



Puhtaasti paras

Antidopingtoiminta
on reilua peliä

Miksi doping on kielletty kilpaurheilussa?

- › Terveydelle haitallista
- › Vastoin reilun pelin periaatetta
- › Yhteisten sääntöjen ja toisten kunnioittaminen on osa urheilua



Miksi dopingia käytetään?

- › Suorituskyvyn parantamiseen
- › Ympäristö ja media luovat urheilijalle menestyspaineita
- › Maine ja raha houkuttavat
- › Tietynlaisen ulkomuodon hankkimiseen
- › Statuksen saamiseen kaveripiirissä
- › Itsetunnon kohottamiseen
- › Luullaan, ettei puhtaana pärjätä



Dopingaineet

- › Lääkeaineita, jotka voivat lisätä suorituskykyä
- › Käyttöannokset huomattavasti suurempia kuin annokset sairauksien hoitoon käytettyinä
 - terveysriskit
- › Aineita hankitaan laittomalla maahantuonnilla, varastamalla ja laillisesti lääkärin reseptillä



Anaboliset steroidit

- › Lisäävät lihasmassaa
- › Fyysiset haittavaikutukset:
 - sydän- ja verisuonitaudit, aineenvaihduntahäiriöt, hormonitasapainon häiriöt, nuorilla pituuskasvu pysähtyy, miehillä mm. rinnat kasvavat ja naisilla parran kasvua sekä muita miehisiä ominaisuuksia
- › Psykkisiä oireita:
 - jännittyneisyys, kireys, aggressiivisuus, mielialan vaihtelut



Piristeet

- › Lisäävät vireystilaa
- › Haittavaikutukset:
 - sydämentykytys, rytmihäiriöt, verenpaineen nousu, unettomuus
- › Osa piristeistä luokitellaan myös huumausaineiksi
- › Analysoidaan kilpailuiden yhteydessä otetuista dopingnäytteistä



Ravintolisät

- › Erityisvalmisteet, luontaistuotteet & ravintolisät (esim. kreatiini- ja ginsengvalmisteet)
- › Lääkkeitä muistuttavia elintarvikkeita
- › Eivät pysty korvaamaan tavallista ravintoa
- › Suorituskykyä parantavat vaikutukset yleensä valmistajien ja myyjien väittämiä, ei tieteellisin tutkimuksin todettuja
- › Urheilijan vastuu



Mitä jos kielletty lääkitys on välttämätön urheilijan terveydelle?

- › Yleensä sairauksien hoitoon on saatavilla sallittuja lääkkeitä, mutta ellei ole, voi urheilija saada erivapauden tietyn lääkeaineen käyttöön määräajaksi

- › Lisätietoja:
www.antidoping.fi



Tarkista!

- › Uusiutuu vuosittain
- › Päivitetyt luettelot ovat saatavilla osoitteesta: www.antidoping.fi
- › Urheilija on aina vastuussa siitä, mitä hän nauttii ja mitä hänen antamastaan näytteestä löytyy



Dopingvalvonta

- › Testaustoiminta keskittyy huippu-urheilijoihin
- › Kilpailutestit ja kilpailun ulkopuoliset testit
- › Virtsa- ja veritestit
- › Testit tehdään pääsääntöisesti ennalta ilmoittamatta yllätystesteinä



Suomen Antidopingtoimikunta ADT

- › Vastaa dopingvalvonnasta Suomessa
- › Tekee dopingtestejä ja kouluttaa
- › Toimii yhteistyössä kansainvälisten ja suomalaisten työkumppanien kanssa



Jokaisella on vastuu puhtaasta urheilusta

- › Sitoutuminen puhtaaseen urheiluun on jokaisen oma päätös
- › Kaikilla on yhdenvertainen oikeus puhtaaseen urheiluun
- › Urheilijan tulee tuntea oikeutensa ja velvollisuutensa



Edistä puhdasta urheilua omilla teoillasi

- › Kerro julkisesti kantasi kiellettyihin keinoihin ja haasta muutkin urheilijat puhumaan puhtaan urheilun puolesta
- › Puhu reilusta pelistä sosiaalisessa mediassa
- › Instagram: #puhtaastiparas
- › Seuraa, viestiikö idolisi puhtaan urheilun puolesta esimerkiksi sosiaalisessa mediassa ja kannusta häntä tekemään niin -tykkää ja jaa
- › Näytä hyvää mallia omille ihailijoillesi ja nuoremmille urheilijoille



Maastohiihtäjä Aino-Kaisa Saarinen

Meistä jokainen voi edistää
puhdasta urheilua!

Käy katsomassa, kuinka
usein Aikkua on testattu:

[www.ainokaisa.com/
puhtaasti-paras/dopingtestit/](http://www.ainokaisa.com/puhtaasti-paras/dopingtestit/)



Aikun tarina 1

Olin kolmannella luokalla, kun fysioterapeuttina työskentelevä isäni toi kotiin julisteen, jossa oli piirroskuva doupatusta urheilijasta. Sitä katseltiin ja luettiin haittoja. Aiheuttaa naisilla parran kasvua, madaltuneen äänen ja kaikki muutkin kliseet siinä olivat.

Juliste vaikutti minuun niin paljon, että vein sen kouluun ja laitoin seinälle. Juliste oli seinällä koko lukuvuoden, sitä ihmeteltiin, katseltiin ja ennen kaikkea aiheesta juteltiin. Silloin todella havahduin ja ymmärsin, että dopingissa on muiden huijaamisen lisäksi kyse myös oman terveyden pilaamisesta.



Aikun tarina 2

Me nykyiset huippu-urheilijat ja esikuvat vaikutamme tulevaisuuden huippuihin.

Meillä jokaisella on vastuullamme edistää taistelua niin dopingia kuin muita urheilun lieveilmiöitä vastaan.

Jokainen voi vaikuttaa

Omalla esimerkillämme voimme kasvattaa urheilijat Respect-ilmapiiriin ja luoda puhtaita tulevaisuuden huippu-urheilijoita, joiden saavutuksia voimme eläkeläisinä seurata kiikkustuolista ja olla ylpeitä: Me olemme olleet mukana tekemässä tätä!



Urheilu ja opiskelu

- › Huippu-urheilijan ura on yleensä lyhyt, joten koulutuksen hankkiminen on tärkeää
- › Opiskelun ja urheilun yhdistäminen onnistuu parhaiten urheilijoille suunnatuissa oppilaitoksissa
- › Opiskelun ja urheilun yhdistämiseen tarvitaan tukea lähipiiriltä kuten valmentajilta ja opettajilta
- › Urheilua ja opiskelua eri koulutusasteilla:
 - urheilupainotteiset koulut, urheiluopistot, ammattikorkeakoulu ja yliopisto





Tehtävien ja keskustelujen pohjaksi

Pohdittavaa

Miksi jotkut ottavat riskin ja käyttävät dopingaineita?

Mistä riippuvuuden dopingaineista tunnistaa?

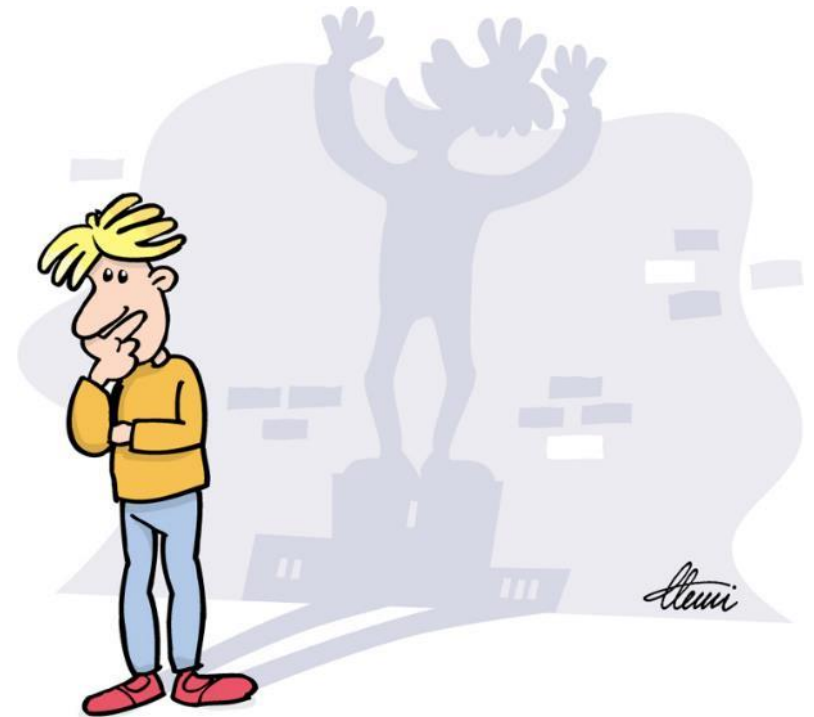
Millainen ihminen alkaa käyttää dopingaineita?

Miten tulisi suhtautua valmentajaan, joka tarjoaa dopingaineita valmennettavilleen?

Onko dopingin käyttäminen helppoa?

Mitä ongelmia dopingin käyttämisestä voi tulla ihmissuhteille?

Millaista olisi elää kiinnijäämisen pelossa?



Mitä on reilu peli?

- › Esimerkillisyyttä
- › Kannustamista
- › Kunnioittamista
- › Vastuullisuutta
- › Yhteisten sääntöjen noudattamista
- › Muuta, mitä?





**Miten voin itse edistää
reilua peliä?**



Uskotko menestykseen
puhtain keinoin?

Kuka vaikuttaa urheilussa tekemiisi valintoihin eniten?

- › Lajini nykyiset huippu-urheilijat
- › Kaverini
- › Valmentajani
- › Vanhempani
- › Joku muu, kuka?



Miksi dopingia mielestäsi käytetään?

- › Ei uskota, että huipulle pääsee puhtaasti
- › Halutaan mainetta ja rahaa
- › Halutaan parantaa suorituskykyä
- › Halutaan saada tiettyä ulkomuoto



Jos kilpakumppanisi käyttäisi dopingia, kenelle kertoisit?

- › ADT:lle
- › Kaverille
- › Vanhemmille
- › Valmentajalle
- › Jollekin muulle, kenelle?
- › En kenellekään





Miltä tuntuisi elää
kiinnijäämisen pelossa?

Väheneekö dopingaineiden käyttö tulevaisuudessa kilpaurheilussa?

- › Kyllä, miksi?
- › Ei, miksi?



Mikä urheilussa on tärkeintä minulle?

- › Kaverit ja yhdessä tekeminen
- › Kehittyminen ja uusien asioiden oppiminen
- › Kunnosta ja terveydestä huolehtiminen
- › Voittamisen tunne
- › Jokin muu, mikä?



Yhteystiedot

- › Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry
 - › Radiokatu 20, 00240 Helsinki
Puh: (09) 3481 2020
 - › info@antidoping.fi
 - › www.antidoping.fi
 - › Instagram #puhtaastiparas

www.youtube.com/user/antidopingfi

