**Mida peab teadma antidopingust?**

19. septembril toimunud spordipäeval pakkusime kooliperele traditsiooniliselt võimalust end harida ühel sportimisega haakuval teemal. Seekord oli fookuses antidoping ja sel teemal käis rääkimas Julija Mõnnakmäe, tuginedes enda tööle Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutuse (EADSE) koolitustegevuse koordinaatorina. Julija on oma sportlaskarjääri jooksul esindanud mitmeid klubisid nii Eestis kui välismaal ja olnud pikaaegne Eesti võrkpallikoondise kapten, kellega osaleti ajaloos esmakordselt Euroopa meistrivõistluste finaalturniiril. EADSE seisab dopinguvastases võitluses puhta spordi eest Eestis.

**Mida aga peab teadma igaüks meist antidopingust?**Esmalt seda, et igasugune dopingu kasutamine on kahjulik tervisele ja dopingu osas kehtib absoluutse vastutuse põhimõte ehk iga sportlane (noor või vana) vastutab selle eest, mis tema kehasse läheb. Ehk siis pimesi ei tohiks kellegi soovitusel, sh treener, juua ega süüa midagi, mille sisu ei teata. Keelatud ainete nimekirja uuendatakse igal aastal ja huvi korral saab sellega tutvuda [siin](https://eadse.ee/antidoping/keelatud-ainete-ja-meetodite-nimekiri/).

Nimekirja koostamisel osaleb üle 1700 asjatundja. Aine lisatakse nimekirja, kui ta vastab kahele kolmest kriteeriumist:

* **(a)** tõstab sportlikku sooritusvõimet;
* **(b)** on ohtlik sportlase tervisele;
* **(c)** kahjustab spordi vaimu.

**Miks dopingu vastu võidelda? Sest dopingu kasutamine:**

* tekitab ebavõrdset eelist spordis
* on kahjulik sportlase tervisele
* tekitab sõltuvust (vaja on järjest suuremaid doose)
* mainekahju

**Kas toidulisandid on ohutumad kui ravimid?** Tegelikult ei ole, sest kui ravimite puhul on regulatsioonid, siis toidulisandite puhul need regulatsioonid puuduvad ja lõpuni ei saa olla kindel, mis nendes sisaldub. Lisa saab lugeda [siit](https://eadse.ee/antidoping/toidulisandid/).

 <https://eadse.ee/ravimid/>

**Sportlase kohustused:**

* Tea ja järgi antidopingu reegleid
* Ole alati valmis testi andma
* Võta vastutus selle eest, mida kasutad ja võtad
* Räägi meditsiinilisele ja tugipersonalile, et oled sportlane ja järgid antidopingu reegleid
* Tee koostööd antidopingu organisatsioonidega
* Seisa puhta spordi eest ja teavita rikkumisest

Sisekaitseakadeemias loengul osalenud kiitsid põnevat esitlust ning tunnistasid, et pakub mõtlemisainet, mida saaksime Eestis veel paremini teha, et riskikäitumist ära hoida või vähendada. Küllap on selleks võimalik ära kasutada ka teiste riikide kogemusi.