

MENAXHIMI I RREZIQEVE TË SUPLEMENTEVE

Shumë njerëz përdorin suplemente me shpresën se mund të ndihmojnë performancën e tyre.

Megjithatë, suplementet paraqesin një rrezik real për sportistët.

Çdo vit, shumë sportistë marrin suspendime nga anti doping si rezultat i përdorimit të suplementeve.

Të qenit i vetëdijshëm për rreziqet është hapi i parë për të qëndruar në lojë.

Nuk ka garanci që çdo suplement është i lirë nga substanca të daluara dhe sportistët duhet të jenë plotësisht të vetëdijshëm për rreziqet për karrierën e tyre nëse zgjedhin të përdorin një suplement.

Një parim i rëndësishëm i Kodit është përgjegjësia strikte, e cila thotë se sportistët janë vetë përgjegjës për çdo substancë të ndaluar në trupin e tyre, pavarësisht se si ka arritur atje dhe nëse ka pasur një qëllim për të mashtruar apo jo.

Prandaj, para se të marrin suplemente, sportistët duhet të:

- vlerësojnë nevojën,
- analizojnë rrezikun, dhe
- vlerësojnë pasojat në karrierën e tyre.

ÇFARË DUHET TË DINI PËR SUPLEMENTET

- Të gjithë sportistët duhet të ndërmarrin një kërkim të plotë në internet përpara se të përdorin ndonjë suplement. Kjo është një kërkesë nga Kodi Botëror Anti Doping.
- Të mos dish nuk është një justifikim. Nëse rezultoni pozitiv, do të jetë përgjegjësi e juaja që të dëshmoni se si substanca e ndaluar hyri në trupin tuaj.
- Kodi parashikon një dispozitë për produktet (suplementet) e kontaminuara, prandaj sigurohuni që të mund të dëshmoni se keni marrë të gjitha hapat për të menaxhuar rreziqet që lidhen me përdorimin e suplementeve.
- Suplementet që promovojnë aftësitë e "zhvillimit të muskujve" ose "djegjes së yndyrës" kanë më shumë gjasa të përmbajnë substanca të ndaluara, të tilla si agjentë anabolikë ose stimulues;
- Termet "bimore" dhe "natyrore" nuk nënkuptojnë domosdoshmërisht që produkti është i sigurt;
- Edhe pse vitaminat dhe mineralet e pastra nuk janë të ndaluara më vete, sportistët e këshillohen të përdorin marka me reputacion dhe të shmangin ato të kombinuara me substanca të tjera.

ÇFARË DO TË THOTË KJO PËR JU?

Shumë sportistë dalin pozitiv në testet anti doping për shkak të suplementeve që përdorin.

Nuk ka asnjë garanci që çdo shtesë diete nuk përmban substanca të ndaluara për shkak të çështjeve të mëposhtme që mund të lindin:

- Produktet mund të kontaminohen me substanca të ndaluara gjatë procesit të prodhimit
- Etiketimi i përbërësve në produkte mund të jetë i pasaktë. Kini kujdes me produktet e suplementeve të rreme, veçanërisht kur blini përmes internetit.

WADA, KosADA ose ndonjë organizatë tjetër anti-doping nuk është në gjendje të miratojë suplemente dhe çdo produkt që pretendohet se është “i sigurt për t’u marrë nga sportistët” duhet të përdoret me kujdes ekstrem. Nëse një kompani pretendon se produkti i saj është miratuar dhe/ose certifikuar nga WADA ose KosADA, kjo deklaratë është e pasaktë.

ÇFARË DUHET TË BËNI?

Vlerësoni nevojën: kërkoni këshilla nga një profesionist mjekësor i kualifikuar për të përcaktuar nëse keni nevojë të përdorni një suplement.

Analizoni rreziqet: nëse keni zgjedhur të përdorni një suplement, përdorni vetëm suplemente të testuara për të minimizuar rreziqet e kontaminimit. Sigurohuni që të kontrolloni numrat aktual të serisë përpara përdorimit.

Vlerësoni pasojat: në karrierën tuaj përpara se të përdorni ndonjë suplement. Ju mund të merrni një suspendim katërvjeçar.

KU TË SHKONI PËR KËSHILLA TË MËTEJSHME

- Vizitoni faqen e internetit [Informed Sport, Certified for Sport](#) ose [Kölner Liste](#) për të kontrolluar nëse suplementet janë testuar