

## جمع العينة

### الإخطار والتقدم للفحص

سيقوم مرافق \ مسؤول فحص المنشطات بإظهار هويته لك وإبلاغك أنه تم اختيارك للخضوع للفحص. عليك أنت أيضاً أن تبرز لهم هويتك التي تحتوي على صورتك، وبشكل عام عليك التقدم مباشرة للفحص، والبقاء تحت أنظار المرافق \ مسؤول فحص المنشطات في جميع الأوقات يسمح لك بأن يكون لديك ممثل يذهب معك

### تقديم العينة

- عندما تصبح مستعداً لتقديم عينة البول، سوف تقوم باختيار وعاء لجمع العينة والتحقق من أنه مختوم ونظيف
- يسمح للاعبين الذين يعانون من ضعف البصر أو الإعاقة الذهنية باصطحاب ممثل عنهم خلال جميع مراحل جمع العينة، بما في ذلك في منطقة المراحيض. لكن هذا الممثل لا يشهد على إعطاء العينة
- سوف تحتاج إلى إزالة ما يكفي من الملابس للسماح لمسؤول فحص المنشطات من مشاهدة العينة لحظة خروجها من جسمك وخلال إعطاء العينة. ينبغي على اللاعبين الذين يستخدمون أوقية ذكرية للتفرغ أو أكياس قسرة داخلية القيام بإزالتها وتفرغها للحصول على عينة جديدة. أما اللاعبين الذين يستخدمون القسرة الذاتية فيمكنهم استخدام القسرة الخاصة بهم لتقديم العينة بشرط أن تكون القسرة الجديدة في غلاف مختوم
- يجب إعطاء ما لا يقل عن 90 ملل من البول. وإذا كان حجم العينة المقدمة أقل من ذلك، سوف يتم ختم العينة الجزئية مؤقتاً وعندما تستطيع يجب تقديم المزيد من البول الذي سيخلط مع العينة السابقة
- عندما تنتهي من تقديم العينة، قم بإغلاق العينة وعد إلى منطقة الفحص. أنت المسؤول عن عينتك وليس لأحد آخر أن يلمسها إلا إذا تطلب الأمر نوعاً من المساعدة

### نموذج فحص المنشطات

- سوف يقوم مسؤول الفحص بتسجيل جميع تفاصيل عينتك على نموذج فحص المنشطات قبل أن يطلب منك التحقق من كل المعلومات
- ثم سيطلب منك أن تفصح عن تناولك لأي دواء أو مكملات غذائية خلال الأيام السبعة السابقة. لديك أيضاً الفرصة لكتابة أي تعليقات لديك على عملية إجراء فحص المنشطات، أو على أي جانب آخر من الاختبار
- وأخيراً، يجب أن تأخذ الوقت الكافي للتحقق مرة أخرى من جميع المعلومات على نموذج الفحص وإذا كنت راضياً عنه يتوجب عليك توقيعه
- سيقوم مسؤول فحص المنشطات بتوقيع النموذج أيضاً كما سوف يتم تزويدك بنسخة من النموذج





# دليل الترجمة – نصائح حول مكافحة المنشطات

يقدم لكم هذا الكتيب الخاص باللجنة البارالمبية الدولية بعض المعلومات الأساسية والعملية حول مكافحة المنشطات. للمزيد من المعلومات الشاملة حول مكافحة المنشطات يرجى زيارة الموقع التالي [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)

## قائمة المواد والوسائل المحظورة

تحدد قائمة „الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات“ المواد والوسائل المحظورة في المسابقات الرياضية وتفسرها، إضافة إلى تحديد تلك المحظورة في جميع الأوقات. يتم تحديث القائمة سنوياً على الأقل، وتدخل قيد التنفيذ اعتباراً من الأول من يناير\ كانون الثاني من كل عام. كرياضي يجب عليك التأكد من أنك

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

## انتهاكات قواعد مكافحة المنشطات

(ADRV): الأمثلة التالية تشكل انتهاك لقواعد مكافحة المنشطات وجود مادة محظورة أو عناصرها الأيضية أو الآثار الدالة عليها في عينة اللاعب  
■ استخدام أو محاولة استخدام مواد أو أساليب محظورة  
■ رفض الخضوع للاختبار أو الامتناع عن إعطاء العينة  
■ مخالفة متطلبات الخضوع للاختبار خارج المنافسات الرياضية

■ التلاعب أو محاولة التلاعب بعملية اختبار وجود المنشطات  
■ حيازة مواد أو وسائل محظورة  
■ الاتجار أو الشروع في الاتجار بأي من المواد أو الوسائل المحظورة  
■ إعطاء، أو محاولة إعطاء مادة أو وسيلة محظورة؛ أو تشجيع، أو المساعدة أو التستر على التورط في انتهاك لقواعد مكافحة المنشطات

## هل تعلم؟

يعزى عدد كبير من الاختبارات الإيجابية في الكشف عن المنشطات للاستخدام الخاطيء للمكملات الغذائية. إن تناول مكملات غذائية تفتقر الى بطاقة تعريف بالمواد الموجودة فيها لا يعد دفاعاً مناسباً في جلسات الاستماع

## الاستثناء للاستخدام العلاجي

يسمح لك الاستثناء للاستخدام العلاجي باستخدام مادة أو أسلوب محظور بشرط تقديم إثبات طبي موثق وحقيقي يثبت أن حالتك تتطلب ذلك. يجب على جميع الرياضيين الذين تتطلب حالتهم استخدام مادة محظورة أو أسلوب محظور أن يتوفر لديهم استثناء للاستخدام العلاجي ساري المفعول. من أجل الحصول على الموافقة للاستثناء يجب على جميع رياضيي اللجنة البارالمبية الدولية الرجوع لمنظمة مكافحة المنشطات الوطنية في بلدك. الرياضيون الوحيدون الذين يتوجب عليهم التقدم بطلب الاستثناء للاستخدام العلاجي للجنة البارالمبية الدولية هم أولئك المسجلين الخاصة باللجنة البارالمبية الدولية (RTP) في لائحة الاختبارات والمشاركين في مسابقات في مناسبات كبيرة تنظمها اللجنة البارالمبية الدولية والتي تتطلب موافقة بأثر رجعي في حالات الطوارئ. يمكنك تحميل نموذج طلب الاستثناء للاستخدام العلاجي مباشرة من موقع اللجنة البارالمبية الدولية الإلكتروني

[www.paralympic.org/the-ipc/anti-doping/tue](http://www.paralympic.org/the-ipc/anti-doping/tue)

## أماكن التواجد

لدى اللجنة البارالمبية الدولية لائحة اختبار، يسجل فيها مجموعة من الرياضيين ممن سيخضعون لاختبارات المنشطات. إذا تم اختيارك كجزء من هذه المجموعة يتوجب عليك توفير معلومات عن أماكن تواجدك كل ثلاثة أشهر

يتم اختبار المجموعة التي ستخضع للاختبار في الأول من يناير\ كانون الثاني من كل عام، ولكن يتم مراجعة اللائحة وتحديثها باستمرار، ويمكن إضافة أي لاعب إليها في أي وقت. يتم تحديد المجموعة بالاعتماد على موارد اللجنة البارالمبية الدولية الحالية وتقويم كل رياضة وترتيب اللاعبين. إذا تم اختيارك سيتم إعلامك من خلال اللجنة البارالمبية الوطنية في بلدك. يتوجب على الرياضيين الذين تم اختيارهم تقديم معلومات عن

تلتزم اللجنة البارالمبية الدولية بالحفاظ على نزاهة الرياضة. إذا شاهدت أي أمر مريب، أو علمت بأمر أي نشاطات صلة بالمنشطات يرجى الاتصال بنا، وسنحافظ على سرية هويتك  
[antidoping@paralympic.org](mailto:antidoping@paralympic.org)  
+49 228 2097-130



## جمع عينات الدم

الخطوات المتبعة أثناء عمليات جمع عينات الدم

- عليك أن تكون جالساً لمدة عشرة دقائق على الأقل قبل أخذ العينة (أو لمدة ساعتين إذا كنت تتمرن قبل ذلك)
- بعد أن يقوم مسؤول جمع عينات الدم بإظهار بطاقة التعريف الخاصة به ومؤهلاته، سيختار أفضل وريد من جسمك
- يجب أن يتم سحب كمية كافية من الدم لتلبية متطلبات التحليل المطلوب، لكن لن يتم سحب أكثر من 25 ملل
- بعد ذلك، سوف يقوم مسؤول جمع عينات الدم بسحب الإبرة، وإعادة تغطية مكانها بضمادة



## الأدوية والمكملات الغذائية

وفقاً لمبدأ المسؤولية الصارمة، كرياضي، أنت وحدك المسؤول عن كل ما يدخل جسمك في كل الأوقات. إلى جانب القائمة أدناه، يجب عليك اتخاذ جميع الخطوات للتحقق من مكونات ومحتويات جميع الأدوية والمكملات الغذائية

- تحقق دائماً من الدواء مع الطبيب و/أو مع منظمة مكافحة المنشطات الوطنية في بلدك
- احذر من المكملات الغذائية
- في العديد من البلدان قد لا تتبعقواعد صارمة في صنع المكملات الغذائية وتصنيفها، مما قد يؤدي إلى استخدامك مكملات تحتوي على مواد محظورة غير معلنة

توصي اللجنة البارالمبية الدولية جميع الرياضيين بتجنب المكملات الغذائية لحماية أنفسهم من انتهاك قواعد مكافحة المنشطات