

KAMU - puhtaan urheilijan kaveri

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry
· Suomen antidopingtoimikunta ADT

suek.fi · [#puhtaastiparas](https://twitter.com/suek_fincis) · [@suek_fincis](https://twitter.com/suek_fincis)



URHEILIJA

- Kerro aina lääkärissä, että kuulut dopingvalvonnan piiriin.
- Tarkista aina myös itse käyttämiesi lääkkeiden sallittavuus.
- Hae erivapautta, jos tarvitset sairautesi hoitoon urheilussa kiellettyä ainetta tai menetelmää.
- Tarkista aina ennen kansainvälisiä kilpailuja, hyväksyvätkö kisajärjestäjät erivapautesi.
- Tarkista lääkkeesi sallittavuus joko Maailman antidopingtoimisto WADAn luettelosta tai kyseisen maan antidopingorganisaation internetsivuilta, jos sairastut ulkomailla.
- Ole tarvittaessa yhteydessä SUEKiin, mikäli et löydä tietoa edellämainituilta tahoilta.
- Muista, että olet itse aina vastuussa siitä, mitä elimistöstäsi löytyy, vaikka et tarkoituksellisesti käyttäisikään urheilussa kiellettyjä aineita tai menetelmiä.

RAVINTOLISÄT

Ravintolisät ovat elintarvikkeita, joiden tarkoituksena on täydentää terveen ihmisen ruokavaliota. Niiden käyttöön liittyy dopingrikkomuksen riski, koska ne voivat sisältää urheilussa kiellettyjä aineita. Joidenkin ravintolisien ainesosat ovat tuntemattomia eikä kaikkia aineosia aina mainita tuoteselosteessa. SUEK ei ylläpidä ravintolisistä luetteloa, jossa ne olisi luokiteltu joko kielletyiksi tai sallituiksi.

- Tarkista kiellettyjen aineiden luettelosta, onko ravintolisän tuoteselosteessa mainittu kiellettyjä aineita.
- Älä käytä ravintolisää, jonka koostumusta et tunne.
- Vältä epämääräisistä lähteistä ja internetin kautta hankittuja ravintolisiä.
- Muista, että olet aina itse vastuussa mahdollisesta positiivisesta testituloksesta.

PUHTAASTI PARAS -VERKKOKOULUTUS

Puhtaasti paras on verkkokoulutus, jonka avulla urheilijat ja heidän tukihenkilönsä voivat oppia ja varmistaa tietonsa antidopingasioista. Koulutuksen sisältö perustuu antidopingsäännöstöihin. Koulutuksen voi suorittaa kätevästi osoitteessa puhtaastiparas.fi juuri silloin kuin parhaiten sopii.

Kun koulutus on suoritettu siitä saa diplomin. Kuvaa diplomista kannattaa jakaa esimerkiksi sosiaalisen median kanavilla. Diplomikuvan jakaminen on vahva kannanotto puhtaan urheilun puolesta!

PUHTAASTIPARAS



Tarkista aina käyttämiesi valmisteiden sallittavuus voimassa olevasta kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelosta:

- Suomessa myynnissä olevat lääkevalmisteet ja puhelinneuvonta: suek.fi ja (09) 3481 2020
- WADAn Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -luettelo: wada-ama.org

Urheilijan vastuulla on tarkistaa käyttämänsä valmisteiden sallittavuus aina ajan tasalla olevasta luettelosta.

Tämä on pikaopas yleisimmistä lääkeaineryhmistä. Pikaopas sisältää myös esimerkkejä yleisimmistä Suomen apteekeissa myynnissä olevista kielletyistä ja sallituista lääkevalmisteista, **eikä ole täydellinen luettelo**. Urheilijan vastuulla on aina tarkistaa voimassa olevasta luettelosta lääkkeiden ja menetelmien sallittavuus. Ajantasaisin tieto on SUEKin internetsivuilla suek.fi.

ASTMALÄÄKKEET

SALLITUT

Salbutamoli keuhkoinhalaatioina** (esim. Airomir**, Buventol**, Ventoline**)
Salmeteroli keuhkoinhalaatioina** (esim. Serevent**, Seretide**)
Formoteroli keuhkoinhalaatioina** (esim. Oxis** Formoterol**, Bufomix**, Flutiform**, Symbicort**)
Glukokortikoidit keuhkoinhalaatioina (esim. Alvesco, Flixotide, Pulmicort, Beclomet)

AINA KIELLETTYT MM.*

Fenoteroli* (esim. Atrovent comp*)
Terbutaliini* (esim. Bricanyl*)
Vilanteroli* (esim. Relvar*)

* Jos hoitoon ei löydy sallittua vaihtoehtoa ja täytyy käyttää lääkevalmistetta, joka sisältää urheilussa kiellettyä ainetta, käytölle tulee hakea erivapautta.

** Tarkista sallittu enimmäisannostus vuorokaudessa SUEK/ADT:n internetsivuilta.

GLUKOKORTIKOIDIT

SALLITUT

Glukokortikoidit paikallisesti ruiskeena esim. nivelensisäisesti
Glukokortikoidit keuhkoinhalaatioina (esim. Alvesco, Flixotide, Pulmicort, Beclomet)
Glukokortikoidit paikallisesti annosteltuina esim. silmätipat, korvatipat, nenäsuihkeet, ihovoiteet

KILPAILUISSA KIELLETTYT*

Glukokortikoidit ruiskeena lihakseen tai suonensisäisesti*
Glukokortikoidit tabletteina* (esim. Prednison*, Prednisolon*, Medrol)
Glukokortikoidit peräpuikkoina* ja peräruiskeina*

FLUNSSALÄÄKKEET

SALLITUT

Tulehduskipulääkkeet ja parasetamoli (esim. Burana, Ibuxin, Ketorin, Panadol, Paracetamol)
Nenän tukkoisuutta helpottavat nenäsuihkeet (esim. Nasolin, Otrivin)

KILPAILUISSA KIELLETTYT*

Pseudoefedriini* (esim. Duact*, Aerinaze*, Cirrus*): käyttö tulee lopettaa vähintään 24 tuntia ennen seuraavaa kilpailua. Käytä vain suositelluin annostuksin.
Efedriiniä sisältävät yskänlääkkeet* (esim. Sir. Ephedrin, Codesan comp.*)

KIPULÄÄKKEET

SALLITUT

Diklofenaakki (esim. Voltaren, Motifene Dual, Diclomex)
Ibuprofeeni (esim. Burana, Ibusal, Ibuxin, Ibumetin)
Ketoprofeeni (esim. Ketorin, Ketomex, Orudis)
Kodeiini + Parasetamoli (esim. Panacod, Paracetamol/Codein)
Naprokseeni (esim. Naprometin, Naproxen, Pronaxen, Vimovo)
Parasetamoli (esim. Panadol, Para-Tabs, Paracetamol)
Tramadoli (esim. Tramadol, Tramal)

KILPAILUISSA KIELLETTYT*

Huumaavat kipulääkkeet mm.
Buprenorfiini* (esim. Buprenorphine*, Temgesic*)
Fentanyyli* (esim. Fentanyl*, Matrifen*)
Oksikodoni* (esim. Oxycodone*, Oxynorm*)

ANTIBIOOTIT

SALLITUT

Kaikki Suomessa markkinoilla olevat antibiootit ovat sallittuja.

ALLERGIALÄÄKKEET

SALLITUT

Glukokortikoidinenäsuihkeet (esim. Avamys, Dymista, Flixonase, Nasonex, Nasacort)
Antihistamiinit (esim. Histec, Zyrtec, Xyzal, Aerius, Clarityn)
Silmätipat (Lecrolyn, Lomudal, Livostin, Oftan CC, Zaditen)

KILPAILUISSA KIELLETTYT*

Pseudoefedriini* (esim. Duact*, Aerinaze*, Cirrus*): käyttö tulee lopettaa vähintään 24 tuntia ennen seuraavaa kilpailua. Käytä vain suositelluin annostuksin.
Adrenaliini ruiskeena* (esim. Adrenalin*, Epipen*, Jext*)
Glukokortikoidit tabletteina* (esim. Prednison*, Prednisolon*, Medrol*), ruiskeena lihakseen tai suonensisäisesti

EHKÄISYVALMISTEET

SALLITUT

Kaikki Suomessa markkinoilla olevat ehkäisyvalmisteet ovat sallittuja.

* Jos hoitoon ei löydy sallittua vaihtoehtoa ja täytyy käyttää lääkevalmistetta, joka sisältää urheilussa kiellettyä ainetta, käytölle tulee hakea erivapautta.

** Tarkista sallittu enimmäisannostus vuorokaudessa SUEK/ADT:n internetsivuilta.

KAMU-MOBIILISOVELLUS

Kielletyt Aineet ja Menetelmät Urheilussa eli KAMU-mobiilisovellus on ladattavissa Android ja iOS laitteille. Haku pohjautuu Lääketietokeskuksen luetteloihin ja siinä on vain Suomesta saatavia resepti- ja itsehoitolääkevalmisteita. KAMUa päivitetään kuukausittain uusien markkinoille tulevien lääkevalmisteiden osalta. Mikäli haettua lääkevalmistetta ei löydy, tulee urheilijan olla yhteydessä SUEKiin.

Suomessa ja ulkomailla saattaa olla samannimisiä lääkevalmisteita, jotka sisältävät eri lääkaineita. KAMU-lääkehausta ei siksi tule tarkistaa ulkomailta hankittujen lääkkeiden sallittavuutta. KAMU-mobiilisovelluksessa on myös linkkejä eri maiden lääkehakuihin. Urheilija on aina itse vastuussa siitä, mitä hänen elimistöstään löytyy mahdollisessa dopingtestissä.



ERIVAPAUUS URHEILIJAN LÄÄKITYKSESSÄ

Urheilijalle voidaan myöntää hakemuksesta erivapaus käyttäen urheilussa kiellettyä ainetta ja/tai menetelmää, jos WADAn kriteerit erivapauden myöntämiseksi täyttyvät. Erivapautta haetaan Erivapaushakemuslomakkeella (Therapeutic Use Exemption TUE Application Form). Kansainvälisen tason ja kansainvälisiin urheilutapahtumiin osallistuvien urheilijoiden tulee selvittää ennakkoon erivapauskäytäntö kansallisesta lajiliitosta. Tarkat ja päivitetty ohjeet erivapausmenettelystä ovat mm. SUEKin internetsivuilla osoitteessa suek.fi.

Erkka-erivapauskone auttaa sinua erivapausasioissa osoitteessa:
www.suek.fi/erivapaus

