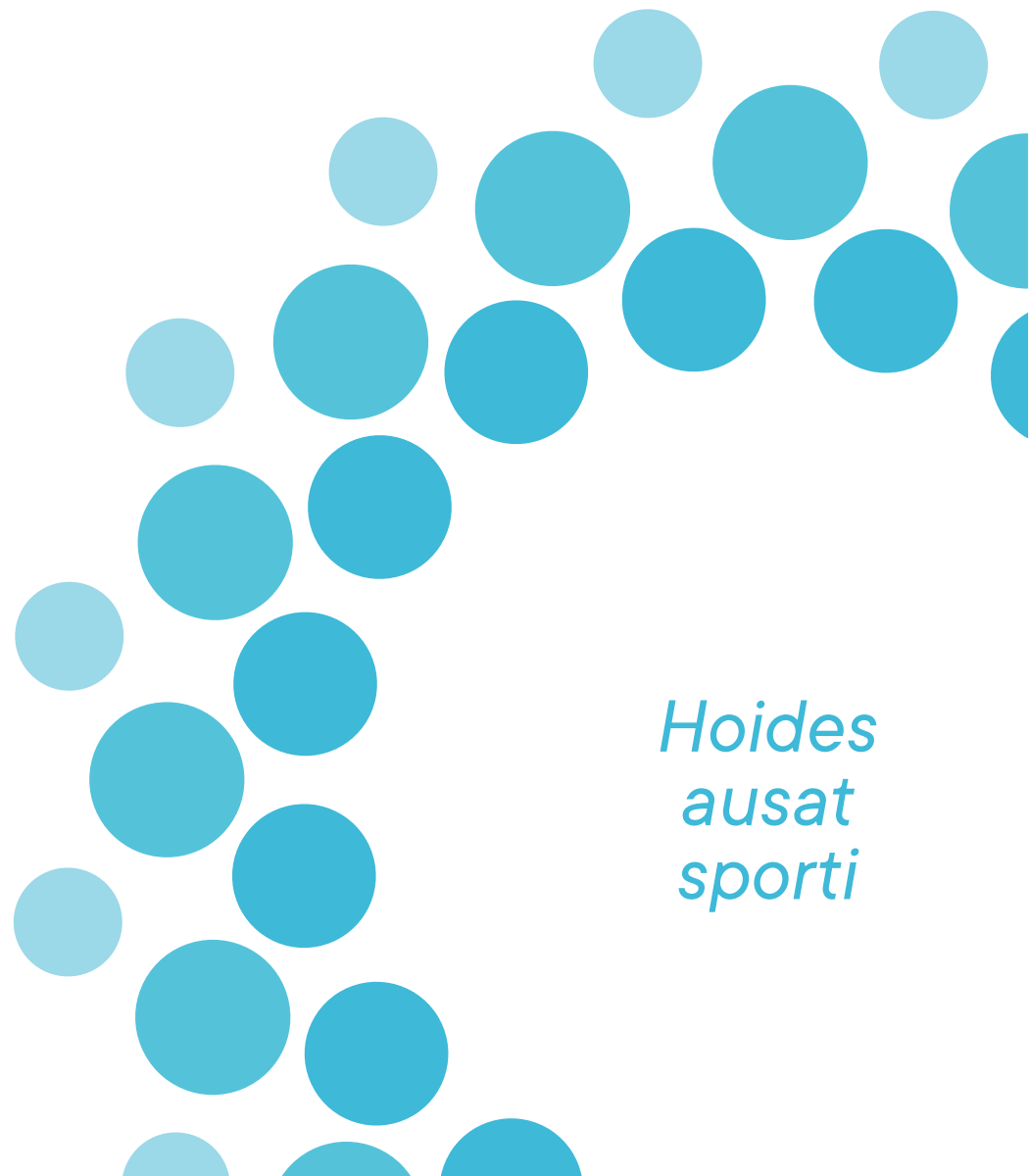


Spordieetika praktikas

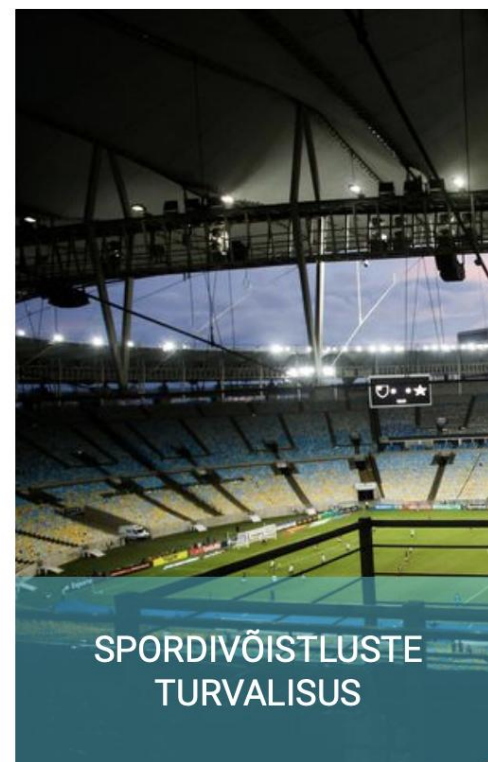
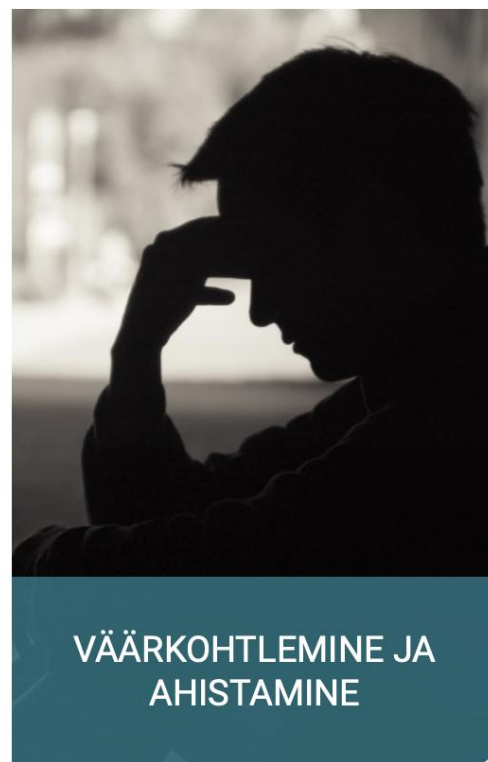
Teele Tiidt, koolitusjuht

Kuremaa
13.09.2026

*Hoides
ausat
sporti*



EADSE tegevusvaldkonnad



Kokkulepped

- ✓ Aktiivne osalemine ja kogemuste jagamine;
- ✓ Räägime kordamööda ning toome näiteid konfidentsiaalselt ja lugupidavalt;
- ✓ Juhtumeid analüüsime õppimise, mitte süüdistamise eesmärgil;
- ✓ Mobiiltelefonid hääletul režiimil.

SPORDITURVALISUS



Põhisõnum

“Turvaline treening tähendab professionaalset treeningut. Spordialale omane kontrollitud kontakt, pingutus ja nõudlikkus võivad kuuluda treeningusse, aga alandamine, hirmutamine, väärkohtlemine ja hooletusse jätmine ei kuulu.”

Miks see puudutab meid kõiki?

- ✓ Turvalist spordikeskkonda mõjutavad:
- ✓ suhtlemine ja emotsionaalsed väljaütlemised;
- ✓ kehaline kontakt, tähistamine ja lohutamine;
- ✓ sotsiaalmeedia, info jagamine ning saladused;
- ✓ treeneri ja sportlase vaheline usaldus- ja võimusuhe;
- ✓ sportlaste, lapsevanemate, treenerite ja juhtide omavaheline kultuur.

Sagedased vabandused, mida tuleb märgata: „Sport ongi selline”; „Ta ongi selline”; „See pole minu asi”; „Nii on alati olnud”; „Kuidas ma lähen tema peale kaebama?”

Kahjulikud kogemused

Liik	Näited
Füüsiline	löömine, tõukamine, raputamine, esemega togimine, karistuseks jõu kasutamine
Emotsionaalne	alandamine, häbistamine, ähvardamine, hirmutamine, isoleerimine
Seksuaalne / ahistamine	soovimatud puudutused, seksuaalse alatooniga kommentaarid, pildid või sõnumid, surveamine
Hooletusse jätmine	puudulik järelevalve, esmaabi või turvakorraldus; lapse üksi jätmine

Sporti reguleerivad dokumendid

Raamistik

ÜRO lapse õiguste konventsioon

Olümpiaharta, Euroopa ja Eesti spordiharta

UNESCO/MINEPS

WADA koodeks

Macolini konventsioon

Spordiseadus, ESER ja alaliidu reeglid

Treenerite eetikakoodeks

Mida see tähendab treeneri ja organisatsiooni jaoks?

Lapse parim huvi, õigus olla ära kuulatud ja kaitse vägivalla eest.

Aus mäng, inimväärikus, mittediskrimineerimine ja vastutustundlik käitumine.

Sport on haridus, kaasatus, tervis ja eluoskuste areng – mitte ainult tulemus.

Treener toetab puhast sporti, ei soodusta ega varja dopingut ning teab toidulisandite riske.

Võistlustulemuste manipuleerimise ennetamine ning kahtlaste pakkumiste teavitamine.

Eestis kehtivad kohustused, menetlus- ja distsiplinaarreeglid; **ESER kehtib alates 1.07.2026.**

Igapäevased käitumisnormid, piirid, konfidentsiaalsus ja professionaalne areng.

ESER on miinimumraamistik. Treener peab tundma ka oma spordiala ja organisatsiooni sisereegleid.

Treeneri autonoomia ja vastutus

- Treeneril on õigus otsustada metoodika, koormuse, harjutuste ja taktika üle. See õigus ei ole piiramatu.
- Autonoomia lõpeb, kui otsus ohustab tervist või heaolu, rikub lapse õigusi, diskrimineerib, eirab dopinguvastaseid reegleid, varjab huvide konflikti või kaldub kõrvale kokkulepitud valikukriteeriumidest

Enne kui otsustad

- Määratle otsuse võimalik mõju: tervis, õigused, ausus.
- Kontrolli vastavust reeglite ja lapse parima huviga.
- Konsulteeri vajadusel arsti, kontaktisiku, juhtkonna või EADSEga.
- Põhista otsus, konsultatsioonid ja kokkulepped.
- Hinda tulemust ning vajadusel muuda otsust.

Juhtumid 2024-2026

Aasta	Registreeritud juhtumeid	Peamised teemad
2024	33	Treenerite käitumine ja võimalik väärkohtlemine, kiusamine, alaliitude/klubide juhtimine ning võistluskorraldus
2025	30	Treenerite ebaeetiline käitumine ja väärkohtlemine, seksuaalse väärkohtlemise kahtlused, organisatsioonide juhtimise konfliktid
2026	34	Laste füüsiline ja vaimne väärkohtlemine, ebaeetiline käitumine, turvalisus ning distsiplinaar- ja juhtimisküsimused

2024–2026 juhtumite sisu

- ✓ Treenerite karjumine, solvamine, alandamine ja ähvardamine;
- ✓ Füüsilise jõu kasutamine, nt löömine, tõukamine, togimine, juustest sikutamine või jõuga liigutamine;
- ✓ Sportlaste ja treenerite vaheline kiusamine;
- ✓ Seksuaalne väärkohtlemine (ära kasutamine) piiride ning sobimatu kontakt;
- ✓ Puudulik järelevalve, esmaabi ja laagrite korraldus;
- ✓ Läbipaistmatud otsused, huvide konfliktid ja kommunikatsiooniprobleemid.

Suulisest arutelust ei piisa! Tuleb hinnata turvariski, fikseerida info, määrata vastutus ja järgmised sammud!

EADSE tegevused

- Juhtumid edastati alaliitudele, lasteabi spetsialistidele või teistele pädevatele osapooltele, nt politsei.
- Mõnes valdkonnas algatati distsiplinaarmenetlus või tehti ametlik hoiatus (juhatuse otsusega) või taotlus kutsekomisjonile treeneri kutse tühistamiseks (nt sulgpall).
- Mitme juhtumi puhul saadeti selgitav vastus või koguti täiendavat infot enne edasiste sammude otsustamist, mille tulemusel jõuti kokkuleppele.
- Andmete puudulikkus takistas vähemalt mitme juhtumi sisulist menetlemist.

Füüsilise jõu kasutamine

Ujumisega seotud juhtumis kasutati erivajadusega noore suhtes füüsilist jõudu ning küsimus oli ka toetuse ja individuaalse lähenemise puudumises.

Õppimiskohad:

- Füüsiline jõud ei ole distsiplineerimisvahend;
- Erivajadusega sportlasele tuleb kokku leppida suhtlusviis, kohandused ja rahunemisplaan;
- Pealtnägija peab sekkuma vahetu ohu lõpetamiseks ning juhtumi edasi andma;
- Juhtum ei saa lõppeda vaid vestluste ja otsusega, vaja on hinnata, kas rakendatud meetmed päriselt kaitsevad sportlasi.

Avalikkuseni jõudnud juhtum

Algus: avalikkuses ja spordiringkondades tõstatati tõsiseid küsimusi tipptreeneri käitumise ning sportlaste heaolu kohta. Juhtum tõi esile, et kõrged tulemused ja pikaajaline autoriteet võivad raskendada murede väljatoomist.

Teema areng: avalikud lood, varasemate sportlaste kogemused ja organisatsioonide reaktsioon tekitasid vajaduse selgitada, kas ning kuidas on kaebusi varem käsitletud, milline on alaliidu roll ja kas sportlastel on turvaline rääkida.

Õppimiskoht organisatsioonile:

- varane tagasiside ja kaebuste kanal peab toimima enne, kui teema jõuab meediasse;
- juhtumi hindaja peab olema sõltumatu ja erapooletu;
- sportlaste heaolu ei tohi jääda tulemuse või organisatsiooni maine kaitsmise varju;
- juhtkond peab suutma kommunikeerida, *mida ta teab, mida kontrollib ja mida ei saa avaldada.*

Arutelüküsimus

Millised signaalid võivad näidata, et sportlane ei julge treeneri käitumisest rääkida?

Avalikkuseni jõudnud seksuaalne väärkohtlemine

Algus: avalikkuseni jõudnud kajastused tõid esile väiteid noorte võimaliku seksuaalse väärkohtlemise, professionaalsete piiride ning organisatsioonisisese vaikimiskultuuri kohta.

Teema areng: fookusesse tõusid küsimused, kas noortel oli turvaline abi otsida, kas täiskasvanud märkasid ohumärke ning kas organisatsioonid reageerisid piisavalt kiiresti ja läbipaistvalt.

Õppimiskoht organisatsioonile:

- alaealisega töötamise piirid peavad olema sõnastatud ja kõigile arusaadavad;
- ükski laps ei tohi jääda olukorda, kus ta peab treeneri, juhendaja või mõjuka täiskasvanuga üksi toime tulema;
- teavitaja kaitse ja konfidentsiaalsus on usaldusväärse süsteemi eeltingimus;
- kahtluse korral ei uurita asja „oma inimeste vahel” ilma selge protsessi ja pädevuseta.

Aruteluküsimus

**Mida teha, kui sportlane räägib ebamääraselt,
kuid tema käitumine viitab hirmule või
ebamugavusele?**

Seksuaalsete piiride ja grooming'u märkamine

Ohumärgid

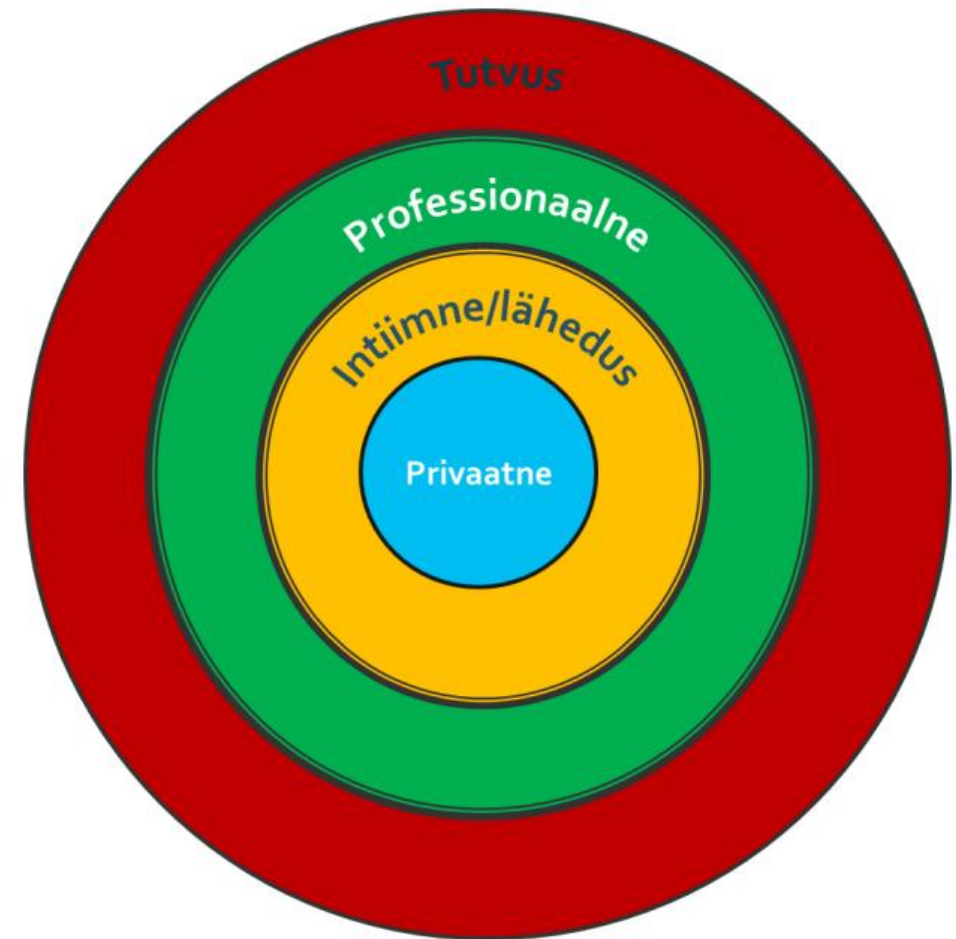
- palve hoida suhtlust või kohtumisi saladuses;
- erikohtlemine, kingitused või sportlase eraldamine eakaaslastest;
- treeningvälised privaatsõnumid ja isiklikud kutsed ilma selge vajaduse ning kokkuleppeta;
- põhjendamatud puudutused või üks-ühele kohtumised;
- sportlase sõltuvuse, häbi või hirmu ärakasutamine.

Põhimõte: usaldus on treeningus vajalik, kuid treeneri tugi peab jääma professionaalseks, läbipaistvaks ja kokkulepitud piiridesse.

Piirid, mis toetavad turvalist spordikeskkonda?

Terved professionaalsed piirid:

- Usaldus ja austus
- Heaolu
- Tähelepanu oskustel ja arengul
- Eeskujuks olemine



Selged piirid loovad turvalise (spordi)keskkonna, kaitsevad sportlast ja treenerit

Nõudlikkus ei võrdu alandamisega

Nõudlik ja professionaalne treener	Kahjustav käitumine
Selgitab eesmärki ja ootusi.	Kasutab hirmu, häbi või solvanguid.
Annab tagasisidet tegevusele.	Ründab inimese iseloomu või väärtust.
Korrigeerib rahulikult ja konkreetselt.	Karjub, ähvardab või alandab avalikult.
Märkab erinevaid vajadusi.	Normaliseerib kahju kui „ala eripära”.

Vanemlusstiilid (Diana Baumrind)



Turvaline ja motiveeriv treeningkeskkond

Turvalisus kasvab kolmest vajadusest:

- ✓ **autonoomia**: sportlane saab teha eakohaseid valikuid ja mõistab, miks midagi tehakse;
- ✓ **seotus**: sportlane tunneb, et kuulub rühma ning teda kuulatakse;
- ✓ **kompetentsus**: tagasiside aitab näha arengut, mitte ainult puudujääke.

Praktilised nipid:

- ✓ selgita harjutuse eesmärki ja paku võimalusel valikuid;
- ✓ tee treeningu lõpus lühike refleksioon: „Mis õnnestus? Mida proovime järgmisel korral?“;
- ✓ väärtusta pingutust ja arengut, mitte ainult medalit või kohta;
- ✓ käsitle kaalu, tervist ja vaimset heaolu privaatsest;
- ✓ kohanda harjutusi erivajadusega sportlastele ning lepi perega kokku toetuse viis.

Lisaküsimus auditooriumist

Olukorrakirjeldus:

Poiste riietusruumis toimuv olukord vajaks treenerite sekkumist, aga klubis on kohal ainult kaks naistreenerit.

Arutelu: Kuidas käitud?

Eesmärgistatud tegevus hõlmab turvalisust, väärrikust ja selgeid rolle, mida saab reguleerida eelnevate kokkulepete ja juhistega.

5 võimalikku sammu

1. Hinda ohtu (vahetu oht elule ja tervisele). Kui on, siis tuleb sekkuda kohe!
2. Tegutse kokkulepitud viisil (võimalusel kaks täiskasvanut (rollijaotus on selge)
3. Austa sekkumisel privaatsust (vastavalt olukorrale koputa ja anna tulekust teada)
4. Sekkumisel jää ise rahulikuks
5. Pärast sekkumist vii läbi rahumeelsed vestlused, vajadusel eralda osapooled, teavita organisatsiooni määratud vastutajat ja teisi selle eest vastutavaid isikuid, sh ema/isa.

Hea kui spordiorganisatsioonis endal on kehtestatud sisemised tegevusjuhised erinevate olukordade lahendamiseks, milleks on siis riietusruumide kasutamise kord, arenguvestluste läbiviimise kord jne.

Reageerimine: märka, sekku, teavita

- ✓ **Loo turvaline keskkond.** Vahetu ohu korral katkestage olukord, hädaolukorras helistage 112.
- ✓ **Kuulake** päriselt mida räägitakse. Ärge esitage suunavaid küsimusi, julgusta lihtsalt juhtunust rääkima oma sõnadega ja ära anna katteta lubadusi.
- ✓ **Fikseerige, dokumenteeri.** Kirjutage üles kuupäev, koht, võimalikud tunnistajad jne.
- ✓ **Info edastamine.** Kaasake klubi kontaktisikut, alaliitu, lastekaitset, politseid (psühholoogi või muid tugiteenuseid vastavalt juhtumi sisule).
- ✓ **Hoidke ühendust.** Andke teada, et pöördumine on vastu võetud, millised on järgmised sammud ja millal saab tagasisidet.
- ✓ Vastutus on märgata, reageerida ja info edasi anda.

Soovituslik minimaalne tegevusplaan klubile:

- ✓ Määrata heaolu- ja turvalisuse kontaktisik, kelle poole saavad pöörduda sportlased, lapsevanemad ja treenerid.
- ✓ Võta vastu käitumisjuhise/reeglid, mis kehtivad treeneritele, sportlastele ja lapsevanematele ja mis on Ujumisliidu poolt kehtestatud reeglitega kooskõlas. Lisa see liikmelisuse või treeninglepingu tingimustesse.
- ✓ Korraldada iga hooaja alguses infotund: turvaline treening, kiusamise ennetamine, suhtlemine ja teavitamise võimalused.
- ✓ Rakendada kahe täiskasvanu põhimõtet võimaluse korral alaealiste individuaaltreeningutel, laagrites, riietusruumide läheduses ja transpordil.
- ✓ Kehtestada teate saamise teekond ja tähtajad: pöördumise kättesaamise kinnitus (nt 2 tööpäeva jooksul ning esmane tegevusplaan nt 10ne tööpäeva jooksul).
- ✓ Dokumenteerida juhtumid ühtsel vormil, et vältida info kadumist ning tagada järjepidev ja erapooletu menetlus.

Vasta palun küsimustele

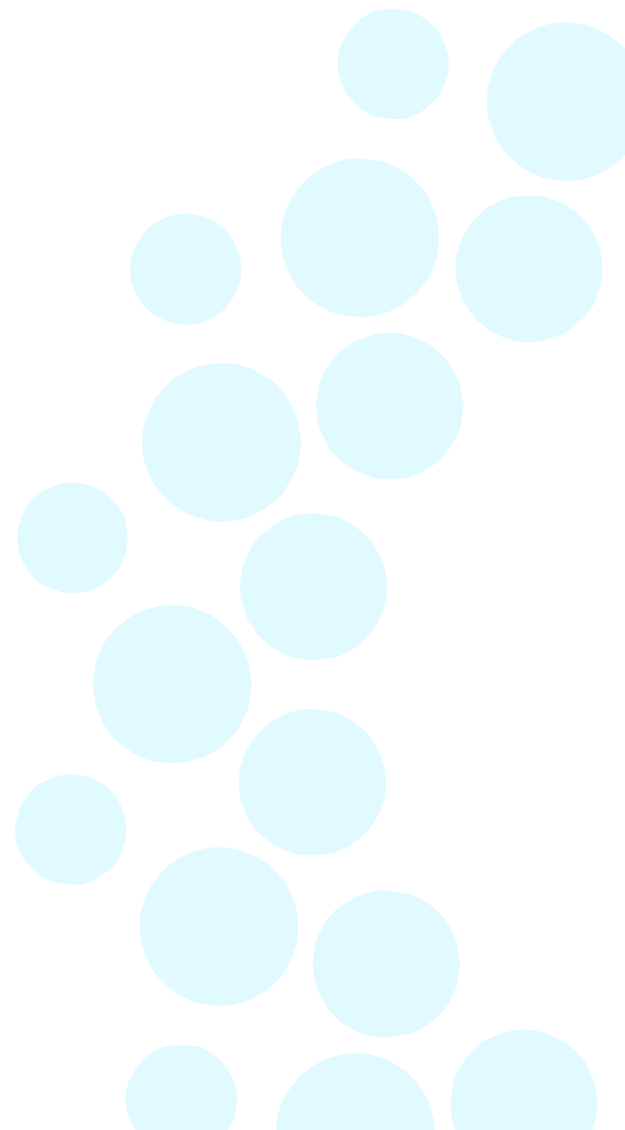
- Mida oled juba teinud, et keskkond oleks turvaline ja mida plaanid muuta, täiendada?
- Nimeta vähemalt üks risk oma organisatsioonis, mida võiks paremini märgata ja millega tegeleda.
- Mis on järgmine tegevus, mille tahaksid realiseerida järgneva 30 päeva jooksul?

Turvalisus on igapäevane praktika, mitte suvaline dokument sahtlis.

Sa ei ole üksi!



ANTIDOPING



Mis on doping?

Ühe või enama dopinguvastase reegli rikkumine

Kui palju on dopinguvastaseid reegleid?

Ühe või enama dopinguvastase reegli rikkumine



Millised on reeglite rikkumised? (WADA, 2021)



	Rikkumine	Karistus	
2.1	Positiivne dopinguproov - testimine	Võistluskeeld kuni 4 aastat	S
2.2	Keelatud aine või meetodi kasutamine	Võistluskeeld kuni 4 aastat	S
2.3	Proovist kõrvalehoidmine või sellest keeldumine	Võistluskeeld kuni 4 aastat	S
2.4	Asukohateabega seotud rikkumised	Võistluskeeld kuni 2 aastat	S
2.5	Dopingukontrollis manipuleerimine	Võistluskeeld kuni 4 aastat	S + muu isik
2.6	Keelatud ainete valdamine	Võistluskeeld kuni 4 aastat	S + ASP
2.7	Keelatud ainete vahendamine	Võistluskeeld 4 aastat – eluaegne	S + muu isik
2.8	Keelatud abi osutamine	Võistluskeeld 4 aastat – eluaegne	S + muu isik
2.9	Keelatud osavõtt (kaasaaitamine, kallutamine, õhutamine)	Võistluskeeld 2–4 aastat	S + muu isik
2.10	Keelatud koostöö	Võistluskeeld 1–2 aastat	S + muu isik
2.11	NB! Alates 2021: Sportlase või muu isiku tegevus eesmärgiga hoida ära ametiasutustesse pöördumine või maksta selle eest kätte.	Võistluskeeld 2 aastat – eluaegne	S + muu isik

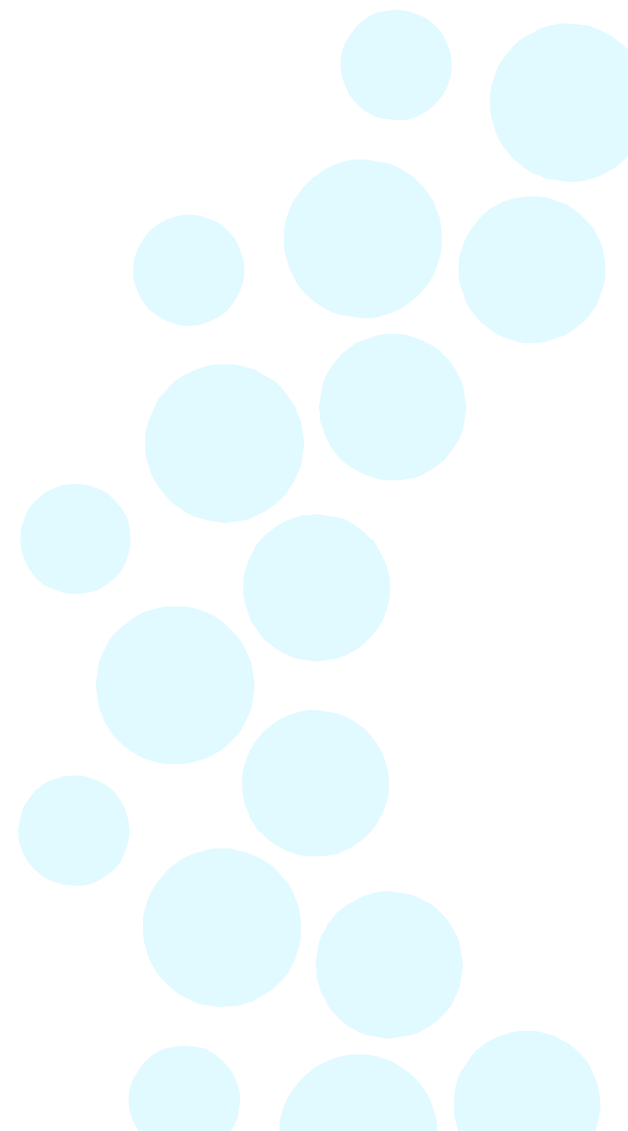
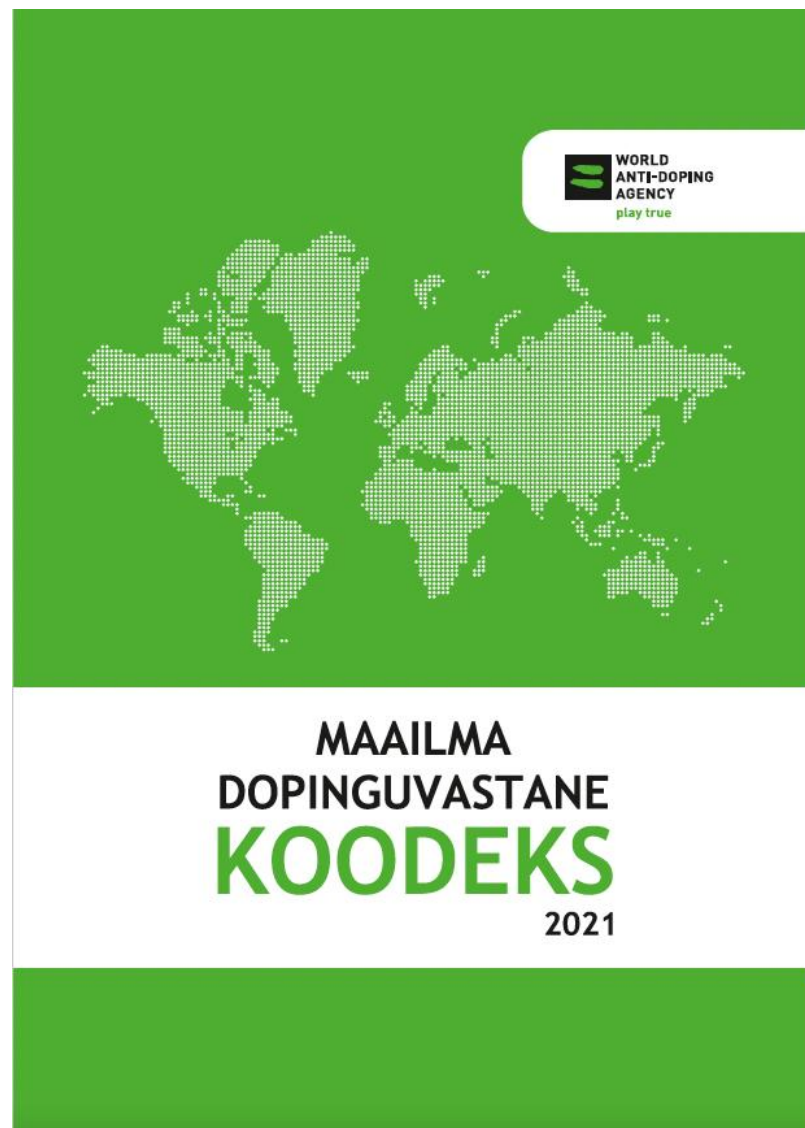
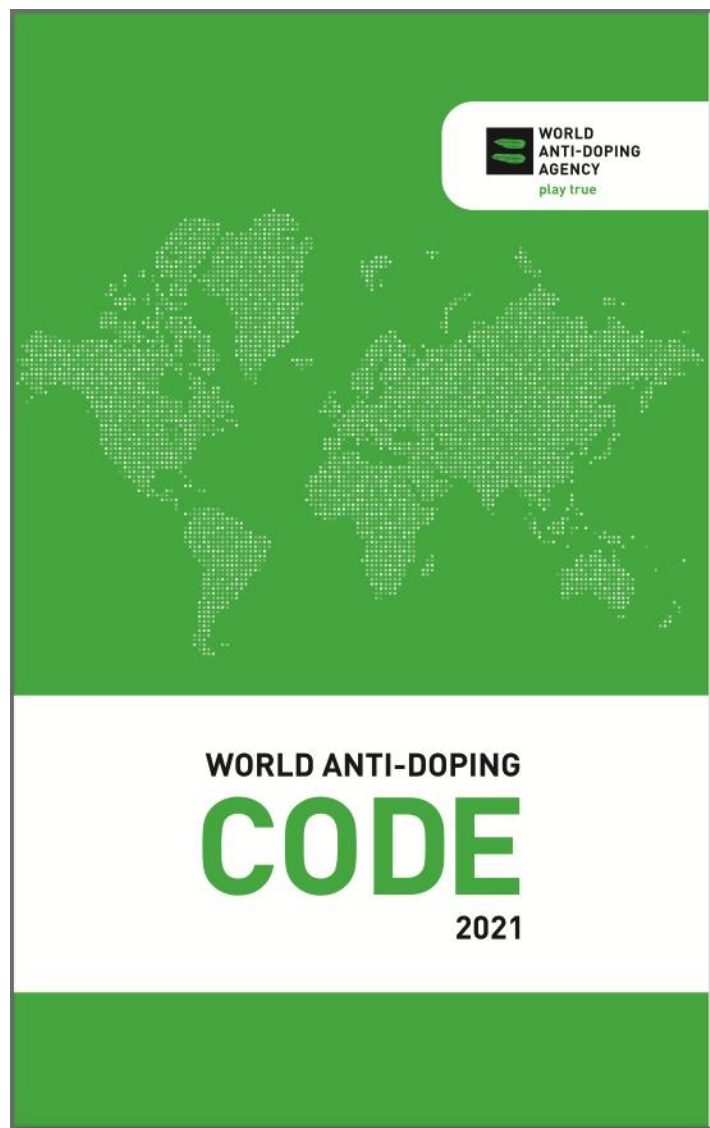
S = sportlane, ASP = *athlete support personnel*, sportlasega seotud tugipersonal (sh lapsevanem)



Mida tähendab aus sport sinu jaoks?

**Kas ja kuidas käsitlete
ausa spordi põhimõtteid
oma sportlastega?**

Kas suunate antidopingust lähtuvalt oma sportlasi?



World Aquatics Integrity Code - Valid from 11 May 2026



World Aquatics Integrity Code - Valid from 11 May 2026 (Markup to Previous Version)



ELECTION RULES

World Aquatics Election Rules



DOPING CONTROL RULES

These Anti-Doping Rules are adopted and implemented in accordance with World Aquatics' responsibilities under the Code, and in furtherance of World Aquatics' continuing efforts to eradicate doping in the aquatic sports.



Doping Control Rules



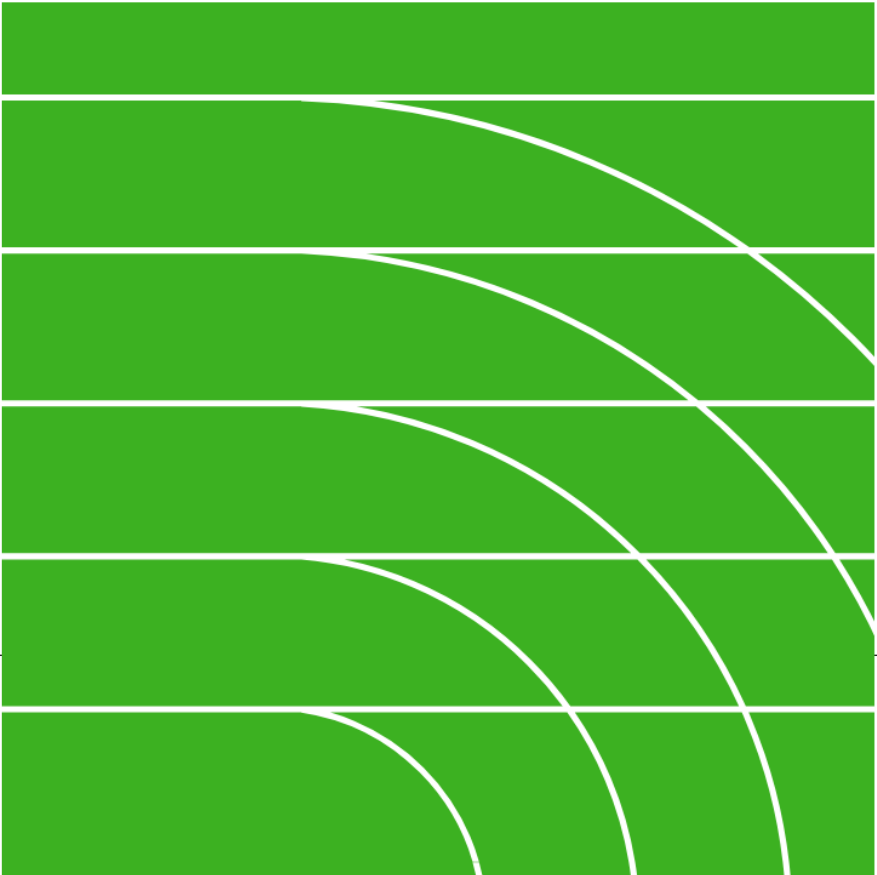
HOIDES AUSAT SPORTI



IN FORCE | PUBLICATION DATE 10 JUL 26

Prohibited Association List

Download options ↓





SPORDIVALVUR

**Help us
to keep
sport REAL**



RE✓EAL



**REPORT
DOPING**

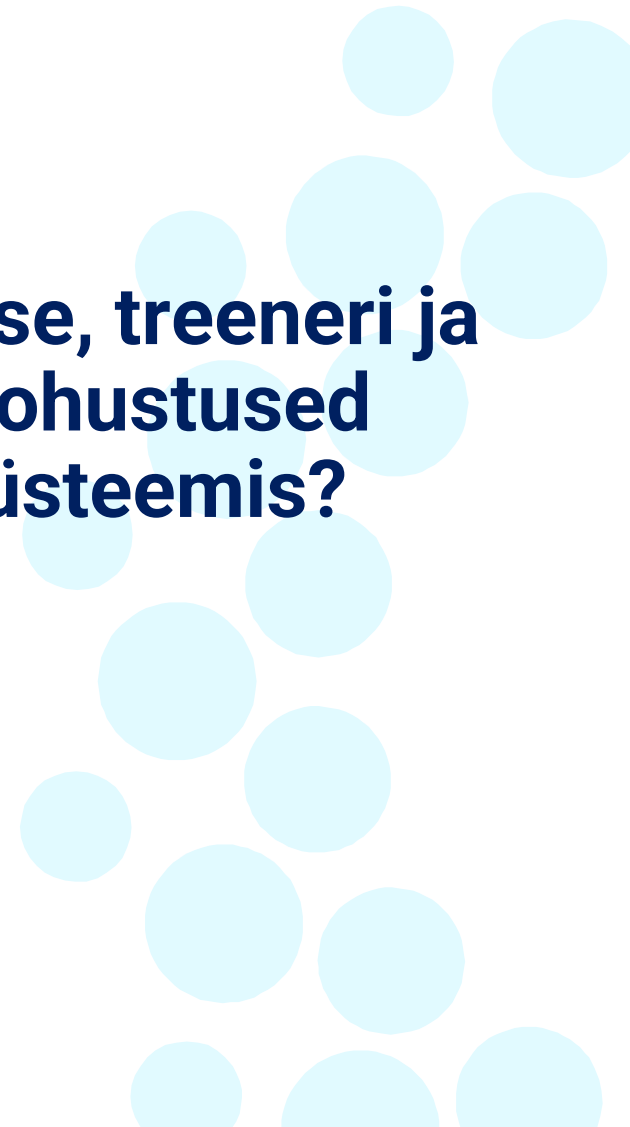


WORLD ANTI-DOPING AGENCY





**Missugused on sportlase, treeneri ja
muu tugipersonali kohustused
dopinguvastases süsteemis?**



Kohustused

Sportlane	Tugipersonal
Kõikide dopinguvastaste põhimõtete ja reeglite teadmine ja järgimine	
Olla testimiseks kättesaadav	Teha dopingukontrolliametnikega koostööd, kui hoolealuseid testitakse
Absoluutse vastutuse põhimõtte järgimine	Kujundama dopinguvastast väärtusruumi
Meditšiinipersonali teavitamine sportlase kohustusest mitte kasutada WADA keelatud ainete ja keelatud meetodite nimekirja kuuluvaid aineid ja meetodeid, määratud ravi või saadud nõu peab vastama WADA dopinguvastastele reeglitele	
Mitte omada või tarbida ühtki keelatud ainet või keelatud meetodit ilma mõjuva põhjuseta (meditsiinilise diagnoosita)	
Mitte teha koostööd dopinguvastaste reeglite rikkumisest tulenevalt karistust (sh kriminaalset) kandva sportlase, treeneri, muu tugipersonali või muu isikuga	
Teha koostööd dopinguvastaseid rikkumisi puudutava uurimise läbiviijaga	
Teavitada alaliitu viimase 10 aasta jooksul toime pandud dopinguvastasest rikkumisest (mis on määratud organisatsiooni, mis ei ole liitunud WADA Koodeksiga, poolt)	
Valmisolek koolitustel osaleda, olemaks kursis asja- ja ajakohase dopinguvastase teabega, et seda ka teistega (nt teised sportlased või treenitavad (eriti alaealised või kaitstud isikud) või kolleegid) jagada	

Ole sportlaste toetamisel eriti hoolas, et kaitsta neid tahtmatu dopinguvastase reegli rikkumise ohu eest!

Olukorrad, mis võivad ausa ja puhta spordi põhimõtete järgimise keerukaks muuta

- Kõrgetasemelised ja mainekad võistlused (hirm võistkonnast välja jääda või kehvalt esineda)
- Väga tähtsad võistlused (auhinnarahad, sponsorlus)
- Paigalseis arengus ja soorituses (eeldatavat progressi või tulemusi ei saavuta, samal ajal kui tiimikad arenevad kiiremini)
- Kaotustega toimetulek
- Aeglane taastumine (koormustest või vigastusest → surve kiirendada protsessi)
- Terviseprobleemid (tõsine haigus või vigastus)
- Suured elumuutused (üleminek juunioritest täiskasvanute klassi, treeneri vahetus, elukohavahetus, kõrge stressitase (nt eksamiperiood), lein, suhteprobleemid jms)
- Karjääri lõpp (teadmatus eesootava osas, identiteedi ja sissetuleku kaotus)
- Rahaline surve (väiksed toetused või palgad → vajadus lisatööd teha)
- Väline surve (vanemad, treenerid, klubi vms)
- Kaaslaste surve sotsiaalses keskkonnas (narkootikumide vm spordis keelatud ainete kasutamine)
- Kuulujutud doping kasutamise kohta (teised kasutavad ja tekib tunne, et sammu pidamiseks pead sama teed minema)

- Parandab sportlikku sooritust
- Kujutab ohtu tervisele
- Rikub spordivaimu



Olulised kuupäevad:

➤ oktoober

➤ 1. jaanuar

MAAILMA DOPINGUVASTANE KODEKS
RAHVUSVAHELINE STANDARD
**KEELATUD AINETE JA
KEELATUD MEETODITE
NIMEKIRI**

2026

Nimekiri jõustub 1. jaanuaril 2026.



WORLD ANTI-DOPING CODE
INTERNATIONAL STANDARD
**PROHIBITED
LIST**

2026

This List shall come into effect on 1 January 2026.



Dopinguained?

- Anaboolsed steroidid
- Hormoonid (EPO, testosteroon, ...)
- Stimulandid (amfetamiin, kokaiin ...)
- Veredoping
- Diureetikumid
- Kõik narkootilise toimega ained

Enneaegne kiilanemine (M)

Näokarvade kasv (N), madal hääletoon)

Depressioon, ärevus, ärrituvus,
enesetapumõtted, paranoia,
hallutsinatsioonid

Südame-
veresoonkonnahaigused,
vähkkasvajad

Rinnakoe kasv (M)

Maksakahjustused

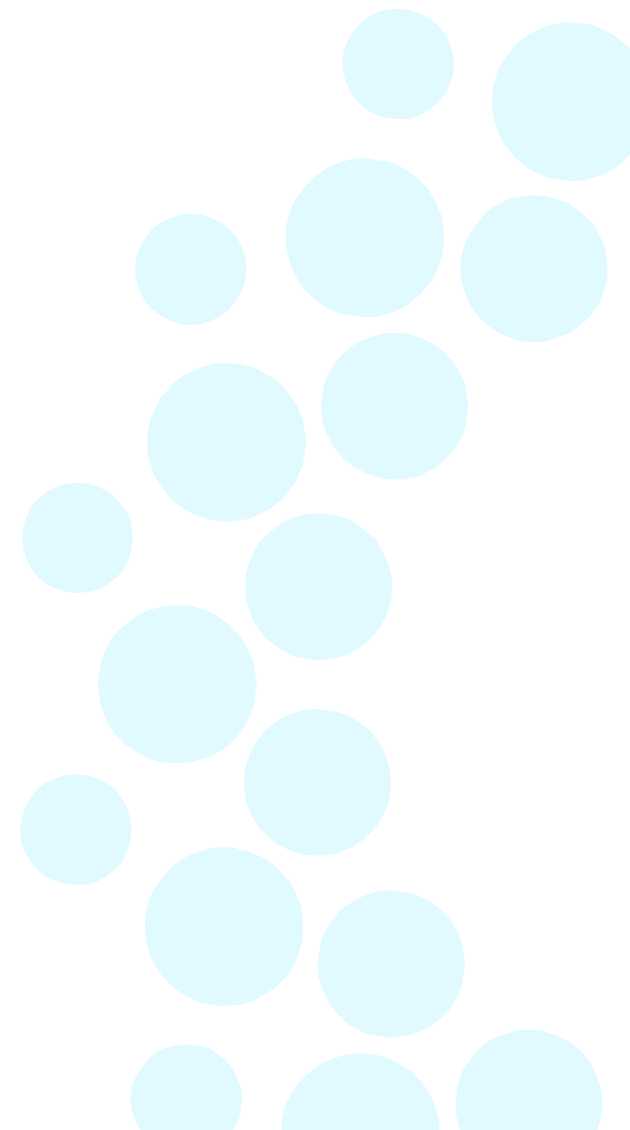
Ainevahetuslikud probleemid,
suhkruhaigus

Viljakusprobleemid,
munandite kahanemine,
häirunud
menstruaalfunktsioon

Luustiku ja liigeste
valud, kasvupeetus



Kus võib dopinguaineid leiduda?



Kuidas ravimeid kontrollida?



www.eadse.ee/ravimid

<https://www.globaldro.com>





- lubatud

- keelatud

- kasutamisel piirangud

1. jaanuaril 2025 jõustus uus [WADA keelatud ainete ja keelatud meetodite nimekiri](#)

Palume alates 1. jaanuarist lähtuda WADA 2025. aasta nimekirjast ning küsimuste korral võtta meiega ühendust: info@eadse.ee.

CLOCINOL

Võistlustel



Võistlusväliselt



Klass

[S7. NARKOOTILISE TOIMEGA AINED](#)

Ravimvorm

õhukese polümeerikattega tablett

Kogus pakendis

10TK / 20TK / 30TK / 60TK / 90TK

Manustamisviis

suukaudne

**Sünkroniseerimine Ravimiregistriga
vähemalt 1 x kuus.**

**Jaanuari alguses muudetakse vastavaks
WADA uuendatud nimekirjaga.**

Toimeaine	Klass	Manustamisviis	Tugevus
tramadool	S7. NARKOOTILISE TOIMEGA AINED	suukaudne	37.5 mg
paratsetamool	LUBATUD	suukaudne	325 mg

Haigestumise või vigastuse korral

- Konsulteeri meditsiinipersonaliga, informeeri vajadusel ülejäänud tugipersonali
- Meditsiinipersonal koostab raviplaani
- Informeeri arsti ja proviisorit oma kohustusest järgida WADA dopinguvastaseid reegleid
- Kontrolli ravimeid (EADSE ravimiotsing, GlobalDRO)
 - Vajadusel konsulteeri EADSE proviisoriga (Janne Sepp, janne.sepp@eadse.ee)
- Vajadusel taotle raviotstarbelist eriluba (TUE)
- PS! Kiirabi sekkumisel kogu kiirabist dokumendid manustatavate ravimite osas!

Ravi eesmärgil lubatud erand (TUE)

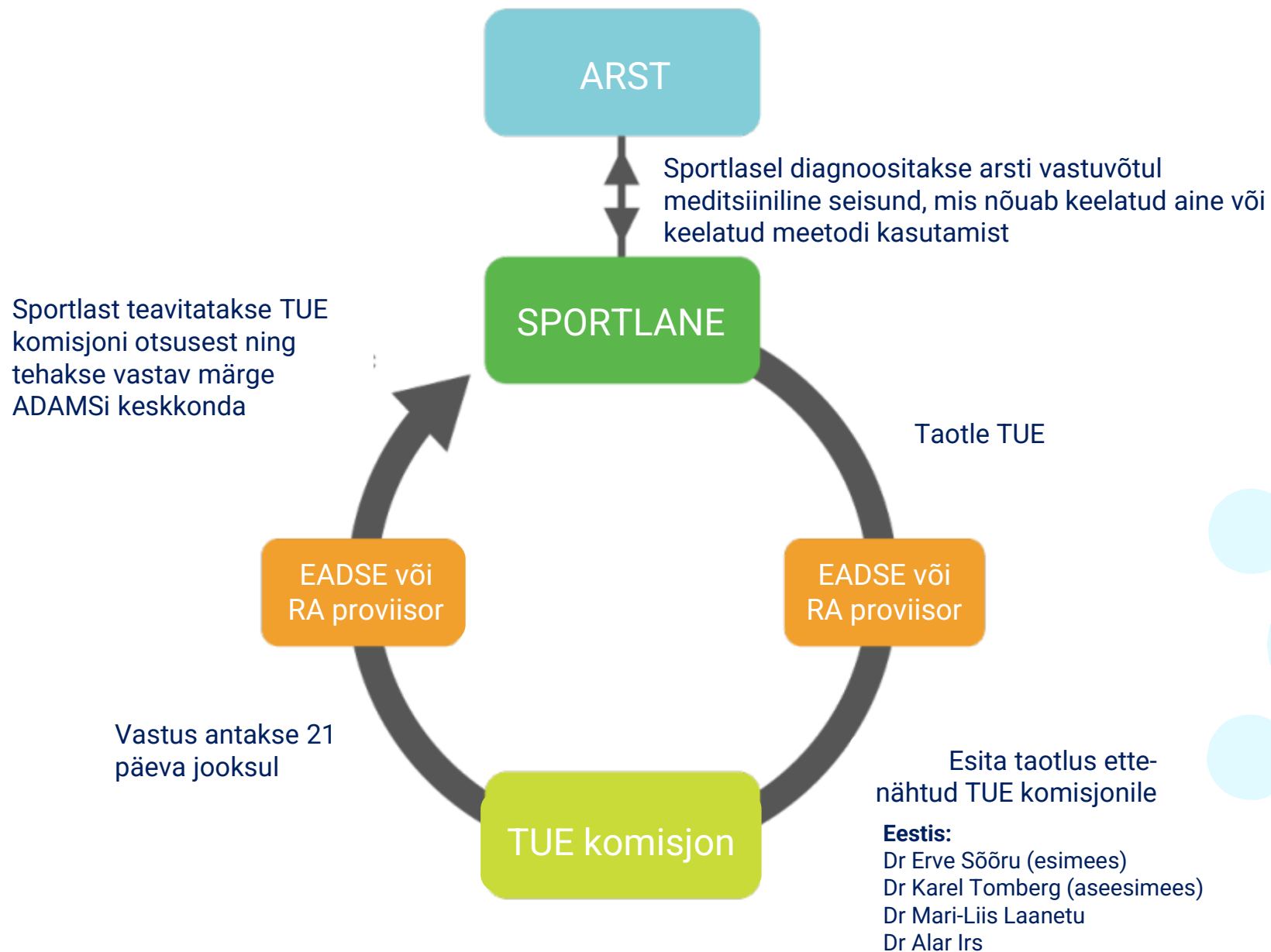
Lubab sportlasele keelatud aine ja meetodi kasutamist, et raviga arsti poolt diagnoositud meditsiinilist seisundit.



TUE lubab legitiimse meditsiinilise seisundiga sportlasel osaleda spordis viisil, mis kaitseb kõikide sportlase õigusi puhtale ja ausale spordile.

Kuidas TUEt taotleda? <https://eadse.ee/antidoping/eriluba-tue/>

TUE taotlusprotsess



Kus veel võib dopinguaineid leiduda?



Eesti suusataia tarvitas enne karjääri viimast

TÖSTMINE

03.02.2026, 16:52

Tõstmise Eesti meister Roomet Väli peab kanepi tõttu tegema kaheaastase võistluspausi. Treener: on ikka lambapea! (77)



Gunnar Leheste
gunnar.leheste@delfi.ee



**Dopinguaineid võib leiduda ravimites,
toidulisandites, toidus, joogis, keskkonnas,
lemmiklooma ravimites jms**

CASE REPORT

Open Access



Positive Doping Test Linked to Crumb Rubber From Artificial Football Pitch: Case

[Astrid Gjølstad](#), [Geir Holden](#), Per
[Åse Kjustad Eriksson](#), [Fredrik Lau](#)

First published: 25 March 2026 |

SECTIONS

Graphical Abstract

1,3-DMBA was detected in urine
AAF and levels below WADA's
rubber infill used on the indoor
rubber originating from recycled



Anti-Doping Rules & Responsibilities +

Services & Programs +

News & Blog +

About +

ATHLETE TOOLS

Anti-Doping Policies and Guides
Privacy Policy
Terms of Use

The screenshot shows the USADA blog interface. The header includes social media icons and navigation links like 'ATHLETE CONNECT' and 'GLOBAL DRO'. The main content area features the title 'ANABOLIC AGENTS AND MEAT CONTAMINATION' with a sub-header 'Education, Science, Spirit of Sport'. Below the title is a 'Written By' section with the USADA logo and a 'Share On' section with social media icons. To the right of the text is a large image of a plate of meat with vegetables. The left sidebar contains a 'Blog' section with a back arrow and the same sub-header.

The use of anabolic agents as growth promoters in farm animals destined for human food, such as cattle, pork, lamb, and poultry, is either illegal or tightly regulated in the United States, Canada, and Europe. However, the illegal use of such substances in farm animals has been documented in other countries, along with cases of accidental ingestion by athletes resulting in positive anti-doping tests.

Keep reading to learn more about the risks of consuming contaminated meat and how such cases are handled under the World Anti-Doping Code.

Are anabolic agents allowed to be used as growth promoters in farm animals in the United States?

Some anabolic agents are legally permitted for use in certain farm animals destined for the food supply in the United States.



Ohud toidulisandite tarvitamisel



- Pakendile pole kõiki aineid märgitud
- Saastunud mõne keelatud ainega
- Keelatud aine märgitud mõne teise nimega
- Doseeritakse üle
- Napp tõenduspõhine informatsioon
- Kõrvaltoimed

Kust saab lisainfot?

[EADSE Toidulisandid](#) – Üldisem teave dopinguvastaste reeglitega seoses

[EADSE Toidulisandite varjatud riskid](#) – Info riskihinnangu läbiviimiseks ning teadlike otsuste soodustamiseks toidulisandite kasutamisel nii harrastus- kui ka tippsportlaste seas

[EOK Toidulisandid](#) – EOK sporditoitumise spetsialistide poolt loodud kokkuvõtte toidulisandite osas (EST)

[Supplement Connect](#) – USADA kampaania kogumaks mitmekülgset infot toidulisandite kohta, sisaldab ka e-õppeprogrammi (ENG)

[Austraalia Spordikomitee](#) poolt koostatud kodulehekülg toidulisandite teemal (ENG)

[Kanada Spordieetika Keskus](#) pakub muu põneva hulgas ka toidulisandite kasutamise riskidega seotud infot (ENG)

[Informed Sport](#) – andmebaas toidulisandite koostisainete testimiseks (ENG)

[Kölni nimekiri](#) – andmebaas, kus saab toidulisandite koostist kontrollida toote seerianumbri järgi (ENG)

Kuidas hinnata toote usaldusväärsust?

Partii-testimine sõltumatute osapoolte poolt





Program	Informed Sport	Informed Choice	NSF Certified for Sport	BSCG Certified Drug Free	HASTA Certified	NZVT	Cologne List
Does verify	Banned substance testing, GMP review	Periodic banned-substance screening, retail monitoring	Banned substance testing, label accuracy, contaminants, GMP review	Banned substance and prescription drug testing, label and contaminant check, GMP review	Every batch tested, formulations, GMP review	Batch testing for doping-related substances	Testing for steroids/stimulants; (A product is tested not every batch is tested)
Testing frequency	Every batch	Periodic testing (retail monitoring)	Every batch	Every batch	Every batch (Note: HASTA tested means that only 1 product was tested not every batch)	Every batch	A product from 1 batch
Approximate scale	>1,200 products	100s; (>25,000 samples/year)	>900 products (approx.)	>500 certified products/ingredients	<500 products	442 products; 1,174 tested batches	>1,300 products
Doping substances	>250	>285	>290	>270	>250	>160	a selection of steroids and stimulants
GMP review	Quality system audit	Some facility checks	Full GMP audit	GMP process review	Manufacturing QC audit	No full audit but reviews risk factors	no
Label/contaminant verification	partly	partly	yes	yes	partly	no	no
Verification of health/performance claims	no	no	no	no	no	no	no
Level of protection	*****	***	*****	*****	****	****	**

Kontrollime



Partiinumber:
003653

Partiinumber: F6238

Partiinumber:
250203002



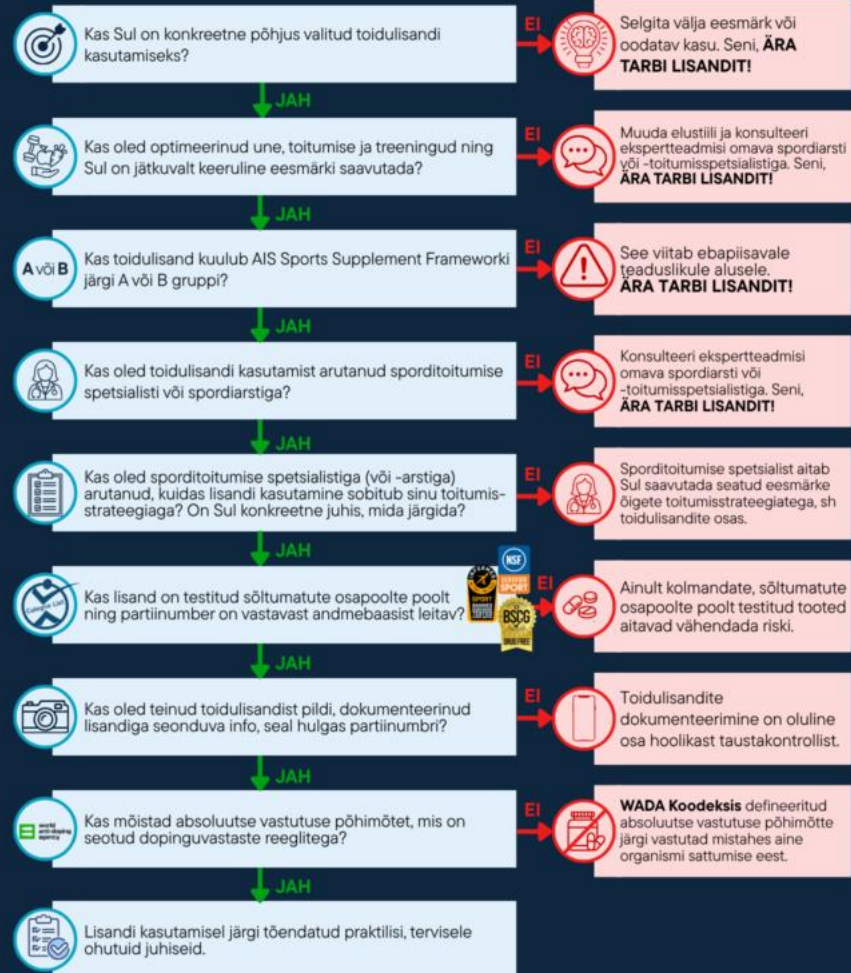
Partiinumber:
2603542/1-2



Partiinumber:
F6226



SAAVUTUSSPORTLANE, MÕTLED TOIDULISANDI KASUTAMISELE?



ABCD klassifikatsioon



A

Tugev teaduslik alus kasutamiseks spordis konkreetsetes olukordades, tuginedes tõenduspõhiste protokollidele.

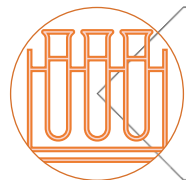
Lubatud kasutamiseks kontrollitud, toimivate praktikate järgi.



B

Tugev teaduslik alus kasutamiseks spordis konkreetsetes olukordades, tuginedes tõenduspõhiste protokollidele.

Lubatud kasutamiseks kontrollitud, toimivate praktikate järgi.



C

Tugev teaduslik alus kasutamiseks spordis konkreetsetes olukordades, tuginedes tõenduspõhiste protokollidele.

Lubatud kasutamiseks kontrollitud, toimivate praktikate järgi.



D

Keelatud ained või keelatud ainete suhtes kõrge saastumisriskiga tooted, mis võivad viia positiivse dopinguproovini.

Pole mõeldud sportlastele kasutamiseks



Is any one of these **third-party certification seals** on the product label?



YES



NO

Are there **less than six ingredients** on the Supplement Facts label?



YES



NO

Is the label free of the words **proprietary, blend, matrix, or complex**?



YES



NO

Can you **easily pronounce the name** of each ingredient on the Supplement Facts label?



YES



NO

Is the amount of caffeine listed on the label **200 mg or less** per serving? (If caffeine is not listed, mark “Yes”)



YES



NO

Is the label free of **questionable claims or statements**?



YES



NO

Are all the % Daily Values (% DV) on the Supplement Facts label **less than 200%**? (If % DV is not listed, mark “No”)



YES



NO

SUPPLEMENT SCORE



4 or more is okay. Less than 4 is a “no-go.”

It's also a “no-go” if it contains any ingredients on the Prohibited List. Use the button below to check.

5

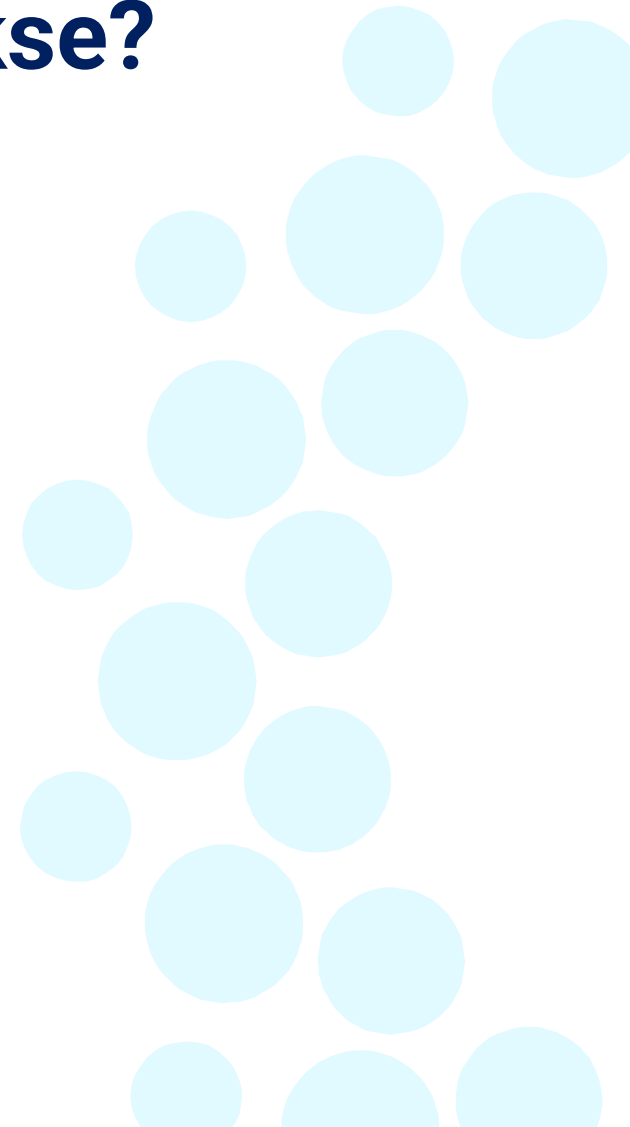


DOPINGUKONTROLL



Kuidas sportlast dopingukontrolli valitakse?

- Rahvuslik testimisbaas – mida see tähendab?
- Suurvõistlustele pürgivad sportlased vähemal ühel korral
- Konkreetsete vihjete või kahtlustuste alusel
- Eesti meistrivõistlused
- Juhuvaimi alusel



Millised on reeglite rikkumised? (WADA, 2021)



	Rikkumine	Karistus
2.1	Positiivne dopinguproov - testimine	Võistluskeeld kuni 4 aastat
2.2	Keelatud aine või meetodi kasutamine	Võistluskeeld kuni 4 aastat
2.3	Proovist kõrvalehoidmine või sellest keeldumine	Võistluskeeld kuni 4 aastat
2.4	Asukohateabega seotud rikkumised	Võistluskeeld kuni 2 aastat
2.5	Dopingukontrollis manipuleerimine	Võistluskeeld kuni 4 aastat

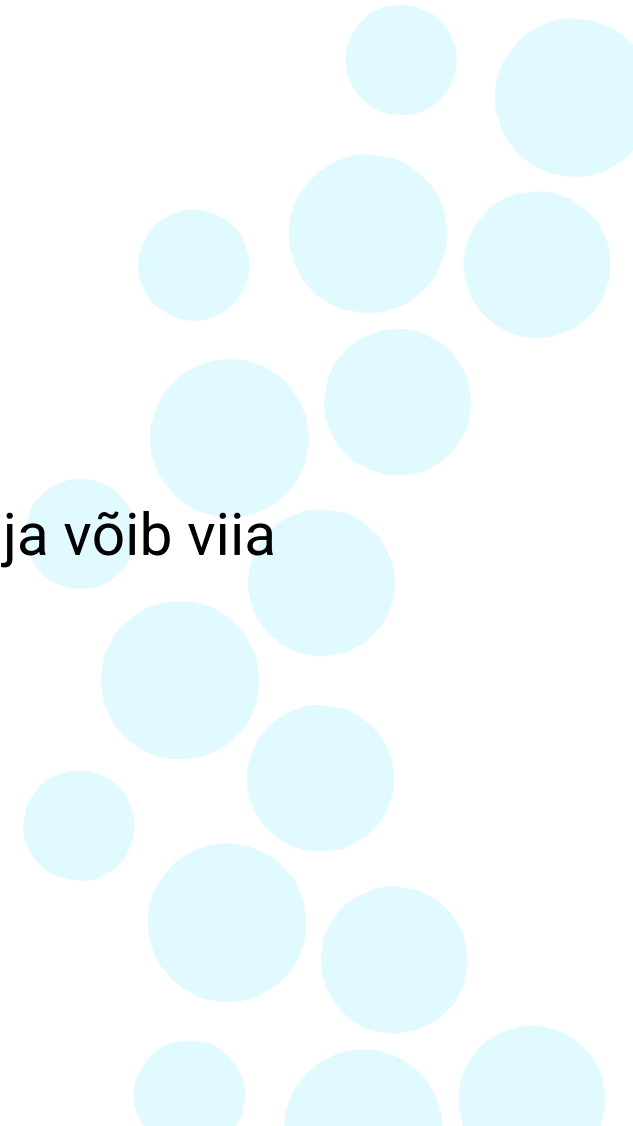
Sportlase õigused dopingukontrollis

- Küsida dopingukontrolliametnikult või chaperone'ilt pildiga isikut ja volitust tõendavat dokumenti.
- Esindaja kaasavõtmine (soovituslik, alaealisel kohustuslik)
- Küsida lisateavet, vajadusel tõlki
- Paluda lisaaega dopingukontrolli punkti saabumiseks erinevate toimingute lõpetamiseks

Võistlussisene testimine	Võistlusväline testimine
Osaleda auhinnatseremoonial	Treeningu lõpuleviimine
Dokumendi ja esindaja/saatja/tõlgi leidmine	
Edasisel võistlusel osaleda	
Saada vajalikku arstiabi	
Lõdvestus mõistliku aja jooksul	
Suhelda ajakirjanikega	

Sportlase kohustused dopingukontrollis

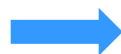
- Jääda **igal ajal** dopingukontrolli ametniku jälgimise alla
- **Esitada** isikut tõendav dokument
- **Saabuda** dopingukontrolli punkti niipea kui võimalik
- **Järgima** antud **juhiseid**. Keeldumine testimisest ja/või juhistele mitteallumine kujutab endast dopinguvastaste reeglite rikkumist ja võib viia karistuseni.



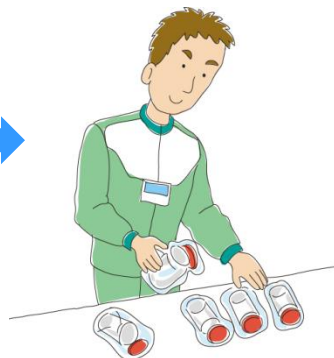
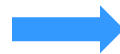
Dopingukontrolli etapid



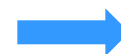
Sportlase
teavitamine



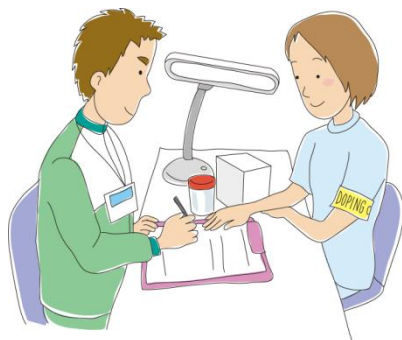
Saabumine
dopingukontrollir
uumi



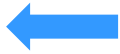
Proovivõtuvahendi
valimine



Proovi andmine



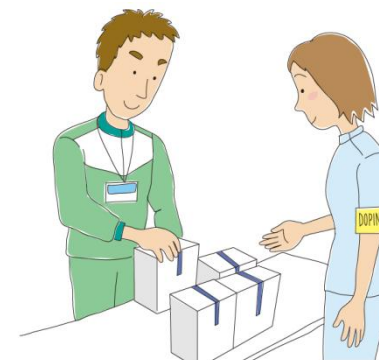
Raviotstarbelise
eriloa info ja
allkirjastamine



Proovi jagamine
ja sulgemine



Erikaalu
mõõtmine



Testikomplekti
valimine

Tagajärjed

➤ Terviserisk

- Tarbitakse potentsiaalselt tervist ohustavaid aineid või kasutatakse tervist kahjustavaid meetodeid
- Tarbitakse ettenähtust suuremaid koguseid
- Sõltuvus

➤ Sanktsioonid – sunnitud võistluspaus või tegutsemiskeeld

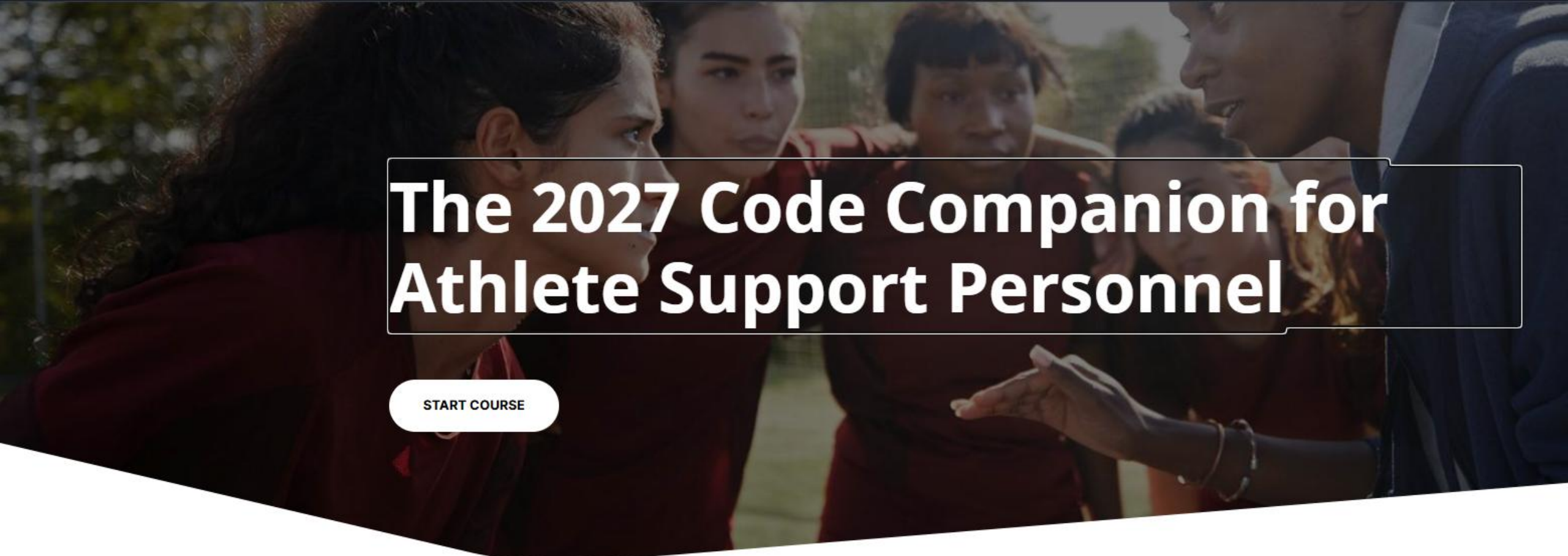
- Kriminaalkaristus
- Tulemuste tühistamine

➤ Sotsiaalne aspekt

- Mainekahju
- Sotsiaalne isoleeritus
- Vaimse tervise halvenemine

➤ Finantsiline kahju

- Sponsorite jm toetuste kaotus



The 2027 Code Companion for Athlete Support Personnel

[START COURSE](#)

Welcome to the Companion, where you'll explore the key updates to the 2027 World Anti-Doping Code (Code) and the International Standards.

Each section focuses on changes in areas like education, testing, Therapeutic Use Exemptions (TUEs), results management, data protection, and investigations. You'll learn what's new, why it matters, and how it applies to you.

Aitäh!



Leia meid



www.eadse.ee



[eadse.ee](https://www.instagram.com/eadse.ee)



Eesti Antidopingu ja Spordieetika SA



[eadse-ee](https://www.youtube.com/eadse-ee)

*Hoides
ausat
sporti*

teele.tiidt@eadse.ee