



## SUOMEN BASEBALL – JA SOFTBALL-LIITTO

### Ohjeita dopingsääntöjen noudattamiseksi

---

#### Urheilijan vastuus

*Urheilijalla on vastuu dopingsääntöjen noudattamisesta. Hänen on tiedettävä kielletyt aineet ja tekniikat. Hänen vastuunsa on ankara, tietämättömyys ei pelasta.* (Lauri Tarasti: Urheilijan oikeusturva)

Dopingin käytöstä rangaistaan urheilijaa SBSL:n sääntöjen mukaisella kilpailukiellolla. Dopingiin todistettavasti osallistunutta muuta henkilöä rangaistaan vastaavasti sulkemalla hänet määrääjäksi pois kaikesta urheilutoiminnasta.

Jokainen lisenssipelaaja kuuluu dopingvalvonnan piiriin. Osallistumalla kilpailutoimintaan urheilijat (myös valmentajat, toimitsijat yms) sitoutuvat noudattamaan SBSL:n kilpailusääntöjä.

Ohjeet:

- Tutustu antidopingtoimikunnan (ADT) ohjeisiin netissä ([www.antidoping.fi](http://www.antidoping.fi)) ja/tai ADT:n kirjaseen *Kielletyt ja sallitut lääkeaineet urheilussa (S&K)*.
- Tutustu SBSL:n kilpailusääntöjen dopingia koskeviin pykäliin.

#### Puhdas asenne ja huolellisuus

SBSL suhtautuu ehdottoman kielteisesti dopingin käyttöön ja haluaa välittää saman asenteen myös kaikkiin urheilijoihinsa. Lääkkeitä tms ei pidä käyttää suorituksen parantamiseksi.

Dopingasiaan on lisäksi suhtauduttava riittävällä vakavuudella niin, ettei tietämättömyydestä tai huolimattomuudesta aiheudu turhia dopingkäryjä.

Ohjeet:

- Älä käytä lääkkeitä tms suorituksen parantamiseksi.
- Sairaustapauksissa valitse ADT:n lääkeluettelon avulla (löytyy netistä ja K&S -kirjasesta) sellainen lääke, mikä ei sisällä kiellettyjä aineita. Mainitse myös lääkärillesi asiasta tämän kirjoittaessa reseptiä.
- Älä käytä lääkettä, piristettä tai luontaistuotetta, jonka sisältöä et tunne.
- Varo kisapäivinä myös arkipäivän dopingaineita (esim. kofeiini).

#### Suostuminen dopingtesteihin

ADT (tai SBSL) voi tehdä urheilijalle dopingtestin 'milloin vain', johon on saavuttava välittömästi. Kieltäytyminen testistä vastaa positiivista dopingtulosta.

Ohjeet:

- Jos saat kutsun dopingtestiin, mene testiin ja toimi ohjeiden mukaan.
- Ilmoita käyttämäsi lääkkeet, alkoholi yms!

#### Lopuksi

Jos huomaat käyttäneesi dopingia vahingossa tai tahallaan, ota yhteyttä SBSL:n sarjavalioikuntaan. Kaikissa tapauksissa on parempi, että asiat 'tuodaan valoon' ja selvitetään, kuin peittely-yritykset.