



Latvijas Antidopinga
birojs



PATIESS
SPORTS

CEĻVEDIS VECĀKIEM UN TRENERIEM, LAI VEICINĀTU PATIESU SPORTU



Rīga, 2022

Saturs

VECĀKU UN TRENERU UZDEVUMS 3

LABU VĒRTĪBU VEICINĀŠANA 4

VESELĪGAS SPORTA KULTŪRAS IDENTIFICĒŠANA 5

UZTURS 7

UZTURA BAGĀTINĀTĀJU RISKI 7

DOPINGA RISKĀ FAKTORI 9

BRĪŽI, Kuros SPORTISTI VISBIEŽĀK VAR KRIST PAR UPURI DOPINGA LIETOŠANAI 10

SNIEGUMU UZLABOJOŠU LĪDZEKĻU LIETOŠANAS NOVĒRŠANA 11

TĪRA SPORTISTA AIZSARGĀŠANA – DOPINGA KONTROLES PROCEDŪRA 13

KĀ ATPAZĪT AIZLIEGTO LĪDZEKĻU LIETOŠANAS PAZĪMES UN SIMPTOMUS 15

KĀ RĪKOTIES, JA BĒRNS VAI AUDZĒKNIS LIETO DOPINGU (SPORTĀ AIZLIEGTĀS VIELAS)?

KĀ VAR PALĪDZĒT LATVIJAS ANTIDOPINGA BIROJS? 17

PATIESS SPORTS PRINCIPI 17

ATSAUCE 18

MEDIKAMENTU PĀRBAUDE 18

NODERĪGA INFORMĀCIJA UN CITU ANTIDOPINGA ORGANIZĀCIJU MĀJASLAPAS 18

VECĀKU UN TRENERU UZDEVUMS

Jūs kā vecāki, aizbildņi vai treneri noteikti zināt, ka smagu treniņu, sacensību un augsta līmeņa sasniegumu spiediens var mudināt sportistus apsvērt bīstamas iespējas, kas piedāvātas kā īsākie ceļi uz panākumiem, piemēram, pārmērīgas diētas, nesamērīgu trenēšanos, uztura bagātinātāju vai dopinga lietošanu.

Uz jūsu pleciem gulstas īpaši svarīgs uzdevums: palīdzēt bērniem sasniegt viņu sportiskos mērķus, tajā pašā laikā mācot viņiem cienīt un novērtēt patiesu sportisko garu. Jums jāpalīdz bērniem viscaur ceļā uz augstāko sportisko sniegumu apzināties drošības, labas veselības, pašcieņas, līdzsvara un tīra sporta nozīmīgumu. Šis informatīvais materiāls ir paredzēts, lai palīdzētu jums veicināt bērnu zināšanas par to, kā aizsargāt pašiem sevi sporta un karjeras gaitās.

Panākumu gūšana sportā ir garš un izaicinošs ceļojums, kas papildīts ar daudziem kāpumiem un kritumiem, uzvarām un zaudējumiem. Tieši vecāki un treneri pavada sportistu visā šajā ceļā.

LABU VĒRTĪBU VEICINĀŠANA

Sports var nākt par labu darba ētikai, cieņpilnai attieksmei, draudzībai, priekpilnam noskaņojumam, izturībai un veselīgam dzīvesveidam. Taču, ja šīs vērtības nav iesakņojušās, sports var veicināt arī krāpšanos, melošanu, iedomību un uzvaru gūšanu, apdraudot veselību un pašcieņu. Lūk, padomi, ko varat darīt, lai atbalstītu pareizo vērtību nostiprināšanos.

Māciet bērniem cienīt pretiniekus un pašiem sevi, prasmju attīstību vērtēt augstāk par uzvaru, uzvarēt un zaudēt, saglabājot pašcieņu, kā arī cienīt patiesi sportisku garu.

Veiciniet bērnos vērtību nostiprināšanos, iedrošinot un uzslavējot viņus neatkarīgi no sacensību rezultātiem, nezaudējot pozitīvu attieksmi skatītāju rindās, kamēr skatāties, kā bērni sporto, un pozitīvi izsakoties par pretiniekiem pēc sacensībām.

Vērtējiet cieņu, personīgo izaugsmi, pašcieņu un taisnīgumu augstāk par uzvaru. Regulāri atgādiniet bērniem šīs prioritātes.

Vecāki, apspriediet ar savu bērnu viņa sportā/klubā/treniņu vietā atbalstītās vērtības. **Treneri**, atgādiniet par tām saviem audzēkņiem.

Uzsveriet, ka sportošanā svarīgākā ir personīgā izaugsme un attīstība, maksimāli pilnveidojot savas spējas.

Pamāniet gadījumus, kad bērni izvēlas doties pa īsāko ceļu vai krāpjas, lai uzvarētu, un izmantojiet šo situāciju par mācību iespēju. Sāciet sarunu par ētiku un sniegumu uzlabojošu līdzekļu bīstamību. Lieciet skaidri saprast, ka jūs vēlaties, lai bērns vai audzēknis izvairās no šādiem līdzekļiem un sacenšas, nezaudējot pašcieņu.

PADOMI VECĀKIEM

Bērnu domāšanas veidu ietekmē sporta kultūra vai vide, kurā viņi pavada daudz laika. Izvērtējiet, vai šī vide ir pozitīva un veicina bērnu izaugsmi. Lūk, piemēri, kā varat identificēt veselīgu sporta kultūru:

- **Noskaidrojiet galvenās atbalsta personas un izvērtējiet, vai šie cilvēki sekmē atbalstošas kultūras veidošanos**, visaugstāk vērtējot cieņpilnu attieksmi, personīgo izaugsmi un taisnīgumu.
- **Vai treneris rāda piemēru ar pašcieņu un labu raksturu?** Vai treneris velta laiku tālākizglītībai?
- **Noskaidrojiet, vai sportisku neizdošanos šajā vidē uzskata par iespēju mācīties.**
- **Noskaidrojiet, vai pārējie sportisti atbalsta cits citu** ceļā uz sportisko izaugsmi.
- **Uzraugiet stresa līmeni.**
- Apsveriet iespēju izņemt bērnu no vides, kurā tiek atbalstīta neveselīga sportiskā kultūra.

PADOMI TRENERIEM

- **Komunicējiet** ar bērnu vecākiem- stāstiem par treniņu gaitu un bērna sasniegumiem.
- Visiem **treneriem un sportista atbalsta personālam ir jāzina būtiskākā antidopinga informācija** un pieejamie instrumenti, lai palīdzētu nodrošināt, ka sportisti paliek tīri.
- **Atcerieties, ka jūsu sportisti uzticas un paļaujas uz jūsu zināšanām**, norādījumiem un padomiem, palīdzot viņiem sasniegt savus sportiskos mērķus.
- Trenera palīdzība un modrība var **atbalstīt sportistus lēmumu pieņemšanā un samazināt gan apzinātas, gan netišas dopinga lietošanas gadījumus.**
- Treneriem **jāturpina izglītoties un būt informētiem** par pēdējām izmaiņām antidopinga jomā.
- **Izskaidrojiet sportistiem antidopinga programmu nolūku.**
 - Saglabāt sporta patieso vērtību - sportisko garu.
 - Aizsargāt sportistu pamattiesības piedalīties sportā, kurā netiek lietots dopings, veicināt sportistu veselību, godīgumu un vienlīdzību.

LĪDZSVARA MEKLĒŠANA

Jaunajiem sportistiem nepieciešams jūsu atbalsts, mācoties līdzsvarot daudzus pienākumus – noslogotu treniņu grafiku, mācības un laiku kopā ar ģimeni un draugiem. Lūk, kā varat palīdzēt bērniem līdzsvarot ikdienu:

- **Māciet viņiem organizēt** savu ikdienu, sagatavojot grafikus, kalendārus un dienaskārtību.
- **Māciet bērniem lūgt palīdzību** un vaicāt nepieciešamo atbalstu, ja viņi jūtas pārslogoti vai noguruši.
- **Vislielāko vērtību piešķiriet veselībai**, labam miegam un pareizam uzturam.





UZTURS

Pareizs uzturs un ūdens patēriņš palielina labāka sportiskā snieguma iespēju un palīdzēs uzturēt labu veselību visa mūža laikā. Lūk, saraksts ar piemēriem, kā varat veicināt pareizu uztura paradumu veidošanos:

- **Rādiet bērniem piemēru** par pareizu uzturu un pienācīgu ūdens patēriņu.
- **Atbalstiet pozitīvu attieksmi pret ķermeni** un iedrošiniet veidot veselīgu attieksmi pret ēdienu.
- **Māciet bērniem lasīt sastāvdaļu sarakstu** un pārtikas produktu etiķetes.
- **Izglītojieties par bērnam piemērotāko ēdienkarti** un konsultējieties ar uztura speciālistu/dietologu, lai nepieciešamības gadījumā saņemtu īpašus padomus un ēdienkartes ieteikumus.
- Laicīgi plānojiet maltītes un glabājiet virtuvē veselīgus pārtikas produktus.
- **Gādājiet, lai bērni nekad nav pārmērīgi izsalkuši**, jo tieši tādos brīžos tiek pieņemti nepareizi lēmumi.

UZTURA BAGĀTINĀTĀJU RISKI

- ! Plānota un līdzsvarota ēdienkarte var pilnībā apmierināt aktīva sportista uztura vajadzības. Pastāv ļoti ierobežots daudzums pierādījumu tam, ka uztura bagātinātāji patiešām nepieciešami veselīgas ēdienkartes papildināšanai, turklāt tie var apdraudēt sportista veselību un karjeru. Jums vajadzētu zināt, ka:
 - Uztura bagātinātāju nozare ir **teju pilnībā neregulēta**.
 - **NAV NEKĀDU GARANTIJU**, ka uztura bagātinātājos nav sportā aizliegto vielu.
 - **Pareizs uzturs ir drošākais** un labākais veids, kā veicināt augstāko sportisko sniegumu, attīstīt tīru sportu un veidot veselīgus ēšanas paradumus visa mūža garumā.
 - Noteiktiem uztura bagātinātājiem ir zināmas **drošības problēmas** – daudzi no tiem apdraud veselību un rada problēmas ar dopinga lietošanu.
 - **Uztura bagātinātāju drošību nevar garantēt neviena organizācija**. Esiet informēti pircēji un atpazīstiet piedāvājumus, kas “šķiet pārāk labi, lai būtu patiesi”.
 - **Saskaņā ar pētījumiem uztura bagātinātāju lietošana paver durvis uz dopinga vielu lietošanu**.
 - Ja jūsu bērns vai audzēknis uzstāj uz uztura bagātinātāju lietošanu, **apzinieties, kā atpazīt riskus**, un samaziniet iespēju saņemt apstiprinošas atbildes pēc dopinga pārbaudes (dopinga kontroles) vai nelabvēlīgu analīžu rezultātu. Konsultējieties ar antidopinga organizāciju speciālistiem.
 - Pārliecinieties, ka jūsu bērns un audzēkņi saprot, ko nozīmē **“stingras atbildības princips”**.

Sportisti ir atbildīgi par visām aizliegtajām vielām, kuras viņi lieto vai mēģina lietot, vai kas ir atrodamas viņu ķermenī, neatkarīgi no tā, kā viela tur nonākusi un vai sportistam bija nodoms krāpties.



DOPINGA RISKI FAKTORI

Vecākiem un treneriem ir svarīgi identificēt sportistus, kuriem ir augstāks dopinga lietošanas risks un, iespējams, tas palīdzēs veikt proaktīvas un profilaktiskas darbības.

Tālāk norādītās personīgās īpašības, paradumi un nostājas rada lielāku risku, ka sportists varētu lietot dopingus:

- Zems pašvērtējums.
- Rezultāti un sasniegumi ir galvenais motivācijas avots.
- Vecāku vai sponsoru spiediens sasniegt izcilību.
- Neapmierinātība ar ķermeņa izskatu, bažas par savu svaru.
- Sporta veida specifika (svara kategorijas, izturība, ātruma vai spēka sporta veids).
- Par veiksmes mērķu uzskata sacensību ar citiem, nevis savu meistarības līmeni.
- Nepacietīgs ceļā uz rezultātu gūšanu.
- Tiekme krāpties vai apiet noteikumus.
- Pārliecība, ka visi citi lieto dopingus.
- Neticība dopinga kaitīgumam.
- Citi cilvēki ģimenē lieto aizliegtas vielas.
- Apbrīno sasniegumus, kurus guvuši dopingus lietojuši sportisti.



BRĪŽI, KUROS SPORTISTI VISBIEŽĀK VAR KRIST PAR UPURI DOPINGA LIETOŠANAI

Tālāk norādītajos gadījumos jebkurš sportists ir pakļauts dopinga lietošanas riskam:

- Atkopšanās pēc savainojuma vai traumas.
- Kluba vai citas vides maiņa.
- Sportošanas līmeņa maiņa (nonākšana sporta izcilības centrā vai elites līmenī).
- Nesen piedzīvota neveiksme sacensībās.

Karjeras apstākļi

- Ārējs spiediens panākumu gūšanai/augstas likmes labiem rezultātiem (sponsori, aģenti, ģimenes locekļi, sporta organizācijas utt.).
- Pārmērīga trenēšanās vai pārāk īss atjaunošanās laiks.
- Atkopšanās pēc savainojuma vai traumas.
- Nekas neattur no antidopinga noteikumu pārkāpšanas vai tas tiek darīts nepienācīgi (piemēram, nepietiekama dopinga kontrole sportā, nepastāv nopietni sodi, sportistu izglītošana u.tml.).
- Trūkst resursu (piemēram, kompetenti treneri, speciālisti, trenēšanās apstākļi un tehnoloģijas).

Pārejoši apstākļi

- Personisko attiecību pasliktināšanās (ar vecākiem, draugiem utt.).
- Dzīves pārmaiņu rosināta emocionālā nestabilitāte (pubertāte, dzīves vietas maiņa, attiecību pārtraukšana, augstākās izglītības iegūšana, tuvinieku nāve).
- Karjeras nozīmīgi notikumi (komandas atlase, svarīgas sacensības utt.).
- Neveiksmīgs vai neizdevies sportiskais sniegums.



SNIEGUMU UZLABOJOŠU LĪDZEKĻU LIETOŠANAS NOVĒRŠANA

Ir daudz praktisku lietu, ko vecāki vai treneri var darīt, lai samazinātu netīšu dopinga lietošanas risku un nodrošinātu, ka jūsu bērns vai audzēkņi zin savus antidopinga pienākumus un turpina pieņemt pareizos lēmumus dzīvē.

IZGLĪTOŠANA

- **Runājiet ar bērniem vai audzēkņiem vieglā valodā** un sakiet, ka nevēlaties, lai viņi lieto aizliegtus līdzekļus.
- **Pārliecinieties, ka jūsu bērni vai audzēkņi zina, ka dopings ir krāpšanās.** Nemitīgi runājiet par ētiku, pareizu trenēšanos, uzturu un pacietību.
- **Paskaidrojiet, kādus riskus veselībai** rada dopinga lietošana.
- Identificējiet dopinga un steroīdu lietošanas **pazīmes.**

MUDINĀŠANA UN ATBALSTĪŠANA

- **Nemitīgi runājiet** par to, kā veicināt sportisko sniegumu ar pareizu trenēšanos, atpūtu un atjaunošanos, kā arī rūpīgu ēdienkartes plānošanu.
- **Iedrošiniet un iedvesmojiet** bērnus sasniegt labākos iespējamus rezultātus ar saviem spēkiem.
- **Vecāki, mudiniet trenerus uzsvērt šo vēstījumu** un pilnībā aizliegt jebkādu neatļautu līdzekļu lietošanu.

SARUNĀJĒTIES

- **Iedrošiniet bērnus un atbalstiet viņus,** pat ja viņu sniegums nav labākais. Atgādiniet viņiem, ka šādos brīžos varam mācīties un novērtēt reizes, kad viss ir izdevies.
- **Lieciet skaidri saprast,** ka nevēlaties, lai bērni lietotu sniegumu uzlabojošus līdzekļus.
- **Regulāri apspriedieties** ar bērnu treneri. Treneri, runājiet ar vecākiem!
- **Vecāki, uzraugiet bezrecepšu līdzekļu lietošanu** un apspriediet ar bērnu to lietošanas riskus.
- Treneri, esiet informēti, ja jūsu audzēkņi **lieto kādus ārsta izrakstītus medikamentus.**

TĪRA SPORTISTA AIZSARGĀŠANA – DOPINGA KONTROLES PROCEDŪRA

- **Izprotiet pats un izskaidrojiet bērnam vai audzēkņiem “stingras atbildības principu”** un pārliecinieties, ka jūsu bērns vai audzēkņi zina, ko nozīmē dopings.
- Pārliecinieties, ka jūs ar bērnu vai audzēkņiem **saprotat visus 11 antidopinga noteikumu pārkāpumus, kas minēti Pasaules Antidopinga kodeksā.**
- Pārliecinieties, ka jūsu bērns vai audzēkņi saprot, ka **aktīviem sportistiem regulāri veic dopinga pārbaudes**, lai aizsargātu tīru sportu un sportistus. Izskaidrojiet sportistiem antidopinga programmu nolūku.
- **Pārskatiet un apspriediet ar bērnu vai audzēkņiem informāciju par visiem dopinga kontroles posmiem.** Iepazīstieties ar Pasaules antidopinga aģentūras vai Latvijas Antidopinga biroja tīmekļa vietni, lai atrastu palīgmateriālus par sacensību un ārpussacensību dopinga kontroli.
- **Pārliecinieties, ka jūsu bērni vai audzēkņi zina savas tiesības un pienākumus** saistībā ar dopinga kontroles procesu.



Tāpat kā **nepilngadīgajiem sportistiem**, arī **sportistiem ar kustību traucējumiem (redzes, dzirdes u.c.) var būt nepieciešama dopinga kontroles** pielāgošana (pārstāvja līdzdalība vai palīdzība dopinga kontroles procesā).

Informējiet un pārrunājiet ar bērnu vai audzēkņiem iespējamās aizkavēšanās iemeslus dopinga kontroles procedūras laikā:

- Piedalīšanās apbalvošanas ceremonijā.
- Piedalīšanās preses konferencē.
- Piedalīšanās nākamajās sacensībās.
- Atsildīšanās.
- Došanās pēc personu apliecinoša dokumenta.
- Medicīniskās palīdzības saņemšana.
- Pārstāvja un/vai tulka sameklēšana.
- Nepilngadīgajam sportistam ir nepieciešama pārstāvja piedalīšanās dopinga kontroles procedūrā.
- Citi apstākļi, kuri saskaņoti ar dopinga kontrolieri un tiks dokumentēti.

Pārstāvji - Ikvienam sportistam ir tiesības uz pārstāvja klātbūtni dopinga kontroles procesā. Nepilngadīgiem sportistiem pārstāvis ir obligāts (stingri ieteicams). Šis pārstāvis var būt vecāks, aizbildnis, treneris, fizioterapeits, sporta ārsts vai cita sportista atbalsta persona.

Atgādiniet, ka sportistam jāinformē savu ārstu vai medicīnas darbinieku, ka viņš ir sportists un pakļauts Antidopinga noteikumiem.

KĀ ATPAZĪT AIZLIEGTO VIELU LIETOŠANAS PAZĪMES UN SIMPTOMUS

Ja novērojat bērnam vai audzēknim vairākas no šīm pazīmēm vai simptomiem, pastāv iespēja, ka viņš lieto sniegumu uzlabojošus līdzekļus (dopinga vielas).

Riska uzvedība

- Alkohola, tabakas vai citu atkarību izraisošu vielu lietošana, cita riskanta uzvedība.
- Neapdomīga uztura bagātinātāju lietošana.
- Paļaušanās uz neuzticamiem vai nepareiziem informācijas avotiem.
- Fitnesa centru vai klubu apmeklēšana.
- Nesasniedzamu mērķu izvirzīšana.
- Bodibildinga žurnālu lasīšana.

Ja sportists lieto anaboliskos androgēnos steroīdus (AAS), varat novērot kādus no šīm pazīmēm:

- Svara pieaugums.
- Akne – pūtītes un pinnes, kas rodas ādas tauku dziedzeru un matu maisiņu iekaisuma dēļ (biežāk uz muguras un augšstilbiem).
- Matu izkrišana.
- Vaigu un sējas tūska.
- Sievietes un meitenes kļūst vīrišķīgākas (ķermeņa matu augšana un balss tembra padziļināšanās).
- Menstruālie traucējumi.
- Vīriešiem ginekomastija (krūts dziedzeru palielināšanās).
- Pamanāmas injekcijas pēdas.
- Agresivitāte.

Ja sportisti lieto (arī pārmērīgi) noteiktus aizliegtos līdzekļus, varat pamanīt vienu vai vairākas no šīm pazīmēm:

- Garastāvokļa svārstības (agresīva uzvedība, nomākts garastāvoklis utt.).
- Pēkšņi intensīvi treniņi.
- Depresijas pazīmes.
- Grūtības koncentrēties.
- Miega problēmas.
- Ātrs svara pieaugums vai zudums.

KĀ RĪKOTIES, JA BĒRNS VAI AUDZĒKNIS LIETO DOPINGU (SPORTĀ AIZLIEGTĀS VIELAS)?

Lai kā arī jūs censtos panākt pretējo, bērni vai jūsu audzēkņi var ietekmēties no nepareizajiem avotiem un sākt lietot dopingus. Brīdinājuma zīmju noliegšana un ignorēšana var novest pie postošām sekām, tādēļ ir svarīgi zināt, kam pievērst uzmanību, un uzturēt pēc iespējas atklātāku komunikāciju ar bērnu vai audzēkni.

Ja jums rodas aizdomas, ka bērns lieto dopingus, reaģējiet bez kavēšanās!

IESAISTĪETIES

- **Jums jāiesaistās**, lai aizsargātu bērna labklājību.
- **Vecāki, noskaidrojiet patiesību** – noskaidrojiet lietas apstākļus, stāstot bērnam, par ko raizējaties.
- **Treneri, pārrunājiet jūsu bažas ar vecākiem.**
- **Aprunājieties ar bērna ārstu.**
- **Meklējiet profesionālu palīdzību** par veselīgām alternatīvām un pareizu atkopšanos pēc vielu lietošanas.
- **Nekad nepadodieties** – jums kā vecākiem ir neatsverama nozīme jūsu bērna dzīvē!
- **Treneri** – nestāvi malā un rīkojies!

KĀ VAR PALĪDZĒT LATVIJAS ANTIDOPINGA BIROJS?

Vecāki un treneri, sekojiet līdz atjauninātai informācijai par Patiesa Sporta aktivitātēm un citiem antidopinga jautājumiem.

Būt labākam sportistam, būt labākam cilvēkam - tāds ir Patiesa Sporta mērķis. Paties Sports veicina pozitīvu attieksmi pret tīru sportu un godīgu rīcību sabiedrības ietvaros.

Īsts prieks, ko rada sports- tas arī ir Paties Sports.



Latvijas Antidopinga
birojs



**PATIESS
SPORTS**

PATIESS SPORTS PRINCIPI

- ▶ **Mācies trenēties pareizi un efektīvi!**
- ▶ **Apzinies dopinga draudus veselībai!**
- ▶ **Esi godīgs un esi piemērs pārējiem sportistiem, faniem, vecākiem un saviem bērniem!**
- ▶ **Popularizē sportu bez dopinga vielu lietošanas!**

ATSAUCE

Šis informatīvais izdevums ir sagatavots pamatojoties uz Pasaules Antidopinga aģentūras (WADA) materiālu Parents' Guide to Support Clean Sport <https://www.wada-ama.org/en/resources/education-and-prevention/parents-guide-to-support-cleansport>

MEDIKAMENTU PĀRBAUDE

Latvijā iegādājamiem medikamentiem informāciju par zālēm var atrast Zāļu Valsts aģentūras izveidotajā Latvijas Zāļu reģistrā 'Papildu parametros' atzīmējot 'Informācija par lietošanu sportā': <https://dati.zva.gov.lv/zalu-registrs/>

Ārzemēs nopirktajiem medikamentiem: <https://www.globaldro.com>



Pasaules Antidopinga aģentūras Starptautiskais Aizliegto vielu un metožu saraksts ir vienāds visās valstīs un visos sporta veidos!

NODERĪGA INFORMĀCIJA UN CITU ANTIDOPINGA ORGANIZĀCIJU VIETNES

- ▶ Latvijas Antidopinga biroja informatīvie materiāli: <https://www.antidopings.gov.lv/lv>
- ▶ ASV Antidopinga aģentūras True Sport informatīvie materiāli: <https://truesport.org/>
- ▶ Lielbritānijas Antidopinga organizācijas materiāli: <https://www.ukad.org.uk/athlete-support-personnel>
- ▶ Kanādas sporta ētikas centra True Sport materiāli: <https://truesportpur.ca/>
- ▶ Austrālijas sporta integritātes aģentūras vietne: <https://www.sportintegrity.gov.au/>
- ▶ Jaunzēlandes antidopinga organizācijas (Drug Free Sport New Zealand) vietne: <https://drugfreesport.org.nz/>
- ▶ Pasaules Antidopinga aģentūras tiešsaistes mācību platforma ADEL: <https://adel.wada-ama.org>



Komunicējiet un jautājiet savai sporta veida federācijai par pieejamiem materiāliem tieši jums!