

„Kézikönyv Edzőknek”

a dopping és drog problémákról



„Taníts tisztán játszani”!



„A dopping és drogfogyasztás megelőzése fiatalokú sportolóknál”
című konferencia sorozat anyaga



A kiadvány az Emberi Erőforrások Minisztériuma
Sportért Felelős Államtitkárságának
támogatásával jött létre.

Előszó...

„Taníts tisztán játszani!”

Ez lett a mottója annak a konferencia sorozatnak, amelyet „A doping és drogfogyasztás megelőzése fiataloknál” címmel az EMMI Sportért és Ifjúságért Felelős Államtitkársága felkérésére a Magyar Edzők Társasága szervezett az utánpótlás nevelésben dolgozó edzők részére.

Sokan mondják, hogy a sport megvédi a fiatalokat a káros szenvedélyektől. Akinek a sport a szenvedélye, valóban élvez bizonyos védettséget a káros szokásoktól jelenségektől. A közösség nevelő, összetartó ereje felbecsülhetetlen. Az edző gyakran több időt tölt a fiatal sportolóval, mint a szülei, így ő az aki talán legjobban tudja irányítani, befolyásolni az életét, szokásait cselekedeteit. Nevelő hatása – ha igazán mestere a hivatásának – nem csak a sportpályán érvényesül, hanem azon kívül is.

De azt is látni kell, hogy a sportoló fiatal is csak fiatal, akit számtalan környezeti, érzelmi hatás ér és gyakran nehéz eligazodnia az élet sűrűjében. Előfordulhat, hogy rossz útra téved, alkalmilag, vagy akár rendszeresen rossz befolyás alá kerül, megkönyékezhetik droggal, tudatbefolyásoló szerekkel, vagy netán elcsábíthatja a sportbeli teljesítménynövelés könnyebbnek tűnő útja, a doppingolás.

Jó az, ha ilyenkor az edző fel van értezve azokkal az ismeretekkel, amelyek alapján felismerheti a veszélyt, okos tanácsokat adhat a megelőzéshez és ha netán megtörténik a baj, tudja, hogy mit és hogy lehet tenni, segíteni. Ezt a célt szolgálta a konferencia sorozat, amely regionális rendszerben az ország valamennyi területén dolgozó edzőkhöz „házhoz vitte” az ismereteket és jó tanácsokat.

Köszönettel tartozunk mindenkinek, aki önzetlen munkájával, tudásával hozzájárult a rendezvények sikeréhez. Köszönet az előadónak, akik szinte konferenciáról konferenciára maguk is megújulva gazdagították az egyes témakörök ismeretanyagát, köszönet a helyi szervezőknek, akik segítettek megfelelő körülményeket teremteni a konferenciákhoz és köszönet a résztvevő edzőknek, akik aktivitásukkal sokszor a maximumot hozták ki az előadókból.

Ezt a kiadványt azzal bocsájtjuk útjára, hogy segítsen az edzőknek közös célunk, a doping és drogmentes sport megvalósításában.

Drogfogyasztás alakulása a fiataloknál, trendek, divatok

Az elmúlt 20 évben sokszor elhangzott az a kijelentés, hogy „a sport megvédi a kábítószer fogyasztástól, a szenvedélybetegség kialakulásától”. Alapvetően igaz az állítás, de a mai felgyorsult, fogyasztói társadalmunk kicsit összetettebb feladatok elé állítja az edzőket, a sportért felelős szakembereket, hogy az állítás valós maradjon. A problémás szerhasználat kialakulása szempontjából a legkritikusabb időszak a serdülőkor. Sajnos a vizsgálatok és a tapasztalatok azt mutatják, egyre fiatalabb korban történik az első kipróbálás.

A serdülőkor időszaka kiemelt fontosságú a személyiségfejlődés szempontjából. A pubertáskorra a hormonális és fiziológiai változások mellett a gyors szellemi éréis jellemző.

Társadalmunk jellemzően teljesítménycentrikus, a kreatív rekreációs élményekből (közösségi, művészeti, transzcendentális, stb.) viszont hiány tapasztalható. Mindez akadályozhatja az önállóságot, a saját értékrend kialakítását, a jövőkép megfogalmazásának természetes folyamatát. Ha a hétköznapi élmények unalmasak, máshol kell keresni az izgalmakat, hiszen valódi tapasztalatokra szükség van.

Fontos, hogy ebben az időszakban mit ad a felnőtt környezet a serdülő számára, mivel támogatja, és mivel hátráltatja őt. Segíthetjük tapasztalatok, valódi élmények szerzésében és azok feldolgozásában.

A szociológiai vizsgálatok rámutatnak, hogy a tiltott szereket fogyasztók és nem fogyasztók között nem a családi vagy iskolai változók szerint lehet leginkább különbséget tenni, hanem az életmódjellemzők alapján (elsősorban a szabadidős szokások szerint) (ESPAD 2012, HBSC 2011, KEF 2012, Paksi, 2012). A tudatmodosító szerek használatának mértékét sok dimenzió befolyásolja. Sokan a hozzájutás lehetőségének csökkentésében látják a megoldást, de fontos szempont, hogy minden addiktív jelenség valamilyen betöltetlen szükségletre adott válasz.

Helyzetkép számokban

2011-ben volt az utolsó ESPAD vizsgálat, amely 36 országban méri fel a 16 éves középiskolás korosztály tudatmódosító szerekhez való viszonyát.

A dohányzás az alkohol után a második legelfogadottabb drogok közé tartozik. Magyarország nincs az első három helyezett között e tekintetben, de az átlag felett teljesítő országok közé tartozik. Az európai országok többségében csökkent a kipróbálók aránya, mindez hazánkra is igaz volt 2007-ig. 2007-től az utolsó vizsgálatig újra növekedés látható a 16 éves korosztály dohányozása tekintetében (Elekes, 2012).

Az alkoholfogyasztási tendenciák szinte azonos vonulatot mutatnak a dohányzásával, azzal a különbséggel, hogy itt nem csupán az élvezőnyőhöz tartozunk, hanem vezető helyen vagyunk. A különbség az európai és a magyar szokások között, hogy külföldön jobban preferált a gyengébb alkohol tartalmú italok fogyasztása, bár a felmérés alapján nálunk is a bor és a sör találtató az első két helyen. A gyakori használóknál viszont a tömény italok fogyasztása kerül előtérbe (Elekes, 2012).

Másik különbség, hogy hazánkban magasabb az alacsonyabb minőségű alkoholok fogyasztása, mint Európában.

Az alkohol mellett szintén magas a pszichiátriai gyógyszerekkel való visszaélés aránya, illetve az alkohollal való kombináció. A vizsgálat szerint ez utóbbi tekintetében a hazánkban kapott eredmény duplája az európai átlagnak (Elekes, 2012).

Tiltott szerek területén sem más a helyzet. A felmérésben elsődlegesen a „klasszikus” kábítószerkezhöz való viszonyt vizsgálták meg. Azt találták, hogy a kábítószerkezhöz a mefedron kivételével a néhány éve berobbant designer drogok hiányoznak. Intézményünk prevenciósz, illetve az ambulancia tapasztalatai alapján napjainkban, a dél-alföldi régióban (mely megegyezik az országos trendekkel) az illegális szerek területén egyik leggyakoribb probléma a dizájner drogokkal való visszaélés.

Az ESPAD vizsgálatban a legális szerek mellett az illegális szerek használata szintén dinamikusan nő hazánkban. „A tiltott szerfogyasztás elterjedtsége alapján Magyarország még mindig Európa középmezőnyébe tartozik, de a tiltott szereket valaha fogyasztók aránya az elmúlt 16 évben először haladta meg az európai átlagot.” (Elekes, 2012. 5. o.)



Egy másik vizsgálatban az Országos Gyermekegészségügyi Intézet, illetve az Egészségügyi Világszervezet együttműködésével immár 25 éve országos felmérés készül az iskoláskorú gyermekek egészségmagatartásával kapcsolatban (Health Behaviour in School-aged Children – a WHO- collaborative Cross-National Study, HBSC). A több mint 8 ezer 5, 7, 9, 11 osztályos diák egészségmagatartását több dimenzióban vizsgálták: a táplálkozási szokásoktól a szabadidős tevékenységekig, az iskolai, illetve kortárs és családi kapcsolatoktól, a rizikó magatartások halmazán túl a szexualitáshoz való viszonyig (Németh és Költő, 2011). A legtöbb dimenzióban változatlan maradt, vagy némi javulás figyelhető meg az előző vizsgálatához képest. Viszont az egészségmagatartás területén a „számítógépnél eltöltött idő” romlott.

A rizikómagatartások területén a lerészegedés és az illegális szerhasználat terén figyelhető meg szintén romlás:

- „Az illegális szerfogyasztás népszerűbb a fiatalok körében, mint négy évvel ezelőtt.
- A kannabisz fogyasztás és a fiúk esetében a visszaélés szerű gyógyszerhasználat életprevalencia értéke magasabb, mint korábban.
- Az amfetamin-kipróbálók aránya több mint másfélszeresére emelkedett.” (Németh és Költő, 2011. 127. o.).

A tanulmány megfogalmazza, a növekvő rizikómagatartásformák miatt szükséges egy átfogó megelőző, egészségfejlesztő stratégia kialakítása.

Népszerű szerek a fiatalok körében

Nincsen könnyű dolgunk, ha meg akarjuk határozni, hogy milyen szereket használnak a fiatalok, azok hogyan ismerhetők fel, és milyen veszélyeket hordoznak magukban. Ki kell hangsúlyoznunk, hogy a legális szerek (alkohol, gyógyszer, dohányzás, energitalok, teljesítménynövelők) még mindig nagyobb kárt okoznak, mint az illegális szerek. Az egyik nehézséget a néhány éve megjelent dizájner drogok adják. Fő jellemzőjük, hogy rövid időn belül újabb és újabb vegyületek jelennek meg a piacon, ezzel biztosítva az ideiglenes legalitásukat. Ezek az új szerek tesztelés nélkül kerülnek a fiatalok kezébe. Sok esetben sem a szakemberek, sem az eladó, sem a vevő nem ismerik az összetételüket, hosszú és rövidtávú hatásukat, illetve a veszélyeket.

A másik nehézség a „fogyasztói kultúra” szemlélet. Pozitív marketing (pl: Herbál), amely megfizethető áron teljes kikapcsolódást ígér. A klasszikus szereknél lehetőség van az egyszerű beazonosításra (vizelet teszt), az új szereknél azonban elsődlegesen a markáns viselkedésváltozás, a bizarr viselkedésformák, paranoid gondolatok, agresszív viselkedés megjelenése kelti fel a gyanút. Megfigyelhetünk, némelyeknél szempirosodást, elkentebb beszédet, lassabb válaszadást, illetve fáradékonyságot, álmoság érzését. Rendszeres használat mellett hosszútávon alkalmatlanná válik a versenyszerű sportra. Fizikális rosszullét esetén az orvosi segítségkérés, a szerek kiszámíthatatlansága miatt javasolt.

Mit tehet az edző

Sok esetben az edző mindenható a sportoló gyermek számára. Ez nagy felelősség és egyben lehetőség is. Ha a szakmai tudásán túl személyiségfejlődési, pedagógia, pszichológiai ismeretekkel is rendelkezik, ha a gyermeket nem önmagában, csupán sportteljesítménye alapján szemléli, hanem teljes rendszerében (iskola, család), sokat tehet a kiegyensúlyozott személyiségfejlődése érdekében. A jelenlegi terjedelem nem teszi lehetővé ennek részletes kifejtését, most csupán azokat a jelenségeket vázolnám fel, amelyeket a Drogcentrum gyakorlati munkájában tapasztalunk.

Sokszor mindent egy lapra tesz fel a család, az élsportoló fiatal, így egy esetleges sérülés, ami mindezt félbeszakítja, teljes összeomlást okozhat. Sok sportág túl korán „félisteneket” teremt sportolóból, viszont a későbbi gyenge teljesítmény esetén felejtés a sorsuk.



Nem szükséges azonban trauma, az élsport normál befejezésénél is tapasztaljuk a tudatmódosító szerek, a különböző viselkedési addikciók kialakulását az élsport hiánya okozta űr kitöltésére.

Gyakran tapasztaljuk fiatal felnőtt élsportolóknál, hogy egyszer csak saját döntése alapján abbahagyja az edzéseket, mintegy a leválás, kiszakadás szimbólumaként. Egy országos ifjúsági bajnok fiú szavai: „Reggel, este edzésre jártam. Nyáron a haverok buliztak, én edzésre jártam. Imádtam a sportot, de elegendő lett... élni akartam.” Három év mélyrepülés után most úgy tűnik, helyes meder felé terelődik az élete. A sportolás idején senki sem észlelte a benne zajló krízist, így megfelelő időben nem kapott adekvát segítséget.

Olyan folytatás megsegítése, amelyben az önértékelés, a hasznosság érzése megőrződik a sportoló számára. Végezetül szeretném kihangsúlyozni a sportpszichológus jelentőségét, de fontos, hogy nem helyettesítheti az edzővel való személyes kapcsolatot.

A másik gyakran jelentkező probléma a beszűkült, illetve speciális kortárs kapcsolatok. A drogproblémával küzdők gyakran számolnak be a befejezés utáni magányról, az állandó keresésről. A dopping, illetve teljesítményfokozók kérdése is fontos, azonban túlmutat e tanulmány keretein.

A „bármilyen áron” szemléletnek nagy ára van. Minden folyamat, attitűd, mely része a fiatal mindennapjainak, beépül a személyiségébe és meghatározóvá válhat a későbbiekben is. **Alapvető problémának látom a fenn megfogalmazottakon túl, hogy hiányzik az élsport befejezése utáni folytatás, a tervezetten zajló levezetés, függetlenül attól, hogy miért szakad meg a sportolás.**



Felhasznált irodalom

- *Arany Zoltán: A dopping- és drogfogyasztás alakulása fiataloknál – előadás 2014.április.9. Szeged,*
- *Elekes Zsuzsanna (2012): ESPAD 2011Európai iskolavizsgálat a fiatalok alkohol- és egyéb drogfogyasztási szokásairól Az ESPAD magyarországi adatfelvételének előzetes eredményei. OTKA K81353 / Budapesti Corvinus Egyetem Szociológia és Társadalompolitika Intézet, Budapest.*
- *Lőrinczi János (2011): A tanulók vélekedése az egészségkárosító magatartásformákról, valamint a droggal kapcsolatos kérdésekről. In: Temesváry Beáta dr. (2011, szerk) SZMJV Kábítószerügyi Egyeztető Fórum, Szeged.*
- *Paksi Borbála- Demetrovics Zsolt- Czákó Ágnes (2002): Az iskolai drogprevenciós programok értékelése. In: Paksi Borbála - Demetrovics Zsolt (2002, szerk.): A drogprevenciós gyakorlat megismerése - A budapesti drogprevenciós programok felmérése és értékelése. Lharmattan Kiadó, Budapest.*
- *Németh Ágnes és Költő András (2011): HBSC Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja. Országos Gyermekegészségügyi Intézet, Budapest.*

Arany Zoltán
intézményvezető

Dr. Farkasinszky Terézia Ifjúsági Drog

A gyermek- és fiatalkorúak áldozattá és elkövetővé válása

A regisztrált bűncselekményeket vizsgálva megállapítható, hogy a vagyon elleni bűncselekmények száma a meghatározó, mely az összes jogsértés közel 2/3-át teszi ki. Az elmúlt évek adatai alapján a jogsértések struktúrájában több változás mutatkozik. A vizsgált időszakban mind a személy, mind a vagyon elleni bűncselekmények tekintetében tendenciaként érzékelhető az elkövetői magatartások erőszakosabbá, durvábbá válása is.

Az ismertté vált bűncselekmények esetében az összetételben megjelenik az arányok eltolódása, egyre több a fiatal az áldozati és az elkövetői oldalon is. A fiatalkorúak által elkövetett bűncselekmények számában folyamatos emelkedés figyelhető meg, melyen belül a férfi elkövetők aránya a domináns.

A gyermekek áldozattá válásának oka az elkövetővel szembeni kiszolgáltatottság, védekezésre, illetve akaratnyilvánításra képtelen állapot, kortársak negatív befolyásoló hatása.

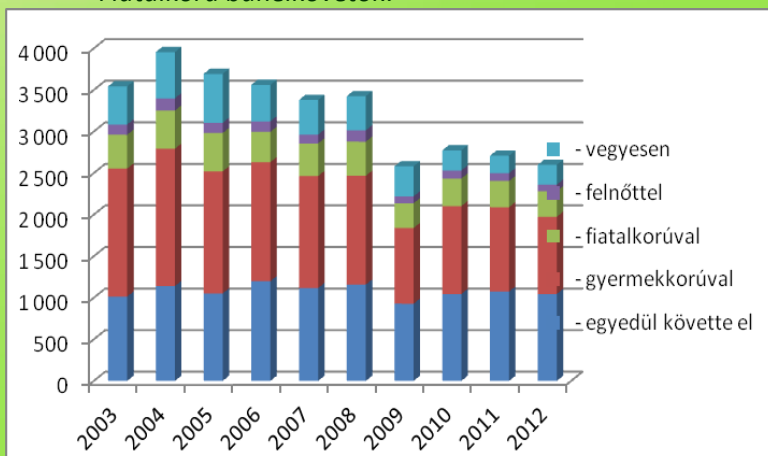
Vagyon elleni bűncselekmények tekintetében jellemző a gyermekek közreható magatartása, nem vigyáznak értékeikre, hivatkoznak azokkal, felhívják magukra a figyelmet. Egyszerre több gyermek is sértetté válhat az iskolai öltözőkben, osztálytermekben elkövetett mobiltelefon, pénz és más értékek eltulajdonítása esetében. Az iskolában továbbra is jelen van az agresszivitás, melyet a pedagógusok nehezen tudnak megfelelően kezelni. A kiskorú gyermekek kortársaikat, illetve fiatalabb társaikat bántalmazzák, zsarolják, fenyegetik, szabad mozgásukban korlátozzák.

A fiatalkorúak jellemzően szórakozóhelyeken, illetve annak környékén válnak áldozattá, nem ritkán alkohol befolyása alatt. Jellemző az általuk birtokolt, esetenként nagy értékű mobiltelefonok, discman-ek, mp3, mp5, iPhone-k, iPod-ok, táska, pénztárca eltulajdonítása, illetve személy elleni erőszakos bűncselekmények elkövetése (garázdaság, testi sértés). A gyermek- és fiatalkorúak minden kontroll nélkül mindenféle internetes oldalakat látogatnak, ezáltal könnyen áldozattá és/vagy elkövetővé válnak.

A kiskorú áldozatok közül az egyik legveszélyeztetettebb csoport az intézetben élők, akik közül sokan a rendszeres szökéseik miatt válhatnak potenciális áldozattá vagy bűnelkövetővé.

Tíz éves időszakot áttekintve (2003 – 2013) megállapítható, hogy a fiatalkorú által elkövetett jogsértések tekintetében folyamatos növekedés tapasztalható az erőszakos és garázda jellegű bűncselekmények tekintetében, tendencia a közterületi bűnelkövetés növekedése, és egyre gyakoribb az iskolai környezetben megvalósuló bűnelkövetés.

Fiatalkorú bűnelkövetők:



A bűncselekmények elkövetési módjánál a csoportos jelleg a domináns, fiatalkorú bűnelkövető jellemzően vele azonos korú társat választ a bűncselekmény elkövetésekor, azonban a felnőttel és a vegyes életkori csoportok is jelentős számban előfordulnak.

A fiatalkorúak leginkább vagyon elleni bűncselekmények, lopás, csalás, rablás, rongálás, garázdaság, testi sértés, zaklatás, becsületsértés, valamint visszaélés kábítószerrel bűncselekményeket követnek el.

Designer drogok

A drog az Egészségügyi Világszervezet ajánlása alapján minden olyan szer, amely a szervezet, elsősorban a központi idegrendszer működését befolyásolja. Általában a legális drogok a cigaretta, az alkohol való találkozás után, térnek át általában a fiatalok az illegitim szerek kipróbálására. A vizsgált időszakban 3-4 évben a designer drogok megjelenésével Magyarországon visszaszorult az úgynevezett „klasszikus” kábítószeres fogyasztása. Az új vegyületek a szintetikus pszichoaktív szerek összetétele, az emberi szervezetre gyakorolt hatás mechanizmusuk, a fogyasztás kockázatai ismeretlenek.

Az interneten ezeket a szereket elsősorban fürdőszóként, növényi tápszerként, füstölőként valódi „rendeltetésüket” elfedve emberi fogyasztásra alkalmatlan termékként hozzák forgalomba. A designer drogok kínálata nagyon gyorsan változik, az anyagok pontos megnevezése és összetétele ismeretlen, a hatásuk teljesen kiszámíthatatlan.

A designer drogok árusítói profin alkalmazzák a marketingeszközöket, igazolni igyekeznek árujuk minőségét; videókat tesznek közzé, amelyeken bemutatják, hogyan tesztelik a szereket; felkínálják, hogy az árut visszaveszik, cserélik; szezonális akciókat, rendkívüli, árkedvezményeket hirdetnek; előszeretettel állítják be magukat hivatalos forgalmazónak; kidolgozott, gyakran többnyelvű honlapjaik vannak, reklámozzák magukat; egyszerű és biztonságos fizetési módszereket ajánlanak.

Az értékesítők által közzétett információk:

- *mindenhol szerepel, hogy az áru legális*
- *a szer emberi fogyasztásra alkalmatlan*
- *csak 18 év felettiiek vásárolhatnak*
- *mindegyik szerből lehetett nagy tételben is vásárolni, annál olcsóbban kínálják a „web boltok” az árut, minél többet rendelt belőle valaki*

A kábítószer fogyasztásra utaló jelek, tünetek:

Azt, hogy mely jelek utalnak tudatmódosító szerek használatára nagyon nehéz egyértelműen meghatározni. Az egyes szerek eltérő hatásmechanizmust váltanak ki: milyen szert, milyen összetételben/dózisban, hány alkalommal, milyen rendszerességgel és milyen személyiségű fiatal fogyaszt, mind- mind meghatározó tényező. A droghasználat tünetei változatosak és eltérőek az alkalmi, visszatérő és rendszeres használat esetében.

A droghasználatra utaló jelek

A személyiség, a viselkedésmód megváltozása, elutasítás, nyugtalanság, indokolatlan hangulatingadozás, kritikák túlreagálása, vitatkozás, agresszivitás, depresszió. Szokásos életvitel átalakulása, családi szabályok felrúgása, új barátok megjelenése, titkolózás, hazudozás, kimaradások, a kötelezettségek figyelmen kívül hagyása. Befelé fordulás, visszahúzódás, motivátlanság, célnélküliség, szabadságra törekvés. Egyre növekvő mértékű anyagi igények, pénz, értékek, tárgyak indokolatlan eltűnése otthonról.

A romló tanulmányi eredmények, figyelemzavar, memória és koncentrációképesség csökkenése, a sport és egyéb iskolán kívüli tevékenységek elhanyagolása.

A különböző típusú kábítószeres tünetei eltérő formában jelennek meg, egyes szerek lelassítják és mások felpörgetik, hiperaktívvá teszik a fiatal. Nyugtalanság, paranoia, emelkedett pulzus, túlzott érzékenység a fényre, zajra, fájdalomra, hallucinációk, mellkasi fájdalom, fogyasztásra utaló jel is lehet.

A szerek mindenkire másként hatnak, így jelentkezhetnek teljesen extrém, speciális egyénre jellemző hatások és mellékhatások is.

Fontos szem előtt tartani, hogy a fentiekben ismertetett tünetek a serdülőkorban is megjelenhetnek. **A kábítószerrel fiatalok általában sokáig tagadják a fogyasztást, amikor elismerik, akkor hangsúlyozzák, hogy ők bármikor képesek „leállni”.**

Ha felmerül a kábítószer fogyasztás gyanúja, akkor célszerű nyíltan beszélni a problémáról, amelynek azonban elengedhetetlen feltétele a kölcsönös bizalom megléte. A személyes beszélgetéseken túl, a család bevonása, a szakszerű, egyénre szabott segítségnyújtás biztosítása, illetve amennyiben indokolt az oktatási intézmény, az illetékes hatóságok felé a jelzések megtétele is szükséges.

A szaktudással és tapasztalattal rendelkező szakemberek, szervezetek nem csak a problémás helyzetekben segíthetik az edzők munkáját, hanem a megelőzés területén is aktívan közre tudnak működni a fiatalok egészségének megőrzése érdekében.



Márkus Erika

A Nemzeti Drogellenes Stratégia

A Nemzeti Drogellenes Stratégia 2013-2020 – Tiszta tudat, józanság, küzdelem a kábítószer-bűnözés ellen elnevezésű dokumentumot 2013. október 16-án fogadta el a magyar országgyűlés. Az új stratégia - az előzőhöz képest - megváltozott értékrendet és üzenetet közvetít, és újfajta módszertant biztosít a megvalósítandó feladatok elvégzéséhez.

„Stratégiaiilag is középpontba kell állítani az egészséget, a testi, lelki, szociális jólétet, hogy ezek az értékek a gyakorlatban is hangsúlyosabbá váljanak.”

(NDS, 38. oldal)

Miben más?

Az új stratégia érték közvetítésének középpontjában a tiszta tudat és józanság kultúrája, az egészségfejlesztés, egészséges életmód kultúrája, a kezelés és ellátás felépülés-központú szemléletmódja és a közösségi részvétel fontossága áll.



Alapértékek és üzenetek

A stratégia alapértékei az élethez, az emberi méltósághoz és az egészséghez való jog, a személyes és közösségi felelősségvállalás, a közösségi aktivitás, az együttműködés, és a tudományos megalapozottság.

Több üzenetet is közvetít:

- Az egyéneknek és a helyi közösségeknek azt, hogy mindenki felelős a vele együtt, illetve a környezetében élő személyek sorsának alakulásáért.
- A kábítószer-használatot elutasítóknak megerősítést, hogy jó úton járnak, tudnak és képviselnek valamit, amit érdemes másoknak is továbbadni.
- A kábítószereket kipróbálóknak egyértelmű jelzést, hogy a szerhasználattal kockázatot vállalnak, árthatnak maguknak és környezetüknek.
- A függőknek reményt, hogy felépülésük lehetséges, vannak olyan programok, kezdeményezések, a józanság értékét vállaló és hirdető közösségek, amelyek segítségével gyökeresen megváltoztathatják életük alakulását.
- A segítő hivatások művelőinek, a szakmai közösségeknek, hogy fontos szerepük van a Nemzeti Drogellenes Stratégia megvalósításában
- A társadalom tagjainak, hogy a stratégia elkötelezett a kábítószer-probléma hatékony kezelése mellett, megfelelő és hatékony eszközökkel rendelkezik mind a szerhasználat visszaszorítása, mind a kábítószer-bűnözéssel szembeni fellépés területén. (NDS, 10. oldal)

A droghasználat kialakulásában szerepet játszó tényezők, rizikófaktorok

A szerhasználat tekintetében leginkább veszélyeztetett korosztály a kötődési zavarral küzdő serdülők csoportja. Erre a körre jellemző, hogy rizikós életet élnek, olyan hatások érik őket, amelyek miatt deviánsná, bántalmazóvá, gyenge tanulóvá válhatnak.

A személyiségjegyeiket tekintve jellemző rájuk az éretlen, felelőtlen és empátiahiányos magatartás, az instabilitás, az instabil hajlamosság tényezők. A leginkább befolyásoló tényezők a következők:

- Családi zavarok: szülők alkohol- illetve droghasználata, szülők érzelmi zavara, szülői támasz hiánya, családi traumák, családon belüli bántalmazás, szélsőséges nevelési stílus, „mozaikcsalád”.
- Iskolai kudarcok, gyenge iskolai teljesítmény, éretlenebb személyiség, kedvezőtlen társas helyzet, rizikós szórakozás.
- Deviáns barátok jelenléte, mások bántalmazása,
- Kísérletezés, élménykeresés, erős megküzdési törekvés és spiritualitás, fokozott érzelmi labilitás.
- Elutasítottak: családi gondok, gyenge családi monitorozás, sikerélmény hiánya, boldogság és elégedettség érzés hiánya, ennek pótlása.

„Szükséges egyrészt a személyes és közösségi erőforrások fejlesztése, illetve a megfelelő infrastruktúra biztosítása, elsősorban a családokban, iskolarendszerben (köznevelési intézményekben), munkahelyeken, az Interneten és más médiumokban, a szabadidő-eltöltés és a sport színterein, a gyermekvédelmi intézményrendszerben, a büntető-igazságszolgáltatás intézményeiben, illetve speciális szükségletű csoportokban.”

(NDS, 10. oldal)

Mik a védő tényezők?

Védő faktorokat képeznek a következetes nevelési elvek, a szülők és gyermekeik közötti erős érzelmi kötődés, a szabadidő eltöltésének figyelemmel kísérése, az érzelmi támogatás. A család, iskola, kortárs csoportok képesek megerősíteni ezeket, viszont, ha valami zavar folytán mégsem működnek megfelelően, az edző nevelő, fegyelmező, ösztönző hatása, a sport tevékenység mellett pótolhatja a hiányokat.

A védő tényezők hatása leginkább akkor érvényesül, ha a gyermek képes minél többet elsajátítani, magáévá tenni ezekből. A védelmet nyújtó viselkedésminták összekapcsolódnak és egymásra épülnek, így ahogy kiépül az egyik és megerősödik, lassan magával húzza a többi viselkedésformát is. A védő tulajdonságok a következők lehetnek:

- ✓ Pozitív jövőkép, élelcélok, önbecsülés és önbizalom, belső kontroll, erő és kezdeményezőkézség.
- ✓ Tervezés és döntéshozó készség, kapcsolatteremtő készség, társas ellenállókészség – a „nemet mondás” technikájának elsajátítása.
- ✓ Pozitív viszonyulás a tanuláshoz.
- ✓ Az egészséget és a szociális értékeket középpontba helyező hozzáállás.
- ✓ Belső értékek elfogadása, megtalálni azt, amiben jól teljesít – sikerélményt ad neki.
- ✓ Pozitív társas hatások – összetartó, jó értékrendet közvetítő közösségek.

Az új Nemzeti Drogellenes Stratégia nagy hangsúlyt fektet azokra a fiatalokra, akik még nem próbáltak ki, illetve nem fogyasztanak semmilyen kábítószert. Az ő esetükben a legfontosabb, hogy erősítést kapjanak, helyes, amit csinálnak, ezen az úton haladjanak tovább.

Hogyan vehető észre?

Közvetve, vagy közvetlenül felismerhetők a szerhasználat jelei, amik felfedezése korántsem olyan egyszerű az amúgy is nagy változásokon áteső serdülők esetében, de támpontként szolgálhatnak. Ezek a jelek lehetnek:

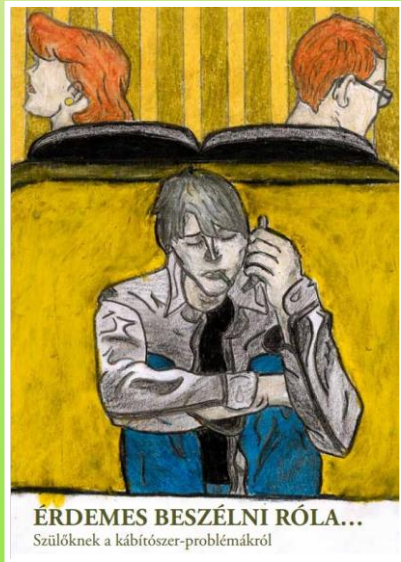
- ☞ Nagy változások az öltözködésben, napszemüveg, hosszú ujjú póló, pulóver viselése melegben is, elhanyagoltság.
- ☞ Sérülések, hegek, szúrás, vágás nyomok a bőrön, ezek takargatása.
- ☞ Tabletták, gyógyszerek, kábítószeranyagok, bélyegek, különböző eszközök (tű, fecskendő, kanál, érszorító, citrompótló, mérleg) a fiatal birtokában.
- ☞ Alkoholos lehelet, vörös szemek, indokolatlanul tág vagy szűk pupillák, zavar az egyensúly megtartásában, imbolygó járásmód, eszméletvesztés, indokolatlanul sok folyadék fogyasztása, verejtékezés, hányás.
- ☞ Nyitott személyiség zárkózottá válása, korábbi kapcsolatok meggyengülése, elvesztése, hangulatváltozások.

Ha már sejti, vagy kiderült a szerhasználat...

Az edző heti, akár napi szinten is kapcsolatba kerül a sportoló gyerekekkel, fiatalokkal, így képes lehet felismerni, ha gond adódik. Akár csak sejti, akár be is bizonyosodott a droghasználat, érdemes betartania pár dolgot:

- Beszéljen a szülővel még időben. Gyakran a családon belüli problémák elhomályosítják a benne élők látását.
- A vádaskodás nem használ, csak a tények tagadását vonja maga után. Nyitottság és türelem szükséges a beszélgetéshez.
- Ha bebizonyosodott a droghasználat, a szabályok megszabása és azok betartása legyen következetes. A viselkedés, nem pedig a véleményének megváltoztatása a cél.

- Iskolai intézmény esetén fel kell venni a többi tanárral a kapcsolatot, beszélni a témáról, az adott fiatalról.
- Fel kell térképezni jelen esetben a sportolói közösséget, amiben a fiatal mozog. Meg kell erősíteni a többi nem-fogyasztót, hogy helyesen cselekednek.
- Az eltussolás nem megoldás, nyíltan meg kell oldani a problémát.



A sport legyen a szenvedélyed, drog nélkül, tisztán!

Ezt a szlogent a sport és drogpolitika egyaránt évek óta használja. Alapja, hogy a sport közösségteremtő, csapatszellem építő, egészséges életmódra nevelő stb. hatásánál fogva, az egyike legkiemelkedőbb drogprevenciós lehetőségeinknek.

A sport baráti kapcsolatokat épít, a "van hová fordulni", a "többen is elismernek és szeretnek", a "van, akivel megoszthatom a problémáimat", az "itt elfogadnak és többen szeretnek" tudata egyfajta drogprevenciós, megtartó erő hisz problémák esetén is van

A drogok kipróbálásának okai között a fiatalok szerint az első helyen szerepel az élménykeresés, ezért a sport, amely feledhetetlen élményekben részesít, kiváló alternatívája a drogoknak.

Azoknál a fiataloknál, akik sportolnak, pusztán csak a mozgás öröméért, vagy az elért eredmények barátok közötti elismeréséért, vagy csak azért mert barátok közt lenni, s együtt sportolni öröm, kevésbé jellemző, hogy a drogfogyasztás szenvedéllyé válik.

Az edző szerepe a drogmegelőzésben

A családi és az iskolai hatásakon kívül a sport, az edzések alkalmával kialakult kortárs közösségi csoportok jelenléte és hatása is szervesen befolyásolja a fiatalkori szocializációt, útmutatóul szolgál, jó példákat, jó irányokat mutat. Még, ha a szerhasználat gyanúja fel sem merül, akkor is előzetesen tudatni kell a gyerekekkel, fiatalokkal, a kábítószerrel kapcsolatos határozott, de tárgyilagos véleményét az edzőnek. Fontos a nyitott és folyamatos kommunikáció, odafigyelés, hogy a felmerülő problémákat meg merje osztani az edzővel, vagy a közösséggel.

Az edző feladata, hogy a mozgás megszerettetésén túl a fiatalok közösségi összekovácsolását is koordinálja, elősegítse. Fel kell ismernie a gyerekek erősségeit, valamint gyengeségeit és megerősíteni őket abban, amiben jók. A családi harmónia hiányosságait is pótolni képes így, amennyiben olyan környezetet teremt, amely befogadó, buzdító és kitartásra ösztönző.

A Nemzeti Drogmegelőzési Iroda Zöld száma:
06 80 / 204 - 440

Ajánlott honlapok:

www.ndi-szip.hu

www.designerdrog.hu

<http://www.drogrolszuloknak.hu/drog>

Burszki Mónika

*Nemzeti Drogmegelőzési Iroda
mb. főosztályvezető*

A „fiatalkori dopping és drogfogyasztás egészségügyi kockázatai

A nemzetközi és hazai jogszabályok által meghatározott doppingellenes tevékenység több szintű, egyik része maga a doppingellenőrzés, a másik része, pedig a felvilágosító – megelőző tevékenység, mely során a sport tisztaságához szükséges információkat, doppinggal kapcsolatos jogszabályokat, és figyelmeztetéseket kell eljuttatni a sportolókhhoz, és az őket segítő szakemberekhez. Azonban a dopping ma már nem csak a „hivatásos” sport gondja, hanem valamennyi sportszerető, akár csak hobbi szinten sportoló ember, - kortól és nemtől függetlenül - szerte a világon szembekerülhet vele. Éppen ezért, hogy az országok és a hatóságok figyelmét felhívja, a WHO az UNESCO-val közösen fogalmazta meg azon állásfoglalását, hogy az alkohol- és kábítószer fogyasztás, illetve a dohányzás mellett, a dopping világszinten a 4. nagy rizikófaktorrá lépett elő, és ma már nem csak egy szűk sportolói réteg problémája, hanem népegészségügyi kérdés is.



A doppingolás, definíciója szerint, a sport szellemiségével ellenkező, tisztességtelen eljárás, az élsportban büntetendő csalás, mely súlyos egészségügyi kockázatot is jelent a doppingoló számára. A doppingolás tehát a teljesítmény növekedését fokozó tiltott anyagok vagy tiltott módszerek használatát jelenti.

A doppingolásnak, mint riasztó méreteket öltő világméretű jelenségnek a hatására, a nemzetközi sportszervezetek és a kormányok összefogásaként, 1999-ben megalakult a Nemzetközi Doppingellenes Ügynökség, a WADA. A WADA által létrehozott Nemzetközi Doppingellenes Kódexben (WADA Code) lefektetett egységes doppingellenes szabályok elfogadása, és érvényesítése a mai napig az egyik legfontosabb eredmény a sportban elterjedő doppingolás elleni küzdelemben.

A WADA minden évben kiadja a sportban tiltott szerek és módszerek listáját, az ún. WADA Tiltólistát. A WADA Tiltólista „nyitott listaként” értelmezhető, szemben a Nemzetközi Kábítószerlistával, tekintettel arra, hogy a Nemzetközi Kábítószerlistára hosszú egyeztetési folyamat után, pontos megnevezéssel kerülhetnek csak fel az egyes szerek, míg a WADA Tiltólista úgy nyilatkozik, hogy minden olyan vegyület, amely kémiai szerkezetében hasonló, biológiai tulajdonságában pedig megegyezik, valamelyik már ismert, a Tiltólistán szereplő vegyületcsoporttal, akkor automatikusan tiltott szernek minősül, függetlenül attól, hogy pontos megnevezéssel szerepel-e a hatályos Tiltólistán, vagy sem.

Jó tudni, hogy valamennyi kábítószernek minősülő anyag, vagy a Nemzetközi Kábítószerlistán szereplő szer megtalálható a WADA Tiltólistáján is.



Így a „designer drogok”, a szintetikus kannabisz származékok, vagy a mostanában a piacon nagy számban megjelenő új pszichoaktív szerek is tiltott szerek, függetlenül attól, hogy újak a piacon, és esetleg a pontos összetételük még nem is ismert.

Sajnos a gyakorlati tapasztalat azt mutatja, hogy az utánpótlás korú, fiatal sportolók körében elkövetett doppingvétségek túlnyomó többsége valamilyen kábítószer – az esetek legnagyobb részében kannabisz-származékok – használatából ered. Vitatott kérdés, hogy a kannabisz-származékoknak van-e, és ha igen milyen mértékben van teljesítményfokozó hatása, de a doppingvétségek fegyelmi ügyeiből úgy tűnik, hogy a fiatalok nem elsősorban teljesítmény növelés céljából, hanem sokkal inkább szociális-társadalmi okokból, mintegy a „szórakozás” és „bulizás” részeként élnek vele.

Ez azonban, természetesen senkit nem mentesít a doppingvétség elkövetésének következményei alól. Nem csak attól követ el valaki doppingvétséget, hogy a teljesítményfokozás tényét megvalósítja, és a sportbeli eredményei mérhetően javulnak, hanem már az is elegendő, ha a tiltott szer kimutatható a szervezetéből, függetlenül a sportbeli "teljesítménytől", vagy csak megkísérli használni a Tiltólistás szert.

A legtöbb doppingyszer eredetileg gyógyszer volt. A fő probléma az, ha ezeket a „gyógyszereket” a fizikai teljesítmény fokozására használják fel, és egyébként egészséges sportolók szedik anélkül, hogy valójában szükségük lenne azok hatására. A tapasztalatok szerint a legtöbb ilyen módon felhasznált gyógyszert, a gyógykezelés számára orvosilag ajánlott dózisoknál jóval nagyobb adagokban szedik, különböző kombinációkban halmozva a szervezetben, mindenféle megelőző és ellenőrző orvosi vizsgálatok nélkül, ily módon beláthatatlan orvosi-biológiai következményeket előidézve.

Ezen felül ma már a sportolók előszeretettel használják az ún. „designer” vegyületeket is, melyeket kifejezetten a sport számára, teljesítményfokozás céljából fejlesztettek ki, így az összetételük nem ismert, ezért kimutatni őket meglehetősen nehéz.



A „designer drogok” esetében nem csak az okozza a problémát, hogy a tiltott szert nehéz felismerni és kimutatni, hanem sokkal inkább riasztó, és veszélyes az a tény, hogy az orvosok sem tudják pontosan milyen szerrel állnak szembe, ami meglehetősen nehezíti és bizonytalanítja az orvosi kezelést és gyógyítást, és beláthatatlan következményekkel járhat a fiatal szervezet egészségére nézve.

A 2014. évi hatályos WADA Tiltólista:

WADA Tiltólista 2014.	
S0	Nem engedélyezett szerek (egészségügyi hatóságok által humán terápiás használatra)
S1	Anabolikus szerek Versenyen és versenyen kívül egyaránt tiltottak
S2	Peptidhormonok, növekedési faktorok és rokonvegyületek (xenon, argon)
S3	Béta-2-agonisták
S4	Hormon- és Metabolikus módosítók
S5	Diuretikumok és maszkírozó ágensek
S6	Stimulánsok Kizárólag versenyen tiltottak
S7	Narkotikumok
S8	Cannabinoidek
S9	Glükokortikoszteroidok
M	A vérbe és a vér alkotóelemeibe történő beavatkozás (M1); Vegyi és fizikai beavatkozás (M2); Géndopping (M3)
P	Alkohol (P1); Béta blokkolók (P2) – csak egyes sportágak

A 2013. július 01-én hatályba lépett új Büntető Törvénykönyv, a „Teljesítményfokozó szerrel visszaélés” bűncselekmény törvényi tényállásába az alábbi tiltott szereket nevesítette a mindenkor WADA Tiltólista vonatkozásában:

S1 csoport – Anabolikus szerek

S2 csoport – Peptidhormonok, növekedési faktorok és rokonvegyületek

S4 csoport – Hormon- és Metabolikus módosítók

A táplálék-kiegészítők szedésének veszélye!

A „táplálék-kiegészítő” megnevezés, egy a köznyelvben, a sportolók körében általánosan használt gyűjtőfogalom, de tulajdonképpen a magyar jogrendszerben táplálék-kiegészítő, mint fogalom, nem létezik. Létezik azonban az étrend-kiegészítők, és különleges táplálkozási célú élelmiszerek definíciója. A hatályos szabályozás szerint, az étrend-kiegészítők forgalmazása bejelentéshez kötött, míg a különleges táplálkozási célú élelmiszerek esetében, - melyek elsősorban a sportolók számára készülnek, - erre nincs szükség!

A fentiekből is látszik, hogy táplálék-kiegészítő forgalomba hozni, piacra dobni a jelenlegi szabályozás mellett könnyen, akár teljesen ellenőrizetlenül is lehet, ily módon a táplálék-kiegészítő használata óriási veszélyt hordoz magában az élsportolók számára.

Ez nem csak hazai probléma, hanem az egész világon megoldatlan kérdés, és a doppingellenes munkában élenjáró országok valamennyien keresik rá a megnyugtató megoldást.

A táplálék-kiegészítők a szervezetben természetesen is létező anyagok, amelyeket a normális napi étrend mellett, annak kiegészítéseként szokás szedni. (Pl. fehérje koncentrátumok, ásványi anyagok, vitaminok, nyomelemek.) Ezek az anyagok elengedhetetlenek az emberi test növekedése és fejlődése szempontjából, ezért orvosi javaslatra a táplálék-kiegészítők szedésének célja, hogy valamilyen betegségek vagy alultápláltság miatt, a szervezetben kialakult hiányállapotokat pótoljuk.

Sok ember azért szed táplálék-kiegészítő termékeket, hogy javítsa egészségét, csökkentse a betegség kockázatát és karbantartsa testsúlyát. Táplálék-kiegészítő használata bizonyos versenysportolók számára szükséges lehet, hogy a sportoló, a sporttevékenysége időtartamának és intenzitásának megfelelő teljesítményt hosszú távon tudjon nyújtani, mivel felléphet olyan extra igénybevétel, amikor a normál napi étrend már nem tudja fedezni a szükségleteket. Sajnálatos tény azonban, hogy sok sportoló úgy használ étrend-kiegészítő termékeket, hogy fogalma sincs azok esetleges mellékhatásáról, és a napi bevitelre vonatkozó szakmai ajánlásokat sem ismeri.

Mivel az étrend-kiegészítőknél jelenleg óriási piaca van az egész világon, és világszerte óriási üzlet a táplálék-kiegészítők gyártása és forgalmazása, ezért a termékek hamisítása, doppingszerrel való szennyezése az utóbbi időben óriási méreteket öltött. Ezért kell minden sportoló figyelmét felhívni a fokozott óvatosságra, a tájékozódás és körültekintés fontosságára.

Megállapítható, és hangsúlyozandó, hogy a sportolóknak szánt, és forgalmazott termékekről nincs külön szabályozás, így egyetlen egy doppingellenes szervezet sem vállal egyetlen termékért sem garanciát.



A WADA Kódex alapelve az „objektív felelősség elve”, melynek értelmében kizárólag a sportoló a felelős azért, hogy mi kerül a szervezetébe. Sajnos ma a táplálék-kiegészítő piacon doppingmentesség szempontjából a sportolók számára nincs garancia, csak kockázat felmérés.

Az a legfontosabb, hogy a sportoló, a tőle elvárható legmagasabb szinten legyen gondos, körültekintő és kellően tudatos, megfontolt. Mérje fel a számára, és a sporttevékenységéhez szükséges táplálék-kiegészítők körét, válassza ki a legbiztonságosabb gyártókat és forgalmazókat, illetve azok lehető legkisebb kockázati csoportba tartozó termékeit – a kiválasztáshoz vegyen igénybe minden elérhető információs fórumot, vizsgálati lehetőséget, illetve ha szükséges, kérje sportorvosa, vagy a Nemzeti Doppingellenes Szervezet (HUNADO) segítségét – és lehetőleg, a már kipróbált és jól bevált termékek szedésén ne változtasson! A minél szélesebb körű, naprakész felvilágosítás érdekében nélkülözhetetlen a Sportszövetségek, hatóságok, a doppingellenőrző szervek és a laborok együttműködése.

Figyelem! Egyes táplálék-kiegészítők tartalmazhatnak a termék leírásában, illetve a dobozon található használati utasításban fel nem tüntetett, a Tiltólistán szereplő összetevőket, illetve egyes termékek a nem megfelelő minőségbiztosítás miatt, a gyártás során szennyeződhetnek doppingszerekkel!

Szerencsére egyre több gyártó, és a forgalmazó cég érzi magáénak a táplálék-kiegészítő termékek doppingmentességének felelősségét, és laboratóriumi körülmények között is bevizsgálhatja a termékeit, hogy bizonyítsa, nem tartalmaznak tiltott összetevőket. minden sportolónak tudnia kell azonban, hogy a „bevizsgálás”, adott gyártási számú termékre, és a hatályos WADA Tiltólista egyes csoportjainak vizsgálatára vonatkozik csupán, mely adatokat, a vizsgáló laboratórium által kibocsájtott tanúsítványon fel kell tüntetni.

A bevizsgálás ténye, ugyan fontos kockázatcsökkentő tényező, de nem lehet elégszer hangsúlyozni a WADA Kódex legfőbb alapelvét, hogy kizárólag a sportoló felelős azért, ami a szervezetébe jut, tehát a figyelmetlenségből, tudatlanságból, „butaságból” elkövetett doppingolás is doppingvétség, és eltiltást, illetve egyéb büntetést vonhat maga után.

A legfontosabb tudnivalók sportolók számára a táplálék-kiegészítők alkalmazására vonatkozóan:

- A sportolók számára gyártott és forgalmazott táplálék- és étrend-kiegészítők, doppingszerek szempontjából hatóságilag nem ellenőrzöttek, ezért minden sportolónak kellően óvatosnak, gondosnak, és körültekintőnek kell lennie a termékek kiválasztásakor.
- Egyes táplálék-kiegészítők gyártói – megtévesztve a sportolót - nem tüntetik fel pontosan a termék leírásában, illetve a dobozon található címkén, hogy milyen összetevőket tartalmaz a termék.
- Előfordult már olyan eset is, hogy egy táplálék-kiegészítő termék, doppingszerrel szennyeződött a gyártási folyamat során.
- A kockázatcsökkentés érdekében érdemes felvenni a kapcsolatot a gyártó, illetve forgalmazó céggel, hogy írásban garantsa, hogy a terméke kizárólag azon összetevőket tartalmazza, mely a csomagoláson, illetve a használati utasításban fel van tüntetve, és ezen összetevők egyike sem szerepel a hatályos WADA Tiltólistán!

Sajnos az utóbbi időben számos közforgalomban kapható táplálék- és étrend-kiegészítőről bizonyosodott be, hogy az emberi szervezetre, egészségre kifejtett, lehetséges vagy bizonyítottan káros hatása miatt, alkalmazásuk nem támogatható, ezért a lakosság — így a sportolók — egészségének megóvása érdekében is, ezen készítmények Magyarországon jogszerűen nem forgalmazhatók.

A tiltott készítmények felsorolása, az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) „forgalomba hozataltól eltiltott étrend-kiegészítők” listáján található meg. A fenti lista figyelembe vétele mellett, a Nemzeti Doppingellenes Szervezet (HUNADO) álláspontja az, hogy a sportolók számára legveszélyesebb táplálék-kiegészítő csoportok jelenleg, az „izomerő fokozók”; a „zsírégető és testsúlycsökkentő szerek”; az internetes rendelésben beszerezhető, nem ellenőrzött, sőt gyakran „hamisított” potencianövelők; és az egyes szórakozóhelyeken hozzájutható, ismeretlen származású és összetételű „energiaitalok”!

Ezért nyomatékosan felhívjuk minden sportoló figyelmét a kellő óvatosságra és körültekintésre, és javasoljuk, hogy bármely termék használata előtt alaposan tájékozódjanak a Magyar Antidopping Csoport (www.antidopping.hu) vagy az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (www.oeti.hu) hivatalos honlapján.

Dr. Tiszeker Ágnes

*Magyar Antidopping Csoport
Nemzeti Doppingellenes Szervezet
(HUNADO)*

A doping- és drogfogyasztással kapcsolatos jogi szabályozás a sportban

A dopingellenes küzdelemmel kapcsolatos intézményrendszer (a dopingellenes küzdelemben részt vevő szereplők és azok feladatai), valamint a jogi szabályozás az elérhető legjobb minősítéssel rendelkezik Magyarországon a Nemzetközi Dopingellenes Ügynökség (WADA) által. Az ún. teljes megfeleléségi (fully compliance) státusz jelzi, hogy Magyarországon minden eszköz rendelkezésre áll a doping (és a Tiltólistán szereplő egyes csoportokba tartozó kábítószeres sportbeli felhasználása) elleni küzdelemben.

A dopingellenes harc célja alapvetően kettős: egyrészt a **sportolók egészségének védelme** a doping káros hatásaival szemben, másrészt a **fair play** elvének **érvényesülése**, a tiszta játék biztosítása. Bármilyen tiltott szerrel vagy módszerrel elért eredmény rombolja a sport alapértékeit, az ilyen sportsiker – hétköznapi értelemben és bizonyos tekintetben jogilag is – csalásnak, manipulációnak minősül és sportjogi következményeket (**sportfegyelmi** és dopingeljárásban kiszabott **büntetés**(eke)t), továbbá esetleg **büntetőeljárást** vonhat maga után. Sportszakemberek esetén ezen túl munkajogi vonatkozásokkal is számolhat a dopingvétséget elkövető edző, sportorvos, más sportszakember.

A dopingellenes küzdelemben ezért valamennyi, a sportban megjelenő személynek, szervezetnek világos jogszabályokban meghatározott feladatai, felelőssége van. A jegyzet jelen fejezetének célja a dopingolás (és annak bizonyos esetben részeként a tiltott kábítószer használat) következményeire való kövérthető figyelem felhívás.



A legfontosabb jogszabályi rendelkezések

Sportolóként, sportszakemberként érdemes legalább alapszinten ismerni a **sporttevékenységet meghatározó legfontosabb jogszabályi környezetet**. A jogszabályok ismerete nemcsak a sportolók, sportszakemberek jogai érvényesítésének lehetőségét biztosítja, hanem kijelöli a kötelezettségek teljesítésének módját, a tiltott magatartásoktól való tartózkodás szabályait. Olyan alapelvek érvényesüléséről van szó, mint a sportról szóló törvényben¹ megfogalmazott, **általános doppingtilalmi klauzula**: a versenyző a fair play szabályai szerint köteles felkészülni és versenyezni, aminek keretében tartózkodnia kell a doppingolástól², valamint meghatározott doppingszerekkel elkövethető, büntetőjogi felelősségre vonást megalapozó magatartások elkövetésétől, és az ilyen magatartások kísérlésétől.

A sportoló esetén a törvényben nevesített további kötelezettség a **doppingvizsgálaton** történő **részvétel**, amely értelmében a vizsgálatra szabályszerűen kijelölt sportoló mintavételen köteles megjelenni és szabályszerűen mintát adni. A vizsgálat akadályozása (ideértve annak manipulálását, a mintavételen való megjelenés elmulasztását, vagy az ún. nyilvántartott vizsgálati csoportba tartozó versenyzők esetén a holléti információk szolgáltatásának elmulasztását) szintén doppingvétségnek minősül, tehát az doppingolás. A **sportszakember esetén** szintén **törvényi szinten** kerül megfogalmazásra a **doppingtilalom**: sportszakmai tevékenységének gyakorlása során tartózkodni köteles doppingvétség vagy büntetőjogi felelősségre vonást megalapozó magatartás elkövetésétől.

¹ 2004. évi I. törvény a sportról

² Doppingolásnak minősül különösen a WADA által elfogadott és hazai jogszabályban is közzétett tiltólistán szereplő tiltott szer szervezetben történő jelenléte, az ilyen szer, illetve tiltott módszer alkalmazása, továbbá a jogszabályban meghatározott további doppingvétség(ek) elkövetése.

A sporttörvény mellett a doppingellenes tevékenység legfontosabb szabályait, a sportolók és a sportszakemberek doppingellenes kötelezettségeinek rendszerét, a **doppingvétségek fajtáit** és a **doppingbüntetéseket** (valamint a doppingeljárások menetét) a **doppingellenes tevékenység szabályairól szóló kormányrendelet**³ határozza meg.

A rendelet ismerete⁴ (különösen a doppingvétségnek minősülő magatartások és a kiszabható büntetések vonatkozásában) kiemelten fontos a sportolók (utánpótlás korú sportolók esetén törvényes képviselőik) és a sportszakemberek részéről egyaránt. A rendelet mellékletében megtalálható a mintavételi eljárás folyamatának rövid leírása, aminek ismerete a sportoló jogainak érvényesülése szempontjából nagy jelentőségű. (A mintavételi eljárás menetéről az eljáró doppingellenőr is részletesen tájékoztatni köteles a sportolót.)

Kiemelésre érdemes még az **évente megújuló Tiltólista** ismeretének fontossága. A Tiltólista kormányrendeletben foglalt, tiltott szereket és módszereket meghatározó jegyzék és annak a WADA előírásaival összhangban kiegészített és alkalmazandó, a HUNADO által aktualizált és a honlapján közzétett változata. A Tiltólistán szereplő szerek sportoló szervezetében való jelenléte, az ilyen szerek használata, kínálata, kereskedelme **doppingvétséget**, utóbbi magatartások esetén pedig **büntetőjogi felelősséget alapoz meg**. Az éves Tiltólistát a HUNADO hatóanyag és gyógyszernev szerinti rendben teszi közzé honlapján. A gyógyszerek sportoló által történő, vagy sportoló részére való alkalmazása előtt kiemelten fontos a Tiltólista tartalmáról való tájékozódás.

(A gondatlan, nem körültekintő gyógyszerhasználat, vagy annak lehetővé tétele nem mentesít a felelősségre vonás alól!)

³ 43/2011. (III. 23.) Korm. rendelet a doppingellenes tevékenység szabályairól szóló

⁴ A rendelet számos forrásból elérhető, folyamatosan frissülő internetes adatbázisból elérhető pl. a következő linken:

http://njt.hu/cgi_bin/njt_doc.cgi?docid=138263.252119

Érdekesség, hogy a Tiltólistán szerepelnek – a fiatal sportolókra sajnos egyébként is veszélyt jelentő – kábítószernek minősülő szerek is. Ezek az S6. STIMULÁNSOK (pl. amfetamine, cocaine, stb.), az S7. KÁBÍTÓSZEREK (pl. morphine, heroin) és az S8. KANNABINOIDOK csoportjába tartozó szerek (pl. cannabis, hasis, marihuána, THC). Az ilyen szerek viszont jelenleg versenyzőkben tiltott szereknek minősülnek.

Célszerű még megemlíteni a doppingolás legfontosabb büntetőjogi következményeit. A **Büntető Törvénykönyv új tényállásként szabályozza a teljesítményfokozó szerrel visszaélést.**

A Btk. 185. §-ában megtalálható bűncselekmény elkövetője alapvetően a tiltott teljesítményfokozó szerrel⁵, sportteljesítmény fokozása céljából, kereskedelmi jellegű tiltott magatartásokat⁶ elkövető személy lehet. A sportoló – mint esetlegesen doppingvizet használó – büntetőjogi következményekre nem, szigorú eltávolítás büntetésre viszont számíthat. A bűncselekmény a versenysporttal és a szabadidősporttal összefüggésben egyaránt elkövethető. A büntetési tétel alapesetben három évig terjedő szabadságvesztés.

Fontos felhívni a figyelmet a **törvényes képviselők fokozott felelősségére**. Az új bűncselekmény alapján minősített esetnek, és ezzel súlyosabb megítélés alá tartozó körülménynek számít az utánpótlás korú, 18 év alatti személy sérelmére való elkövetés. Ennek büntetési tétele kettőtől nyolc évig terjedő szabadságvesztés lehet. Kiemelendő továbbá az új tényállás azon fordulata, amely szerint az a felnőtt (18 év feletti), aki 18 életévét be nem töltött személyt tiltott teljesítményfokozó szer használatára rábír, vagy ilyen személynek a tiltott teljesítményfokozó szer használatához segítséget nyújt, vétség miatt egy évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő.

⁵ A büntető tényállás szempontjából tiltott szernek nem a teljes Tiltólista valamennyi csoportjába tartozó szerek minősülnek, csak az egészségre legártalmasabb csoportokba tartozó anabolikus szerek, peptid hormonok, növekedési faktorok és rokonvegyületeik, hormon antagonisták és modulátorok.

⁶ Doppingvizet előállít, kínál, átad, forgalomba hoz, orvosi vényen vagy állatorvosi vényen rendel.

A tényállás e fordulata tehát **nem kereskedői típusú** magatartást szankcionál, hanem a doppingszer használatának elősegítését, az ahhoz történő segítségnyújtást bünteti. Érdeemes tehát a szülőknek (törvényes képviselőknek) a lehető legnagyobb körültekintéssel eljárni a kiskorú sportoló gyermekük esetleg nem célzatosan, a jobb sportteljesítményre irányuló doppingszer használatával, hanem a „házi patikából” történő otthoni kúrával összefüggésben is.

Felvilágosítás, nevelés, megelőzés

Gyakorlati, elsősorban már a folyamat végső, legkomolyabb fázisában, a doppingeljárásban szerzett tapasztalataink szerint a doppingvétséget elkövető **sportolók** (még a fiatakorúak is) az eljárás tárgyalási szakaszára teljesen **„magukra maradnak”**. Sajnos jelenleg változatlanul a „magányos elkövető” elv érvényesül, a „megbukott” sportoló tehát az esetek döntő többségében egyedül kénytelen „elvinni a balhét”. Sokszor ilyenkor derül ki a fájdalmas igazság arról, hogy sem ő, de ami végképp nem menthető, az őt felkészítő edző, a klubvezetés sem tájékozott kellően a doppingellenes tevékenység szabályait illetően.

Mai digitalizált világunkban a fiatalok napi felhasználói szinten használják az Internetet és annak különböző szolgáltatásait, közösségi oldalakon osztják meg egymással életük, mindennapjaik sok részletére kiterjedő történéseit. Sőt, tapasztalataink szerint nagy részük sportáguk hazai és nemzetközi szövetségi honlapjait is sokszor böngészi, sportági eredmények, ranglisták, hírek után kutatva.

A szörfözés során a **doppingellenes internetes oldalak**, vagy a **HUNADO és a szövetségi honlapok** tematikus doppingellenes információkat szolgáltató **linkjei** kimaradnak a kattintásokból. Pedig!.... Sok kellemetlenség megelőzhető lenne, ha a sportoló és edzője (és a további sportszakemberek) ezeket a honlapokat is látogatnák néha.

A doppingellenes küzdelem nemzetközi szintről érkező elvárásai egyre komolyabb feladatok elé állítják a hazai doppingellenes szervezetek, valamint a szabályok érvényesítése miatt a sportolókat, sportszakembereket egyaránt. A szabályoknak való „megfelelési kényszer” hatalmas, hiszen aki nem teljesíti az elvárásokat, azt a WADA bármikor „nem megfelelő” státuszba sorolhatja, aminek következményei beláthatatlanok. Ezért is kulcsfontosságú a legfontosabb doppingellenes szabályok ismerete, az ismeretanyag átadása, illetve a képzésben, tájékoztatásban való folyamatos részvétel biztosítása, a kommunikáció az érintettek között.

Tudjuk: a jogszabályok ismeretének hiánya nem mentesít a felelősségre vonás alól. **Cél** tehát a **megelőzés**, a doppingolás elkerülése. A hivatásos sportoló és a sportszakember az egyre szigorodó eltiltás büntetés⁷ (és a kapcsolódó mellékbüntetések⁸) miatt szó szerint az egzisztenciájával is játszik, az amatőr sportolók esetén „csak” az egészség, az erkölcsi felelősség és a jó hírnév forog kockán, a sportolói életpálya is derékba törhet.

Odafigyeléssel, információszerzéssel, tájékozódással mindez elkerülhető.

⁷ Jelenleg az eltiltás alapesetben 2 év, ami az új WADA Kódex 2015. január 1-jei hatályba lépését követően alapesetben 4 évre módosul.

⁸ Pénzbüntetés (amatőr sportolóra nem), átigazolásból kizárás, szövetségi kedvezmények megvonása, csökkentése.

Utánpótláskorú sportolók doppingellenes kis kátéja

NE DOPPINGOLJ, mert a tiltott teljesítményfokozó szer használata vagy módszer alkalmazása:

1. súlyosan károsíthatja az egészséged;
2. súlyos büntetésekkel járhat, ami a sportpályafutásodat is tönkretelheti;
3. lebukás esetén a társaid kiközösítenek, az esetek nagy részében magadra maradsz, a „balhét” egyedül kell elvinned;

LEGYÉL KÉPBEN, INFORMÁLÓDJ:

1. nézz utána a doppingellenes küzdelmekkel foglalkozó szövetségi információknak (honlap, kiadvány, konferencia) és a HUNADO információinak;
2. kérdezz az edződtől, sportorvostól, más sportszakembertől, ha lehetőség van rá a klubvezetéstől;
3. ha mintavételre jelölnek ki, olvass el figyelmesen minden általad aláírandó dokumentumot, ha nem világos valami kérdezz a doppingellenőről, kérd edződ, sportorvosod, szülőd segítségét, jelenlétét;
4. legyél képbén arról, hogy mi a Tiltólista, és a legfontosabb doppingellenes szabályok (doppingvétség és büntetések)

Dr. Fazekas Attila Erik
főosztályvezető-helyettes
EMMI

MET-ről néhány szóban

A Magyar Edzők Társasága 1993-ban alakult. Két évtizedes fennállása alatt célunk a magyar sportban dolgozó edzők képviselete, szakmai tudásuk, ismereteik karban tartása, fejlesztése, az elért eredményeik állami és társadalmi elismerésének elősegítése volt. Így, többek között kezdeményeztük és ma is szorgalmazzuk az edzők intézményes továbbképzésének ügyét. Szakmai továbbképzések, konferenciák sorozatát szervezzük és változatlanul gondozzuk és adományozzuk a magyar sportban rendkívüli elismerést jelentő Mesteredzői Díjat.

Valljuk, hogy a magyar sport eredményességének – legyen az akár olimpiai érem, akár egy sikeres szabadidősport rendezvény- legfőbb letéteményesei az edzők. Minden nemzetközi siker, minden nagy tömegeket vonzó, vagy szellemi és fizikai kikapcsolódást eredményező sporttelmény mögött ott áll egy edző, vagy egy edzői csapat. Ugyanakkor az edzők társadalmi, erkölcsi és anyagi elismerése korántsem áll arányban azzal a társadalmi értékkel, amelyet mindennapi munkájukkal megteremtnek.

A magyar sportban, hozzávetőleges becslés szerint 15-17 ezer edző dolgozik. Ehhez képest az edzői társadalom érdekérvényesítő képessége messze elmarad attól, ami létszámuk és társadalmi értékük alapján megilletné őket.

Csak akkor érvényesíthetjük érdekeinket, ha összefogunk és szervezettek vagyunk. Ehhez nyújt megfelelő szervezeti keretet a Magyar Edzők Társasága. Távlati céljaink közt szerepel, hogy megalakítsuk a Magyar Edzői Kamarát, amely a kamarai törvény erejével képes az edzőket megillető jogok, jogosultságok érvényesítésére. Ezért kérjük, ha még nem tagja a Magyar Edzők Társaságának, haladéktalanul csatlakozzon a tagsághoz.

A belépési nyilatkozat kitölthető a Magyar Edzők Társasága honlapján keresztül (www.magyaredzo.hu)

Elérhetőségeink:

MAGYAR EDZŐK TÁRSASÁGA

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. (MSH)

Telefon: 06-1-460-6981; Mobil: +36-70-4528672

E-mail: met@magyaredzo.hu; Web: www.magyaredzo.hu