأيت أو سمعت أي أمر متعلق بتعاطي المنشطات، يمكنك الاتصال بنا - مع تعهدنا بالسرية التامة - على رقم 25 88 10 93 377-+.

أو إذا كنت تفضل عدم التحدث مباشرة مع شخص ما، يمكنك استكمال نموذج للإبلاغ مجهول الهوية عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني للاتحاد الدولي للألعاب القوى، كما يمكنك إرسال بريد إلكتروني مباشرة إلى

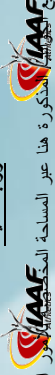
[intelligence@iaaf.org](mailto:intelligence@iaaf.org)



كما يمكنك التقدم بالإبلاغ إلى وحدة الاستخبارات التابعة لنا عبر تويتر (@IAAFIntel) أو عبر الفيسبوك (IAAFIntel).

IAAF, 17 rue Princesse ©  
Florestine, BP359, MC 98007  
MONACO

رابط مفيدة



يمكن معرفة المزيد من التفاصيل حول جميع منشوراتنا من خلال موقعنا الإلكتروني. عبر الرابط:

[www.iaaf.org/about-iaaf-medical-anti-doping](http://www.iaaf.org/about-iaaf-medical-anti-doping)

كما تتوفر معلومات عامة حول مكافحة المنشطات عبر موقع Global DRO (المرج العالمي للعقوبات عبر الإنترنت)، عبر الرابط: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

يمكن التحقق من المكافأة الطبية عبر Global DRO (المرج العالمي للعقوبات عبر الإنترنت)، عبر الرابط: [www.globaldro.com](http://www.globaldro.com) (وصف الأجرية

في كندا والمملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية فقط)

يمكن الوصول لبرنامج تحديد أماكن الوجود عبر نظام ADAMS من خلال: <https://adams.wada-ama.org>

اعتباراً من الأول من أكتوبر، 2012، يلزم على جميع لاعبي القوى الموجودين ضمن قائمة RTP الخاصة بالاتحاد الدولي للألعاب القوى تقديم المعلومات المتعلقة بأماكن وجودهم بشكل مباشر وعبر الإنترنت، وذلك من خلال نظام إدارة بيانات مكافحة المنشطات (ADAMS).

تحديث البيانات

عليك دوماً السعي لإجراء أي تغييرات مباشرة عبر نظام ADAMS. ومع ذلك فنحن نعي أنه أحياناً ما تقتضي الخطط والظروف خلاف ذلك، وعلى ذلك، يمكنك تحديث بياناتك في أي وقت، عبر السبل التالية:

البريد الإلكتروني:

[whereabouts@iaaf.org](mailto:whereabouts@iaaf.org)

الرسائل النصية القصيرة:

+336 78 63 34 08

فاكس:

+377 93 10 88 05



يمكنك معرفة المزيد من المعلومات حول قائمة RTP الخاصة بالاتحاد الدولي للألعاب القوى، التي تتضمن جميع لاعبي القوى المختارين مع توضيح الاشتراطات اللازمة، وذلك على الموقع الإلكتروني للاتحاد الدولي للألعاب القوى.

أماكن وجود اللاعبين

يمتلك الاتحاد الدولي للألعاب القوى قائمة للاعبين المسجلين للفحوصات (Registered Testing Pool - RTP) خاصة للاعبين القوي. إذا ما تم اختيارك ضمن هذه القائمة، سيلزم عليك توفير المعلومات حول أماكن وجودك كل ثلاثة أشهر.

توضع قائمة RTP في الأول من أكتوبر من كل عام، ومع ذلك فهي تخضع للمراجعة والتحديث بشكل مستمر وقد يضاف إليها لاعب القوي في أي وقت.

تتضمن قائمة RTP الخاصة بالاتحاد الدولي للألعاب القوى لاعبي القوى الأعلى تصنيفاً في كل حدث، وفقاً للتصنيفات العالمية الرسمية للاتحاد الدولي للألعاب القوى (IAAF World Rankings) وقوائم الأداء، إضافة إلى لاعبي القوى الآخرين الذين يقرّر الاتحاد الدولي للألعاب القوى إضافتهم إلى القائمة وفقاً لتقديره.

إذا تم اختيارك لتكون ضمن قائمة RTP الخاصة بالاتحاد الدولي للألعاب القوى، سيتم إبلاغك بذلك مباشرة وسيكون عليك توفير المعلومات التالية يومياً طوال العام:

- مهلة (60 دقيقة ليتم فيها تحديد موقعك لأغراض إجراء الفحوصات؛
- عنوان محل المبيت؛
- عنوان بريدي؛
- أي أنشطة روتينية تمارسها (كالتدريب، العمل، إلى آخره)؛
- وجدولك الزمني للمناسبات.

الاستثناء للاستخدامات العلاجية (TUEs)

يسمح لك استثناء الاستخدام العلاجي (TUE) بتلقي مادة أو وسيلة محظورة طالما قدمت إثباتاً طبياً موثقاً وحقيقياً بضرورتها.

يجب أن يكون لدى جميع لاعبي القوى الذين يحتاجون إلى استخدام مادة أو وسيلة محظورة استثناء سار للاستخدام العلاجي.

ولكن فقط لاعبو القوى الدوليين هم فقط من عليهم تقديم طلب الحصول على الاستثناء إلى الاتحاد الدولي للألعاب القوى (IAAF). ينبغي على لاعبي القوى الآخرين التقدم بالطلب إلى الهيئة القومية المعنية باستثناءات الاستخدامات العلاجية (سواء الاتحاد القومي للألعاب القوى أو المنظمة القومية لمكافحة المنشطات).

إذا كنت لاعب قوي دولياً، يمكنك طلب الحصول على استثناء للاستخدام العلاجي باستكمال نموذج لطلب استثناء للاستخدام العلاجي وتقديمه إلى الاتحاد الدولي للألعاب القوى قبل 30 يوماً على الأقل من الموعد اللازم للحصول على الموافقة.

يمكنك تنزيل نموذج طلب استثناء الاستخدام العلاجي من على الموقع الإلكتروني للاتحاد الدولي للألعاب القوى.

إذا كانت لديك أي أسئلة حول استثناء الاستخدام العلاجي، يرجى التواصل عبر: [application@iaaf.org](mailto:application@iaaf.org)

جمع عينات الدم

تشابه عملية جمع عينات الدم عملية جمع عينات البول في معظم خطواتها، باستثناء بعض الاختلافات:

- قبل سحب العينة، سيكون عليك الجلوس لمدة عشر دقائق على الأقل (أو مدة قد تصل لساعتين إذا كنت تمارس تمارين رياضية قبلها)
- سيقوم مسؤول جمع عينات الدم (BCO)، بعد إطلاعك على بطاقته التعريفية ومؤهلاته، باختيار الوريد المناسب فقط في منطقة الذراع أو اليد
- سُسحب كمية من الدم تتناسب مع التحليلات اللازمة، على ألا تزيد عن 25 مل
- سيخرج مسؤول جمع عينات الدم حينها الإبرة وسيضع ضمادة على موضع السحب

سيتم سحب كمية صغيرة من الدم، لذا فإن تعانين من أي آثار مرضية بعدها.

يعمل نظام الرصد البيولوجي للاعبين القوي (Athlete Biological Passport) برصد المؤشرات البيولوجية ومرافقتها مع مرور الوقت. ليس المهم هنا هو اكتشاف المواد أو الوسائل المحظورة نفسها ولكن إثبات تعاطي المواد والوسائل وأثارها من خلال ما تحدّته من تغيرات غير طبيعية في المؤشرات البيولوجية التي عادة ما تكون في حالة مستقرة في الدم.