# پاکستان ویٹ لفٹنگ فیڈریشن کا پیغام

## "آیئے مل کر صاف ستھرے کھیل کو یقینی بنائیں"

**پاکستان ویٹ لفٹنگ فیڈریشن** کا مقصد یہی ھے کہ اس نیشنل پروگرام کے ذریعہ آپ **ورلڈ اینٹی ڈوپنگ کوڈ کی تبدیلی**، سے لمحہ بہ لمحہ آگاہ رھیں، خاص طور پر وہ تبدیلیاں یا وہ کام یا چیزیں جو آپ پر اور آپ کے ساتھ کام کرنے والے کھلاڑیوں پر سب سے زیادہ اثر ڈالتی ہیں۔ ھمارا مقصد کھلاڑیوں کی صحت، اینٹی ڈوپنگ حقوق کا تحفظ اور صاف ستھرے کھیل کے اصولوں کو اپنانا ھے اور ان پر سختی سے عمل کرنا ہے

**پاکستان ویٹ لفٹنگ فیڈریشن (PWLF)** کھیلوں سے وابستہ تمام افراد سے درخواست کرتی ہے اور تاکید کرتی ہے کہ وہ ADEL پلیٹ فارم کو وزٹ کریں اور متعلقہ کورسز مکمل کریں تاکہ اینٹی ڈوپنگ کے حوالے سے معلومات میں اضافہ کریں اور اس میں ہونے والی اہم تبدیلیوں سے آگاہ رھیں۔ کیونکہ اس کورس کو کئے بغیر اور اس کا سرٹیفیکٹ حاصل کئے بغیر کوئی بھی سپورٹ پرسن نہ تو نیشنل اور نہ ہی انٹرنیشنل مقابلہ میں حصہ لے سکے گا اور نہ ہی اس کی رجسٹریشن کی جائے گی۔

پاکستان ویٹ لفٹنگ فیڈریشن کھلاڑیوں اور سپورٹ پرسنل کو تاکید کرتی ہے کہ وہ ADEL پلیٹ فارم پر کورسز مکمل کریں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

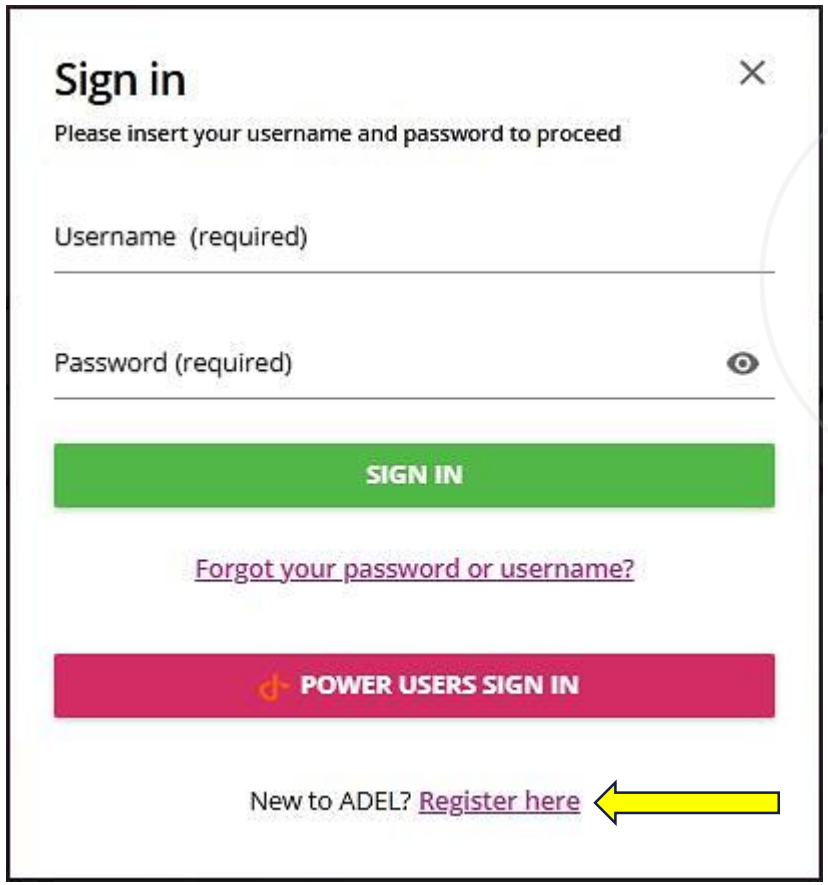
Anti-Doping Education and Learning platform (ADEL) is a global platform created by the World Anti-Doping Agency (WADA) that provides education and learning opportunities for the sport community to support development of clean sport and anti-doping programmes. ADEL features a wide range of educational courses and resources for the community worldwide, including athletes at different levels, coaches, medical professionals and parents, etc. All courses and resources are accessible through the ADEL website or the "ADEL by WADA" mobile app.

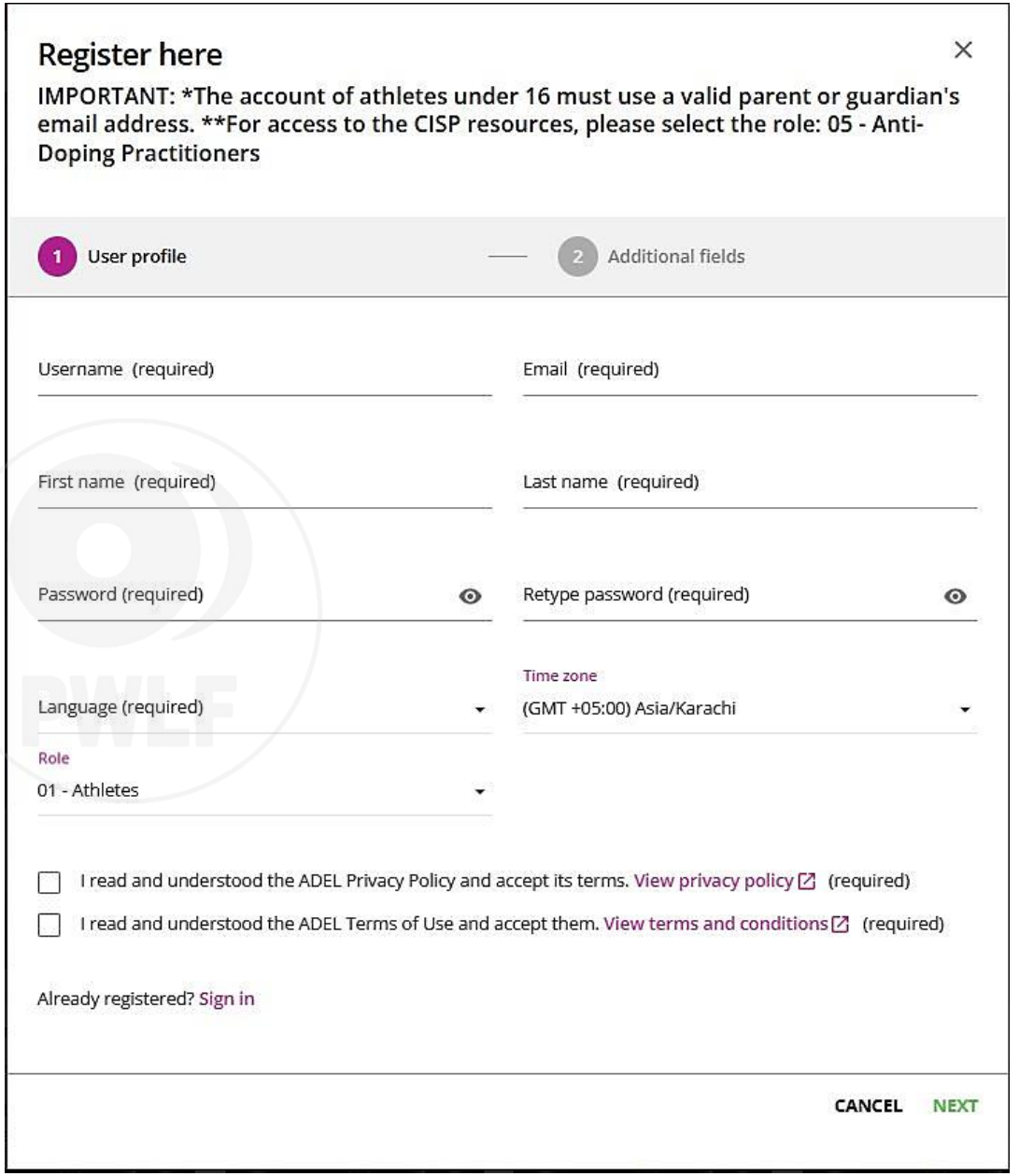
Pakistan Weightlifting Federation (PWLF) encourages all sports persons to visit the ADEL platform and to complete the relevant courses in order to refresh their anti-doping knowledge.

| | |
|---|---|
| ADEL website | **adel.wada-ama.org** |
| "ADEL by WADA" mobile app | Download from the **App Store** / **Google Play** |

**Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation**

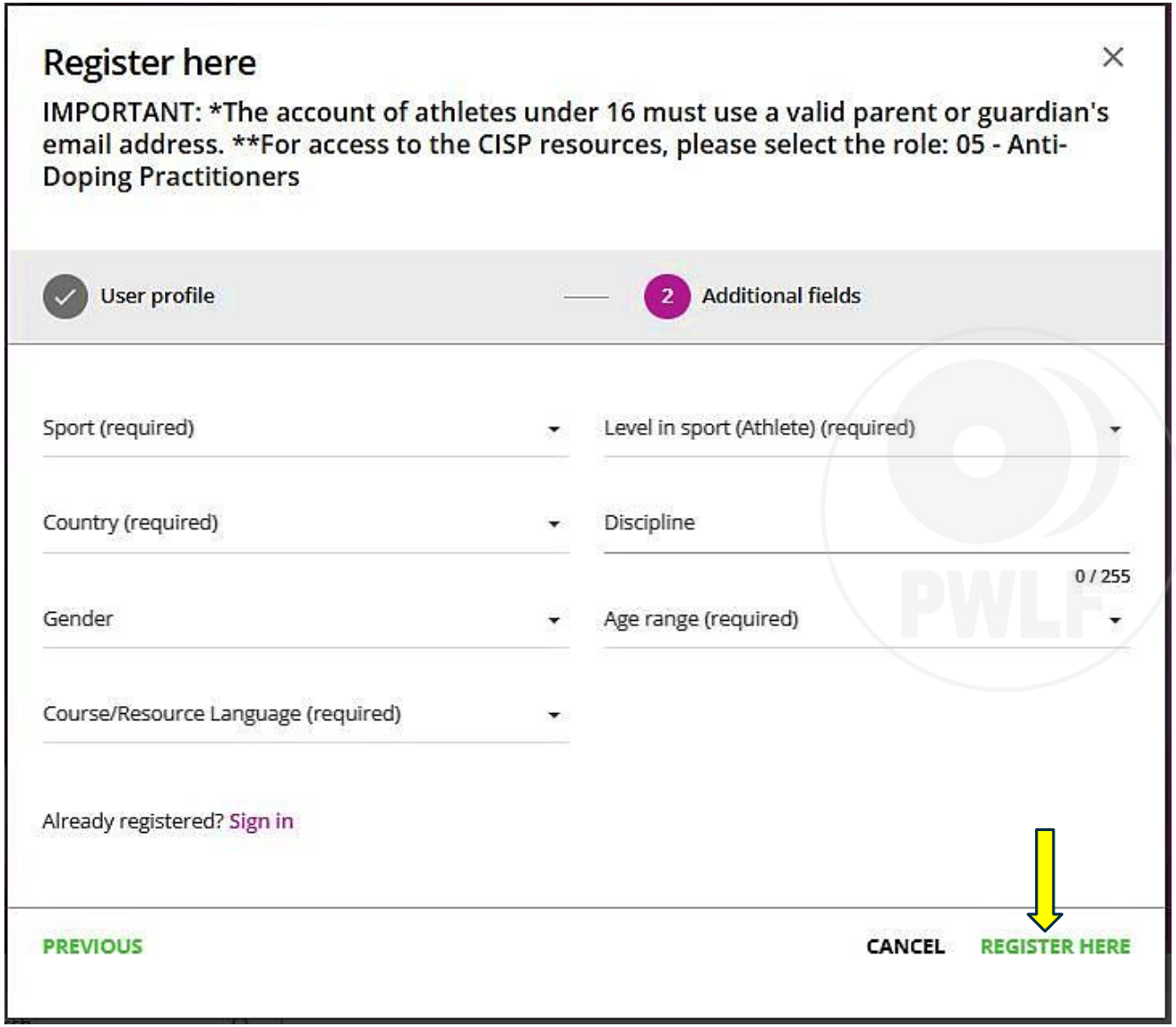
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

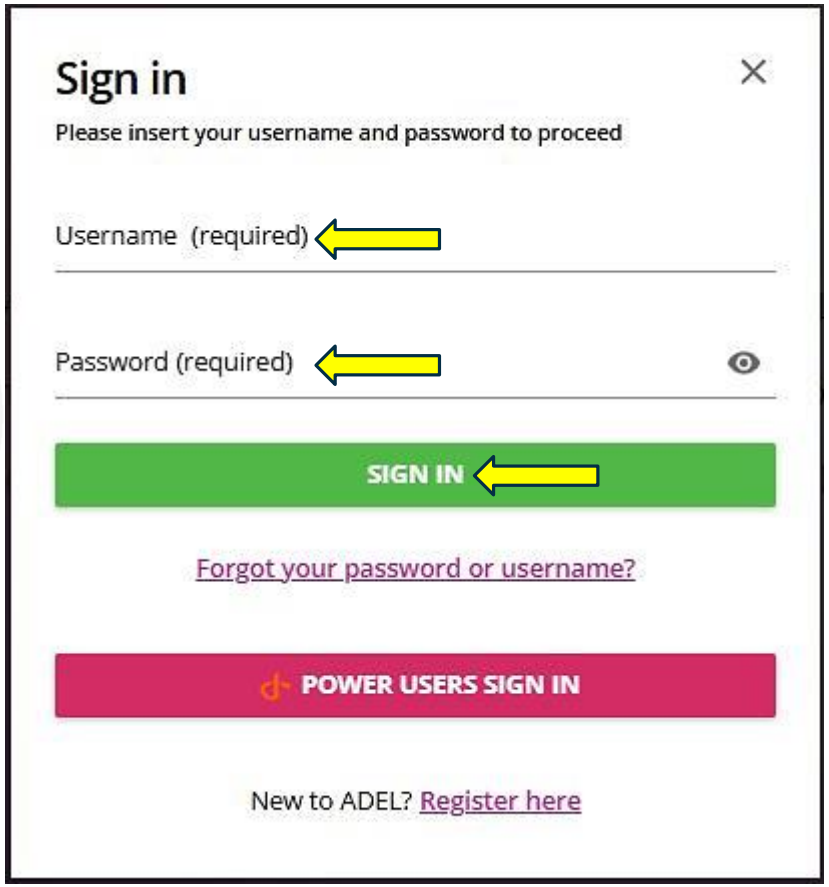



Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

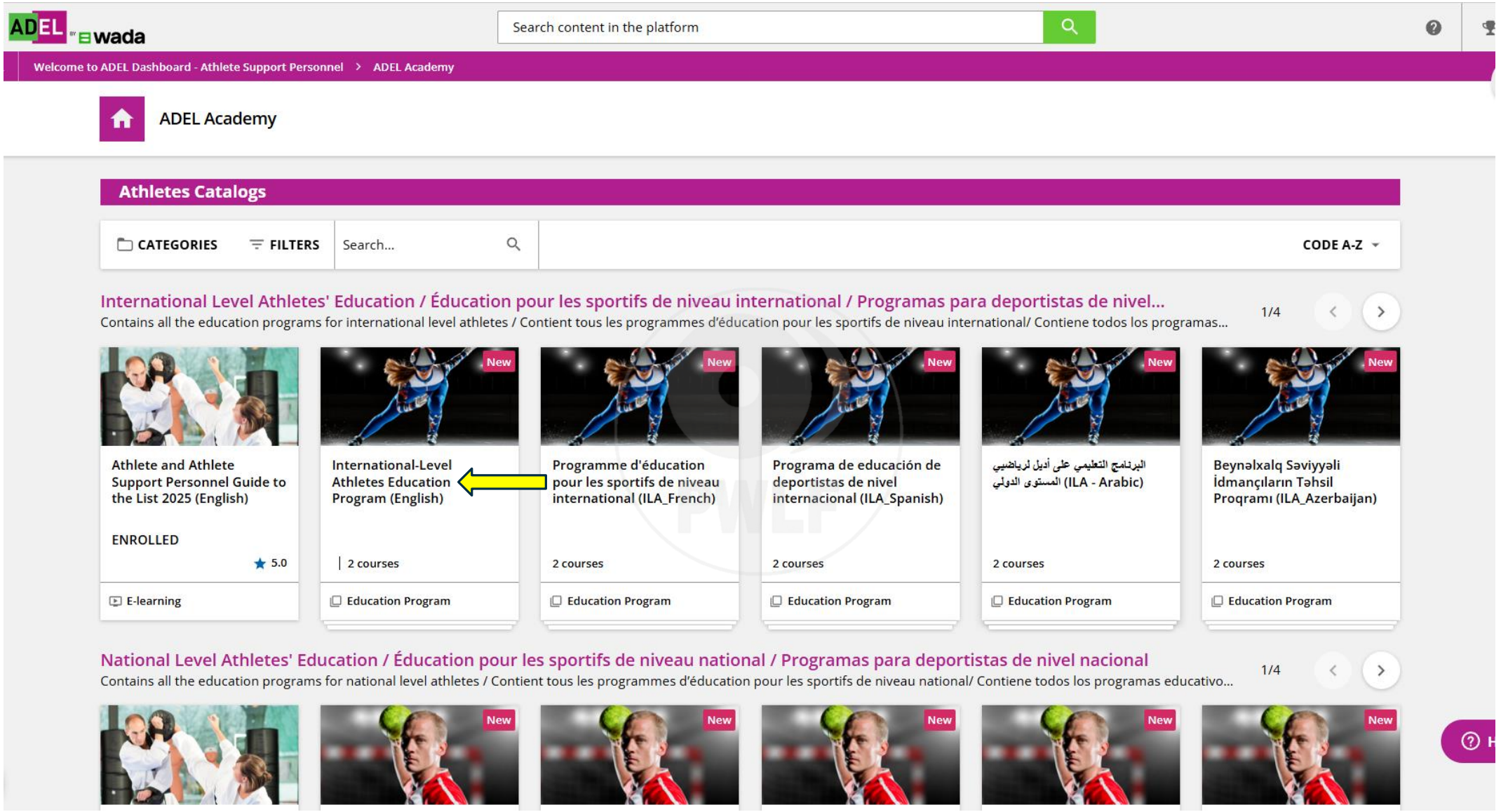
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)




Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)




Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## Here we will Learn Here:

- Welcome to Clean sport
- An Introduction to the Anti-Doping System
- Consequences of Doping
- The Rules
- A Guide to the Prohibited List
- Anti-Doping and Your Health (TUEs)
- Supplements
- Understanding Testing
- Whereabouts Essentials
- Speaking up- Sharing concerns to protect clean sport
- Final Quiz
- Survey
- Athletes and ASPs' factsheet on glucocorticoid
- Dried Blood Spot (DBS) testing – The Basics

- صاف ستھرا کھیل میں خوش آمدید
- انسدادِ ڈوپنگ نظام کا تعارف
- ڈوپنگ کے نتائج
- قوانین / اصول یا قواعد و ضوابط
- ممنوعہ فہرست کی رہنمائی
- انسدادِ ڈوپنگ اور آپ کی صحت (TUEs)
- سپلیمنٹس
- ٹیسٹنگ کو سمجھنا
- مقام کی بنیادی معلومات
- صاف کھیل کے تحفظ کے لیے اپنی آواز بلند کریں
- سوالات
- سروے
- گلوکوکورٹیکائیڈ پر ایتھلیٹس اور اے ایس پیز کی حقائق نامہ
- Dried Blood Spot (DBS) Testing – بنیادی معلومات

**NOTE: Learn carefully. *All activities and questionnaires will be completed by the athletes themselves*.**

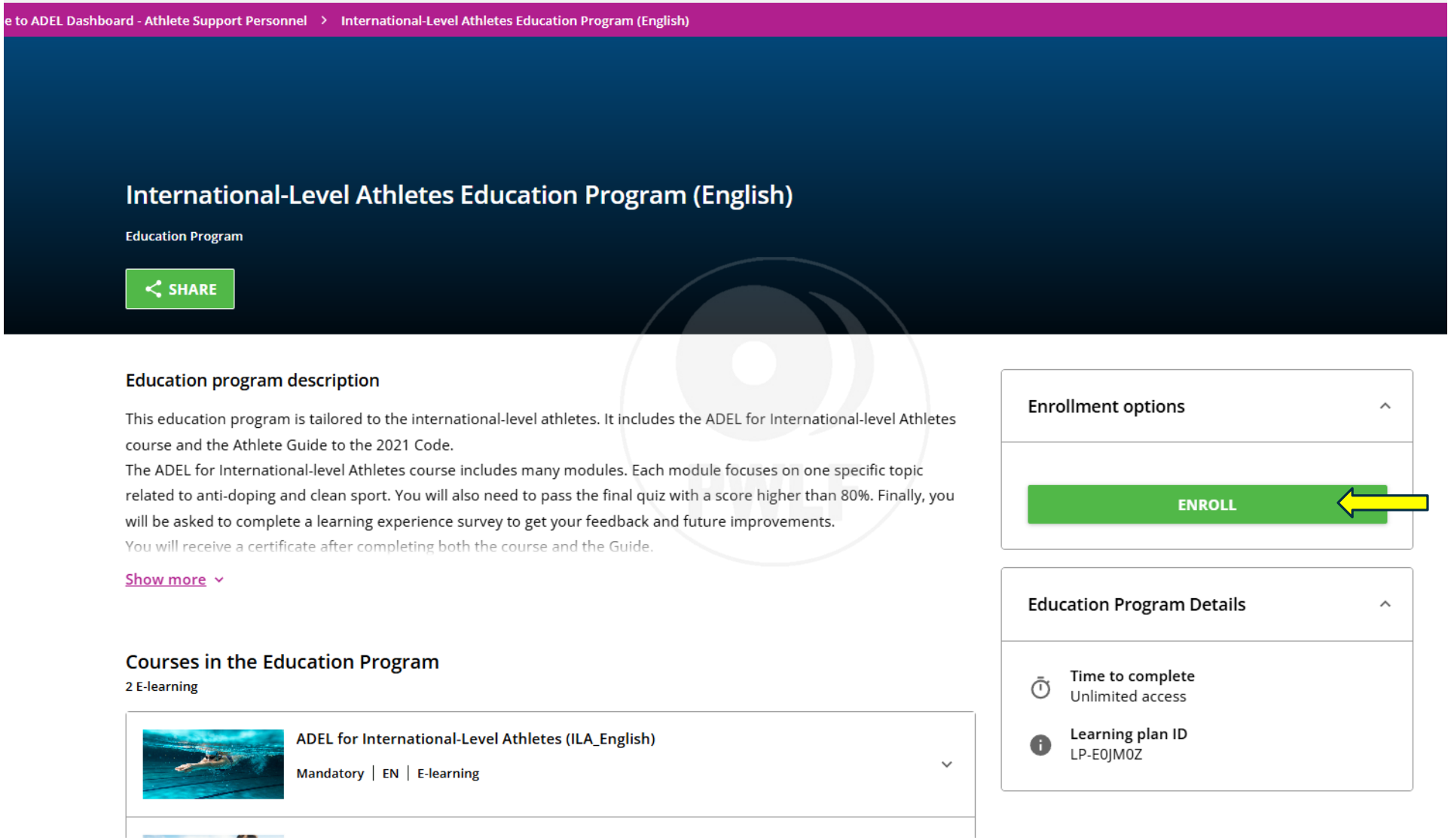
Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## اینٹی ڈوپنگ کے نظام میں شامل ادارے اور ان کے کردار

| ادارہ / تنظیم | کردار / ذمہ داری |
|---|---|
| ورلڈ اینٹی ڈوپنگ ایجنسی (WADA) | اینٹی ڈوپنگ قوانین اور **ورلڈ اینٹی ڈوپنگ کوڈ** بناتی ہے، اس پر عملدرآمد کی نگرانی کرتی ہے، اور لیبارٹریز کو منظوری دیتی ہے۔ |
| انٹرنیشنل ٹیسٹنگ ایجنسی (ITA) | IFs, MEOs اور دیگر اداروں کے لیے اینٹی ڈوپنگ خدمات فراہم کرتی ہے، جیسے ٹیسٹنگ، تعلیم، اور TUEs کا انتظام۔ |
| انٹرنیشنل اولمپک کمیٹی (IOC) اور انٹرنیشنل پیرا اولمپک کمیٹی (IPC) | بالترتیب اولمپک اور پیرا اولمپک گیمز کے دوران اینٹی ڈوپنگ کے اقدامات، تعلیم، ٹیسٹنگ اور نتائج کے ذمہ دار۔ |
| نیشنل اولمپک کمیٹیاں (NOCs) اور نیشنل پیرا اولمپک کمیٹیاں (NPCs) | جہاں NADO موجود نہیں ہوتا، وہاں اپنے ملک میں اینٹی ڈوپنگ سرگرمیوں کی نگرانی کرتی ہیں۔ |
| نیشنل اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشنز (NADOs) | اپنے ملک میں اینٹی ڈوپنگ پروگرام، ٹیسٹنگ، تعلیم اور نتائج کے انتظام کی براہ راست ذمہ دار۔ |
| ریجنل اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشنز (RADOs) | ان خطوں میں جہاں NADOs کمزور یا موجود نہیں ہوتیں، وہ ممالک کو مالی مدد، تربیت، اور تکنیکی سپورٹ فراہم کرتے ہیں۔ بعض اوقات پورے خطے کے لیے تعلیم اور ٹیسٹنگ پروگرام چلاتے ہیں۔ |
| میجر ایونٹس آرگنائزیشنز (MEOs) | بڑے کھیلوں کے مقابلوں کے دوران اینٹی ڈوپنگ اقدامات کے ذمہ دار (مثلاً کامن ویلتھ گیمز فیڈریشن، یورپین اولمپک کمیٹی، اولمپک کونسل آف ایشیا)۔ |
| حکومتیں (Governments) | یونیسکو اینٹی ڈوپنگ کنونشن کے ذریعے تعاون کرتی ہیں، آزاد NADO قائم کرنے اور عوامی اداروں اور NADO کے درمیان معلومات کے تبادلے کو فروغ دینے کی ذمہ دار۔ |
| واڈا سے منظور شدہ لیبارٹریز (WADA-accredited Labs) | خون اور پیشاب کے نمونوں کا تجزیہ کرتی ہیں۔ واڈا خود تجزیہ نہیں کرتا بلکہ دنیا بھر کی لیبارٹریز کو منظوری اور نگرانی دیتا ہے۔ |
| کورٹ آف آربیٹریشن فار اسپورٹس (CAS) | کھیلوں کے تنازعات کے حل کے لیے آزاد ادارہ۔ یہ بین الاقوامی کھلاڑیوں، ASPs اور ADOs کے لیے اپیل کی آخری عدالت ہے۔ واڈا بھی یہاں اپیل کر سکتا ہے۔ |

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

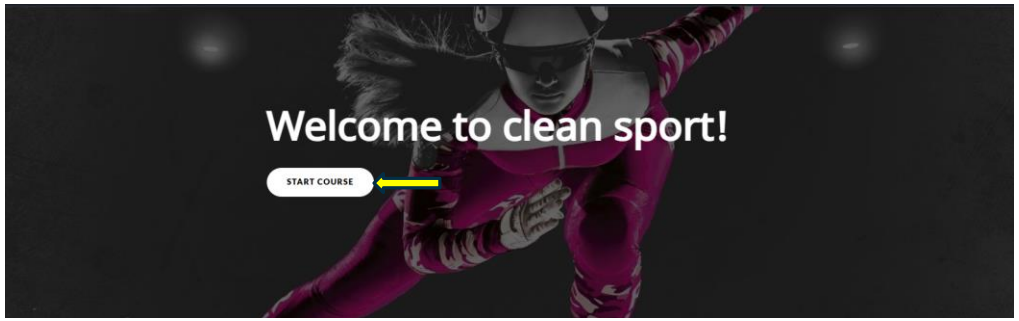



Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

- **Welcome to Clean sport**
- صاف ستھرا کھیل میں خوش آمدید

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 01 – Welcome to Clean sport




Clean sport is about athletes respecting themselves, their health, their competitors and their sport.

It is also about respect for the anti-doping rules that help to protect the integrity of sport competitions.

And what underpins clean sport is an athlete's values and the values of those around them. Values such as integrity, fairness, equity, joy, inclusion, resiliency and perseverance.

- What to expect from this module
- So, what is clean sport?
- Let's talk about values
- How values connect to clean sport
- Demonstrating values
- How everyone is impacted
- Let's reflect
- A final word

یہ تعلیمی پروگرام بین الاقوامی سطح کے ایتھلیٹس کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ اس میں ADEL برائے بین الاقوامی سطح کے ایتھلیٹ کورس اور 2021 کوڈ کے لیے ایتھلیٹ گائیڈ شامل ہیں۔

ADEL برائے بین الاقوامی سطح کے ایتھلیٹس کورس میں بہت سے ماڈیولز شامل ہیں۔ ہر ماڈیول اینٹی ڈوپنگ اور صاف ستھرا کھیل سے متعلق ایک مخصوص موضوع پر فوکس کرتا ہے۔ آپ کو 80٪ سے زیادہ اسکور کے ساتھ فائنل کوئز پاس کرنے کی بھی ضرورت ہوگی۔ آخر میں، آپ سے اپنے تاثرات اور مستقبل میں بہتری حاصل کرنے کے لیے سیکھنے کے تجربے کا سروے مکمل کرنے کے لیے کہا جائے گا۔

آپ کو کورس اور گائیڈ دونوں مکمل کرنے کے بعد ایک سرٹیفکیٹ ملے گا۔

صاف کھیل (Clean Sport) کا مطلب ہے کہ کھلاڑی اپنے آپ، اپنی صحت، اپنے حریفوں اور اپنے کھیل کا احترام کریں۔

یہ اینٹی ڈوپنگ کے اُن اصولوں کا بھی احترام ہے جو کھیلوں کے مقابلوں کی دیانت داری کو برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

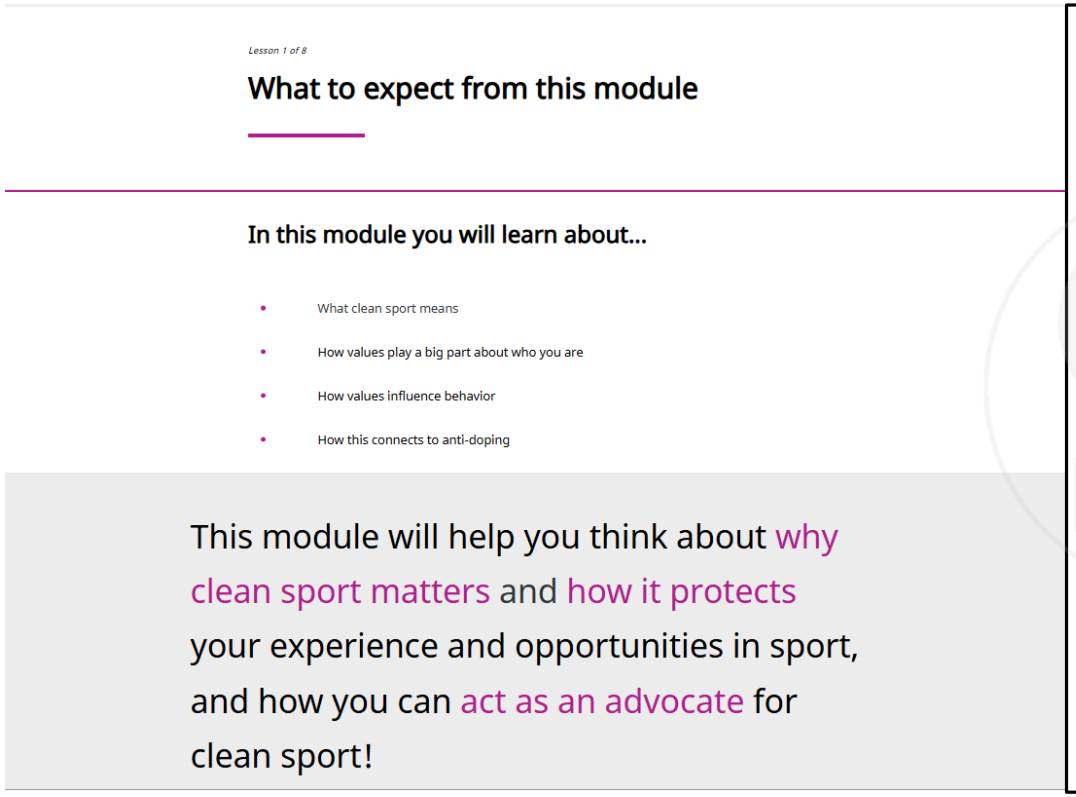
صاف کھیل کی بنیاد کھلاڑی کی اپنی اقدار اور اُس کے ارد گرد کے لوگوں کی اقدار پر ہوتی ہے۔ یہ اقدار جیسے دیانت داری، انصاف، برابری، خوشی، شمولیت، ثابت قدمی اور حوصلہ۔

**اس ماڈیول سے آپ کیا توقع رکھ سکتے ہیں:**

- صاف کھیل کیا ہے؟
- اقدار (Values) کے بارے میں بات کریں گے
- اقدار اور صاف کھیل کا تعلق
- اقدار کو عمل میں لانا
- ہر کوئی اس سے کیسے متاثر ہوتا ہے
- غور و فکر
- آخری پیغام

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 01 – Welcome to Clean sport




### اس ماڈیول سے کیا سیکھا جا سکتا ھے

اس ماڈیول میں آپ سیکھیں گے کہ...

- صاف ستھرا کھیل کا کیا مطلب ہے؟
- آپ کون ہیں اس بارے میں اقدار کس طرح ایک بڑا کردار ادا کرتی ہیں۔
- اقدار رویے کو کیسے متاثر کرتی ہیں۔
- یہ اینٹی ڈوپنگ سے کیسے جوڑتا ہے۔

یہ ماڈیول آپ کو یہ سوچنے میں مدد کرے گا کہ صاف ستھرا کھیل کیوں اہمیت رکھتا ہے اور یہ کھیل میں آپ کے تجربے اور مواقع کی حفاظت کیسے کرتا ہے، اور آپ صاف ستھرا کھیل کو کیسے فروغ یا اس کو کامیاب کیسے کر سکتے ہیں!

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 01 – Welcome to Clean sport



### Learning objectives

**By the end of this module you should be able to:**

1. Explain the concept of clean sport and what it means to compete clean
2. Identify values and behaviors associated with clean sport and name your own values too
3. Consider how your personal values relate to values associated with clean sport
4. Examine how clean sport is impacted by the values of athletes, Athlete Support Personnel (ASP) and others
5. Explain how anti-doping practices and requirements are values-based

Our aim is to help you demonstrate values and behaviors associated with clean sport.

Now, let's get started!

### سیکھنے کے مقاصد

اس ماڈیول کے اختتام تک آپ کو قابل ہونا چاہیے:

1. صاف ستھرا کھیل کے تصور کی وضاحت کریں اور صاف مقابلہ کرنے کا کیا مطلب ہے۔
2. صاف ستھرا کھیل سے متعلق اصولوں اور طرز عمل کی شناخت کریں اور ان پر خود عمل بھی کریں۔
3. غور کریں کہ آپ کے ذاتی اصول اور طرز عمل صاف ستھرا کھیل سے وابستہ اقدار یا اصول سے کیسے جڑ سکتے ہیں۔
4. اس بات کا جائزہ لیں کہ صاف ستھرا کھیل ایتھلیٹس، ایتھلیٹ سپورٹ پرسنل (ASP) اور دیگر کی اقدار سے کس طرح متاثر ہوتا ہے۔
5. وضاحت کریں کہ اینٹی ڈوپنگ کے طریقے اور تقاضے کس طرح اقدار پر مبنی ہیں۔

ہمارا مقصد صاف ستھرا کھیل سے وابستہ اقدار اور طرز عمل کو ظاہر کرنے میں آپ کی مدد کرنا ہے۔

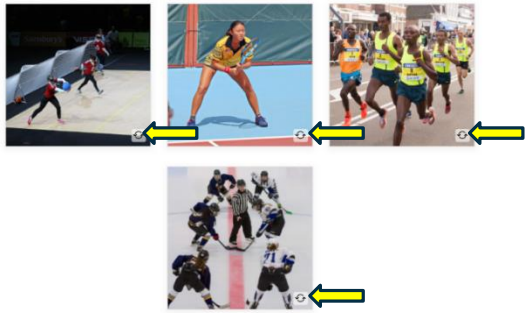
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 01 – Welcome to Clean sport

Lesson 2 of 8

### So, what is clean sport?

Clean sport...



Complete the content above before moving on.

Lesson 2 of 8

### So, what is clean sport?

Clean sport...

صاف ستھرا کھیل ہر اُس شخص کو شامل کرتا ہے جو کھیل سے وابستہ ہو — کھلاڑیوں سے لے کر کوچز، والدین، منتظمین، طبی ماہرین اور دیگر تک۔

کیا صاف ستھرا کھیل عالمی سطح پر واڈا، حکومتوں اور کھیلوں کی تحریک کے ذریعے محفوظ کیا جاتا ہے

Is protected globally by WADA, governments and the sport movement

Involves anyone in sport from athletes to coaches to parents, administrators, medical professionals and more

Promotes values that protect the spirit of sport

ایسی اقدار کو فروغ دیتا ہے جو کھیل کی روح کی حفاظت کرتی ہیں۔

کھیلوں میں ڈوپنگ کے خلاف ہے۔

Goes against doping in sport

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 01 – Welcome to Clean sport

### When you are part of clean sport you...

- Respect yourself, others and your sport
- Participate and compete with integrity
- Reach your potential through discipline, training, rest, recovery and appropriate nutrition practices
- Uphold your values and principles
- Are educated on all things anti-doping
- Seek help and information when needed
- Abide by the anti-doping rules
- Advocate for your rights and perform your anti-doping responsibilities
- Speak up to share concerns about doping

### جب آپ صاف ستھرا کھیل کا حصہ ہوتے ہیں تو آپ...

- اپنی عزت، دوسروں کی عزت اور اپنے کھیل کا احترام کریں۔
- حصہ لیں اور دیانتداری کے ساتھ مقابلہ کریں۔
- نظم وضبط، تربیت، آرام، صحت یابی اور مناسب غذائیت کے طریقوں کے ذریعے اپنی صلاحیتوں کو بہتر کریں۔
- اپنی اقدار اور اصولوں کو برقرار رکھیں۔
- اینٹی ڈوپنگ کے بارے میں مکمل آگاہی۔
- ضرورت پڑنے پر مدد اور معلومات حاصل کریں۔
- اینٹی ڈوپنگ قوانین کی پابندی کریں۔
- اپنے حقوق کی وکالت کریں اور اپنی اینٹی ڈوپنگ ذمہ داریوں کو انجام دیں۔
- ڈوپنگ کے بارے میں جو بھی خدشات ھوں ان کے بارے میں بات کریں۔

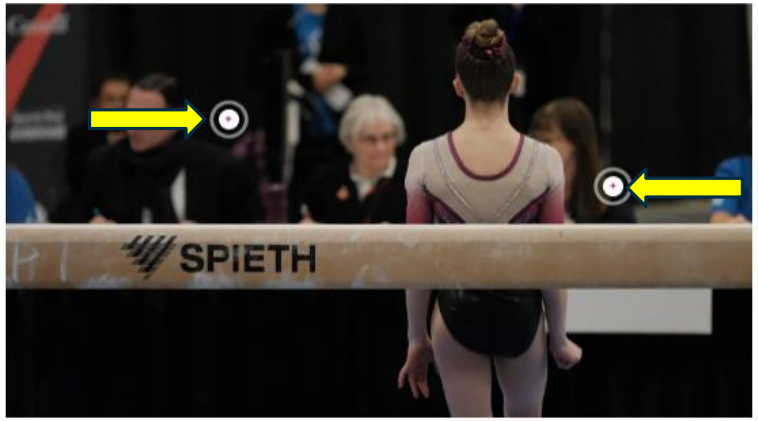
PWLF

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 01 – Welcome to Clean sport

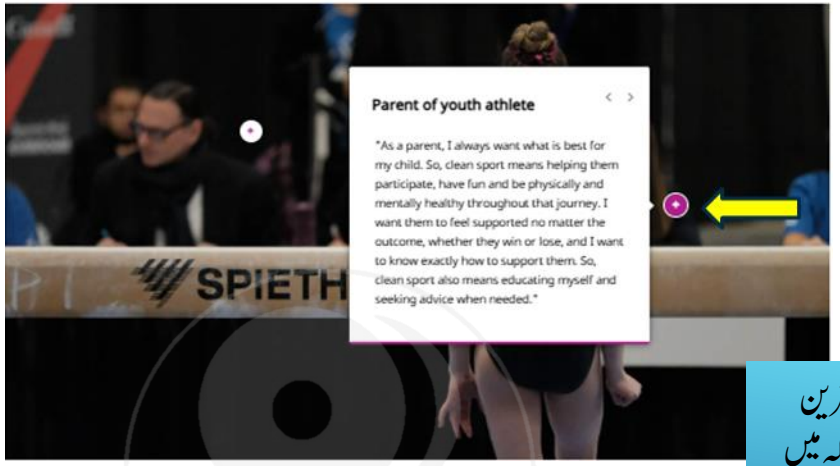
What does clean sport mean to you and those around you?

A youth-level athlete and their parent




What does clean sport mean to you and those around you?

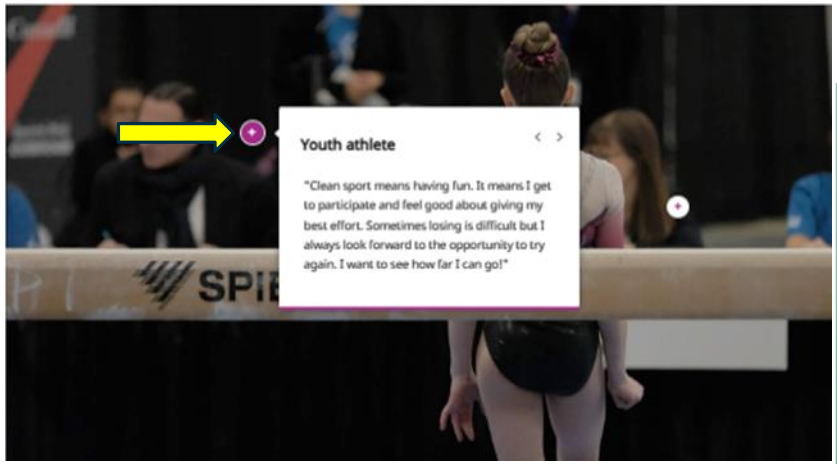
A youth-level athlete and their parent




ایک والدین کی حیثیت سے، میں ہمیشہ اپنے بچے کے لیے بہترین چاہتا/چاہتی ہوں۔ اس لیے صاف ستھرا کھیل کا مطلب ہے کہ میں اپنے بچے کی مدد کروں تاکہ وہ اس سفر کے دوران حصہ لے سکے، لطف اندوز ہو، اور جسمانی و ذہنی طور پر صحت مند رہے۔ میں چاہتا/چاہتی ہوں کہ وہ خود کو ہر حال میں سپورٹ شدہ محسوس کرے، چاہے وہ جیتے یا ہارے، اور میں یہ بھی جاننا چاہتا/چاہتی ہوں کہ اسے سپورٹ کرنے کا صحیح طریقہ کیا ہے۔ اس لیے صاف ستھرا کھیل کا مطلب یہ بھی ہے کہ میں خود کو تعلیم دوں اور ضرورت پڑنے پر مشورہ حاصل کروں

What does clean sport mean to you and those around you?

A youth-level athlete and their parent




نوجوان سطح کا کھلاڑی کی حیثیت سے، صاف ستھرا کھیل کا مطلب ہے مزہ کرنا۔ اس کا مطلب ہے کہ میں حصہ لے سکوں اور یہ احساس ہو کہ میں نے اپنی بہترین کوشش کی ہے۔ کبھی کبھار ہارنا مشکل ہوتا ہے، لیکن میں ہمیشہ دوبارہ کوشش کرنے کے موقع کا انتظار کرتا/کرتی ہوں۔ میں یہ دیکھنا چاہتا/چاہتی ہوں کہ میں کہاں تک جا سکتا/سکتی ہوں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 01 – Welcome to Clean sport

A talented-level athlete and their coach

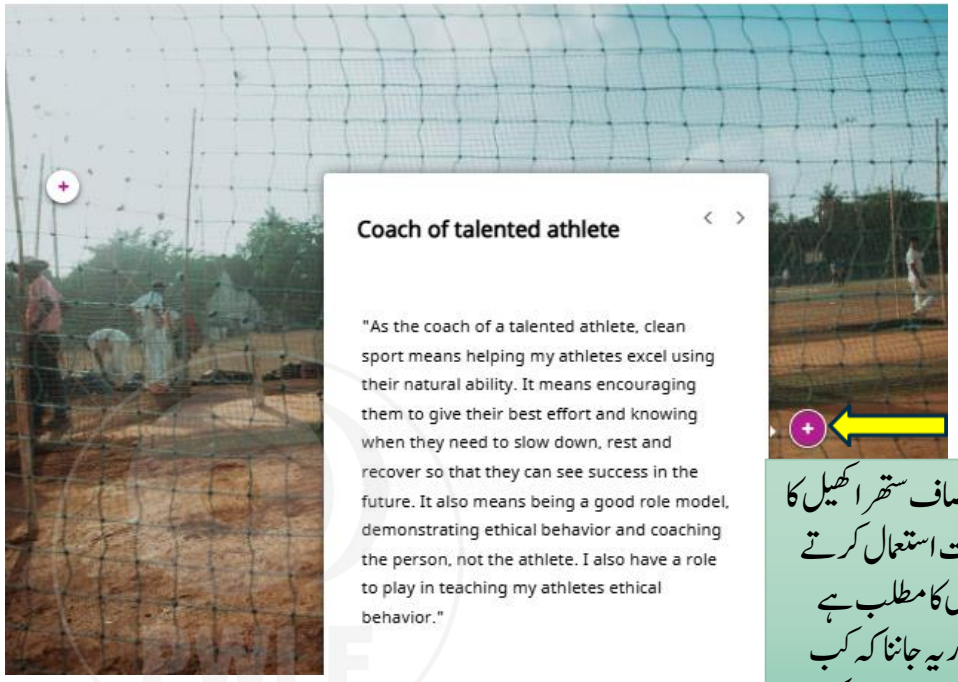


A talented-level athlete and their coach




بطور ایک باصلاحیت کھلاڑی، صاف ستھرا کھیل کا مطلب ہے صحت مند طریقوں سے تربیت حاصل کرنا سیکھنا تاکہ میں ہر بار اپنی بہترین صلاحیت کے مطابق کارکردگی دکھا سکوں۔ میں یہ یقینی بنانا چاہتا/چاہتی ہوں کہ میں اپنے کھیل میں کامیابی کے لیے بہترین موقع فراہم کر رہا/رہی ہوں، جبکہ اپنے آپ کے ساتھ سچا بھی رہوں۔ اس لیے میں اپنے کوچ اور والدین جیسے قابلِ اعتماد بڑوں سے مدد اور مشورہ لیتا/لیتی ہوں۔ میں یہ بھی جانتا/جانتی ہوں کہ مجھے آن لائن پڑھی گئی باتوں اور اپنے ساتھیوں کی بتائی گئی چیزوں پر سوال اٹھانے کی ضرورت ہے۔

A talented-level athlete and their coach




ایک باصلاحیت کھلاڑی کے کوچ کی حیثیت سے، صاف ستھرا کھیل کا مطلب ہے اپنے کھلاڑیوں کو ان کی قدرتی صلاحیت استعمال کرتے ہوئے بہترین کارکردگی دکھانے میں مدد دینا۔ اس کا مطلب ہے انہیں اپنی بہترین کوشش کرنے کی ترغیب دینا اور یہ جاننا کہ کب انہیں رفتار کم کرنے، آرام کرنے اور بحالی کی ضرورت ہے تاکہ وہ مستقبل میں کامیابی حاصل کر سکیں۔ اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ ایک اچھا رول ماڈل بننا، اخلاقی رویہ اپنانا اور کھلاڑی نہیں بلکہ انسان کو کوچ کرنا۔ میرے ذمے یہ بھی ہے کہ میں اپنے کھلاڑیوں کو اخلاقی رویے کی تعلیم دوں۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 01 – Welcome to Clean sport

A national-level athlete and their coach

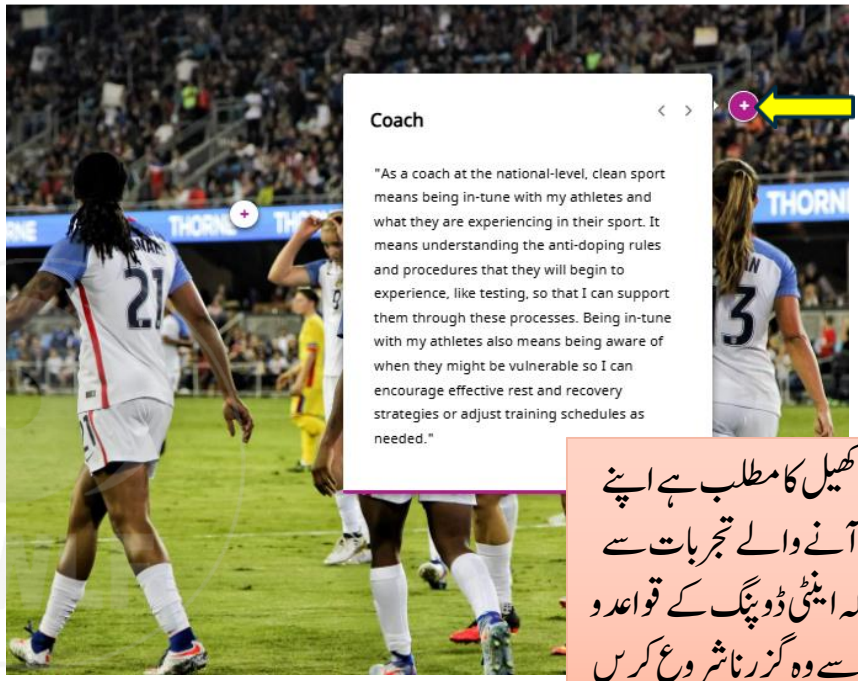


A national-level athlete and their coach




بطور ایک قومی سطح کے کھلاڑی، صاف ستھرا کھیل کا مطلب ہے اپنے آپ کو اینٹی ڈوپنگ سے متعلق ہر چیز کے بارے میں تعلیم دینا تاکہ میں قوانین پر عمل کر سکوں اور دیانت داری کے ساتھ حصہ لے سکوں۔ اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ مقابلے کے جوش و خروش سے لطف اندوز ہونا، یہ جانتے ہوئے کہ میں نے محنت کی ہے اور اپنی بہترین صلاحیت کے ساتھ ان کھلاڑیوں کے خلاف حصہ لے رہا/رہی ہوں جو اپنی بہترین کوشش کر رہے ہیں۔

A national-level athlete and their coach



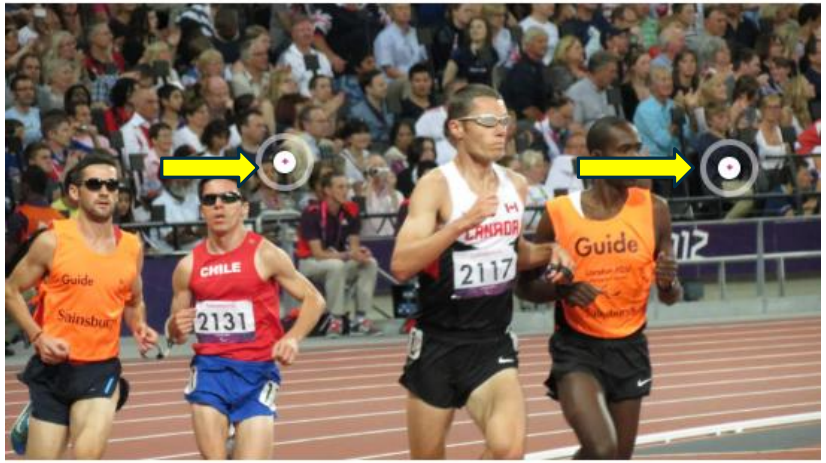

بطور قومی سطح کے کوچ، صاف ستھرا کھیل کا مطلب ہے اپنے کھلاڑیوں اور ان کے کھیل میں پیش آنے والے تجربات سے ہم آہنگ رہنا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اینٹی ڈوپنگ کے قواعد و ضوابط اور ان طریقہ کار کو سمجھنا جن سے وہ گزرنا شروع کریں گے، جیسے کہ ٹیسٹنگ، تاکہ میں ان مراحل میں ان کی مدد کر سکوں۔ اپنے کھلاڑیوں سے ہم آہنگ رہنے کا مطلب یہ بھی ہے کہ یہ جاننا کہ کب وہ کمزور ہو سکتے ہیں، تاکہ میں مؤثر آرام اور بحالی کی حکمتِ عملیاں تجویز کر سکوں یا ضرورت کے مطابق تربیتی شیڈول میں ردوبدل کر سکوں۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 01 – Welcome to Clean sport

An international-level athlete and their sport physician

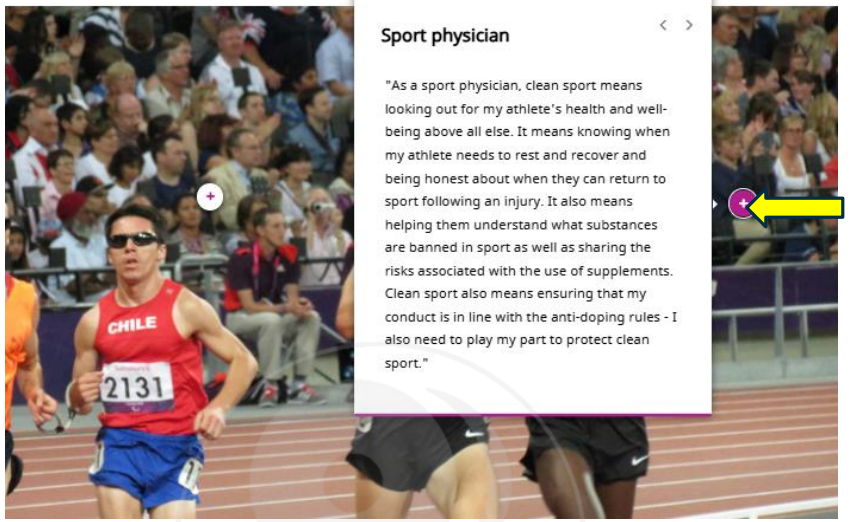



What does clean sport mean to you?

What does clean sport mean to those around you?

Let's talk about values to find out more...

An international-level athlete and their sport physician




**Sport physician**

"As a sport physician, clean sport means looking out for my athlete's health and well-being above all else. It means knowing when my athlete needs to rest and recover and being honest about when they can return to sport following an injury. It also means helping them understand what substances are banned in sport as well as sharing the risks associated with the use of supplements. Clean sport also means ensuring that my conduct is in line with the anti-doping rules - I also need to play my part to protect clean sport."

بطور ایک کھیلوں کے معالج، صاف ستھرا کھیل کا مطلب ہے اپنے کھلاڑی کی صحت اور فلاح و بہبود کو سب سے بڑھ کر ترجیح دینا۔ اس کا مطلب ہے یہ جاننا کہ کب میرے کھلاڑی کو آرام اور بحالی کی ضرورت ہے اور اس بارے میں ایماندار ہونا کہ چوٹ کے بعد وہ کب دوبارہ کھیل میں واپس آ سکتا / سکتی ہے۔ اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ انہیں یہ سمجھنے میں مدد دینا کہ کھیلوں میں کون سی اشیاء ممنوع ہیں اور سپلیمنٹس کے استعمال سے وابستہ خطرات کیا ہیں۔ صاف ستھرا کھیل یہ بھی یقینی بناتا ہے کہ میرا طرزِ عمل اینٹی ڈوپنگ قوانین کے مطابق ہو۔ مجھے بھی اپنا کردار ادا کرنا ہے تاکہ صاف ستھرا کھیل محفوظ رہے

An international-level athlete and their sport physician




**International-level athlete**

"As an international-level athlete, clean sport means staying true to myself by demonstrating my values and those of my country and sport on the world stage. It means respecting the integrity of competition and walking away from the field of play knowing my performances were honest. I also have a duty to use my international platform to inspire the next generation of young athletes to train and compete clean. I should always advocate for clean sport."

بطور ایک بین الاقوامی سطح کے کھلاڑی، صاف ستھرا کھیل کا مطلب ہے اپنے آپ کے ساتھ سچا رہنا، اپنے اقدار اور اپنے ملک و کھیل کے اقدار کو عالمی سطح پر پیش کرنا۔ اس کا مطلب ہے مقابلے کی دیانت داری کا احترام کرنا اور کھیل کے میدان سے اس اطمینان کے ساتھ واپس آنا کہ میری کارکردگی ایماندارانہ تھی۔ میرے ذمے یہ بھی ہے کہ میں اپنے بین الاقوامی پلیٹ فارم کو استعمال کرتے ہوئے اگلی نسل کے نوجوان کھلاڑیوں کو صاف ستھری تربیت اور مقابلے کے لیے متاثر کروں۔ مجھے ہمیشہ صاف ستھرے کھیل کی حمایت کرنی چاہیے۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 01 – Welcome to Clean sport

### What are values?



Values are what guide and influence you as you make decisions in life. So, for example, if you value sport, you will likely make choices that will allow you to participate in or engage with sport, like joining a gym, eating healthy, watching matches on TV, cheering on a local team, playing a game with friends, and so on. Values impact your behavior.

### Can you name some of your values?

### Why are values important?

Values are important because they are the basis for everything you do. What you value matters. And because you are part of various communities, your values and the choices you make as a result of those values impact and influence other people too.

So, if you are an athlete who values inclusion, you will be encouraging of others to participate and will want them to have an equal opportunity to succeed. If you are an athlete who values commitment, you will dedicate yourself to your sport and will expect your teammates and coaches to do the same.

### اصول یا اقدار کیا ہیں؟

اقدار وہ چیزیں ہیں جو زندگی میں فیصلے کرنے کے دوران آپ کی رہنمائی اور اثرانداز ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کھیل کو اہمیت دیتے ہیں، تو آپ غالباً ایسے فیصلے کریں گے جو آپ کو کھیل میں حصہ لینے یا اس سے جڑے رہنے کی اجازت دیں، جیسے جم جوائن کرنا، صحت مند کھانا کھانا، ٹی وی پر میچ دیکھنا، مقامی ٹیم کا حوصلہ بڑھانا، دوستوں کے ساتھ کھیل کھیلنا وغیرہ۔ اقدار آپ کے رویے پر اثر ڈالتی ہیں

### اقدار کیوں اہم ہیں؟

اقدار اس لیے اہم ہیں کیونکہ یہ آپ کے ہر عمل کی بنیاد ہوتی ہیں۔ آپ کس چیز کو اہمیت دیتے ہیں، یہ معنی رکھتا ہے۔ اور چونکہ آپ مختلف کمیونٹیز کا حصہ ہیں، اس لیے آپ کی اقدار اور ان اقدار کے نتیجے میں کیے گئے فیصلے دوسروں پر بھی اثرانداز ہوتے ہیں۔

لہٰذا، اگر آپ ایک ایسے کھلاڑی ہیں جو شمولیت (Inclusion) کو اہمیت دیتے ہیں، تو آپ دوسروں کو حصہ لینے کی حوصلہ افزائی کریں گے اور چاہیں گے کہ انہیں کامیابی کا یکساں موقع ملے۔ اگر آپ ایک ایسے کھلاڑی ہیں جو عزم (Commitment) کو اہمیت دیتے ہیں، تو آپ اپنے کھیل کے لیے خود کو وقف کریں گے اور توقع رکھیں گے کہ آپ کے ساتھی کھلاڑی اور کوچ بھی ایسا ہی کریں۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 01 – Welcome to Clean sport



And the reverse is also true. The values of those around you have an impact on you too. If a coach or parent values effort and fun, you will compete with those values in mind, enjoying your sporting experience while performing to the best of your ability. But, if a coach or parent values winning above all, you will likely look at your upcoming competition in a very different way.

### So, how do you pick which values to live by?

Your experiences, the people who have influenced you and the interactions you have had in your life have helped develop your values. Taking part in sport has played a role too.

So, let's think about the role sport has played in developing your personal values. Think about the beginning of your journey in sport. Can you remember your early experiences?

اور اس کا الٹ بھی درست ہے۔ آپ کے ارد گرد موجود لوگوں کی اقدار بھی آپ پر اثر ڈالتی ہیں۔ اگر کوئی کوچ یا والدین محنت اور مزے کو اہمیت دیتے ہیں، تو آپ انہی اقدار کو ذہن میں رکھتے ہوئے مقابلہ کریں گے، اپنے کھیل کے تجربے سے لطف اندوز ہوں گے اور اپنی بہترین صلاحیت کے مطابق کارکردگی دکھائیں گے۔ لیکن اگر کوئی کوچ یا والدین جیت کو سب سے بڑھ کر اہمیت دیتے ہیں، تو غالباً آپ اپنے آنے والے مقابلے کو بالکل مختلف انداز سے دیکھیں گے

تو، آپ یہ کیسے طے کرتے ہیں کہ کن اقدار کے مطابق زندگی گزارنی ہے؟

آپ کے تجربات، وہ لوگ جنہوں نے آپ پر اثر ڈالا، اور زندگی میں آپ کے تعلقات نے آپ کی اقدار کو تشکیل دینے میں مدد کی ہے۔ کھیل میں حصہ لینا بھی اس میں ایک کردار ادا کرتا ہے۔

تو آیئے سوچتے ہیں کہ کھیل نے آپ کی ذاتی اقدار کو تشکیل دینے میں کیا کردار ادا کیا ہے۔ اپنے کھیل کے سفر کے آغاز کے بارے میں سوچیں۔ کیا آپ کو اپنے ابتدائی تجربات یاد ہیں؟

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 01 – Welcome to Clean sport

What was your first sport experience like?

**How did you feel?**

### Hopefully you...

**(Check all that apply)**

- ☐ Enjoyed your experience
- ☐ Welcomed the inclusion of others
- ☐ Respected those you played with
- ☐ Started to train, persevering to develop new skills and get better, recognizing that your effort determined your improvement
- ☐ Wanted to pursue your personal best
- ☐ Experienced your talent and performance improving over time and the resilience needed to train harder and cope with losing or an injury
- ☐ Competed against other athletes, wanting sport to be fair

These inherent values of sport (the words highlighted in pink in the list above) are likely what attracted you to sport in the first place. And they may also be the values you discovered were important to you.

Whatever your first sporting experience was like, the values you developed through sport are as important now as they were at the beginning.

But, new experiences, people, and the choices you make can influence and change the values you've grown up with and cause you to adopt new ones.

**آپ کا پہلا کھیل کا تجربہ کیسا تھا؟**
**آپ کو کیسا محسوس ہوا؟**

امید ہے کہ آپ نے... (تمام متعلقہ آپشنز منتخب کریں)

- ❑ اپنے تجربے سے لطف اٹھایا۔
- ❑ دوسروں کو شامل کرنے کا خیر مقدم کیا۔
- ❑ ان لوگوں کا احترام کیا جن کے ساتھ آپ نے کھیلا۔
- ❑ تربیت شروع کی، نئی مہارتیں سیکھنے اور بہتر ہونے کے لیے محنت کی، یہ پہچانتے ہوئے کہ آپ کی محنت ہی آپ کی ترقی کا تعین کرتی ہے۔
- ❑ اپنی ذاتی بہترین کارکردگی کے حصول کی خواہش کی۔
- ❑ وقت کے ساتھ اپنی صلاحیت اور کارکردگی میں بہتری کا تجربہ کیا اور زیادہ محنت کرنے اور ہار یا چوٹ سے نمٹنے کے لیے درکار عزم کو سمجھا۔
- ❑ دیگر کھلاڑیوں کے ساتھ مقابلہ کیا، یہ چاہتے ہوئے کہ کھیل منصفانہ ہو۔

کھیل کی یہ بنیادی اقدار (فہرست میں گلابی رنگ سے نمایاں کیے گئے الفاظ) غالباً وہ چیزیں ہیں جنہوں نے ابتدا میں آپ کو کھیل کی طرف متوجہ کیا۔ اور یہ وہی اقدار بھی ہو سکتی ہیں جو آپ نے دریافت کیں کہ آپ کے لیے اہم ہیں۔ چاہے آپ کا پہلا کھیل کا تجربہ کیسا بھی رہا ہو، کھیل کے ذریعے آپ نے جو اقدار اپنائیں وہ آج بھی اتنی ہی اہم ہیں جتنی وہ آغاز میں تھیں۔ لیکن، نئے تجربات، نئے لوگ، اور آپ کے کیے گئے فیصلے آپ کی پرانی اقدار پر اثر انداز ہو سکتے ہیں، انہیں بدل سکتے ہیں اور آپ کو نئی اقدار اپنانے پر آمادہ کر سکتے ہیں۔

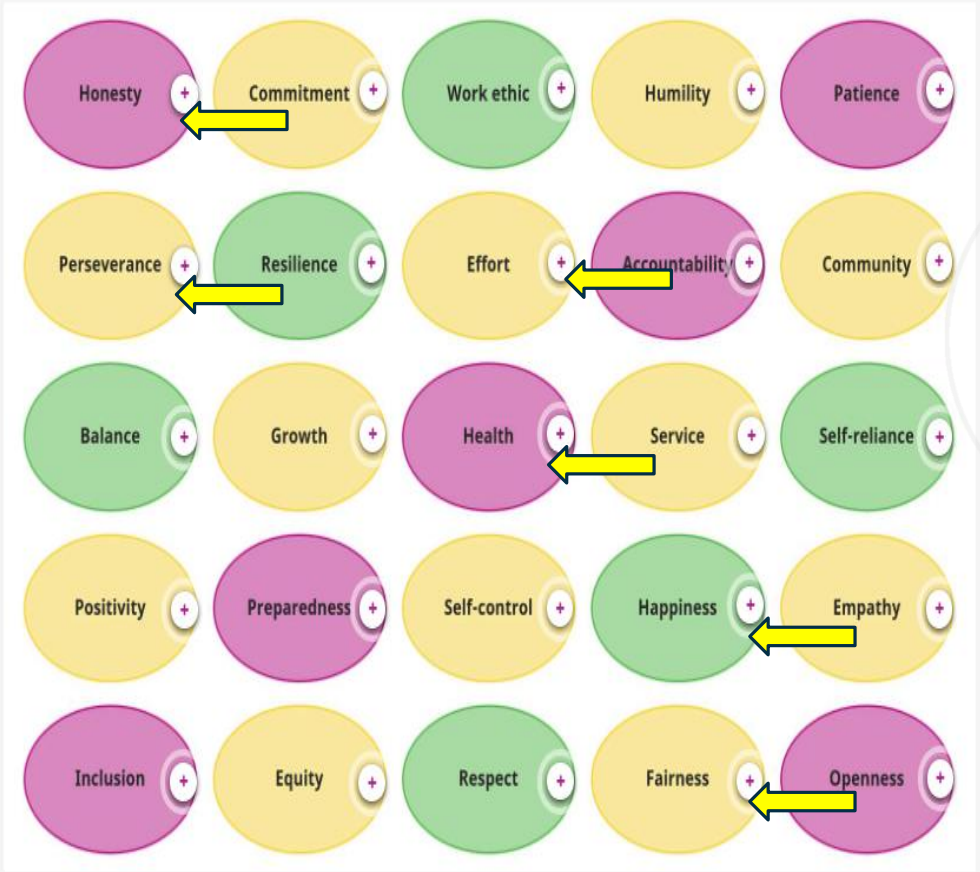
Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 01 – Welcome to Clean sport

### Here are some examples.

Which values resonate with you? Choose 5 that mean the most to you.




یہاں کچھ مثالیں ہیں۔

کون سی اقدار آپ کے ساتھ کو محترک کرتی ہیں؟5 کا انتخاب کریں جو آپ کے لیے سب سے زیادہ معنی رکھتا ہے۔

**Honesty**

ایمانداری
ایماندار ہونا، سچا ہونا، باہم میل جول رکھنا

Being honest, being truthful, having integrity.

**Perseverance**

استقامت
اپنے مقصد تک پہنچنے کے لیے چیلنجز سے گزرنا

Pushing through challenges in order to reach your goal.

**Effort**

کوشش
اپنے مقصد کو حاصل کرنے کے لیے پر عزم ہونا

Being determined to achieve your goal.

**Happiness**

خوشی
خوش رہنا، تجربات سے لطف اندوز ہونا اور ان ساتھیوں کی صحبت جو خوش رہتے ہیں۔

Being happy, enjoying experiences and the company of others who are happy too.

Now, think of those around you.

What are your friends' values?

What are your parents' values?

What are your coaches' values?

What are your partner's values?

Your values, and the values of those around you, matter. Values are also the foundation for clean sport.

Let's learn about how values connect to clean sport.

اب اپنے ارد گرد کے لوگوں کے بارے میں سوچیں۔

آپ کے دوستوں کی اقدار کیا ہیں؟

آپ کے والدین کی اقدار کیا ہیں؟

آپ کے کوچ کی اقدار کیا ہیں؟

آپ کے ساتھی کی اقدار کیا ہیں؟

آپ کی اقدار، اور آپ کے آس پاس والوں کی قدریں، اہمیت رکھتی ہیں۔ اقدار بھی صاف ستھرا کھیل کی بنیاد ہیں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 01 – Welcome to Clean sport

Lesson 3 - Let's talk about values

*Lesson 4 of 8*

## How values connect to clean sport

اقدار صاف ستھرے کھیل سے کیسے جڑی ہوئی ہیں

You began this module by learning that WADA, along with governments and the sport movement, protect clean sport. They, as well as you, should always encourage the development of values that can help protect the spirit of sport.

As you find out more about anti-doping, you will learn that WADA has a Code, called the World Anti-Doping Code. The Code sets out all the anti-doping rules and procedures. It's an internationally agreed Code (same rules for all) and its fundamental purpose is to protect athletes' health.

آپ نے یہ ماڈیول اس بات سے شروع کیا کہ **واڈا** حکومتوں اور کھیلوں کی تنظیموں کے ساتھ مل کر صاف ستھرے کھیل کا تحفظ کرتا ہے۔ وہ، اور آپ بھی، ہمیشہ ایسی اقدار کے فروغ کی حوصلہ افزائی کریں جو کھیل کی روح کے تحفظ میں مدد کر سکیں۔

جب آپ اینٹی ڈوپنگ کے بارے میں مزید جانیں گے تو آپ کو معلوم ہو گا کہ واڈا کا ایک ضابطہ ہے جسے **ورلڈ اینٹی ڈوپنگ کوڈ** کہا جاتا ہے۔ یہ کوڈ اینٹی ڈوپنگ کے تمام اصول اور طریقہ کار بیان کرتا ہے۔ یہ ایک بین الاقوامی طور پر طے شدہ کوڈ ہے (یعنی سب کے لیے یکساں اصول) اور اس کا بنیادی مقصد کھلاڑیوں کی صحت کا تحفظ ہے۔

The Code is underpinned by these values:

یہ کوڈ درج ذیل اقدار پر مبنی ہے:

- Fun and joy
- Fair play and honesty
- Character and education

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 01 – Welcome to Clean sport

The Code is underpinned by these values:

**Fun and joy**

Clean sport promotes fun and joy by creating an environment where you can participate on a level playing field, be involved, engage with others, and see success.

تفریح اور مسرت:

صاف ستھرا کھیل خوشی اور مسرت کو فروغ دیتا ہے، کیونکہ یہ ایسا ماحول پیدا کرتا ہے جہاں آپ برابری کی بنیاد پر حصہ لے سکیں، شامل رہیں، دوسروں کے ساتھ میل جول بڑھا سکیں اور کامیابی حاصل کر سکیں۔

**Fair play and honesty**

Clean sport promotes fair play and honesty by asking you to participate with integrity (doing the right thing even when no one is watching).

منصفانہ کھیل اور دیانت داری:

صاف ستھرا کھیل منصفانہ کھیل اور دیانت داری کو فروغ دیتا ہے، کیونکہ یہ آپ سے مطالبہ کرتا ہے کہ آپ دیانت داری کے ساتھ حصہ لیں (یعنی درست کام کریں چاہے کوئی دیکھ نہ رہا ہو)۔

**Character and education**

Clean sport promotes character development and the importance of education by encouraging you to grow and develop so you can always train

کردار سازی اور تعلیم:

صاف ستھرا کھیل کردار سازی اور تعلیم کی اہمیت کو فروغ دیتا ہے، کیونکہ یہ آپ کو ترقی کرنے اور آگے بڑھنے کی ترغیب دیتا ہے تاکہ آپ ہمیشہ کھیل کی روح کے مطابق صاف ستھری تربیت حاصل کریں اور مقابلہ کریں۔

**Respect for self, others, rules and laws**

Clean sport promotes respect by asking you to be considerate of yourself (physically and emotionally) and of others and to follow the rules so all athletes can be

اپنی عزت، دوسروں کی عزت، اصولوں اور قوانین کا احترام:

صاف ستھرا کھیل احترام کو فروغ دیتا ہے، کیونکہ یہ آپ سے کہتا ہے کہ آپ اپنے (جسمانی اور جذباتی) لحاظ سے اور دوسروں کے لیے خیال رکھنے والے بنیں، اور اصولوں کی پابندی کریں تاکہ تمام کھلاڑی اپنی صلاحیت اور قابلیت کی بنیاد پر کامیاب ہو سکیں۔

**Health**

Clean sport promotes health by allowing you to reach your potential through effective training, healthy habits and nutrition strategies, and, importantly, by

صحت:

صاف ستھرا کھیل صحت کو فروغ دیتا ہے، کیونکہ یہ آپ کو مؤثر تربیت، صحت مند عادات اور غذائی حکمتِ عملیوں کے ذریعے اپنی صلاحیت تک پہنچنے کا موقع دیتا ہے، اور سب سے بڑھ کر، کھیل میں ان مادّوں کے استعمال پر پابندی لگا کر جو صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔

**Teamwork**

Clean sport promotes teamwork by encouraging everyone to work together to keep sport clean. Everyone has a role to play!

ٹیم ورک:

صاف ستھرا کھیل ٹیم ورک کو فروغ دیتا ہے، کیونکہ یہ سب کو یہ ترغیب دیتا ہے کہ وہ مل جل کر کھیل کو صاف ستھرا رکھیں۔ ہر ایک کا اس میں کردار ہے!

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 01 – Welcome to Clean sport

| Dedication and commitment | Excellence in performance | Ethics | Courage | Community and solidarity |
|---|---|---|---|---|
| Clean sport supports your dedication and commitment by creating an environment where effort, hard work and determination is valued and is what | Clean sport promotes excellence in performance by highlighting what sport is - your personal endeavor to be the best you can at what you choose to do. | Clean sport promotes ethics by asking you and those around you to display sportspersonship at all times and to always behave in line with the morals | Clean sport promotes courage by asking you to always stick to your values even when you feel vulnerable and to be an advocate for clean sport and the anti-doping rules, | Clean sport promotes community and solidarity by giving us a shared goal, bringing those in sport together to play their part in keeping sport healthy, safe, fun and fair. |
| لگن اور وابستگی: صاف ستھرا کھیل آپ کی لگن اور وابستگی کی حمایت کرتا ہے، کیونکہ یہ ایسا ماحول پیدا کرتا ہے جہاں محنت، کوشش اور عزم کی قدر کی جاتی ہے، اور یہی کامیابی کی کنجی ہے۔ | کارکردگی میں بہترین معیار: صاف ستھرا کھیل کارکردگی میں بہترین معیار کو فروغ دیتا ہے، کیونکہ یہ اس بات کو اجاگر کرتا ہے کہ کھیل کیا ہے — یہ آپ کی ذاتی کوشش ہے کہ آپ جس کام کا انتخاب کریں، اس میں اپنی بہترین صلاحیت کا مظاہرہ کریں۔ | اخلاقیات: صاف ستھرا کھیل اخلاقیات کو فروغ دیتا ہے، کیونکہ یہ آپ اور آپ کے آس پاس کے لوگوں سے مطالبہ کرتا ہے کہ وہ ہر وقت کھیل کے آداب کا مظاہرہ کریں اور ہمیشہ ایسے اخلاقی اصولوں کے مطابق برتاؤ کریں جو کھیل کو دیانتدار رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔ | حوصلہ افزائی: صاف ستھرا کھیل حوصلہ افزائی کو فروغ دیتا ہے، کیونکہ یہ آپ سے کہتا ہے کہ آپ ہمیشہ اپنی اقدار پر قائم رہیں، چاہے آپ خود کو کمزور محسوس کریں، اور صاف ستھرے کھیل اور اینٹی ڈوپنگ قوانین کے لیے آواز بلند کریں، بشمول اس وقت بولنا جب آپ کو ڈوپنگ کے بارے میں خدشات ہوں۔ | برادری اور یکجہتی: صاف ستھرا کھیل برادری اور یکجہتی کو فروغ دیتا ہے، کیونکہ یہ ہمیں ایک مشترکہ مقصد فراہم کرتا ہے، اور کھیل سے وابستہ تمام لوگوں کو اکٹھا کرتا ہے تاکہ وہ کھیل کو صحت مند، محفوظ، خوشگوار اور منصفانہ رکھنے میں اپنا کردار ادا کریں۔ |

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 01 – Welcome to Clean sport

Like you, Anti-Doping Organizations (ADOs) such as National Anti-Doping Organizations (NADOs), Regional Anti-Doping Organizations (RADOs), International Federations (IFs), National Federations (NFs), and Major Event Organizations (MEOs) are looking to keep sport clean by upholding values that protect the spirit of sport.

Everything they do and require you to do should align with values associated with clean sport and the Code.

For example, ADOs are required to have an education program - this supports the value of character and education; maybe you have been tested or will be one day - testing helps support the value of honesty and fair play; and, the value of courage is supported by WADA and some ADOs who have systems in place that allow you to share concerns about doping activity anonymously to keep sport fair for all.



As you learn about different parts of the anti-doping system and the responsibilities you have, consider what values these policies support and how they promote clean sport.

And as you participate and compete in sport, consider how you can demonstrate behaviors that align with these values so that you can do your part to protect the spirit of sport.

Let's find out more about demonstrating values.

Course information | Repository

آپ کی طرح، اینٹی ڈوپنگ تنظیمیں (ADOs)، جیسے کہ نیشنل اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشنز (NADOs)، ریجنل اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشنز (RADOs)، انٹرنیشنل فیڈریشنز (IFs)، نیشنل فیڈریشنز (NFs) اور میجر ایونٹ آرگنائزیشنز (MEOs)، کھیل کی روح کے تحفظ کرنے والی اقدار کو برقرار رکھتے ہوئے کھیل کو صاف ستھرا رکھنے کی کوشش کر رہی ہیں۔

جو کچھ وہ کرتی ہیں اور جو کچھ وہ آپ سے کرواتی ہیں، وہ سب صاف ستھرے کھیل اور کوڈ سے وابستہ اقدار کے مطابق ہونا چاہیے۔

مثال کے طور پر:

- ADOs کے لیے ضروری ہے کہ ان کا ایک تعلیمی پروگرام ہو — یہ کردار سازی اور تعلیم کی قدر کی حمایت کرتا ہے۔
- شاید آپ کا ٹیسٹ لیا گیا ہو یا مستقبل میں لیا جائے — ٹیسٹنگ دیانت داری اور منصفانہ کھیل کی قدر کو مضبوط کرتی ہے۔
- اور حوصلے کی قدر کو WADA اور کچھ ADOs اس طرح سپورٹ کرتے ہیں کہ انہوں نے ایسے نظام بنا رکھے ہیں جن کے ذریعے آپ ڈوپنگ سرگرمیوں کے بارے میں خدشات گمنام طور پر شیئر کر سکتے ہیں تاکہ کھیل سب کے لیے منصفانہ رہے۔

جب آپ اینٹی ڈوپنگ نظام کے مختلف حصوں اور اپنی ذمہ داریوں کے بارے میں سیکھتے ہیں تو غور کریں کہ یہ پالیسیز کن اقدار کی حمایت کرتی ہیں اور یہ صاف ستھرا کھیل کس طرح فروغ دیتی ہیں۔

اور جب آپ کھیل میں حصہ لیتے اور مقابلہ کرتے ہیں، تو سوچیں کہ آپ کس طرح ایسے رویے اختیار کر سکتے ہیں جو ان اقدار کے مطابق ہوں، تاکہ آپ کھیل کی روح کے تحفظ میں اپنا کردار ادا کر سکیں۔

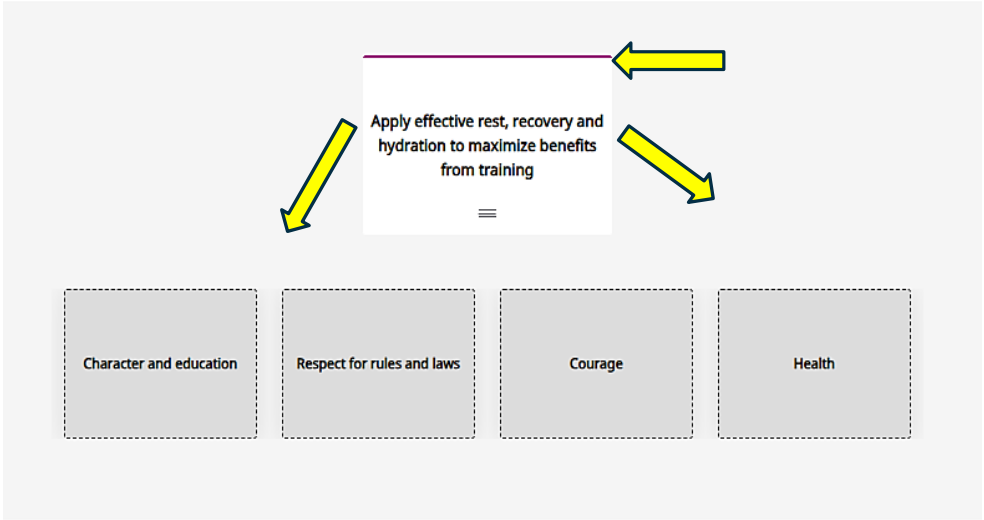
*Lesson 5 of 8*

## Demonstrating values

You've already learned how values guide and influence your decisions in life and how they impact your behavior. Remember the example from earlier, if you value sport you might choose to watch a match on TV or play a game with friends.

But, you can also choose to behave in a certain way that will support a specific value. So, what can you do to demonstrate the values associated with clean sport?

Match the behaviors with the values below to get some ideas.




Complete the content above before moving on.

**اقدار کا عملی اظہار:-**

آپ پہلے ہی سیکھ چکے ہیں کہ اقدار زندگی میں آپ کے فیصلوں کی رہنمائی اور ان پر اثرانداز ہوتی ہیں، اور یہ آپ کے رویے پر کس طرح اثر ڈالتی ہیں۔ یاد رکھیں پہلے والا مثال: اگر آپ کھیل کو اہمیت دیتے ہیں تو آپ شاید ٹی وی پر میچ دیکھنا یا دوستوں کے ساتھ کھیل کھیلنا پسند کریں۔

لیکن، آپ مخصوص اقدار کی حمایت کے لیے ایک خاص طریقے سے برتاؤ کرنے کا بھی انتخاب کر سکتے ہیں۔ تو، آپ صاف ستھرے کھیل سے منسلک اقدار کو عملی طور پر ظاہر کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟

نیچے دیے گئے رویوں کو اقدار کے ساتھ ملائیں تاکہ آپ کو کچھ خیالات مل سکیں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

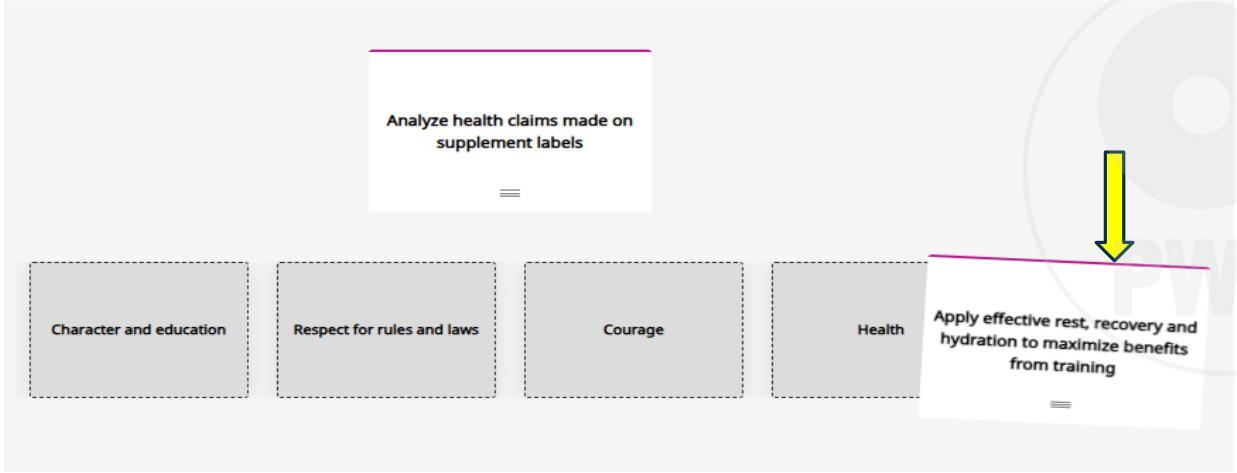
## LESSON 01 – Welcome to Clean sport

### Demonstrating values

You've already learned how values guide and influence your decisions in life and how they impact your behavior. Remember the example from earlier, if you value sport you might choose to watch a match on TV or play a game with friends.

But, you can also choose to behave in a certain way that will support a specific value. So, what can you do to demonstrate the values associated with clean sport?

Match the behaviors with the values below to get some ideas.




Complete the content above before moving on.

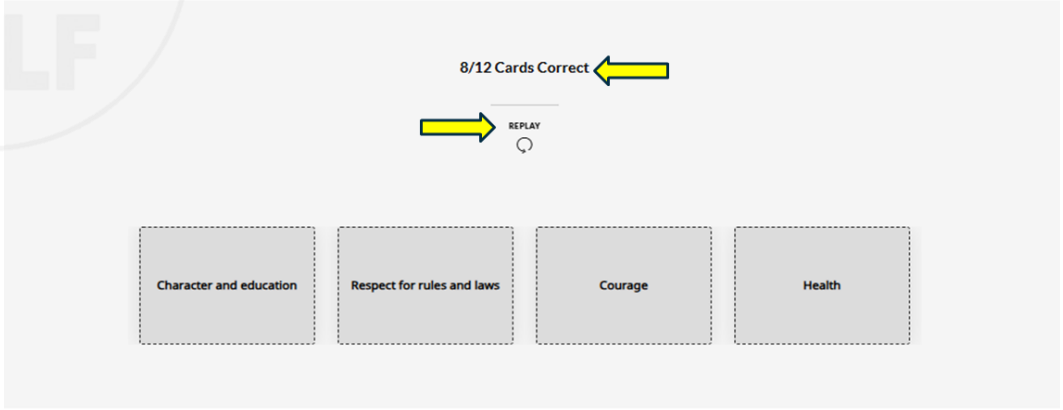
*Lesson 5 of 8*

### Demonstrating values

You've already learned how values guide and influence your decisions in life and how they impact your behavior. Remember the example from earlier, if you value sport you might choose to watch a match on TV or play a game with friends.

But, you can also choose to behave in a certain way that will support a specific value. So, what can you do to demonstrate the values associated with clean sport?

Match the behaviors with the values below to get some ideas.




Continue

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 01 – Welcome to Clean sport

### Let's check in with an athlete:

You can show excellence in performance by being mentally and physically strong and by giving a performance everyone can believe in.



"Sports cannot be a lie. Especially a lie to yourself....Of course, there are always challenges....It's not only about body it's [about your mind]....Mentally it's very important. You have to be strong. You need to believe. Believe you can do it...."

- Yang Yang, 3-time Olympian in short track speed skating

**یانگ یانگ، شارٹ ٹریک اسپیڈ اسکیٹنگ میں تین مرتبہ کی اولمپین:**

آپ اپنی کارکردگی میں عظمت اس وقت دکھا سکتے ہیں جب آپ ذہنی اور جسمانی طور پر مضبوط ہوں اور ایسی کارکردگی پیش کریں جس پر ہر کوئی یقین کر سکے۔

کھیل میں جھوٹ کی کوئی گنجائش نہیں—خاص طور پر خود سے جھوٹ کی۔ بلاشبہ، راستے میں چیلنجز آتے ہیں۔ یہ صرف جسم کے بارے میں نہیں، بلکہ ذہن کے بارے میں بھی ہے۔ ذہنی طور پر مضبوط ہونا بہت ضروری ہے۔ آپ کو یقین رکھنا ہو گا—یقین کہ آپ یہ کر سکتے ہیں۔

What ideas do you have? How could you demonstrate values associated with clean sport?

آپ کے پاس کیا خیالات ہیں؟ آپ صاف اور شفاف کھیل سے متعلق اقدار کو کس طرح ظاہر کر سکتے ہیں؟

Whatever your choices, however you demonstrate your values, remember that they impact you and those around you.

جو بھی آپ کے انتخاب ہوں، اور آپ اپنی اقدار کو جیسے بھی ظاہر کریں، یاد رکھیں کہ ان کا اثر آپ پر اور آپ کے آس پاس کے لوگوں پر پڑتا ہے۔

Let's talk more about how everyone is impacted.

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 01 – Welcome to Clean sport

### How everyone is impacted

As an athlete your values and behaviors matter.

The choices you make have an impact on the sport system – the competitors, teammates, coaches and medical professionals you interact with; your parents; the integrity of your sport; the pride of your nation; the team selection process and more.

But they also matter to you as a person and to your life outside of sport.



"My top 3 values are integrity, respect and compassion.

Compassion is my number 1 value. I feel that humanity would be at a better place if we collectively could express more compassion for one another and for our planet."

- Kady Kanouté Tounkara, Olympian in Basketball

So, before you act, before you make decisions, think about how others will be impacted.

**ہر کوئی کس طرح متاثر ہوتا ہے**

ایک کھلاڑی کے طور پر آپ کی اقدار اور رویے اہمیت رکھتے ہیں۔

آپ جو فیصلے کرتے ہیں، وہ کھیل کے نظام پر اثر انداز ہوتے ہیں — ان حریف کھلاڑیوں، ساتھی کھلاڑیوں، کوچز اور طبی ماہرین پر جن کے ساتھ آپ بات چیت کرتے ہیں؛ آپ کے والدین پر؛ آپ کے کھیل کی شفافیت پر؛ آپ کے ملک کے فخر پر؛ ٹیم کے انتخاب کے عمل پر اور بہت کچھ۔

لیکن یہ آپ کے لیے بطور شخص اور کھیل سے باہر آپ کی زندگی کے لیے بھی اہم ہیں۔

میری اولین 3 اقدار دیانت داری، احترام اور ہمدردی ہیں۔

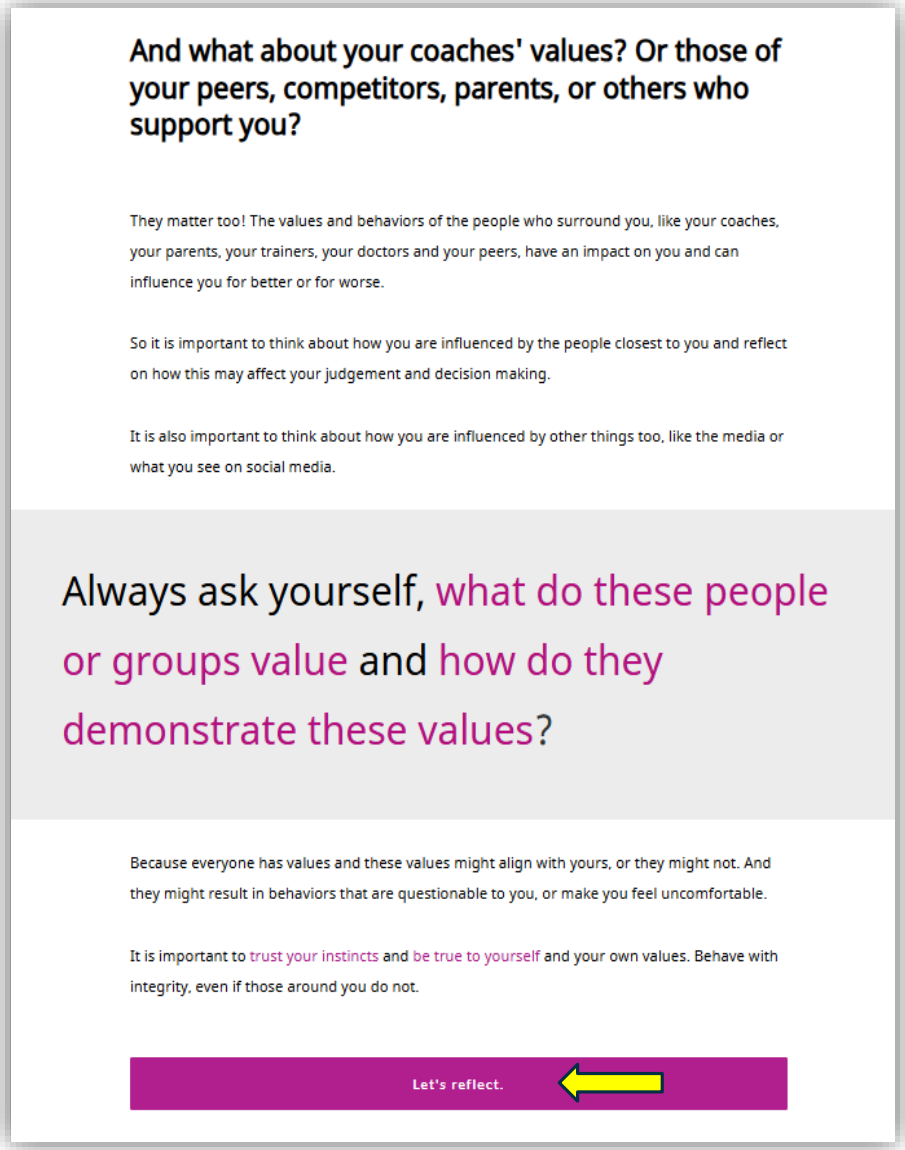
ہمدردی میری نمبر 1 قدر ہے۔ میرا یقین ہے کہ اگر ہم سب مل کر ایک دوسرے اور اپنے سیارے یا دنیا کے لیے زیادہ ہمدردی کا اظہار کر سکیں تو انسانیت ایک بہتر مقام پر ہو گی۔

**کدی کانوٹے ٹونکارا، باسکٹ بال میں اولمپین**

اس لیے، کوئی عمل کرنے سے پہلے، کوئی فیصلہ لینے سے پہلے، سوچیں کہ اس کا دوسروں پر کیا اثر پڑے گا۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 01 – Welcome to Clean sport




**اور آپ کے کوچز کی اقدار کا کیا؟ یا آپ کے ساتھی کھلاڑیوں، حریف کھلاڑیوں، والدین یا ان دیگر افراد کی اقدار کا کیا جو آپ کی مدد کرتے ہیں؟**

یہ بھی اہم ہیں! آپ کے آس پاس موجود لوگوں جیسے آپ کے کوچز، والدین، ٹرینرز، ڈاکٹرز اور ساتھی کھلاڑیوں کی اقدار اور رویے آپ پر اثر انداز ہوتے ہیں اور آپ کو بہتر یا بدتر طریقے سے متاثر کر سکتے ہیں۔

لہٰذا یہ سوچنا ضروری ہے کہ آپ کے قریب ترین لوگ آپ پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں، اور یہ بھی غور کریں کہ یہ آپ کی رائے اور فیصلہ سازی کو کس طرح متاثر کر سکتا ہے۔

یہ سوچنا بھی ضروری ہے کہ آپ پر دیگر چیزوں کا کس طرح اثر پڑتا ہے، جیسے میڈیا یا وہ مواد جو آپ سوشل میڈیا پر دیکھتے ہیں۔

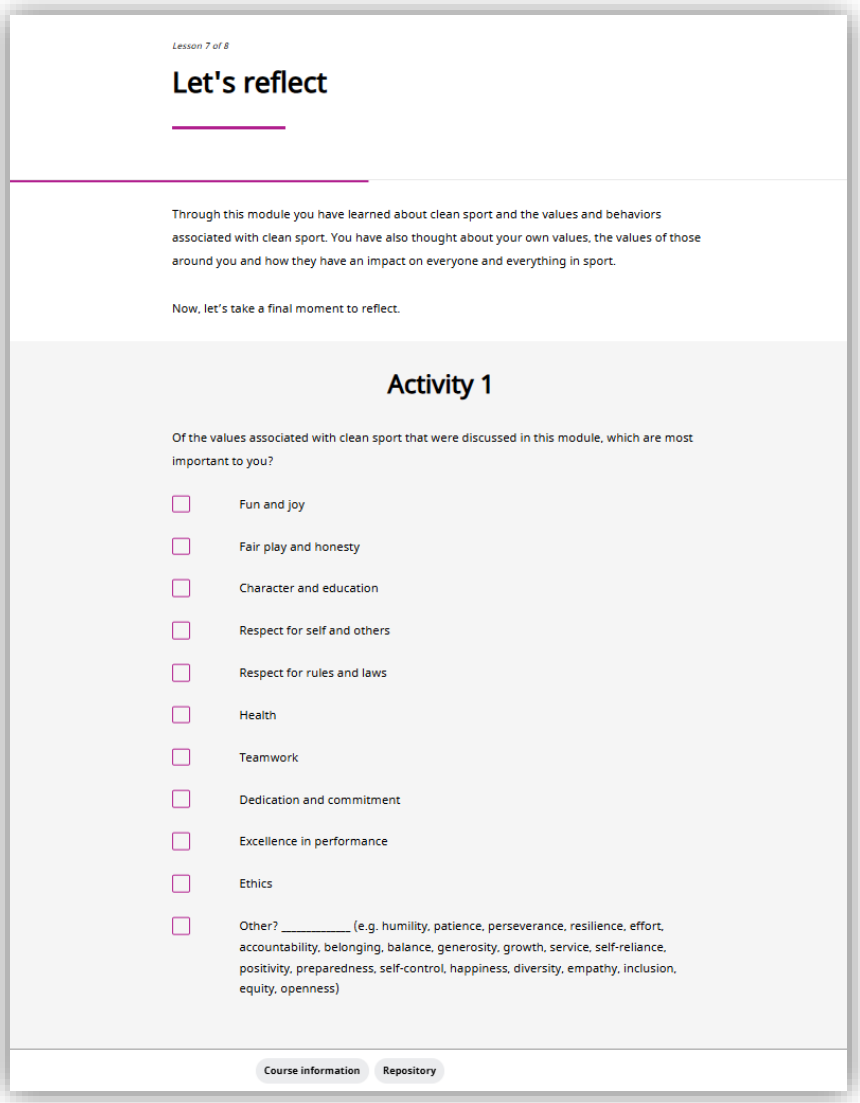
ہمیشہ اپنے آپ سے یہ سوال کریں: یہ لوگ یا گروہ کن اقدار کو اہمیت دیتے ہیں اور وہ ان اقدار کو کس طرح ظاہر کرتے ہیں؟

کیونکہ ہر کسی کی اپنی اقدار ہوتی ہیں اور یہ اقدار آپ کی اقدار سے مل بھی سکتی ہیں اور نہیں بھی۔ اور یہ ایسے رویوں کا باعث بن سکتی ہیں جو آپ کے لیے مشکوک ہوں یا آپ کو غیر آرام دہ محسوس کرائیں۔

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے وجدان پر بھروسہ کریں اور اپنی ذات اور اپنی اقدار کے سچے رہیں۔ دیانت داری سے پیش آئیں، چاہے آپ کے آس پاس کے لوگ ایسا نہ بھی کریں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 01 – Welcome to Clean sport



Lesson 7 of 8

### Let's reflect

Through this module you have learned about clean sport and the values and behaviors associated with clean sport. You have also thought about your own values, the values of those around you and how they have an impact on everyone and everything in sport.

Now, let's take a final moment to reflect.

#### Activity 1

Of the values associated with clean sport that were discussed in this module, which are most important to you?

- ☐ Fun and joy
- ☐ Fair play and honesty
- ☐ Character and education
- ☐ Respect for self and others
- ☐ Respect for rules and laws
- ☐ Health
- ☐ Teamwork
- ☐ Dedication and commitment
- ☐ Excellence in performance
- ☐ Ethics
- ☐ Other? _____ (e.g. humility, patience, perseverance, resilience, effort, accountability, belonging, balance, generosity, growth, service, self-reliance, positivity, preparedness, self-control, happiness, diversity, empathy, inclusion, equity, openness)

Course information | Repository

آیئے غور کریں

اس ماڈیول کے دوران آپ نے صاف اور شفاف کھیل کے بارے میں، اور اس سے جڑی اقدار اور رویوں کے بارے میں سیکھا۔ آپ نے اپنی اقدار، اپنے ارد گرد کے لوگوں کی اقدار، اور یہ سب کھیل میں سب پر اور ہر چیز پر کس طرح اثر ڈالتے ہیں، اس پر بھی غور کیا۔

اب، آیئے آخری بار غور کریں۔

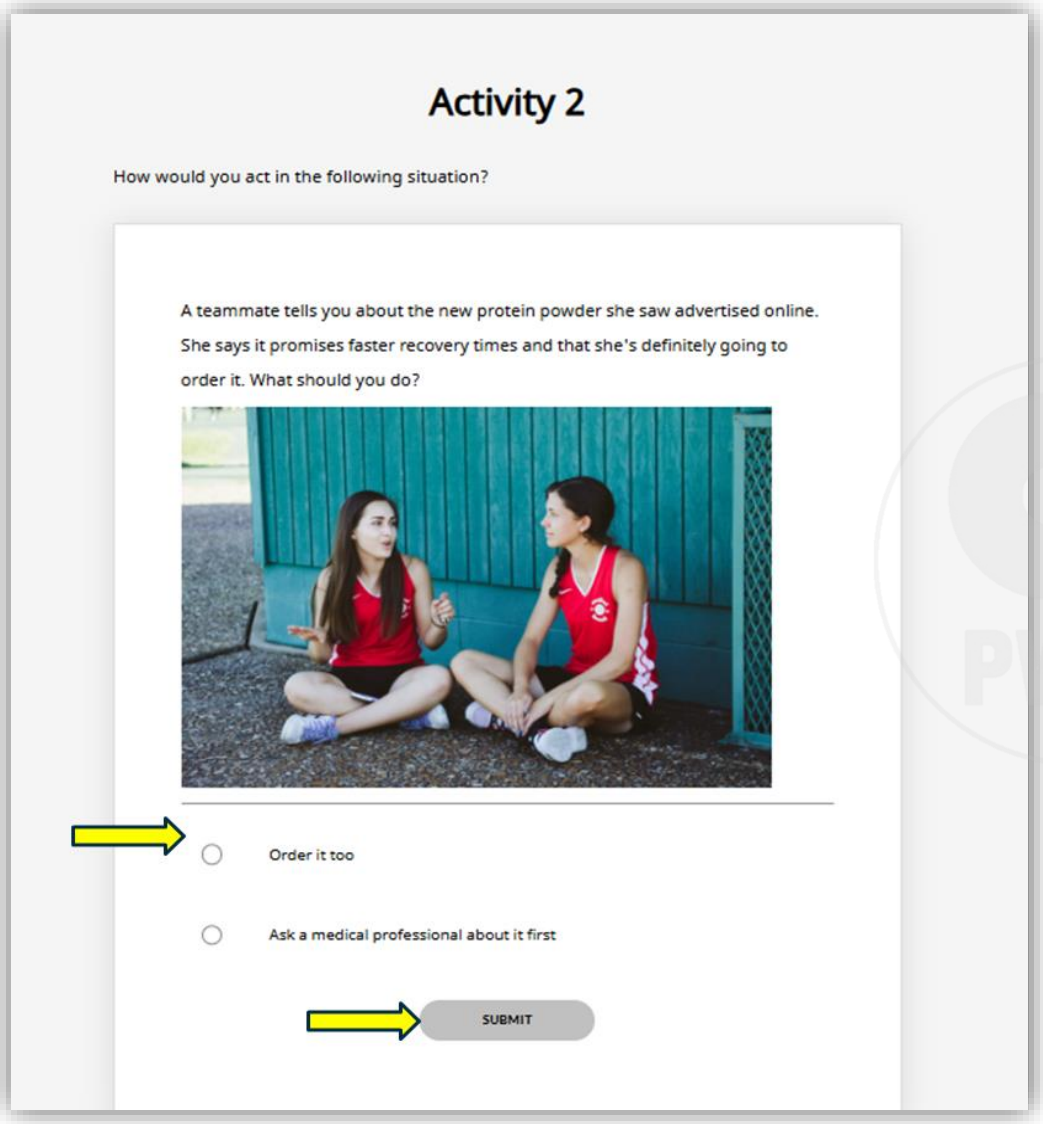
**سرگرمی 1**

صاف اور شفاف کھیل سے جڑی جو اقدار اس ماڈیول میں زیرِ بحث آئیں، ان میں سے آپ کے لیے سب سے اہم کون سی ہیں؟

- مزہ اور خوشی
- منصفانہ کھیل اور دیانت داری
- کردار اور تعلیم
- اپنے اور دوسروں کے لیے احترام
- اصولوں اور قوانین کے لیے احترام
- صحت
- ٹیم ورک
- لگن اور عزم
- کارکردگی میں بہترین معیار
- اخلاقیات
- دیگر؟ _____ (مثلاً انکساری، صبر، ثابت قدمی، استقامت، محنت، جوابدہی، تعلق، توازن، سخاوت، ترقی، خدمت، خود انحصاری، مثبت سوچ، تیاری، خود پر قابو، خوشی، تنوع، ہمدردی، شمولیت، مساوات، کشادگی)

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 01 – Welcome to Clean sport




سرگرمی 2:

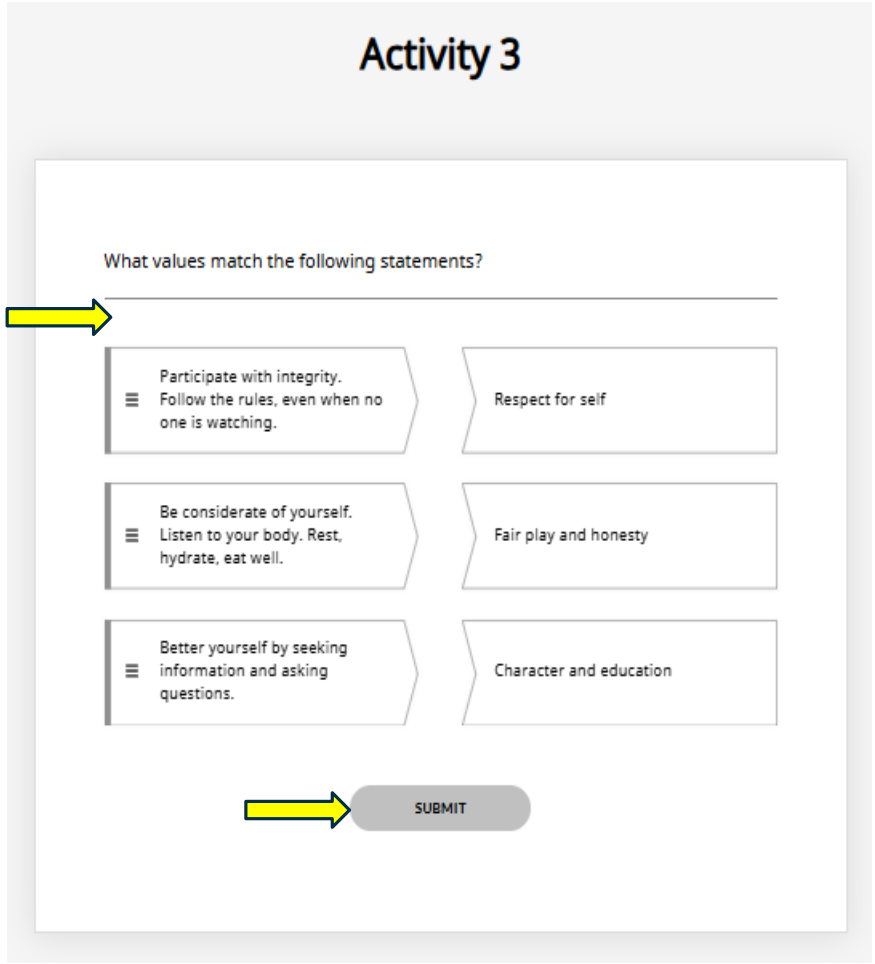
آپ درج ذیل صورتحال میں کیا کریں گے؟

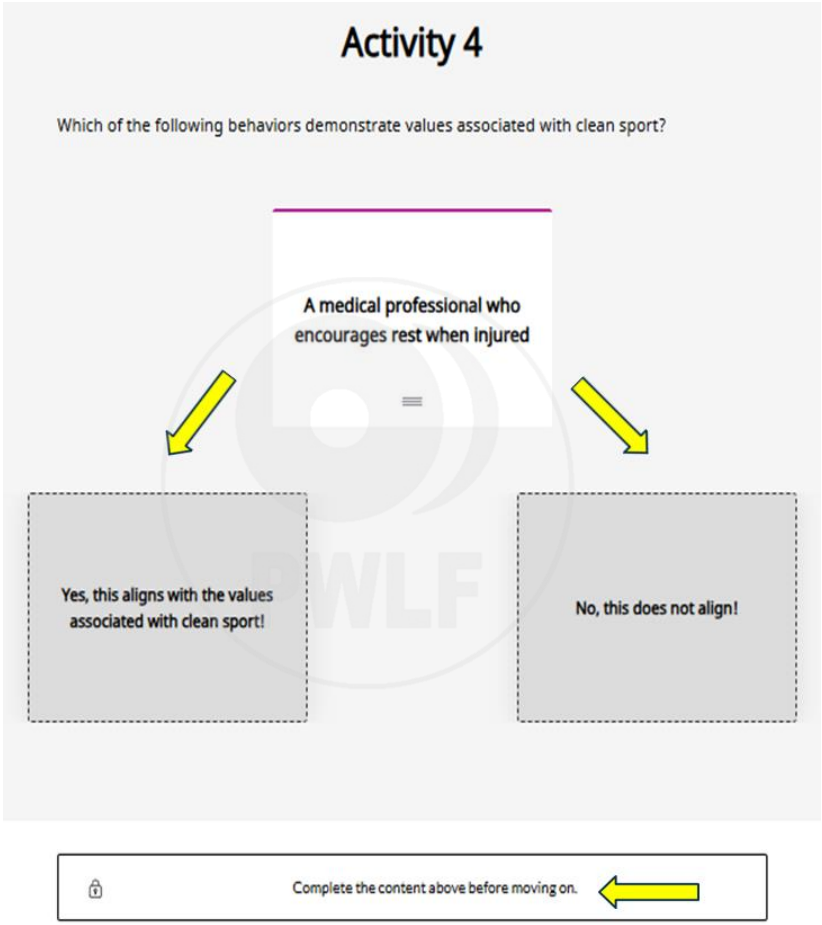
ایک ساتھی کھلاڑی آپ کو ایک نئے پروٹین پاؤڈر کے بارے میں بتاتی ہے جو اس نے آن لائن اشتہار میں دیکھا۔ وہ کہتی ہے کہ یہ تیزی سے صحت یابی کا وعدہ کرتا ہے اور وہ اسے ضرور منگوائے گی۔ آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

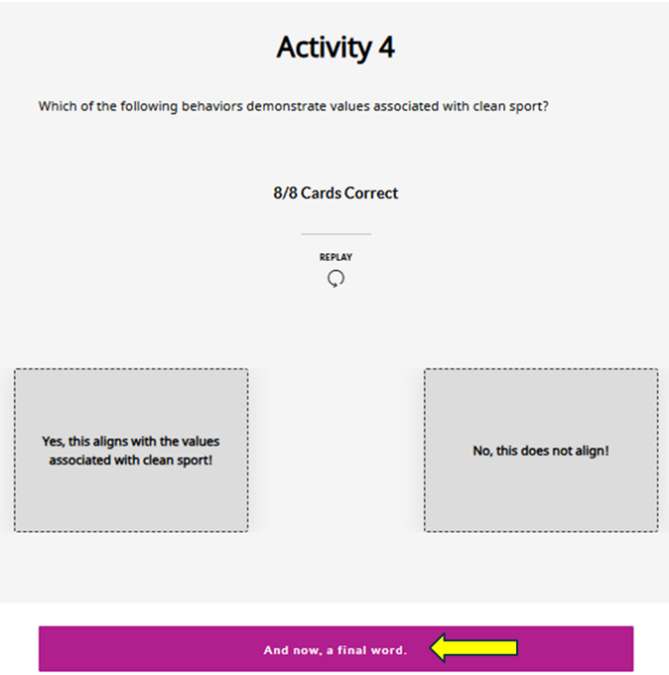
- اسے بھی منگوالیں
- پہلے کسی طبی ماہر سے اس کے بارے میں پوچھیں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 01 – Welcome to Clean sport




Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 01 – Welcome to Clean sport

### A final word

Athletes often start in sport for the fun of participating and thrill of competing. We are here to help you continue to enjoy your experience and participate with integrity, upholding the values that protect the spirit of sport.



You are in control. It is up to you to make choices that align with clean sport.

One of the best ways to help yourself is to get educated, so check out what's next for you on ADEL and help us keep sport clean by playing your part and staying true to who you are.

### آخری بات

کھلاڑی اکثر کھیل میں، مقابلے میں جوش اور شمولیت کے مزے کے لیے آتے ہیں۔ ہم یہاں ہیں (رھنمائی کے لیئے) تاکہ آپ اپنے تجربے کا لطف جاری رکھ سکیں اور دیانت داری کے ساتھ حصہ لیں، ان اقدار کو اپناتے ہوئے جو کھیل کی روح کا تحفظ کرتی ہیں۔

کنٹرول آپ کے ہاتھ میں ہے۔ صاف اور شفاف کھیل سے مطابقت رکھنے والے فیصلے کرنا آپ پر منحصر ہے۔

اپنی مدد کرنے کے بہترین طریقوں میں سے ایک ہے تعلیم حاصل کرنا، اس لیے ADEL پر آپ کے لیے اگلا مرحلہ دیکھیں اور اپنا کردار ادا کرتے ہوئے کھیل کو صاف رکھنے میں ہماری مدد کریں، اور اپنی اصل شناخت کے سچے رہیں۔

- An Introduction to the Anti-Doping System
- انسدادِ ڈوپنگ نظام کا تعارف

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system




Welcome to the "Introduction to the anti-doping system" module!

You are in the right place to learn about how the anti-doping system works!

Our aim is to guide you through the main parts of the anti-doping system such as:

- The World Anti-Doping Code (Code)
- The role of WADA and other organizations that are part of the anti-doping system
- How the anti-doping system protects you, your health and clean sport

- Let's get started
- The World Anti-Doping Agency
- The World Anti-Doping Code
- Athlete's rights and responsibilities under the Code

### اینٹی ڈوپنگ سسٹم کا تعارف

اینٹی ڈوپنگ سسٹم کے تعارف والے ماڈیول میں خوش آمدید!

آپ بالکل صحیح جگہ پر ہیں جہاں آپ یہ سیکھ سکتے ہیں کہ اینٹی ڈوپنگ سسٹم کس طرح کام کرتا ہے!

ہمارا مقصد آپ کو اینٹی ڈوپنگ سسٹم کے اہم حصوں سے آگاہ کرنا ہے، جیسے کہ:

- ورلڈ اینٹی ڈوپنگ کوڈ
- (WADA) اور دیگر اداروں کا کردار جو اینٹی ڈوپنگ سسٹم کا حصہ ہیں
- یہ کہ اینٹی ڈوپنگ سسٹم آپ، آپ کی صحت اور صاف ستھری کھیل کو کس طرح محفوظ بناتا ہے

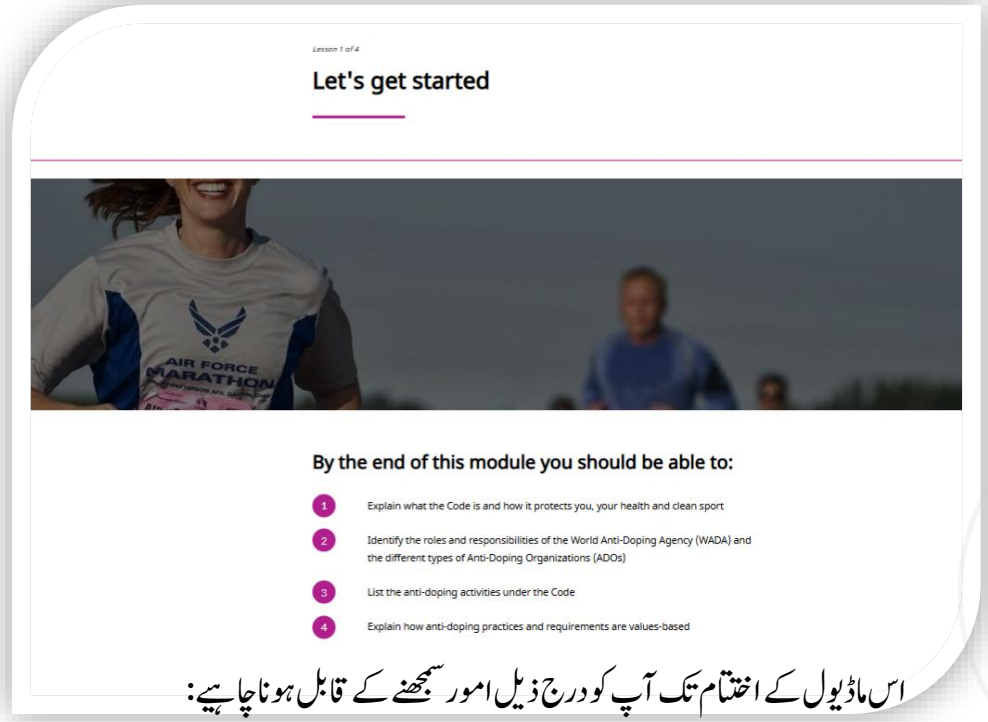
آیئے شروع کرتے ہیں:

- ورلڈ اینٹی ڈوپنگ ایجنسی
- ورلڈ اینٹی ڈوپنگ کوڈ
- کوڈ کے تحت ایتھلیٹس کے حقوق اور ذمہ داریاں

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system




اس ماڈیول کے اختتام تک آپ کو درج ذیل امور سمجھنے کے قابل ہونا چاہیے:

1. یہ وضاحت کرنا یا یہ جاننا کہ "کوڈ" کیا ہے اور یہ آپ، آپ کی صحت اور صاف ستھری کھیل کو کس طرح محفوظ بناتا ہے۔
2. ورلڈ اینٹی ڈوپنگ ایجنسی (WADA) اور مختلف اقسام کی اینٹی ڈوپنگ تنظیموں (ADOs) کے کردار اور ذمہ داریاں پہچاننا / جاننا۔
3. کوڈ کے تحت اینٹی ڈوپنگ کی سرگرمیوں کی فہرست بنانا۔
4. یہ وضاحت کرنا یا یہ جاننا کہ اینٹی ڈوپنگ کے طریقہ کار اور تقاضے کس طرح اقدار پر مبنی ہیں۔

## Before we start... شروع کرنے سے پہلے...

The anti-doping system is truly global.
It exists to protect the health of athletes and the values of clean sport.

اینٹی ڈوپنگ سسٹم واقعی ایک عالمی نظام ہے۔
یہ کھلاڑیوں کی صحت اور صاف ستھری کھیل کی اقدار کے تحفظ کے لیے قائم ہے۔

The efforts of the clean sport community include implementing anti-doping programs and activities to help keep sport clean.

صاف ستھری کھیل کی کمیونٹی کی کوششوں میں اینٹی ڈوپنگ پروگرامز اور سرگرمیوں کا نفاذ شامل ہے تاکہ کھیل کو صاف رکھا جاسکے۔

And those anti-doping programs are harmonized through one World Anti-Doping Code (Code). This sets out the rules and regulations that everyone worldwide needs to follow.

اور ان اینٹی ڈوپنگ پروگراموں کو ایک عالمی اینٹی ڈوپنگ کوڈ (کوڈ) کے ذریعے ہم آہنگ کیا جاتا ہے۔ یہ وہ اصول وضوابط متعین کرتا ہے جن پر دنیا بھر میں ہر ایک کو عمل کرنے کی ضرورت ہے

Let's get started!

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

### The World Anti-Doping Agency



To start, let's learn about the World Anti-Doping Agency (WADA).

شروع کرنے کے لیے، آیئے ورلڈ اینٹی ڈوپنگ ایجنسی (WADA) کے بارے میں جانتے ہیں۔

The World Anti-Doping Agency (WADA) is the global regulator for anti-doping.

ورلڈ اینٹی ڈوپنگ ایجنسی (WADA) اینٹی ڈوپنگ کے لیے عالمی ریگولیٹری ادارہ ہے۔

WORLD ANTI-DOPING AGENCY

So, what does WADA stand for and why do we exist?

WADA's vision is "a world where all athletes can participate in a doping-free sporting environment".

WADA's mission is "to lead a collaborative worldwide movement for doping-free sport."

تو، WADA کا مطلب کیا ہے اور یہ ادارہ کیوں قائم ہے؟

WADA کا ویژن ہے" :ایک ایسی دنیا جہاں تمام کھلاڑی ڈوپنگ سے پاک کھیل کے ماحول میں حصہ لے سکیں۔»

WADA کا مشن ہے" :ڈوپنگ سے پاک کھیل کے لیے ایک مشترکہ عالمی تحریک کی قیادت کرنا۔"

Our values are important to us – here's what they are.

- Integrity
- Openness
- Excellence

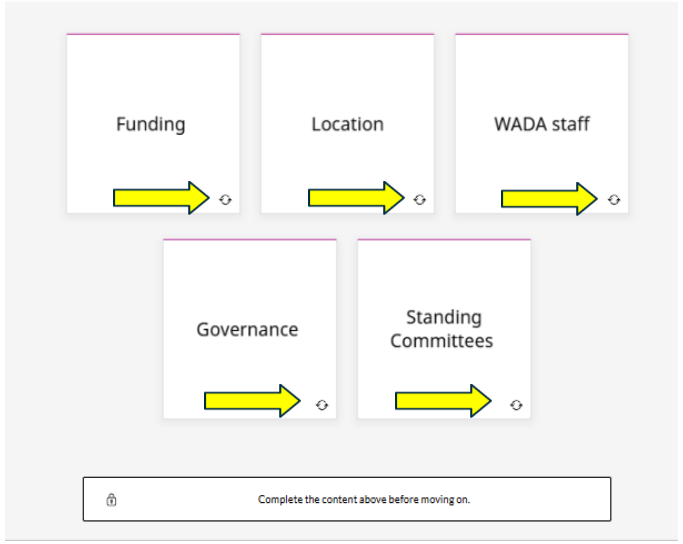
ہماری اقدار ہمارے لیے بہت اہم ہیں —یہ ہیں ہماری اقدار:

- دیانتداری(Integrity)
- فراخی یا کھلا پن (Openness)
- کمال / بہترین کارکردگی(Excellence)

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

Here's a bit more about WADA.




### Funding

WADA is jointly funded by the sports movement and Governments from around the world and its annual budget is about $28 million dollars.

WADA کو دنیا بھر کی کھیلوں کی تحریک اور حکومتوں کے ذریعے مشترکہ طور پر فنڈز فراہم کیے جاتے ہیں اور اس کا سالانہ بجٹ تقریباً 28 ملین ڈالر ہے۔

### Location

WADA's headquarters are based in Montreal, Canada and it has 4 regional offices located in: Latin America, Africa, Asia and Europe.

WADA کا ہیڈ کوارٹر مونٹریال، کینیڈا میں واقع ہے اور اس کے 4 علاقائی دفاتر ہیں: لاطینی امریکہ، افریقہ، ایشیا اور یورپ۔

### WADA staff

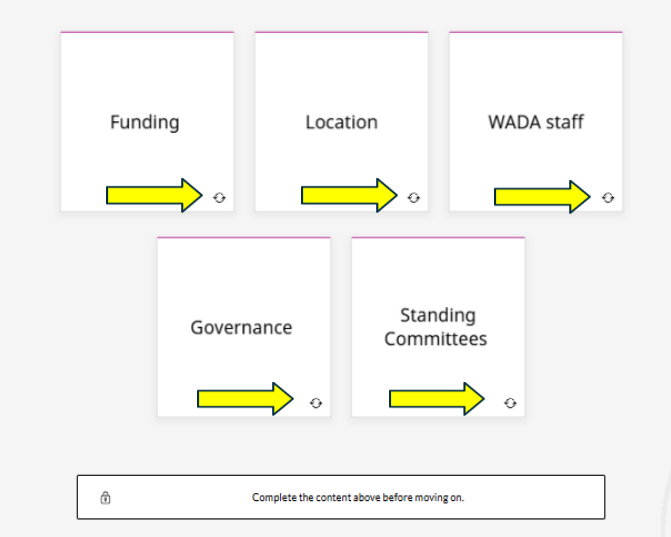
WADA has over 140 employees.

WADA کے 140 سے زیادہ ملازمین ہیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

Here's a bit more about WADA.




### Governance

WADA is governed by an Executive Committee and a Foundation Board.

WADA کا انتظام ایک ایگزیکٹیو کمیٹی اور ایک فاؤنڈیشن بورڈ کے ذریعے کیا جاتا ہے۔

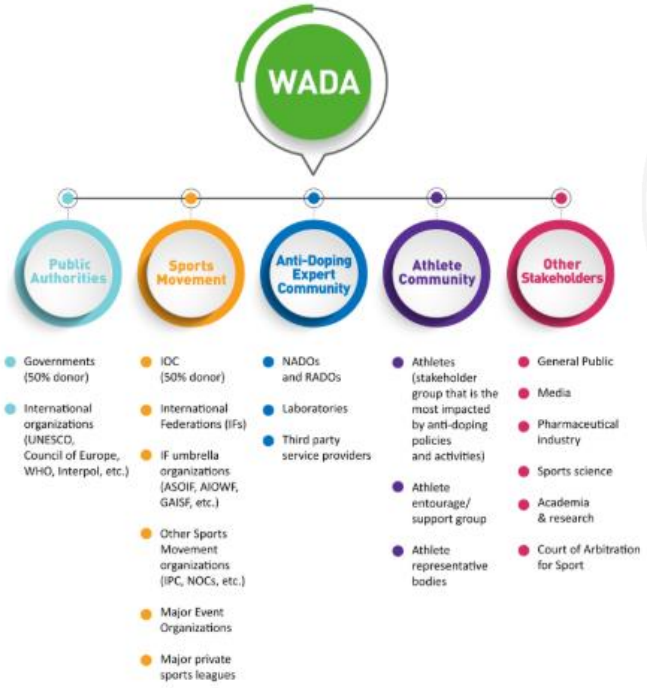
### Standing Committees

WADA has special Committees that help support the anti-doing system, this includes an Athlete Committee.

WADA کے پاس خصوصی کمیٹیاں ہیں جو اینٹی ڈوپنگ سسٹم کی معاونت کرتی ہیں، جن میں ایک ایتھلیٹ کمیٹی بھی شامل ہے۔

## WADA is dedicated to protecting clean sport and athletes worldwide. We do this together with the clean sport community.

WADA دنیا بھر میں صاف ستھری کھیل اور کھلاڑیوں کے تحفظ کے لیے پر عزم ہے۔ ہم یہ کام صاف ستھری کھیل کی برادری کے ساتھ مل کر انجام دیتے ہیں۔




**WADA has two core roles:**

1. To regulate Anti-Doping Organizations (ADOs)
2. To enable the development of the anti-doping system and programs

**WADA کے دو بنیادی کردار ہیں:**

1. اینٹی ڈوپنگ تنظیموں (ADOs) کو ریگولیٹ کرنا۔
2. اینٹی ڈوپنگ سسٹم اور پروگرامز کی ترقی کو ممکن بنانا۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system




### LEAD

Lead by example by taking bold steps to proactively tackle emerging issues with agility and innovative solutions across all facets of anti-doping.

**قیادت (Lead)**

قیادت کی مثال قائم کرتے ہوئے جرات مندانہ اقدامات کریں تاکہ ابھرتے ہوئے مسائل کو بروقت اور لچکدار طریقے سے حل کیا جا سکے اور اینٹی ڈوپنگ کے ہر پہلو میں اختراعی / جدید حل متعارف کروائے جا سکیں۔

### GROW IMPACT

Expand the reach and impact of anti-doping programs by enhancing capacity building and knowledge sharing between ADOs and empowering local program delivery.

**اثر میں اضافہ (Grow Impact)**

ADOs کے درمیان صلاحیت میں اضافہ اور علم کے تبادلے کو فروغ دے کر، اور مقامی پروگراموں کی فراہمی کو مضبوط بنا کر۔ اینٹی ڈوپنگ پروگرامز کے دائرۂ کار اور اثرات کو بڑھائیں

### BE ATHLETE-CENTERED

Engage and empower athletes to contribute to the development of anti-doping policies; build an easier anti-doping journey for athletes; and, increase the contribution that our programs deliver for athletes and their entourage/support group so that they can build a healthy and sustainable career in sports.

**ایتھلیٹ مرکوز رہنا (Be Athlete-Centered)**

ایتھلیٹس کو اینٹی ڈوپنگ پالیسیوں کی تیاری میں شامل کریں اور بااختیار بنائیں؛ ایتھلیٹیں کے لیے اینٹی ڈوپنگ کا عمل آسان بنائیں؛ اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ ہمارے پروگرامز ایتھلیٹس اور ان کے معاون عملے / سپورٹ گروپ کے لیے زیادہ مؤثر ثابت ہوں تاکہ وہ کھیل میں ایک صحت مند اور پائیدار کیریئر بنا سکیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system




### COLLABORATE & UNITE

Engage and collaborate with everyone involved in anti-doping, in particular with the Sports Movement and public authorities, to increase support, unity and coherence in everyone's efforts.

**(Collaborate & Unite) تعاون اور اتحاد**

اینٹی ڈوپنگ میں شامل تمام افراد، خاص طور پر اسپورٹس موومنٹ اور عوامی حکام کے ساتھ شمولیت اور تعاون کو فروغ دیں، تاکہ سب کی کوششوں میں تعاون، اتحاد اور ہم آہنگی کو بڑھایا جا سکے۔

### BE VISIBLE

Raise awareness and shape a proactive narrative that will demonstrate the positive impact of doping-free sport and WADA's role.

**(Be Visible) نمایاں رہنا**

آگاہی پیدا کریں اور ایک فعال بیانیہ تشکیل دیں جو ڈوپنگ سے پاک کھیل کے مثبت اثرات اور واڈا کے کردار کو اجاگر کرے۔

### PERFORM

Provide greater value to our beneficiaries, stakeholders and donors by reducing operational complexities and maximizing impact and cost-effectiveness.

**(Perform) کارکردگی**

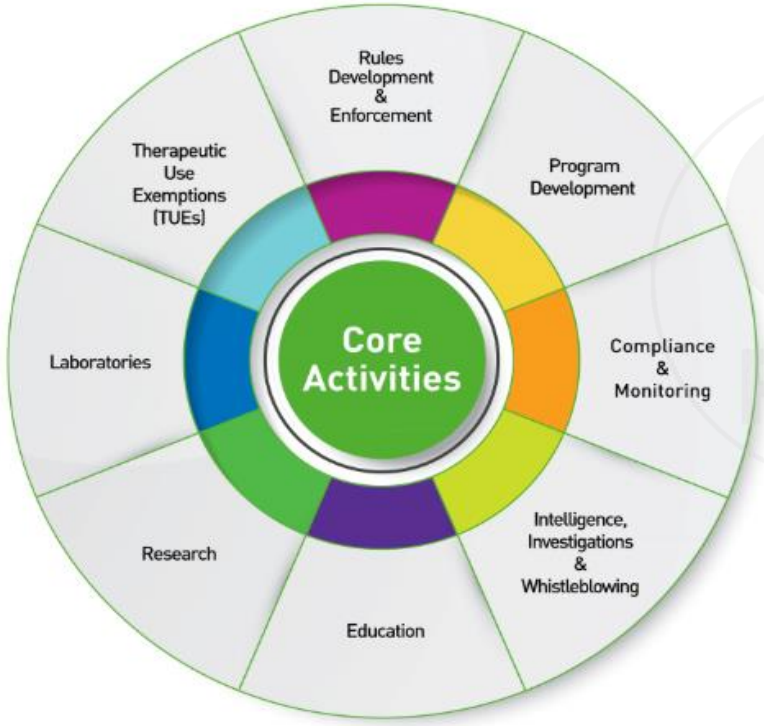
اپنے مستفید ہونے والوں، اسٹیک ہولڈرز اور عطیہ دہندگان کے لیے عملی پیچیدگیوں کو کم کرکے اور اثر و کارکردگی کو زیادہ سے زیادہ بہتر بناتے ہوئے زیادہ اہمیت دیں

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

To achieve these aims WADA does lots of things to support the anti-doping system. Have a look below.

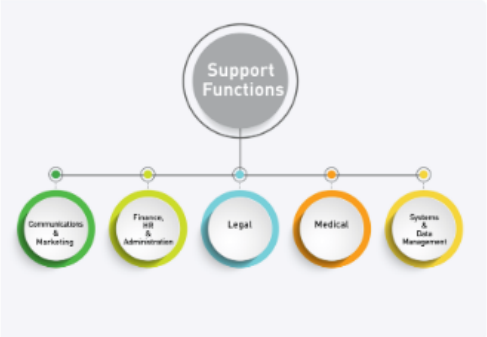



ان مقاصد کے حصول کے لیے WADA اینٹی ڈوپنگ سسٹم کی معاونت کے لیے بہت سے اقدامات کرتا ہے۔ ذیل میں ملاحظہ کریں۔

- قوانین بنانا اور ان کا نفاذ
- پروگرامز ترتیب دینا
- تعمیل اور نگرانی
- توجہ اور احتیاط سے تحقیقات اور whistle blowing
- تعلیم
- تحقیق
- لیبارٹیریز
- علاج کے استعمال کی چھوٹ

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system




And we're supported by a team of people who help us do our work.

If you want to know more about WADA's activities then please visit our website and you can read our strategic plan here.

One of WADA's core responsibilities is to monitor compliance with the World Anti-Doping Code (Code).

WADA کی بنیادی ذمہ داریوں میں سے ایک ورلڈ اینٹی ڈوپنگ کوڈ (کوڈ) پر عمل درآمد کی نگرانی کرنا ہے۔

So, what is the Code?

تو، کوڈ کیا ہے؟

Let's find out in the next lesson.

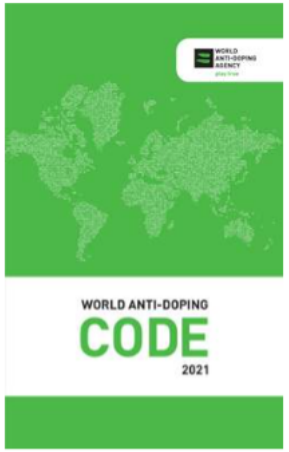
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

# The World Anti-Doping Code

## The Code

The Code is the core regulatory document that governs the anti-doping system. It is globally recognized and ensures that anti-doping rules and programs are implemented consistently across the world.




The fundamental rationale for the Code is to protect an athlete's health.

کوڈ ایک بنیادی ریگولیٹری دستاویز ہے جو اینٹی ڈوپنگ نظام کو منظم یا کنٹرول کرتی ہے۔ یہ عالمی سطح پر تسلیم شدہ ہے اور اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ اینٹی ڈوپنگ قوانین اور پروگرام دنیا بھر میں یکساں طور پر نافذ کیے جائیں۔

کوڈ یا ضابطے کی بنیادی وجہ کھلاڑی کی صحت کا تحفظ ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

Here are some key points about the Code:

Who created the Code?

Who accepts the Code?

Who recognizes the Code?

So, both governments and sport bodies are committed to protecting clean sport!

Continue

### Who created the Code?

It was created in collaboration with the sport community, Governments of the world and Anti-Doping Organizations (ADOs) to protect you, your health and clean sport.

اسے کھیلوں کی برادری نے، دنیا کی حکومتوں اور اینٹی ڈوپنگ تنظیموں (ADOs) کے ساتھ مل کر آپ، آپ کی صحت اور صاف ستھرا کھیل کے تحفظ کے لیے بنایا گیا ہے۔

### Who accepts the Code?

The Code is accepted by the entire Olympic Movement as well as by various sport bodies such as National Olympic Committees (NOCs) and National Anti-Doping Organizations (NADOs) across the world.

اس کوڈ یا ضابطہ کو پورے اولمپک موومنٹ کے ساتھ ساتھ دنیا بھر کی مختلف کھیلوں کی تنظیموں جیسے کہ نیشنل اولمپک کمیٹیز (NOCs) اور نیشنل اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشنز (NADOs) نے بھی قبول کیا ہے۔

### Who recognizes the Code?

The Code is recognized by more than 185 governments from around the world. Governments cannot sign up to the Code, but they demonstrate their commitment to anti-doping and the Code through the

یہ کوڈ یا ضابطہ دنیا بھر کی 185 سے زائد حکومتوں کی جانب سے تسلیم شدہ ہے۔ حکومتیں براہِ راست ضابطے پر دستخط نہیں کر سکتیں، لیکن وہ اینٹی ڈوپنگ اور ضابطے کے ساتھ اپنی وابستگی کا اظہار یونیسکو اینٹی ڈوپنگ کنونشن (بین الاقوامی کنونشن برائے انسدادِ ڈوپنگ در کھیل) کے ذریعے کرتی ہیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

What is a Code Signatory?

Anti-Doping Organizations (ADOs) that have signed up to the Code are called Signatories.

When a Signatory accepts the Code, its anti-doping programs and rules need to align with the Code – WADA checks that they do.

اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشنز (ADOs) جو کوڈ پر دستخط کرتی ہیں، انہیں **سگنیٹریز** کہا جاتا ہے۔

جب کوئی سگنیٹری کوڈ کو قبول یا دستخط کرتا ہے تو اس کے اینٹی ڈوپنگ پروگرام اور قواعد کو کوڈ کے مطابق ہونا ضروری ہے – اور WADA اس بات کو چیک کرتا ہے کہ وہ واقعی اس کوڈ کے مطابق ہیں۔

And, those anti-doping rules matter. It is important that you are aware of the ones that apply to you.

اور یہ اینٹی ڈوپنگ قواعد اہمیت رکھتے ہیں۔ ضروری یہ ہے کہ آپ ان قواعد سے واقف ہوں جو آپ پر لاگو ہوتے ہیں یا جن پر آپ نے عمل کرنا ہے۔

The anti-doping rules of each Signatory must be approved by WADA to ensure they align with the Code.

ہر سگنیٹری کے لئے یہ لازمی ہے کہ وہ اینٹی ڈوپنگ قواعد کی منظوری WADA سے لے تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ وہ کوڈ کے مطابق ہیں۔

**Lastly, it is not just the Code.**




The Code is supported by 8 International Standards – these set out the technical procedures that need to be followed by Anti-Doping Organizations (ADOs), so they are consistent worldwide.

کوڈ کو 8 بین الاقوامی معیار کے مطابق بنایا گیا ہے – یہ معیارات تکنیکی طریقہ کار واضح کرتے ہیں جن پر اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشنز (ADOs) کو عمل کرنا ہوتا ہے، تاکہ دنیا بھر میں یکسانیت قائم رہے۔

- نتائج کو ترتیب دینا
- علاج کے استعمال کی چھوٹ
- ADOs کوڈ کی تعمیل یا عمل کرنا
- کسی کی ذاتی معلومات کو راز میں رکھنا
- ٹیسٹ اور اس کی جانچ پڑتال کرنا
- تعلیم دینا (ڈوپنگ کے بارے میں)
- لیبارٹیریز
- ممنوعہ ادویات کی فہرست

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

### Let's check what you remember

**Activity 1**

Can you sort the following statements? Which do you think relate to WADA and which relate to the Code?

Is jointly funded by the sport movement and Governments from around the world.

=

WADA

Code

Complete the content above before moving on.

### Let's check what you remember

**Activity 1**

Can you sort the following statements? Which do you think relate to WADA and which relate to the Code?

Globally recognized so anti-doping rules and programs are implemented worldwide.

=

Is jointly funded by the sport movement and Governments from around the world.

=

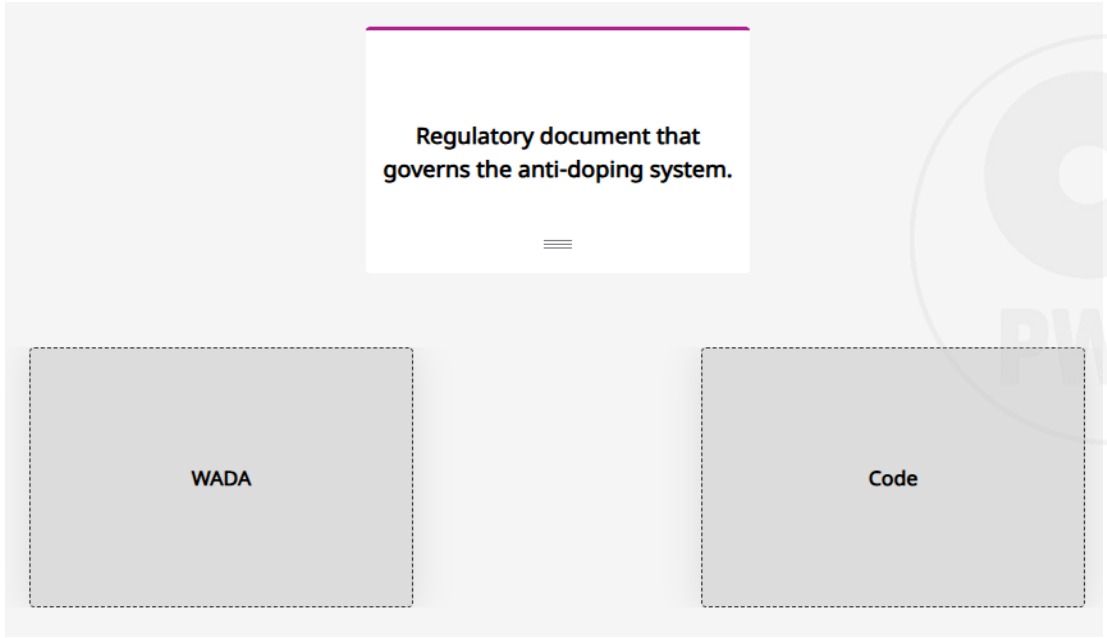
Code

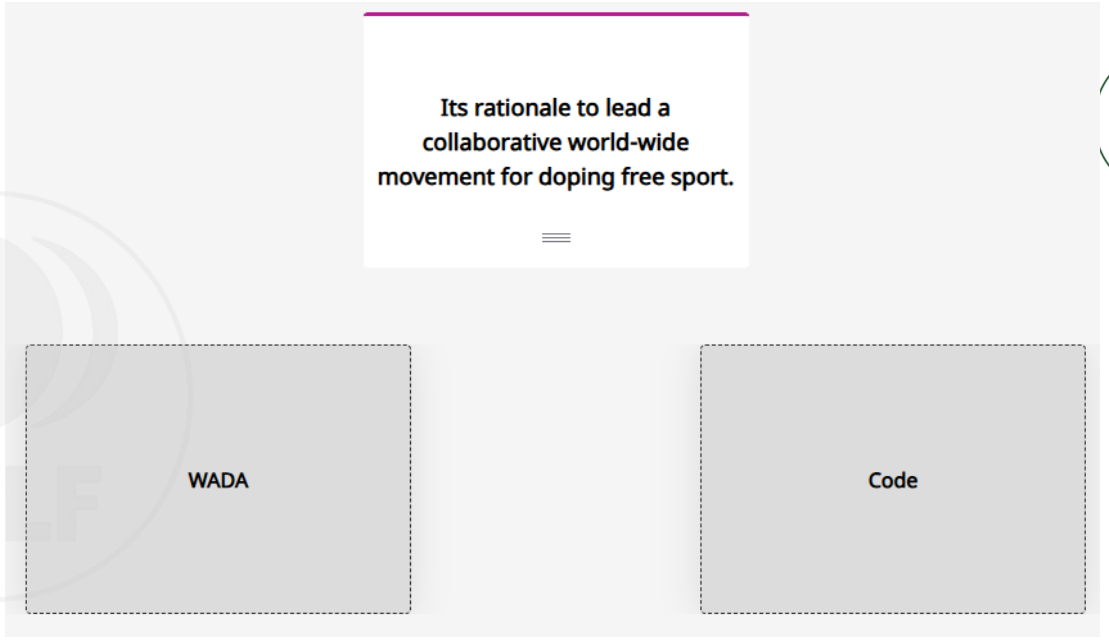
Complete the content above before moving on.

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system



# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

Created to ensure that athletes compete under the same rules and procedures.

WADA

Code

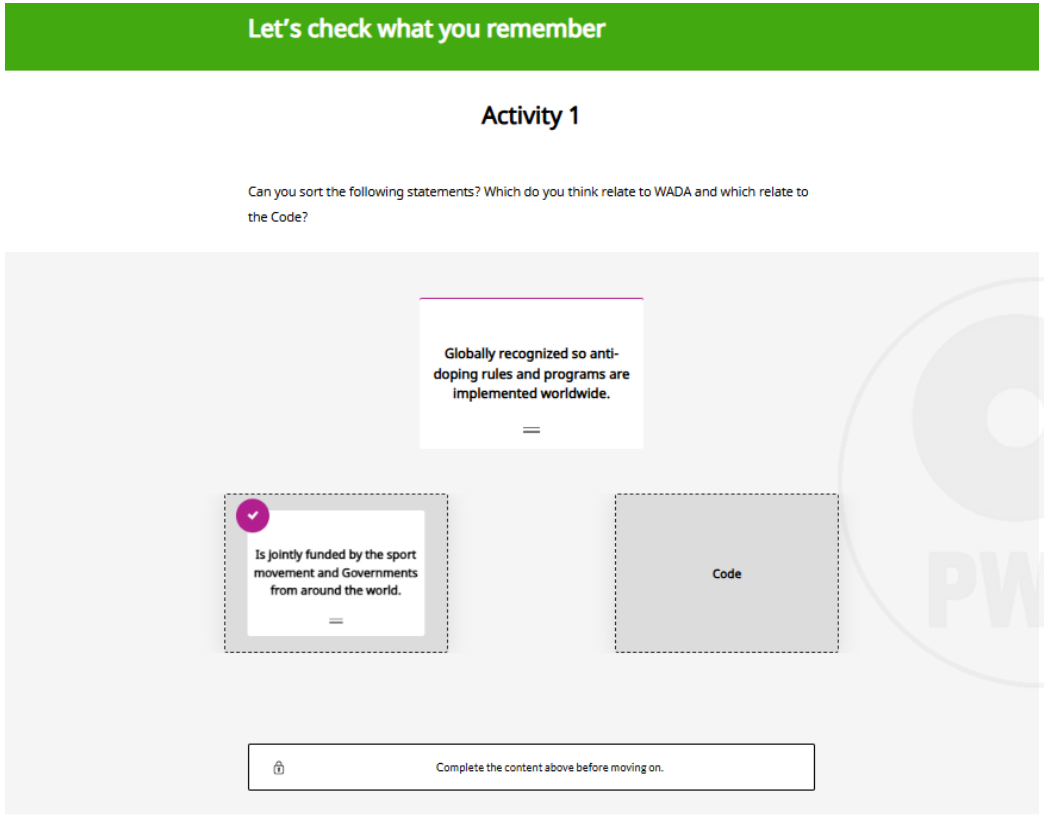
Regulatory document that governs the anti-doping system.

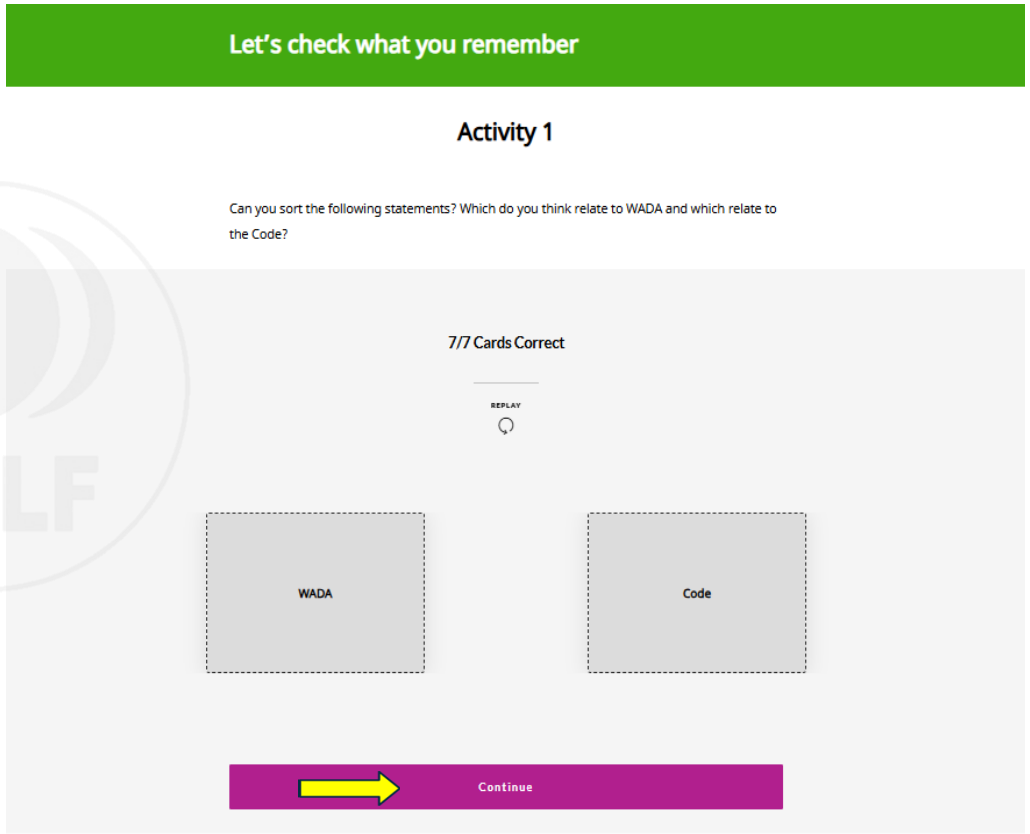
WADA

Code

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system




Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

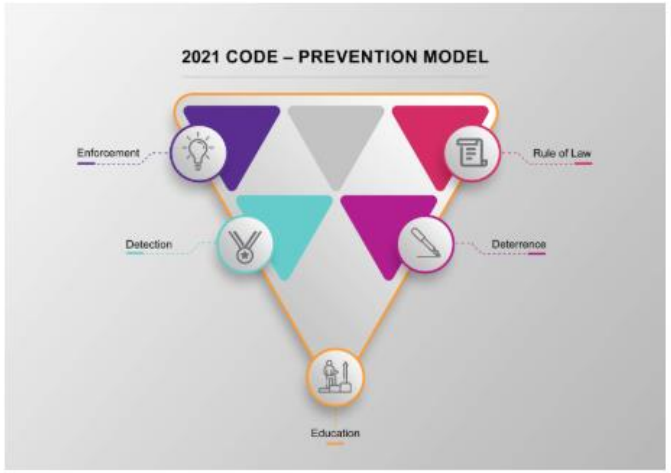
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

### Why is the Code important?

The Code is important because it harmonizes all the anti-doping rules, across all sports and all countries.

It is also important as it reinforces the principle of prevention through the following core activities:




- Education
- Deterrence
- Detection
- Prosecution and the rule of law

کوڈ کیوں اہم ہے؟

کوڈ اس لیے اہم ہے کیونکہ یہ تمام کھیلوں اور تمام ممالک میں اینٹی ڈوپنگ قواعد کو ہم آہنگ کرتا ہے۔

یہ اس لیے بھی اہم ہے کیونکہ یہ درج ذیل بنیادی سرگرمیوں کے ذریعے روک تھام (Prevention) کے اصول کو مضبوط بناتا ہے:

- تعلیم
- روک تھام
- پتا لگانا (کسی بات یا کام کے بارے میں جاننا)
- قانون کی حکمرانی اور مقدمہ چلانا
- کوڈ کا نفاذ

It is important that you are aware of the main elements within the Code as all of the anti-doping activities that you are part of, such as taking this course (education), testing, and providing Whereabouts information, come from what is written in the Code.

یہ ضروری ہے کہ آپ کو کوڈ کے بنیادی عناصر کا علم ہو، کیونکہ جتنی بھی اینٹی ڈوپنگ سرگرمیوں کا آپ حصہ ہیں– جیسے کہ یہ کورس کرنا (تعلیم)، ٹیسٹنگ، اور Whereabouts کی معلومات فراہم کرنا– یہ سب اسی کوڈ میں درج ہیں۔

**The Code is important for you as an athlete because it...**

- Protects your fundamental right to participate in clean sport.
- Promotes and protects the health, fairness and equal opportunity for you and athletes worldwide.

کوڈ آپ کے لیے بطور کھلاڑی اس لیے اہم ہے کیونکہ یہ...

– آپ کے بنیادی حق کی حفاظت کرتا ہے کہ آپ صاف اور شفاف کھیل میں حصہ لیں۔
– آپ اور دنیا بھر کے کھلاڑیوں کی صحت، انصاف اور مساوی مواقع کو فروغ دیتا اور ان کی حفاظت کرتا ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

### What does the Code say?




The Code sets out the anti-doping rules and regulations that must be followed. It is organized in Articles (a bit like chapters in a book) and they cover topics such as Anti-Doping Rule Violations (ADRVs), Sanctions, Roles and Responsibilities as examples.

The Code also defines who it applies to. As an overview "athletes", "Athlete Support Personnel (ASP)" (like your coach, or sport physician) and other "persons" (such as those who work in sport) can be under the jurisdiction of the Code.

کوڈ یا ضابطہ کیا کہتا ہے؟

کوڈ ان اینٹی ڈوپنگ قواعد و ضوابط کو بیان کرتا ہے جن پر عمل کرنا لازمی ہے۔ یہ مضامین (Articles) کی شکل میں منظم ہے (بالکل ایسے جیسے کسی کتاب کے ابواب ہوتے ہیں) اور ان میں مختلف موضوعات شامل ہیں جیسے کہ **اینٹی ڈوپنگ رول کی خلاف ورزیاں (ADRVs)**، **سزائیں**، **کردار اور ذمہ داریاں** وغیرہ۔

کوڈ یہ بھی واضح کرتا ہے کہ یہ کن پر لاگو ہوتا ہے۔ ایک جائزے کے مطابق، یہ **"کھلاڑیوں"**، **"ایتھلیٹ سپورٹ پرسنل "(ASP)** (جیسے آپ کا کوچ یا کھیلوں کا معالج)، اور دیگر **"افراد "**(مثال کے طور پر وہ لوگ جو کھیلوں میں کام کرتے ہیں) پر بھی لاگو ہو سکتا ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

There are different levels or types of athletes highlighted in the Code. These are:

1. International-level athletes
2. National-level athletes
3. Recreational athletes

Which one do you think you are?



Your National Anti-Doping Organization (NADO) and International Federation (IF) will have specific definitions for each of these types of athletes, so check with them if you are unsure.

You need to know which type of athlete you are because the anti-doping responsibilities you have, as well as how the rules and procedures are applied, may be different. For example:

- Who should provide your anti-doping education?
- Which anti-doping rules are you bound by?
- Which ADO do you need to apply to for a Therapeutic Use Exemption (TUE)?
- Are there required modifications to the testing process because you are a minor?
- Do you need to submit Whereabouts and if you do, to which organization?

کوڈ میں کھلاڑیوں کی مختلف سطحیں یا اقسام بیان کی گئی ہیں۔ یہ ہیں:

1. بین الاقوامی سطح کے کھلاڑی (International-level athletes)
2. قومی سطح کے کھلاڑی (National-level athletes)
3. تفریحی کھلاڑی (Recreational athletes)

آپ کے خیال میں آپ کس زُمرے میں آتے ہیں؟

آپ کی **قومی اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشن (NADO)** اور آپ کی **بین الاقوامی فیڈریشن (IF)** ہر قسم کے کھلاڑی کی مخصوص تعریف فراہم کریں گی، اس لیے اگر آپ کو یقین نہیں تو ان سے ضرور معلوم کریں۔

یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کس قسم کے کھلاڑی ہیں کیونکہ آپ کی اینٹی ڈوپنگ ذمہ داریاں اور قواعد و طریقہ کار کا اطلاق مختلف ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر:

- آپ کو اینٹی ڈوپنگ تعلیم کون فراہم کرے گا؟
- آپ کن اینٹی ڈوپنگ قواعد کے پابند ہیں؟
- آپ کو Therapeutic Use Exemption (TUE) کے لیے کس ADO کو درخواست دینا ہو گی؟
- اگر آپ کم عمر ہیں تو کیا ٹیسٹنگ کے عمل میں تبدیلی کی ضرورت ہو گی؟
- کیا آپ کو Whereabouts جمع کروانی ہیں، اور اگر ہاں تو کس ادارے کو؟

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

Don't worry if you are not sure what Whereabouts or a TUE is – this is all covered in other modules.

For now, just remember that you need to check with your NADO and/or IF which type of athlete you are.

### Anti-doping activities under the Code



The Code also defines the anti-doping activities that ADOs are required to implement to protect clean sport.

فکر نہ کریں اگر آپ نہیں جانتے Whereabouts یا TUE

کیا ہیں یہ سب کچھ دوسرے ماڈیولز میں تفصیل سے یا وضاحت کے ساتھ بیان کیا گیا ہے

فی الحال بس یہ یاد رکھیں کہ آپ نے IF اور / یا NADO سے ضرور چیک کرنا ہے کہ آپ کس قسم کے کھلاڑی ہیں۔

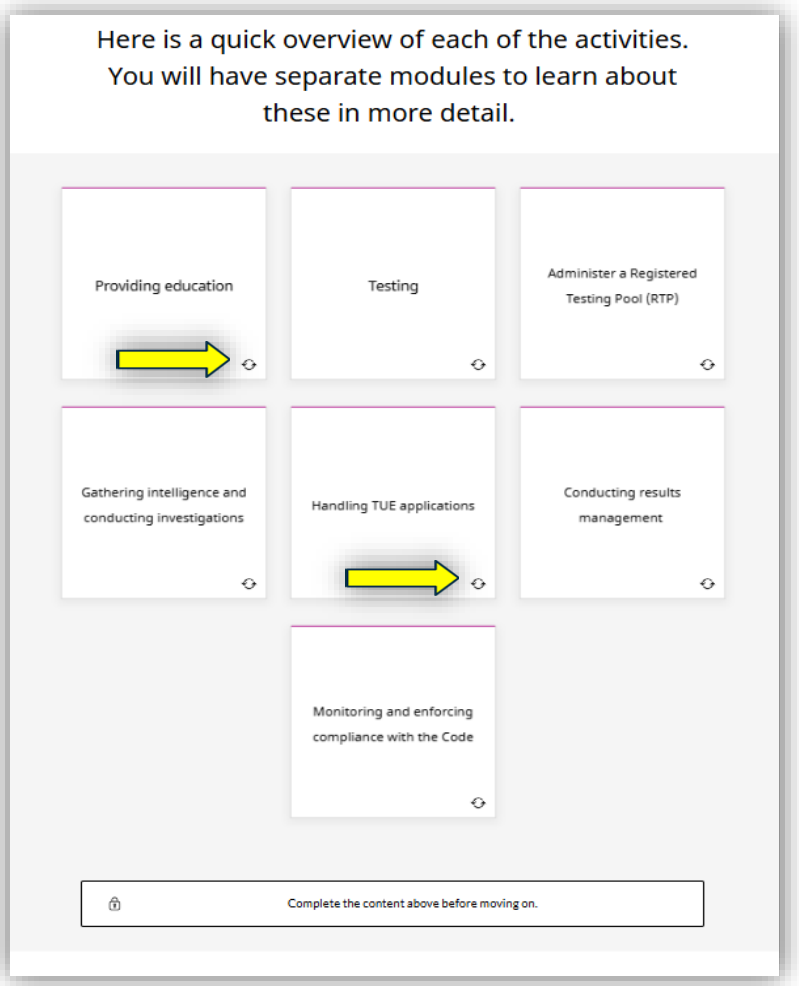
**کوڈ کے تحت اینٹی ڈوپنگ سرگرمیاں**

کوڈ یہ بھی بیان کرتا ہے کہ صاف ستھری کھیل کی حفاظت کے لیے ADOs کو کون سی اینٹی ڈوپنگ سرگرمیاں لازمی طور پر نافذ کرنی چاہییں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

یہاں ہر سرگرمی کا ایک مختصر جائزہ پیش ہے۔ آپ کو ان میں سے ہر ایک کے بارے میں تفصیل سے سیکھنے کے لیے الگ الگ ماڈیولز دیے جائیں گے۔




| | | |
|---|---|---|
| Providing education | Testing | Administer a Registered Testing Pool (RTP) |
| The Code says that ADOs must deliver education, such as workshops on anti-doping, online courses, etc. | The Code says that ADOs need to test athletes in- and out-of-competition. | The Code says that ADOs need to pick a group of high priority athletes to focus their testing on. |
| کوڈ کے مطابق ADOs کے لیے یہ لازمی ہے کہ وہ تعلیم فراہم کریں، مثلاً اینٹی ڈوپنگ سے متعلق ورکشاپس، آن لائن کورسز وغیرہ۔ | کوڈ یہ کہتا ہے کہ ADOs کو کھلاڑیوں کے ٹیسٹ **مقابلے کے دوران** اور **مقابلے سے باہر** دونوں حالتوں میں کرنا لازمی ہے۔ | کوڈ کے مطابق ADOs کو چاہیے کہ وہ ایک گروپ منتخب کریں جس میں اعلیٰ ترجیح والے کھلاڑی شامل ہوں، تاکہ ان کے ٹیسٹنگ پر زیادہ توجہ دی جا سکے۔ |

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

| | | | |
|---|---|---|---|
| Gathering intelligence and conducting investigations | Handling TUE applications | Conducting results management | Monitoring and enforcing compliance with the Code |
| The Code says ADOs need to collect information and investigate cases that could possibly lead to Anti-Doping Rule Violations (ADRVs). | The Code says ADOs need to manage a TUE process, receiving applications and deciding whether to approve them or not. | The Code says ADOs need to deal with cases and conduct results management (prosecuting a case) when an Anti-Doping Rule Violation (ADRV) occurs. | The Code says ADOs need to make sure they are following the requirements set in the Code. |
| کوڈ یہ کہتا ہے کہ ADOs کے لیے ضروری ہے کہ وہ معلومات اکٹھی کریں اور ان کیسز کی تحقیقات کریں جو ممکنہ طور پر اینٹی ڈوپنگ رول کی خلاف ورزیوں (ADRVs) کا باعث بن سکتے ہیں۔ | کوڈ کے مطابق ADOs کو TUE (Therapeutic Use Exemption) کے عمل کو منظم کرنا چاہیے، جس میں درخواستیں وصول کرنا اور یہ فیصلہ کرنا شامل ہے کہ انہیں منظور کیا جائے یا نہیں۔ | کوڈ کے مطابق ADOs کو اس وقت کیسز کو نمٹانا اور نتائج کا انتظام (یعنی کیس کی پیروی کرنا) کرنا چاہیے جب کوئی اینٹی ڈوپنگ رول کی خلاف ورزی (ADRV) پیش آئے۔ | کوڈ کے مطابق ADOs کو یہ یقین کرانا چاہیے کہ وہ کوڈ میں مقرر کردہ تقاضوں یا اصولوں پر عمل کر رہے ہیں۔ |

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

### Values and the Code

Remember these values from your "Welcome to clean sport!" module?

- Ethics, fair play and honesty
- Fun and joy
- Respect for self and other participants
- Health
- Teamwork
- Courage
- Excellence in performance
- Dedication and commitment
- Community and solidarity
- Character and education
- Respect for rules and laws

All these values are supported by the anti-doping activities and requirements listed in the Code. For example, education supports the value of character and education, TUE applications support the value of health and testing supports the value of fair play and honesty.

These anti-doping activities are part of the role of ADOs, which are also outlined in the Code.

کیا آپ کو اپنے "Welcome to clean sport!" ماڈیول کی یہ اقدار یاد ہیں؟

- اخلاقیات، ایمانداری اور صاف ستھرا کھیل
- تفریح اور خوشی
- اپنے ساتھ ساتھ دوسرے ساتھیوں کی عزت اور احترام
- تعلیم
- آپس میں مل کر کام کرنا
- حوصلہ، ہمت
- جماعت اور یکجہتی یا اتفاق
- لگن اور عزم
- بہترین کارکردگی
- کردار اور تعلیم
- اصولوں اور قوانین کا احترام

یہ تمام اقدار اُن اینٹی ڈوپنگ سرگرمیوں اور تقاضوں سے جڑی ہوئی ہیں جو کوڈ میں بیان کیے گئے ہیں۔ مثال کے طور پر: **تعلیم** کردار اور علم کی قدر کو مضبوط کرتی ہے، **TUE درخواستیں** صحت کی قدر کو سہارا دیتی ہیں، اور **ٹیسٹنگ** دیانت داری اور منصفانہ کھیل (Fair Play) کی قدر کو تقویت یا اہمیت دیتی ہے۔

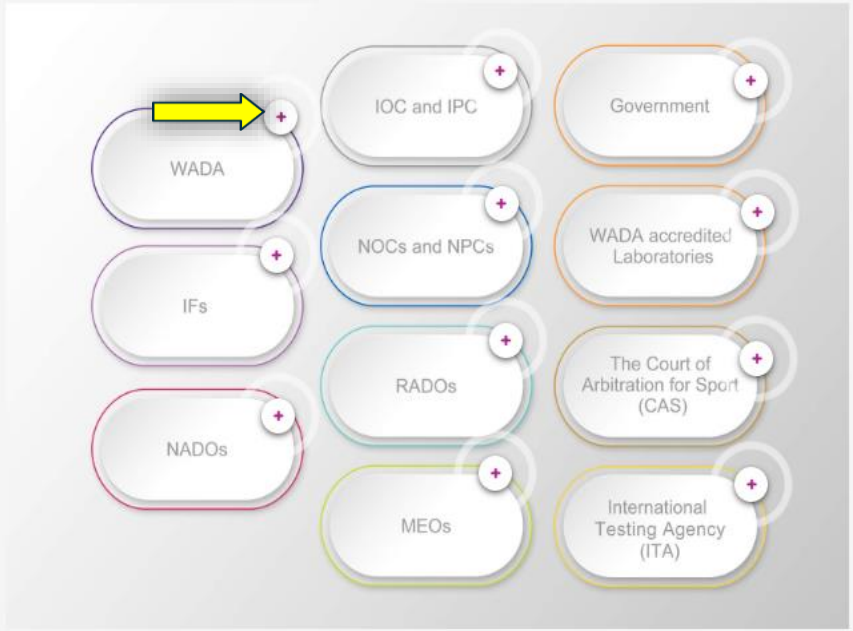
یہ اینٹی ڈوپنگ سرگرمیاں ADOs کی ذمہ داریوں کا حصہ ہیں، جو کوڈ میں واضح طور پر بیان کی گئی ہیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

### Organizations within the anti-doping system and their roles

The anti-doping system is made up of many different organizations. Here are a few:




Complete the content above before moving on.

اینٹی ڈوپنگ سسٹم کے اندر موجود ادارے اور ان کے کردار یا ان کی ذمہ داریاں

اینٹی ڈوپنگ سسٹم مختلف اداروں پر مشتمل ہے۔ ان میں سے چند یہ ہیں:

### WADA

- Responsible for monitoring anti-doping activities worldwide to ensure compliance with the Code and the International Standards.
- In charge of publishing the List, which identifies the substances and methods prohibited in sport.
- Responsible of promoting anti-doping education and research.

**واڈا**

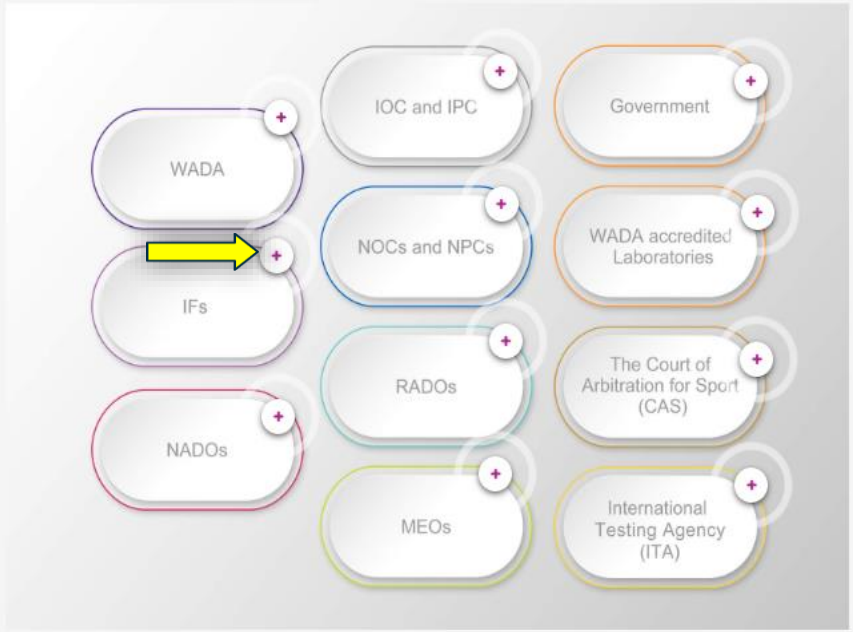
- دنیا بھر میں اینٹی ڈوپنگ سرگرمیوں کی نگرانی کی ذمہ دار ہے تاکہ کوڈ اور بین الاقوامی معیارات کے مطابق عمل درآمد کو یقینی بنایا جاسکے۔
- اس فہرست (List) کو شائع کرنے کی ذمہ دار ہے جس میں کھیلوں میں ممنوعہ مادّے (ادویات) اور طریقہ کار درج ہوتے ہیں۔
- اینٹی ڈوپنگ تعلیم اور تحقیق کو فروغ دینے کی ذمہ دار ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

### Organizations within the anti-doping system and their roles

The anti-doping system is made up of many different organizations. Here are a few:




Complete the content above before moving on.

### International Federations (IFs)

- Responsible for anti-doping in their sport.
- They determine the anti-doping rules for their sport and develop anti-doping programs (education, testing, TUE processes, investigations and results management, etc.)
- IFs manage an RTP for international-level athletes within their sport.
- Some IFs delegate their anti-doping programs to an organization called the International Testing Agency (ITA).

### بین الاقوامی فیڈریشنز (IFs)

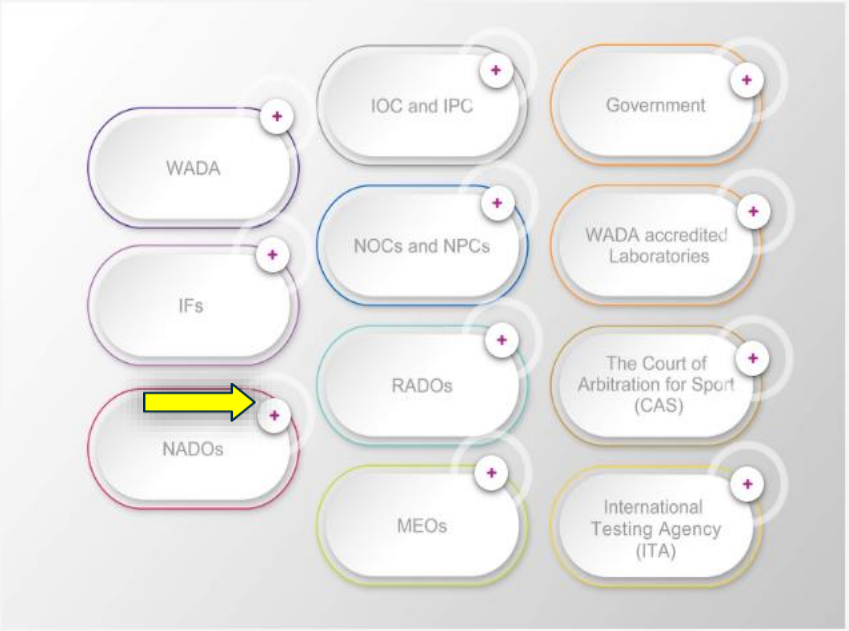
- اپنے کھیل میں اینٹی ڈوپنگ کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔
- یہ اپنے کھیل کے لیے اینٹی ڈوپنگ قواعد طے کرتے ہیں اور اینٹی ڈوپنگ پروگرام تیار کرتے ہیں) جیسے تعلیم، ٹیسٹنگ، TUE کے عمل، تحقیقات اور نتائج کا انتظام وغیرہ(۔
- IFs اپنے کھیل میں بین الاقوامی سطح کے کھلاڑیوں کے لیے RTP (Registered Testing Pool) کا انتظام کرتے ہیں۔
- کچھ IFs اپنے اینٹی ڈوپنگ پروگرام ایک ادارے کو سونپ دیتے ہیں جسے International Testing Agency (ITA) کہا جاتا ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

### Organizations within the anti-doping system and their roles

The anti-doping system is made up of many different organizations. Here are a few:




Complete the content above before moving on.

### National Anti-Doping Organizations (NADOs)

- Responsible for anti-doping at the national level.
- They determine the anti-doping rules for sports and athletes in their country and develop anti-doping programs (education, testing, TUE processes, investigations and results management, etc.) at the national level.
- Responsible for conducting results management for anti-doping rule violations at a national level.

### قومی اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشنز (NADOs)

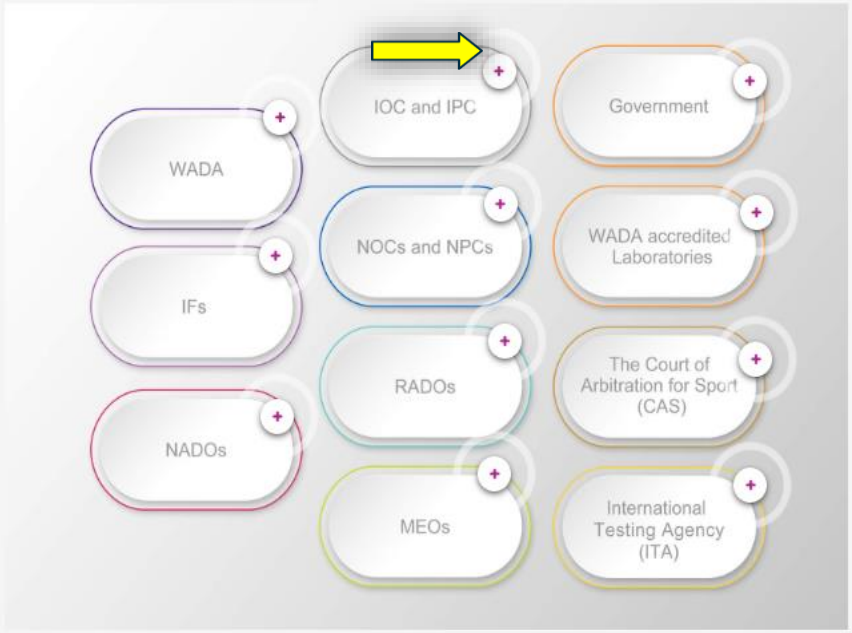
- قومی سطح پر اینٹی ڈوپنگ کی ذمہ دار ہوتی ہیں۔
- یہ اپنے ملک میں کھیلوں اور کھلاڑیوں کے لیے اینٹی ڈوپنگ قواعد طے کرتی ہیں اور قومی سطح پر اینٹی ڈوپنگ پروگرام تیار کرتی ہیں (جیسے تعلیم، ٹیسٹنگ، TUE کے عمل، تحقیقات اور نتائج کا انتظام وغیر)۔
- قومی سطح پر اینٹی ڈوپنگ رول کی خلاف ورزیوں کے لیے نتائج کا انتظام (Results Management) کرنے کی ذمہ دار ہوتی ہیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

### Organizations within the anti-doping system and their roles

The anti-doping system is made up of many different organizations. Here are a few:




Complete the content above before moving on.

### International Olympic Committee (IOC) and International Paralympic Committee (IPC)

- The IOC and IPC are in charge of anti-doping during the Olympic and Paralympic Games respectively.
- They are in charge of implementing Games-time anti-doping rules, education, managing TUEs during the Games, testing, and also results management.

### انٹرنیشنل اولمپک کمیٹی (IOC) اور انٹرنیشنل پیرااولمپک کمیٹی(IPC)

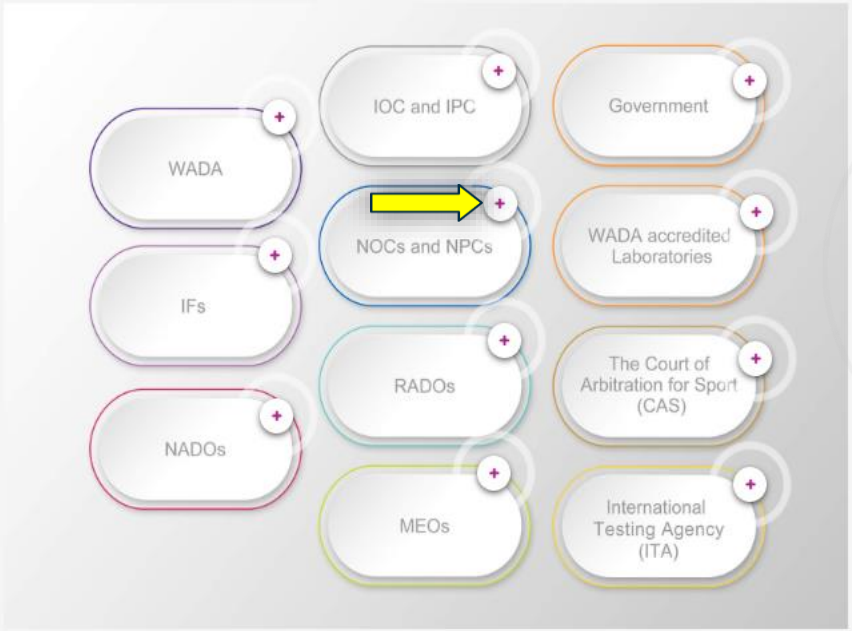
- IOCاور IPC بالترتیب اولمپک اور پیرااولمپک گیمز کے دوران اینٹی ڈوپنگ کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔
- یہ کمیٹیاں گیمز کے دوران اینٹی ڈوپنگ کے اصول وضوابط پر عمل درآمد، تعلیمی سرگرمیوں، گیمز کے دوران TUEs (تھراپیٹک یوز ایکزیمپشنز) کا انتظام، ٹیسٹنگ اور نتائج کے انتظامات کی ذمہ دار ہوتی ہیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

### Organizations within the anti-doping system and their roles

The anti-doping system is made up of many different organizations. Here are a few:




Complete the content above before moving on.

### National Olympic Committees (NOCs) and National Paralympic Committees (NPCs)

- In countries where there is no established NADO, the NOCs are responsible for anti-doping activities in their country.

### نیشنل اولمپک کمیٹیاں (NOCs) اور نیشنل پیرا اولمپک کمیٹیاں(NPCs)

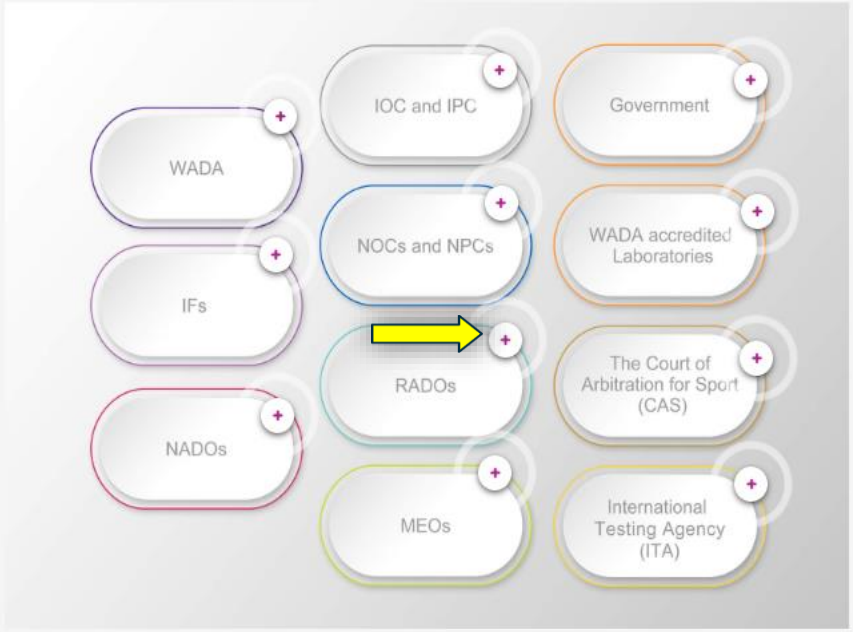
- جن ممالک میں کوئی نیشنل اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشن (NADO) قائم نہیں ہوتی، وہاں NOCs اپنے ملک میں اینٹی ڈوپنگ سرگرمیوں کی ذمہ دار ہوتی ہیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

### Organizations within the anti-doping system and their roles

The anti-doping system is made up of many different organizations. Here are a few:




Complete the content above before moving on.

### Regional Anti-Doping Organizations (RADOs)

- RADOs support NADOs and NOCs acting as NADOs within a given region (like the Caribbean or South-East Asia) with funding, training and ongoing technical anti-doping assistance.
- Some RADOs manage the education and testing programs for the applicable countries from the region too.

### علاقائی اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشن (RADOs)

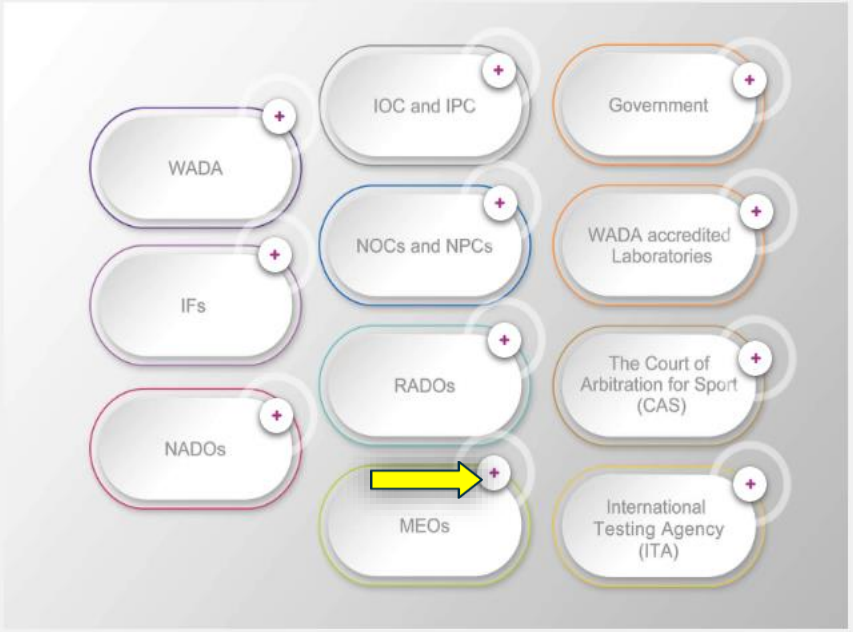
- RADOs فنڈنگ، تربیت اور اینٹی ڈوپنگ سے متعلقہ تکنیکی مدد فراہم کرتے ہیں جو کسی مخصوص خطے (جیسے کیریبین یا جنوب مشرقی ایشیا) میں NADOs کے طور پر کام کرنے والے NADOs اور NOCs کی حمایت کرتے ہیں۔
- کچھ RADOs اپنے خطے کے ممالک کے لیے تعلیمی اور ٹیسٹنگ پروگرامز کا انتظام بھی کرتے ہیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

### Organizations within the anti-doping system and their roles

The anti-doping system is made up of many different organizations. Here are a few:




Complete the content above before moving on.

### Major Events Organizations (MEOs)

- MEOs are responsible for anti-doping during Major Events.
- Examples of these organizations are: Commonwealth Games Federation, European Olympic Committee, and the Olympic Council of Asia.

### میجر ایونٹس آرگنائزیشنز (MEOs)

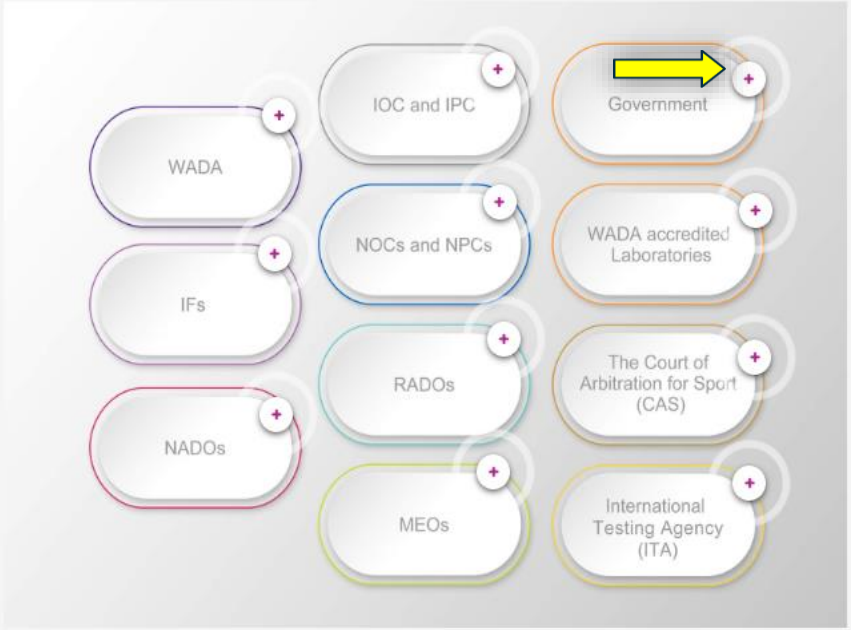
- MEOs بڑے ایونٹس کے دوران اینٹی ڈوپنگ کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔
- ان تنظیموں کی مثالیں ہیں:
  - کامن ویلتھ گیمز فیڈریشن
  - یورپین اولمپک کمیٹی
  - اولمپک کونسل آف ایشیا

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

### Organizations within the anti-doping system and their roles

The anti-doping system is made up of many different organizations. Here are a few:




Complete the content above before moving on.

### Governments

- Governments support anti-doping by signing the UNESCO Anti-Doping convention.
- They have the responsibility to have an independent NADO and to promote information sharing between public authorities and the NADO, amongst other things.

حکومتیں(Governments)

حکومتیں یونیسکو اینٹی ڈوپنگ کنونشن کے ذریعے اینٹی ڈوپنگ کی حمایت کرتی ہیں۔

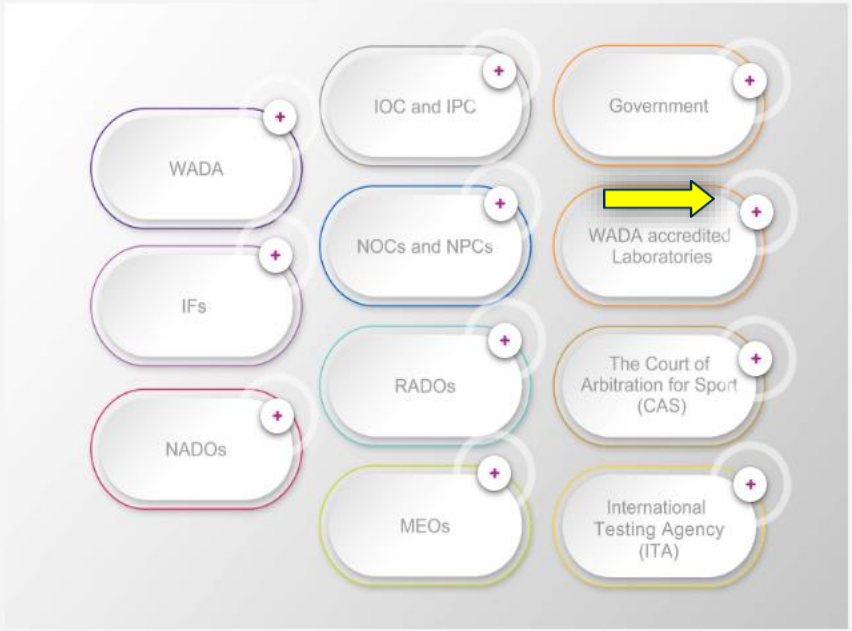
ان پر یہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ ایک آزاد نیشنل اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشن (NADO) قائم کریں اور عوامی اداروں اور NADO کے درمیان معلومات کے تبادلے کو فروغ دیں، اور دیگر متعلقہ اقدامات کریں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

### Organizations within the anti-doping system and their roles

The anti-doping system is made up of many different organizations. Here are a few:




Complete the content above before moving on.

### WADA-accredited laboratories

- WADA-accredited labs are responsible for analyzing urine and blood samples after testing. So, WADA does not analyze samples themselves, instead they accredit and monitor certain labs around the world to do it.

### واڈا سے منظور شدہ لیبارٹریز (WADA-accredited Laboratories)

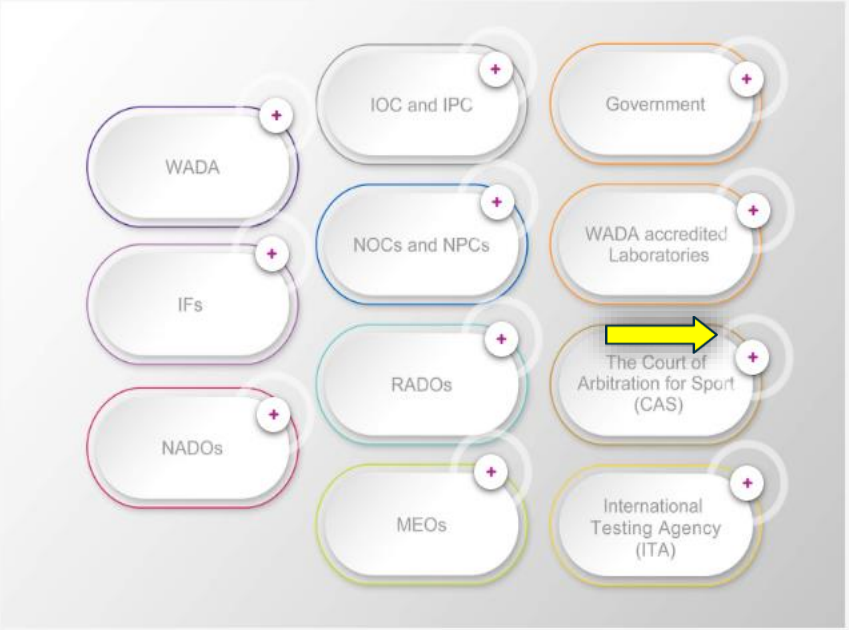
- واڈا سے منظور شدہ لیبارٹریز ٹیسٹنگ کے بعد پیشاب اور خون کے نمونوں کا تجزیہ کرنے کی ذمہ دار ہوتی ہیں۔
- واڈا خود نمونوں کا تجزیہ نہیں کرتا، بلکہ دنیا بھر میں مخصوص لیبارٹریز کو منظور (Accredit) کرتا ہے اور ان کی نگرانی کرتا ہے تاکہ وہ یہ کام انجام دیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

### Organizations within the anti-doping system and their roles

The anti-doping system is made up of many different organizations. Here are a few:




Complete the content above before moving on.

### The Court of Arbitration for Sport (CAS)

- Is an independent institution that provides services to facilitate the settlement of sports related disputes.
- CAS is the final court of appeal for international-level athletes, Athlete Support Personnel (ASP) and ADOs declared to have committed an ADRV. WADA can also appeal cases to CAS, for any level of athlete involved.

### کورٹ آف آربیٹریشن فار اسپورٹس (CAS)

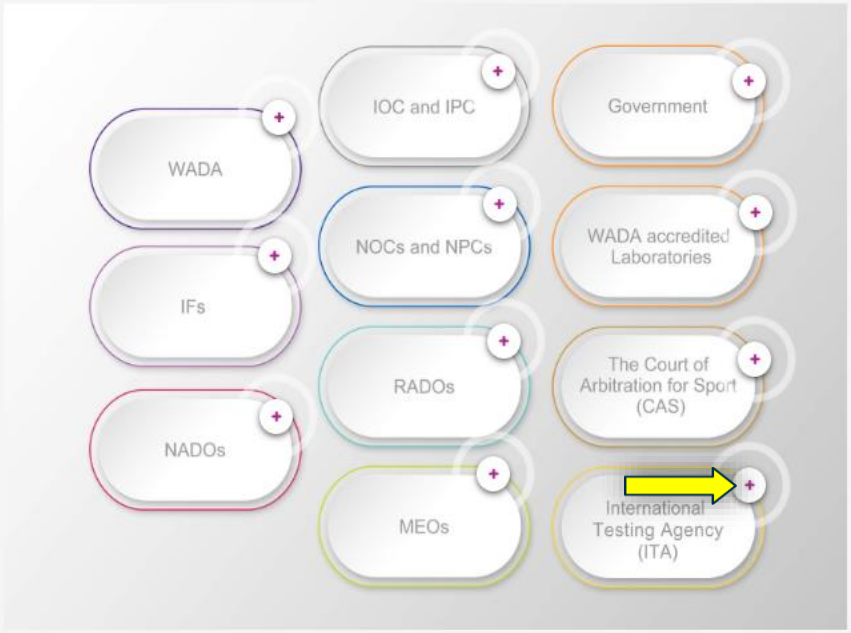
- یہ ایک آزاد ادارہ ہے جو کھیلوں سے متعلق تنازعات کے حل کے لیے خدمات فراہم کرتا ہے۔
- CAS بین الاقوامی سطح کے کھلاڑیوں، ایتھلیٹ سپورٹ پرسنل (ASP) اور اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشنز (ADOs) کے لیے، جن پر اینٹی ڈوپنگ رول کی خلاف ورزی (ADRV) ثابت ہو، آخری اپیل کی عدالت ہے۔
- واڈا (WADA) بھی کسی بھی سطح کے ایتھلیٹ سے متعلق کیسز پر CAS میں اپیل کر سکتا ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

### Organizations within the anti-doping system and their roles

The anti-doping system is made up of many different organizations. Here are a few:




Complete the content above before moving on.

### International Testing Agency (ITA)

- International organization that offers anti-doping services to IFs, Major Event Organizers (MEOs) and other ADOs requesting services.
- ADOs may delegate to the ITA some of its activities such as planning education, testing (in- and out-of-competition), and managing Therapeutic Use Exemptions (TUEs).
- The ITA is a third-party service provider.

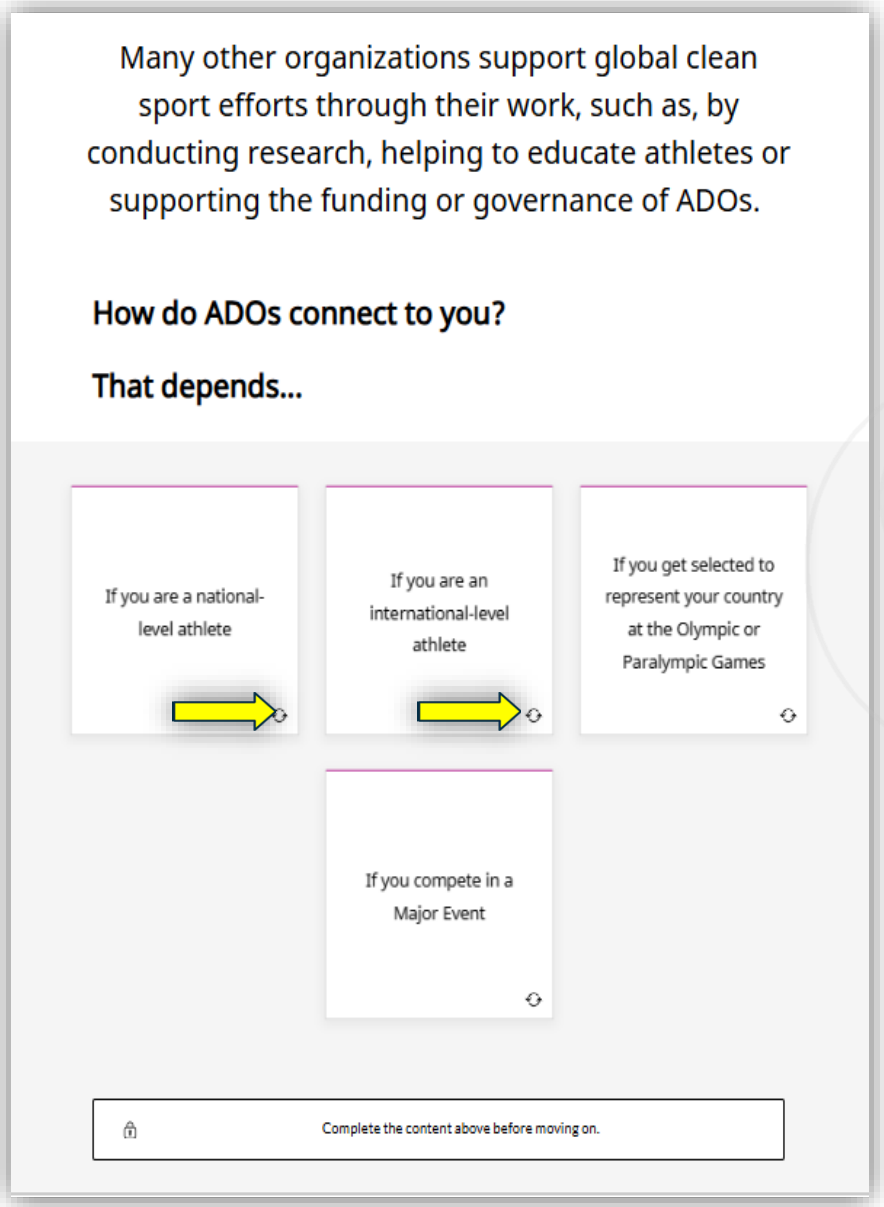
### انٹرنیشنل ٹیسٹنگ ایجنسی (ITA)

- ایک بین الاقوامی تنظیم جو انٹرنیشنل فیڈریشنز (IFs)، میجر ایونٹ آرگنائزرز (MEOs) اور دیگر اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشنز (ADOs) کو اینٹی ڈوپنگ خدمات فراہم کرتی ہے۔
- اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشنز (ADOs) اپنی کچھ سرگرمیاں ITA کو سونپ سکتی ہیں، جیسے کہ تعلیمی منصوبہ بندی، ٹیسٹنگ (مقابلے کے اندر اور مقابلے کے باہر)، اور تھراپیٹک یوز ایکزمپشنز (TUEs) کا انتظام۔
- ITA ایک تھرڈ پارٹی سروس پرووائیڈر

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

"بہت سی دیگر تنظیمیں بھی عالمی سطح پر صاف ستھرے کھیل کی کوششوں میں اپنا کردار ادا کرتی ہیں، جیسے کہ تحقیق کرنا، کھلاڑیوں کو تعلیم دینا، یا اینٹی ڈوپنگ تنظیموں (ADOs) کی مالی معاونت اور حکمرانی میں مدد فراہم کرنا۔"




| If you are a national-level athlete | If you are an international-level athlete |
|---|---|
| You will have a NADO or an NOC who is in charge of educating and testing you. They also manage the TUE process for national-level athletes and conduct investigations. | Your IF is in charge of educating and testing you. Some IFs have delegated their anti-doping activities to the International Testing Agency (ITA). |
| آپ کے پاس NADO یا NOC ہونے چاہئیں جو آپ کو تعلیم دینے اور جانچنے کے ذمہ دار ہونگے۔ وہ قومی سطح کے ایتھلیٹس کے لیے عمل کا انتظام بھی کرتے ہیں اور تحقیقات بھی کرتے ہیں۔ | آپ کی انٹرنیشنل فیڈریشن (IF) آپ کی تعلیم اور ٹیسٹنگ کی ذمہ دار ہے۔ بعض فیڈریشنز نے اپنی اینٹی ڈوپنگ سرگرمیاں انٹرنیشنل ٹیسٹنگ ایجنسی (ITA) کو سونپ دی ہیں۔ |

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

Many other organizations support global clean sport efforts through their work, such as, by conducting research, helping to educate athletes or supporting the funding or governance of ADOs.

**How do ADOs connect to you?**

**That depends...**

If you are a national-level athlete

If you are an international-level athlete

If you get selected to represent your country at the Olympic or Paralympic Games

If you compete in a Major Event

Complete the content above before moving on.

The IOC or IPC will be in charge of education, testing, TUEs and results management during the Games. The IOC sets the anti-doping rules for the Games and will delegate the

گیمز کے دوران آئی او سی (IOC) یا آئی پی سی (IPC) تعلیم، ٹیسٹنگ، ٹی یو ایز (TUEs) اور نتائج کے انتظام کی ذمہ داری سنبھالیں گے۔ آئی او سی گیمز کے لیے اینٹی ڈوپنگ قوانین بناتا ہے اور اینٹی ڈوپنگ پروگرام اور سرگرمیاں آئی ٹی اے (ITA) کو بھی سونپ دے گا۔

The MEO will be in charge of education, testing, TUEs and results management during the Major Event.

بڑے ایونٹ کے دوران ایم ای او (MEO) تعلیم، ٹیسٹنگ، ٹی یو ایز (TUEs) اور نتائج کے انتظام کی ذمہ داری سنبھالے گا۔

## Let's check what you remember

### Activity 2

Athlete A is a volleyball player participating in the next Olympic Games. He would like to find out more about the anti-doping rules for the Games. Which organization's website should he check with?

- The International Olympic Committee's rules.
- The International Volleyball Federation's rules.
- The National Olympic Committee's rules.

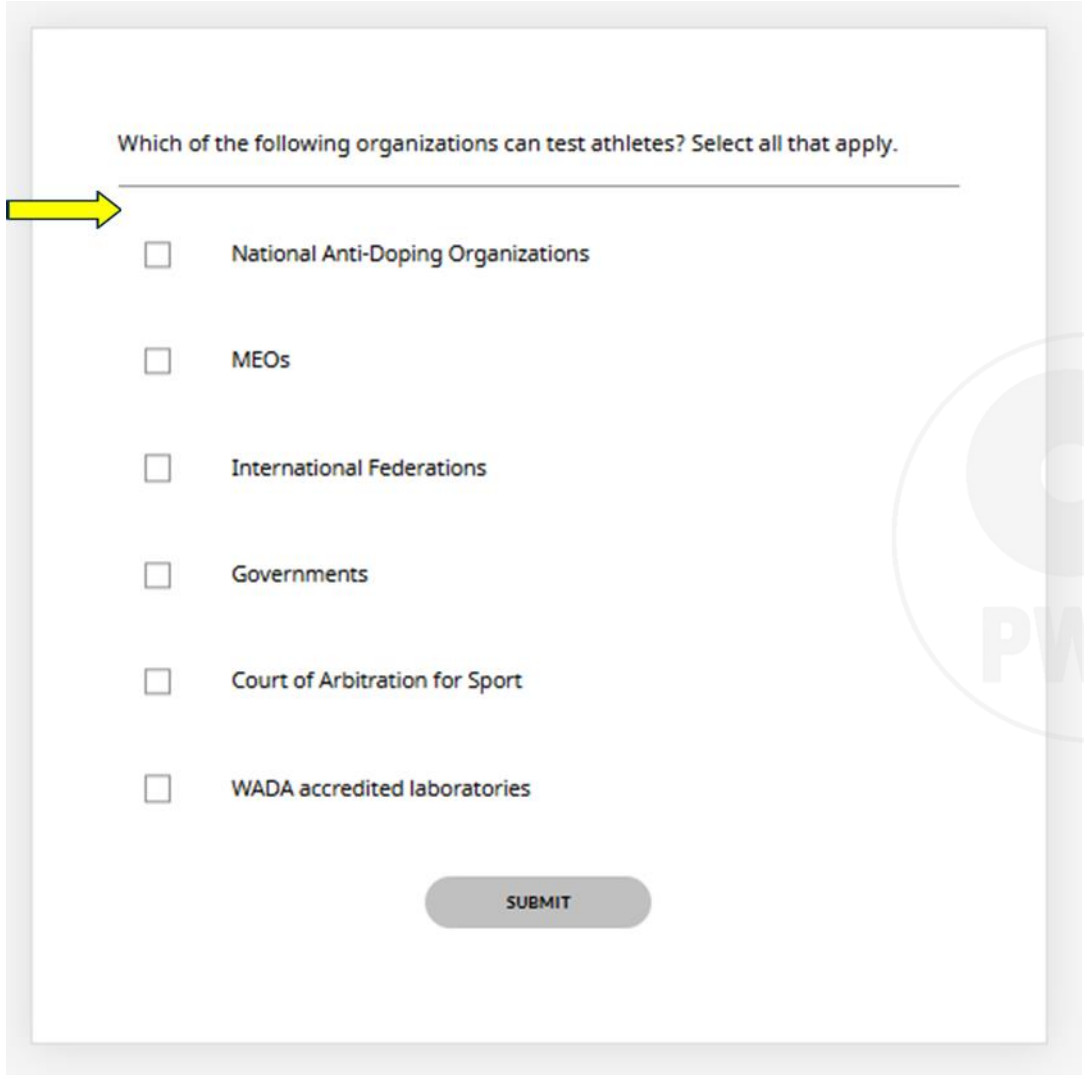
SUBMIT

"ایتھلیٹ A ایک والی بال کھلاڑی ہے جو اگلے اولمپک گیمز میں حصہ لے رہا ہے۔ وہ گیمز کے لیے اینٹی ڈوپنگ قواعد کے بارے میں مزید جاننا چاہتا ہے۔ اسے کس تنظیم کی ویب سائٹ چیک کرنی چاہیے؟"

- انٹرنیشنل اولمپک کمیٹی کے قواعد۔
- انٹرنیشنل والی بال فیڈریشن کے قواعد۔
- نیشنل اولمپک کمیٹی کے قواعد۔"

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

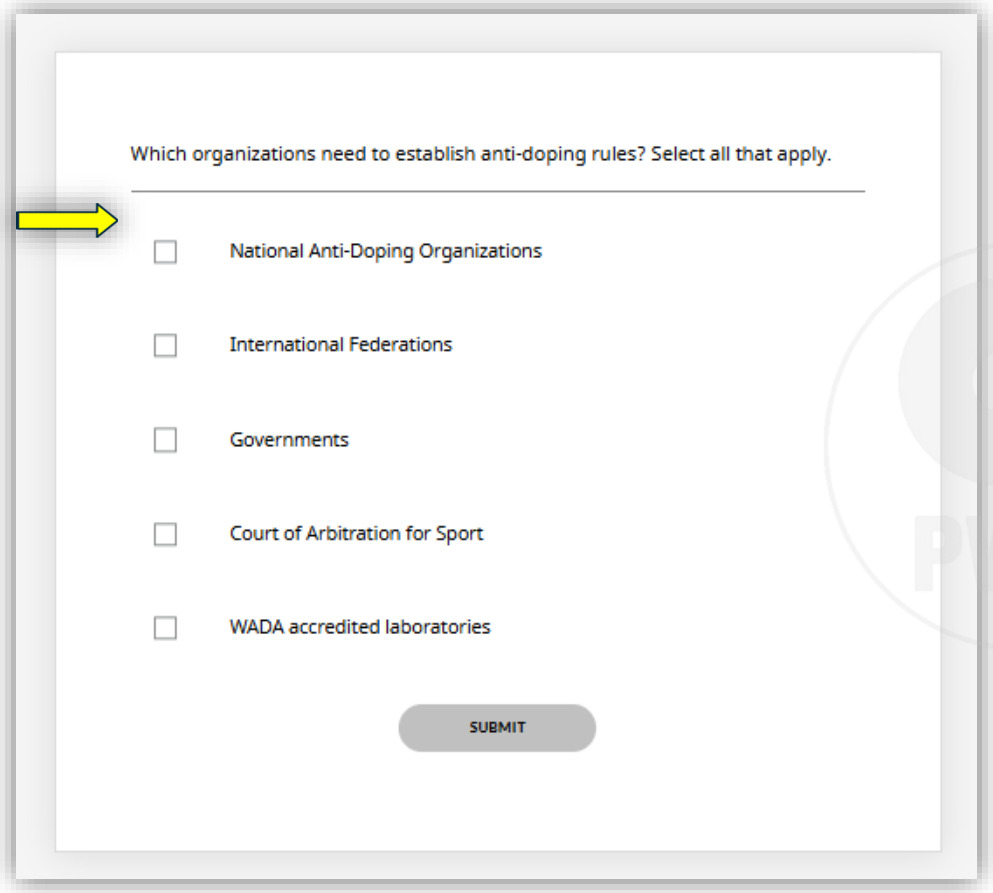



مندرجہ ذیل میں سے کون سی تنظیمیں کھلاڑیوں کا ٹیسٹ کر سکتی ہیں؟ تمام درست آپشن منتخب کریں۔

- نیشنل اینٹی ڈوپنگ تنظیمیں
- ایم ای اوز (MEOs)
- انٹرنیشنل فیڈریشنز
- حکومتیں
- کھیلوں کے لیے ثالثی کی عدالت (CAS)
- واڈا سے منظور شدہ لیبارٹریز

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

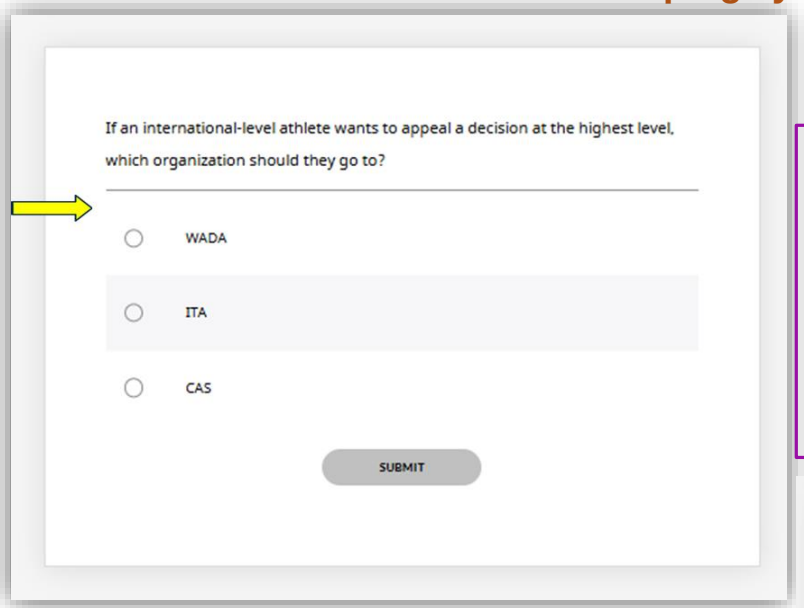



کون سی تنظیموں کو اینٹی ڈوپنگ قوانین مرتب کرنے کی ضرورت ہے؟ تمام درست آپشن منتخب کریں۔

- نیشنل اینٹی ڈوپنگ تنظیمیں
- انٹرنیشنل فیڈریشنز
- حکومتیں
- کھیلوں کے لیے ثالثی کی عدالت (CAS)
- واڈا سے منظور شدہ لیبارٹریز

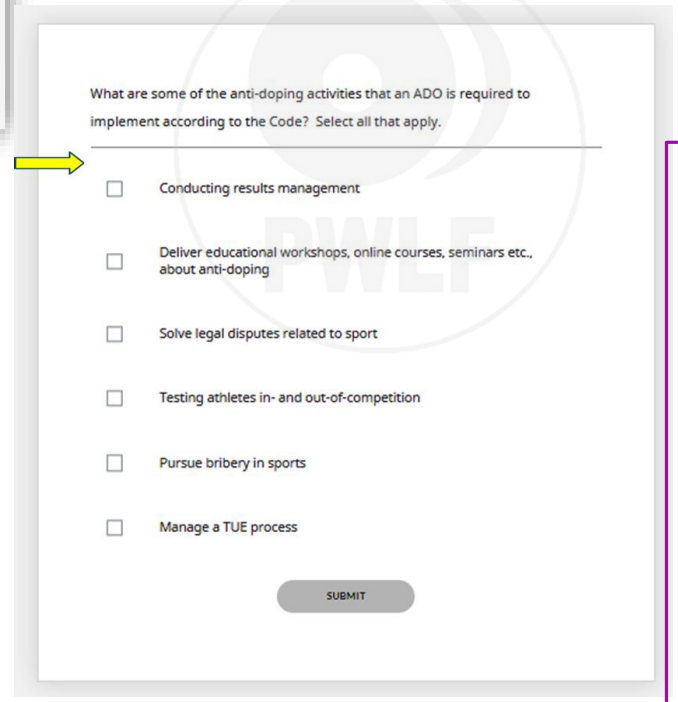
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system




اگر ایک انٹرنیشنل سطح کا کھلاڑی کسی فیصلے کے خلاف اعلیٰ ترین سطح پر اپیل کرنا چاہے، تو اسے کس تنظیم کے پاس جانا چاہیے؟

- واڈا (WADA)
- آئی ٹی اے (ITA)
- سی اے ایس (CAS)




کوڈ کے مطابق ایک اینٹی ڈوپنگ تنظیم (ADO) کو کون سی اینٹی ڈوپنگ سرگرمیاں نافذ کرنا لازمی ہیں؟ تمام درست آپشن منتخب کریں۔

- نتائج کے انتظام (Results Management) کو انجام دینا
- اینٹی ڈوپنگ سے متعلق تعلیمی ورکشاپس، آن لائن کورسز، سیمینار وغیرہ فراہم کرنا
- کھیلوں سے متعلق قانونی تنازعات کو حل کرنا
- کھلاڑیوں کا مقابلوں کے دوران اور مقابلوں کے باہر ٹیسٹنگ کرنا
- کھیلوں میں رشوت کو فروغ دینا
- ٹی یو ای (TUE) کے عمل کا انتظام کرنا

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

### Athlete's rights and responsibilities under the Code

ضابطہ کے تحت ایتھلیٹ کے حقوق اور ذمہ داریاں



As an athlete, you have roles and responsibilities that are outlined in the Code.

ایک کھلاڑی کے طور پر، آپ کے فرائض اور ذمہ داریاں ہیں جو ضابطہ اخلاق میں واضح کی گئی ہیں



The Code defines your function in the anti-doping system. That is, the part you need to play in the protection of clean sport.

ضابطہ آپ کے کردار کو انسدادِ ڈوپنگ نظام میں واضح کرتا ہے۔یعنی وہ کردار جو آپ کو صاف ستھرے کھیل کے تحفظ میں ادا کرنا ہے۔

آپ اپنی ذمہ داریوں اور کردار کے بارے میں مزید جاننے کے لیے نیچے دی گئی شیٹ ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں

You can download the factsheet below to know more about your role and responsibilities.

PDF Roles_and_Responsibilities_Code_Athletes.pdf 116.8 KB

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

**Code Implementation Support Program (CISP)**
World Anti-Doping Code (Code)
Version: 1
Date: May 2020

### The Code:
### Roles and Responsibilities of Athletes

**Role**

Be knowledgeable of and comply with all applicable anti-doping policies and rules.



**Responsibilities**

Available for sample collection at all times, for legitimate anti-doping reasons and within your human rights and privacy.

Take responsibility for what you ingest and use.

Inform medical personnel of your obligation not to use Prohibited Substances and Prohibited Methods and taking responsibility to ensure that any medical treatment does not violate anti-doping policies and rules.



WADA's regulatory documents are available on the Agency's website. The material that WADA provides on its ADeL platform is intended for Educational and informational purposes only. Any content or language used within the ADeL material would not supersede the provisions of the World Anti-Doping Code and/or the International Standards.

WORLD ANTI-DOPING AGENCY
play true

**کوڈ:**
کھلاڑیوں کے کردار اور ذمہ داریاں

**کردار**
تمام متعلقہ اینٹی ڈوپنگ پالیسیوں اور قواعد سے باخبر رہیں اور ان کی پابندی کریں۔

**ذمہ داریاں**

- ہر وقت سیمپل کلیکشن کے لیے دستیاب رہیں، جائز اینٹی ڈوپنگ مقاصد کے لیے اور اپنے انسانی حقوق اور پرائیویسی کے دائرے میں۔
- جو کچھ آپ استعمال کرتے ہیں یا خوراک کے طور پر لیتے ہیں، اس کی ذمہ داری خود لیں۔
- طبی عملے یا ڈاکٹرز کو اس بات سے آگاہ کریں کہ آپ پر ممانعت شدہ مادّوں اور ممانعت شدہ طریقۂ علاج کے استعمال کی پابندی ہے، اور اس بات کی ذمہ داری لیں کہ کوئی بھی طبی علاج اینٹی ڈوپنگ پالیسیوں اور قواعد کی خلاف ورزی نہ کرے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

**Code Implementation Support Program (CISP)**
World Anti-Doping Code (Code)

Version: 1
Date: May 2020

**Responsibilities**

Disclose to your National Anti-Doping Organization (NADO) and International Federation (IF) any decision relating to you committing an anti-doping rule violation (ADRV) within the previous ten years.

Cooperate with Anti-Doping Organizations (ADOs) investigating ADRVs.

Disclose the identity of your athlete support personnel to any ADO with authority over you that requests it.

*WADA's regulatory documents are available on the Agency's website. The material that WADA provides on its ADeL platform is intended for Educational and informational purposes only. Any content or language used within the ADeL material would not supersede the provisions of the World Anti-Doping Code and/or the International Standards.*

WORLD ANTI-DOPING AGENCY
play true

**ذمہ داریاں**

- اپنی نیشنل اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشن (NADO) اور انٹرنیشنل فیڈریشن (IF) کو پچھلے دس سالوں میں آپ سے متعلق کسی بھی اینٹی ڈوپنگ رول کی خلاف ورزی (ADRV) کے فیصلے سے آگاہ کریں۔
- اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشنز (ADOs) کے ساتھ تعاون کریں جو ADRV کی تحقیقات کر رہی ہوں۔
- اپنے اتھلیٹ سپورٹ پرسنل (Athlete Support Personnel) کی شناخت اس ADO کو ظاہر کریں جس کے پاس آپ پر اختیار ہو اور جو اس کی درخواست کرے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

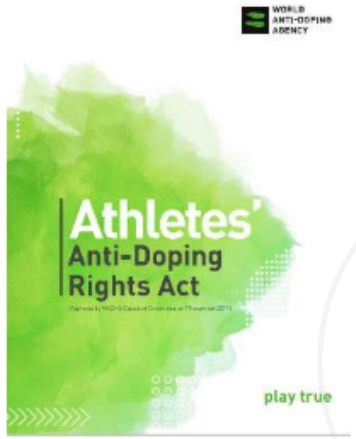
## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

As well as your roles and responsibilities you also have rights within the anti-doping system.

Your rights have been summarized in the "Athletes' Anti-Doping Rights Act."

The Athletes' Anti-Doping Rights Act (Act) was developed by WADA's Athlete Committee in consultation with thousands of athletes and stakeholders worldwide.

The Act aims to ensure that the rights of all athletes worldwide to participate in doping-free sport are clearly set out, accessible and universally applicable.




You will learn more about your rights as you work through your education program but we also recommend that you take the time to read the Act. It's important!

Athletes' Anti-Doping Rights Act

CLICK HERE

جس طرح آپ کے کردار اور ذمہ داریاں ہیں، اسی طرح اینٹی ڈوپنگ نظام میں آپ کے حقوق بھی ہیں۔

**آپ کے حقوق کا خلاصہ "ایتھلیٹس اینٹی ڈوپنگ رائٹس ایکٹ"(Athletes' Anti-Doping Rights Act) میں کیا گیا ہے۔**

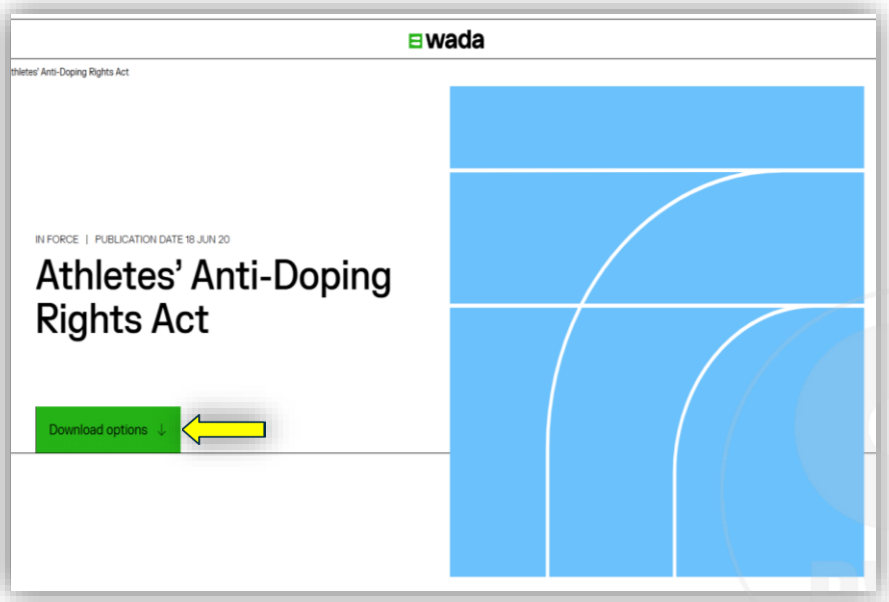
ایتھلیٹس اینٹی ڈوپنگ رائٹس ایکٹ (ایکٹ) کو **واڈا (WADA) کی ایتھلیٹ کمیٹی** نے دنیا بھر کے ہزاروں کھلاڑیوں اور اسٹیک ہولڈرز سے مشاورت کے بعد تیار کیا۔

اس ایکٹ کا مقصد یہ یقینی بنانا ہے کہ دنیا بھر کے تمام کھلاڑیوں کے ڈوپنگ سے پاک کھیل میں حصہ لینے کے حقوق واضح طور پر بیان کیے جائیں، ان تک آسانی سے رسائی ہو، اور یہ حقوق عالمی سطح پر یکساں طور پر نافذ العمل ہوں۔

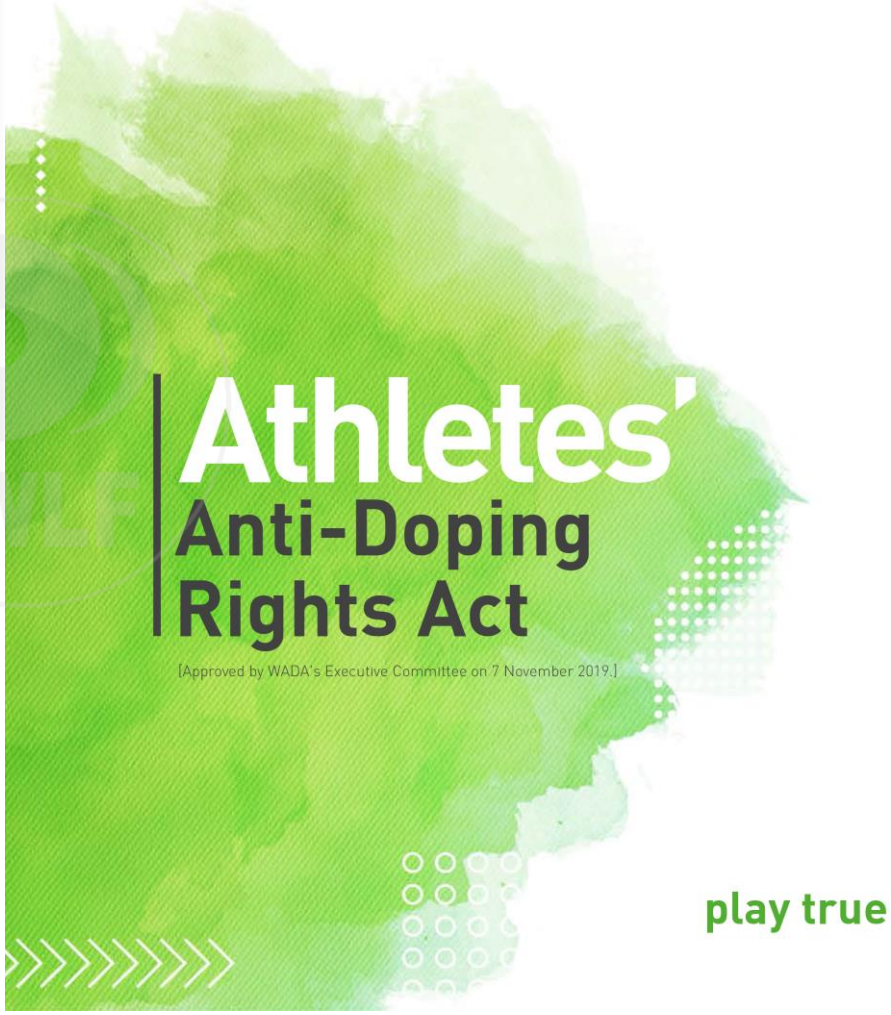
جیسے جیسے آپ اپنی ایجوکیشن پروگرام میں آگے بڑھیں گے، آپ اپنے حقوق کے بارے میں مزید جانیں گے، لیکن ہم یہ بھی تجویز کرتے ہیں کہ آپ وقت نکال کر اس ایکٹ کو ضرور پڑھیں۔ یہ بہت اہم ہے!

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system




کھلاڑیوں کے لئے اینٹی ڈوپنگ حقوق ایکٹ




Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

Athletes' Anti-Doping Rights Act

WORLD ANTI-DOPING AGENCY

### PURPOSE

To ensure that athlete rights within anti-doping are clearly set out, accessible, and universally applicable.

### PREAMBLE

One of the purposes of the World Anti-Doping Code (Code) and the World Anti-Doping Program is to protect the athletes' fundamental right to participate in doping-free sport and thus promote and protect health, fairness and equal opportunity for athletes worldwide.

Making sure that athletes have rights, that athletes are aware of those rights, and can exercise those rights is vital to the success of clean sport. Athlete rights exist throughout the Code and International Standards.

This Act has been drafted after extensive consultation with athletes from around the world and it describes those rights that athletes have identified as particularly important to them. It does not articulate all athlete rights. However, this Act is not a legal document; athletes' legal rights in the context of anti-doping are only those rights that are set forth in the Code and International Standards regardless of how they are described in this Act. In case of conflicting interpretations, the provisions of the Code and International Standards shall prevail in all cases.

This Act is approved by the WADA Executive Committee upon the recommendation of the WADA Athlete Committee. Changes to this Act may be made by recommendation to the WADA Executive Committee from the WADA Athlete Committee.

This Act is made up of two parts. Part one sets out rights that are found in the Code and International Standards. Part two sets out recommended athlete rights. These are not found in the Code or International Standards but are rights that athletes recommend that anti-doping organizations adopt for best practice.

2

**مقصد**

یہ یقینی بنانا کہ اینٹی ڈوپنگ کے تحت کھلاڑیوں کے حقوق واضح طور پر بیان کیے جائیں، قابلِ رسائی ہوں اور عالمی سطح پر یکساں طور پر نافذ العمل ہوں۔

کوڈ اور انٹرنیشنل اسٹینڈرڈز میں بیان کردہ کھلاڑیوں کے قانونی حقوق، چاہے وہ اس ایکٹ میں کس طرح بھی بیان کیے گئے ہوں، ہمیشہ وہی تسلیم کیے جائیں گے۔ اگر کسی متضاد تشریح کی صورت پیش آئے تو ہر حال میں کوڈ اور انٹرنیشنل اسٹینڈرڈز کی دفعات کو فوقیت حاصل ہو گی۔

یہ ایکٹ واڈا (WADA) ایگزیکٹو کمیٹی کی منظوری سے، واڈا ایتھلیٹ کمیٹی کی سفارش پر منظور کیا گیا ہے۔ اس ایکٹ میں کسی بھی قسم کی تبدیلی واڈا ایتھلیٹ کمیٹی کی سفارش پر واڈا ایگزیکٹو کمیٹی کے ذریعے کی جا سکتی ہے۔

یہ ایکٹ دو حصوں پر مشتمل ہے:

- پہلا حصہ ان حقوق کی وضاحت کرتا ہے جو کوڈ اور انٹرنیشنل اسٹینڈرڈز میں درج ہیں۔
- دوسرا حصہ ان سفارش کردہ کھلاڑیوں کے حقوق کی وضاحت کرتا ہے جو کوڈ یا انٹرنیشنل اسٹینڈرڈز میں شامل نہیں ہیں، لیکن یہ وہ حقوق ہیں جنہیں کھلاڑی اینٹی ڈوپنگ تنظیموں کے لیے بہترین عمل (Best Practice) کے طور پر اختیار کرنے کی سفارش کرتے ہی

دیباچہ / تمہید

ورلڈ اینٹی ڈوپنگ کوڈ (کوڈ) اور ورلڈ اینٹی ڈوپنگ پروگرام کے مقاصد میں سے ایک مقصد یہ ہے کہ کھلاڑیوں کے بنیادی حق کو محفوظ کیا جائے کہ وہ ڈوپنگ سے پاک کھیل میں حصہ لیں، اور اس طرح دنیا بھر کے کھلاڑیوں کے لیے صحت، انصاف اور برابر مواقع کو فروغ دیا جائے اور ان کا تحفظ کیا جائے۔

یہ یقینی بنانا کہ کھلاڑیوں کے پاس حقوق موجود ہوں، وہ ان حقوق سے باخبر ہوں، اور ان کا استعمال کر سکیں، صاف اور شفاف کھیل (Clean Sport) کی کامیابی کے لیے نہایت ضروری ہے۔ کھلاڑیوں کے حقوق کوڈ اور انٹرنیشنل اسٹینڈرڈز میں موجود ہیں۔

یہ ایکٹ دنیا بھر کے کھلاڑیوں سے وسیع مشاورت کے بعد تیار کیا گیا ہے اور اس میں ان حقوق کی وضاحت کی گئی ہے جو کھلاڑیوں نے اپنے لیے خاص طور پر اہم قرار دیے ہیں۔ یہ ایکٹ کھلاڑیوں کے تمام حقوق کو بیان نہیں کرتا۔ تاہم یہ ایک قانونی دستاویز نہیں ہے؛ اینٹی ڈوپنگ کے سیاق و سباق میں کھلاڑیوں کے قانونی حقوق صرف وہی ہیں جو کوڈ اور متعلقہ قواعد و ضوابط میں مقرر کیے گئے ہیں۔

Athletes' Anti-Doping Rights Act

WORLD ANTI-DOPING AGENCY

# PART ONE

The rights set out in part one of this Act are rights that athletes have by way of the Code and International Standards.

3

پہلا حصہ

اس ایکٹ کے حصّہ اول میں بیان کردہ حقوق وہ حقوق ہیں جو کھلاڑیوں کو کوڈ اور انٹرنیشنل اسٹینڈرڈز کے تحت حاصل ہیں۔

Athletes' Anti-Doping Rights Act

WORLD ANTI-DOPING AGENCY

### 1. Equality of opportunity

Athletes have the right to equal opportunity in their pursuit of sport to perform at the highest level in both training and competition, free of participation by other athletes who dope, or athlete support personnel, or other persons or anti-doping organizations that otherwise violate anti-doping rules and requirements. (Code, International Standards)

### 2. Equitable and fair testing programs

Athletes have the right to equitable and fair testing programs implemented in a manner that ensures that all athletes in all countries are tested in compliance with the Code and International Standards. (Code, International Standard for Testing and Investigations, International Standard for Code Compliance by Signatories)

### 3. Medical treatment and protection of health rights

Athletes have the right to be free from any pressure that jeopardizes their health, be that physical or emotional, through doping.

Athletes have the right to obtain a therapeutic use exemption (allowing athletes with a medical condition to use a prohibited substance or prohibited method) in accordance with the Code and International Standard for Therapeutic Use Exemptions. (Code Article 4.4)

4

1. مواقع کی برابری

کھلاڑیوں کو اس بات کا حق حاصل ہے کہ وہ کھیل میں اعلیٰ ترین سطح پر کارکردگی دکھانے کے لیے، چاہے وہ تربیت ہو یا مقابلہ، برابر کے مواقع حاصل کریں۔ یہ مواقع اس شرط کے ساتھ ہوں کہ دیگر کھلاڑی جو ڈوپنگ کرتے ہیں، یا کھلاڑیوں کے معاون عملے، یا دیگر افراد یا اینٹی ڈوپنگ تنظیمیں جو اینٹی ڈوپنگ قوانین اور تقاضوں کی خلاف ورزی کرتے ہیں، ان کی شمولیت سے پاک ہوں۔ (کوڈ، انٹرنیشنل اسٹینڈرڈز)

2. منصفانہ اور عادلانہ ٹیسٹنگ پروگرامز

کھلاڑیوں کو منصفانہ اور عادلانہ ٹیسٹنگ پروگرامز کا حق حاصل ہے، جو اس طریقے سے نافذ کیے جائیں کہ دنیا کے تمام ممالک میں کھلاڑیوں کے ٹیسٹ کوڈ اور انٹرنیشنل اسٹینڈرڈز کے مطابق کیے جائیں۔ (کوڈ، انٹرنیشنل اسٹینڈرڈ برائے ٹیسٹنگ اور تحقیقات، انٹرنیشنل اسٹینڈرڈ برائے کوڈ کمپلائنس بائی سگنیٹریز)

3. طبی علاج اور صحت کے حقوق کا تحفظ

کھلاڑیوں کو اس بات کا حق حاصل ہے کہ وہ ہر قسم کے ایسے دباؤ سے آزاد رہیں جو ان کی صحت کو نقصان پہنچا سکتا ہے، چاہے وہ جسمانی ہو یا جذباتی، اور یہ سب ڈوپنگ کے ذریعے ہو۔

کھلاڑیوں کو یہ حق بھی حاصل ہے کہ وہ علاجی استثنیٰ (Therapeutic Use Exemption) حاصل کریں، جو انہیں کسی طبی حالت کی بنا پر ممانعت شدہ مادہ یا ممانعت شدہ طریقہ استعمال کرنے کی اجازت دیتا ہے، بشرطیکہ یہ کوڈ اور انٹرنیشنل اسٹینڈرڈ برائے علاجی استثنیٰ کے مطابق ہو۔ (کوڈ آرٹیکل 4.4)

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system



### 4. Right to justice

Athletes have the right to justice, including the right to be heard, the right to a fair hearing within a reasonable time by a fair, impartial and operationally independent hearing panel, with a timely reasoned decision specifically including an explanation of the reasons of the decision.

On appeal, an athlete has a right to a fair, impartial, operationally and institutionally independent hearing panel, the right to be represented by counsel at the athlete's own expense and a timely, written, reasoned decision. (Code Articles 8 and 13, International Standard for Results Management)

### 5. Right to accountability

Athletes have the right that any anti-doping organization that has jurisdiction over them will be accountable for its action or omissions through the applicable compliance systems, and an athlete shall have the ability to report any compliance issue that they believe exists to relevant personnel or to an anti-doping organization. (Code, International Standard for Code Compliance by Signatories)

### 6. Whistleblower rights

Athletes have the right to access an anonymous or confidential mechanism to report any potential doping behavior by athletes, athlete support personnel, and other persons, or any non-compliance by anti-doping organizations.

Athletes have the right to report potential anti-doping rule violations or non-compliance through a whistleblower mechanism and not be subjected to threats or intimidation designed to discourage them from reporting in good faith, and they have the right not to be retaliated against for providing such evidence or information in good faith. (Code Article 2.11)



### 4. انصاف کا حق

کھلاڑیوں کو انصاف کا حق حاصل ہے، جس میں یہ حقوق شامل ہیں: انہیں سنا جائے، ایک منصفانہ، غیر جانبدار اور عملی طور پر آزاد پینل کے ذریعے معقول وقت میں منصفانہ سماعت دی جائے، اور بروقت تحریری فیصلہ دیا جائے جس میں فیصلے کی وجوہات کی وضاحت شامل ہو۔

اپیل کی صورت میں کھلاڑی کو حق حاصل ہے کہ اس کی سماعت ایک منصفانہ، غیر جانبدار، عملی اور ادارہ جاتی طور پر آزاد پینل کے سامنے ہو۔ کھلاڑی کو اپنے اخراجات پر وکیل رکھنے کا حق ہے اور اسے بروقت تحریری اور معقول وجہ کے ساتھ فیصلہ فراہم کیا جائے۔ (کوڈ آرٹیکلز 8 اور 13، انٹرنیشنل اسٹینڈرڈ برائے نتائج کے انتظام)

### 5. جوابدہی کا حق

کھلاڑیوں کو یہ حق حاصل ہے کہ کوئی بھی اینٹی ڈوپنگ تنظیم جس کا ان پر دائرۂ اختیار ہے، اپنے اقدامات یا کوتاہیوں کے لیے قابلِ جواب دہ ہو، اور یہ جواب دہی متعلقہ کمپلائنس سسٹمز کے ذریعے ہو۔ مزید یہ کہ کھلاڑی کو یہ سہولت حاصل ہو کہ وہ کسی بھی ایسے کمپلائنس مسئلے کی نشاندہی متعلقہ عملے یا اینٹی ڈوپنگ تنظیم کو کر سکے جس کے بارے میں اسے یقین ہو کہ وہ موجود ہے۔ (کوڈ، انٹرنیشنل اسٹینڈرڈ برائے کوڈ کمپلائنس بائی سگنیٹریز)

### 6. گواہی / مخبری کے حقوق

کھلاڑیوں کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ کسی بھی ممکنہ ڈوپنگ رویے (چاہے وہ کھلاڑیوں کا ہو، کھلاڑیوں کے معاون عملے کا ہو یا دیگر افراد کا) یا اینٹی ڈوپنگ تنظیموں کی کسی عدم تعمیل کی صورت میں ایک نامعلوم یا خفیہ نظام کے ذریعے رپورٹ کر سکیں۔

کھلاڑیوں کو یہ حق بھی حاصل ہے کہ وہ ممکنہ اینٹی ڈوپنگ قوانین کی خلاف ورزیوں یا عدم تعمیل کو ایک مخبری (Whistleblower) نظام کے ذریعے رپورٹ کریں اور اس پر انہیں کسی دھمکی یا دباؤ کا نشانہ نہ بنایا جائے جو انہیں نیک نیتی سے رپورٹ کرنے سے روکنے کے لیے ہو۔ مزید یہ کہ کھلاڑیوں کو یہ حق حاصل ہے کہ اگر وہ نیک نیتی سے کوئی شواہد یا معلومات فراہم کرتے ہیں تو اس کے نتیجے میں ان کے خلاف کوئی انتقامی کارروائی نہ کی جائے۔ (کوڈ آرٹیکل 2.11)

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system



Athletes' Anti-Doping Rights Act

WORLD ANTI-DOPING AGENCY

**7. Right to education**

Athletes have the right to receive anti-doping education and information from anti-doping organizations. (Code Article 18, International Standard for Education)

**8. Right to data protection**

Athletes have the right to the fair, lawful, and secure handling of their personal information by antidoping organizations that collect, use and share it, including the right to be kept informed about its processing, to access a copy of it and to request its deletion once it no longer serves an antidoping purpose. (Code Articles 5.5 and 14.6 and International Standard for the Protection of Privacy and Personal Information)

**9. Rights to compensation**

An athlete has the right to pursue damages from another athlete or other person whose actions have damaged that athlete by the commission of an anti-doping rule violation. The pursuit of damages shall be in accordance with any laws or regulations in their country outside of the Code. (Code Comment to Article 10.10)

Any prize money that has been recovered by an anti-doping organization from a sanctioned athlete shall, subject to the reasonable efforts of the anti-doping organization, be redistributed to athletes who would have been entitled to it had the forfeiting athlete not competed. (Code Article 10.11)

**10. Protected persons rights**

Athletes that are defined as protected persons under the Code shall have further protections because of their age or lack of legal capacity, including in the assesment of their fault, and mandatory public disclosure shall not be required. (Code Article 14.3.7)

6

7. تعلیم کا حق

کھلاڑیوں کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ اینٹی ڈوپنگ تنظیموں سے اینٹی ڈوپنگ سے متعلق تعلیم اور معلومات حاصل کریں۔ (کوڈ آرٹیکل 18، انٹرنیشنل اسٹینڈرڈ برائے تعلیم)

8. معلومات / ڈیٹا کے تحفظ کا حق

کھلاڑیوں کو یہ حق حاصل ہے کہ ان کی ذاتی معلومات کو اینٹی ڈوپنگ تنظیموں کی جانب سے منصفانہ، قانونی اور محفوظ طریقے سے جمع، استعمال اور شیئر کیا جائے۔ اس میں یہ حق بھی شامل ہے کہ کھلاڑی اپنی معلومات کی پروسیسنگ کے بارے میں آگاہ رہیں، اس کی ایک کاپی حاصل کر سکیں اور جب وہ معلومات اینٹی ڈوپنگ مقصد کے لیے مزید درکار نہ ہوں تو ان کی حذف (deletion) کا مطالبہ کر سکیں۔ (کوڈ آرٹیکلز 5.5 اور 14.6 اور انٹرنیشنل اسٹینڈرڈ برائے پرائیویسی اور ذاتی معلومات کے تحفظ)

9. معاوضہ حاصل کرنے کا حق

کسی کھلاڑی کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ کسی دوسرے کھلاڑی یا فرد سے، جس کے عمل نے اینٹی ڈوپنگ رول کی خلاف ورزی کے ذریعے اسے نقصان پہنچایا ہو، ہرجانہ (damages) طلب کر سکے۔ یہ عمل ان کے ملک کے قوانین یا ضوابط کے مطابق ہو گا، جو کوڈ سے باہر نافذ ہیں۔ (کوڈ کمنٹ برائے آرٹیکل 10.10)

مزید یہ کہ، کوئی بھی انعامی رقم جو کسی اینٹی ڈوپنگ تنظیم نے کسی سزا یافتہ کھلاڑی سے واپس حاصل کی ہو، اسے — اینٹی ڈوپنگ تنظیم کی معقول کوششوں کے بعد — ان کھلاڑیوں میں دوبارہ تقسیم کیا جائے گا جو اس کے حقدار ہوتے اگر سزا یافتہ کھلاڑی نے مقابلہ نہ کیا ہوتا۔ (کوڈ آرٹیکل 10.11)

10. محفوظ شدہ افراد کے حقوق

وہ کھلاڑی جو کوڈ کے تحت "محفوظ شدہ افراد (Protected Persons)" کی تعریف میں آتے ہیں، انہیں ان کی عمر یا قانونی صلاحیت کی کمی کے باعث اضافی تحفظ حاصل ہو گا۔ اس میں ان کی غلطی کے تعین میں خصوصی خیال رکھا جائے گا اور ان کے حوالے سے لازمی عوامی انکشاف (Public Disclosure) ضروری نہیں ہو گا۔ (کوڈ آرٹیکل 14.3.7)

Athletes' Anti-Doping Rights Act

WORLD ANTI-DOPING AGENCY

### 11. Rights during a sample collection session

When subject to a sample collection session, an athlete has the right to see the identification of the doping control officer, the right to ask for additional information about the sample collection process, the right to be informed of the authority under which the sample collection is to be conducted, the type of sample collection and any conditions that need to be adhered to prior to the sample collection, the right to hydrate (unless they have provided a sample that does not meet the requirement for suitable specific gravity for analysis), the right to be accompanied by a representative, the right to delay reporting to the doping control station for valid reasons, the right to be informed of their rights and responsibilities, the right to document any concerns about the process, and the right to receive a copy of the records of the sample collection session. (International Standard for Testing and Investigations)

### 12. Right to B sample analysis

An athlete has the right, when analysis of their A sample results in an adverse analytical finding, to request analysis of their B sample as provided in the Code and International Standards. (Code Articles 2.1.2, 6.7 and 7.2, International Standard for Results Management, International Standard for Laboratories)

Where the B sample analysis does not confirm the A sample finding, the athlete who was provisionally suspended is allowed, where circumstances permit, to participate in subsequent competitions during the event, and depending upon the relevant rules of the international federation in a team sport, if the team is still in competition, the athlete may be able to take part in future competitions. (Code Article 7.2 and 7.4.5 and International Standard for Results Management)

### 11. نمونہ لینے کے دوران حقوق

جب کسی کھلاڑی سے نمونہ لینے کا عمل کیا جارہا ہو تو کھلاڑی کو درج ذیل حقوق حاصل ہوتے ہیں:

- ڈوپنگ کنٹرول افسر کی شناخت دیکھنے کا حق۔
- نمونہ لینے کے عمل کے بارے میں مزید معلومات مانگنے کا حق۔
- اس اتھارٹی کے بارے میں آگاہ کیے جانے کا حق جس کے تحت نمونہ لیا جارہا ہے۔
- نمونہ لینے کی قسم اور اس کے لیے درکار شرائط کے بارے میں آگاہ کیے جانے کا حق۔
- پانی پینے (ہائیڈریٹ) کرنے کا حق (سوائے اس صورت کے جب دیا گیا نمونہ مخصوص شرائط پر پورا نہ اترے جو تجزیے کے لیے ضروری ہے)۔
- اپنے کسی نمائندے کو ساتھ رہنے کا حق۔
- جائز وجوہات کی بنیاد پر ڈوپنگ کنٹرول اسٹیشن میں رپورٹ کرنے میں تاخیر کرنے کا حق۔
- اپنے حقوق اور ذمہ داریوں سے آگاہ کیے جانے کا حق۔
- عمل کے بارے میں اپنی کسی بھی تشویش یا پریشانی / مشکل کو تحریری طور پر درج کرنے کا حق۔
- نمونہ لینے کے عمل کا ریکارڈ (کاپی) حاصل کرنے کا حق۔

(بین الاقوامی معیار برائے جانچ اور تحقیقات)

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

Athletes' Anti-Doping Rights Act

WORLD ANTI-DOPING AGENCY

### 11. Rights during a sample collection session

When subject to a sample collection session, an athlete has the right to see the identification of the doping control officer, the right to ask for additional information about the sample collection process, the right to be informed of the authority under which the sample collection is to be conducted, the type of sample collection and any conditions that need to be adhered to prior to the sample collection, the right to hydrate (unless they have provided a sample that does not meet the requirement for suitable specific gravity for analysis), the right to be accompanied by a representative, the right to delay reporting to the doping control station for valid reasons, the right to be informed of their rights and responsibilities, the right to document any concerns about the process, and the right to receive a copy of the records of the sample collection session. (International Standard for Testing and Investigations)

### 12. Right to B sample analysis

An athlete has the right, when analysis of their A sample results in an adverse analytical finding, to request analysis of their B sample as provided in the Code and International Standards. (Code Articles 2.1.2, 6.7 and 7.2, International Standard for Results Management, International Standard for Laboratories)

Where the B sample analysis does not confirm the A sample finding, the athlete who was provisionally suspended is allowed, where circumstances permit, to participate in subsequent competitions during the event, and depending upon the relevant rules of the international federation in a team sport, if the team is still in competition, the athlete may be able to take part in future competitions. (Code Article 7.2 and 7.4.5 and International Standard for Results Management)

7

### 12. بی نمونے کے تجزیے کا حق

جب کسی کھلاڑی کے **"اے نمونے** (A Sample) "کے تجزیے میں کوئی منفی یا مشتبہ نتیجہ (Adverse Analytical Finding) سامنے آئے، تو کھلاڑی کو حق حاصل ہے کہ وہ ضابطے (Code) اور بین الاقوامی معیارات (International Standards) کے مطابق اپنے **"بی نمونے** (B Sample) "کے تجزیے کا مطالبہ کرے۔
(ضابطہ: آرٹیکل 2.1.2، 6.7 اور 7.2، بین الاقوامی معیار برائے نتائج کے انتظام، بین الاقوامی معیار برائے لیبارٹریز)

اگر "بی نمونے" کا تجزیہ "اے نمونے" کے نتیجے کی تصدیق نہ کرے، تو وہ کھلاڑی جسے عارضی طور پر معطل کیا گیا تھا، حالات کے مطابق آئندہ مقابلوں میں حصہ لینے کا اہل ہو گا۔ اور ٹیم اسپورٹس میں، بین الاقوامی فیڈریشن کے متعلقہ قوانین کے تحت، اگر ٹیم اب بھی مقابلے میں شامل ہے تو کھلاڑی مستقبل کے مقابلوں میں بھی حصہ لے سکتا ہے۔
(ضابطہ: آرٹیکل 7.2 اور 7.4.5، اور بین الاقوامی معیار برائے نتائج کے انتظام)

- اگر کھلاڑی کے **اے نمونے** میں کوئی مسئلہ نکلے، تو اسے حق حاصل ہے کہ وہ اپنے **بی نمونے** کا ٹیسٹ کروانے کا مطالبہ کرے۔
- اگر **بی نمونے** کا نتیجہ، **اے نمونے** کے نتیجے کی تصدیق نہ کرے، تو کھلاڑی پر سے عارضی پابندی ہٹادی جائے گی۔
- اس صورت میں کھلاڑی دوبارہ مقابلوں میں حصہ لے سکتا ہے، اور اگر یہ ٹیم کا کھیل ہے تو کھلاڑی اپنی ٹیم کے ساتھ آئندہ میچز کھیلنے کا بھی اہل ہو گا۔

Athletes' Anti-Doping Rights Act

WORLD ANTI-DOPING AGENCY

## 13. Other rights and freedoms not affected

An existing right or freedom shall not be held to be abrogated or restricted by reason only that the right or freedom is not included in this Act or is included only in part.

## 14. Application and standing

Nothing in this Act shall change in any way the application of the Code or International Standards, or the standing of athletes under those documents.

### 13. دیگر حقوق اور آزادیاں متاثر نہیں ہوں گی

کسی کھلاڑی کا موجودہ حق یا آزادی کو صرف اس وجہ سے منسوخ یا محدود نہیں کیا جائے گا کہ حق یا آزادی اس ایکٹ میں شامل نہیں ہے یا صرف جزوی طور پر شامل ہے

### 14. درخواست اور اس کی حیثیت

اس قانون کے تحت کسی بھی طرح سے **ضابطہ** (Code) یا **بین الاقوامی معیارات** (International Standards) کے نفاذ یا کھلاڑیوں کی حیثیت (Standing) میں کوئی تبدیلی نہیں کی جائے گی۔

# PART TWO

## Recommended Athlete Rights

The recommended athlete rights in part two do not exist universally within anti-doping and are not rights under the Code or International Standards. However, they are rights that athletes encourage anti-doping organizations to adopt and implement within their own organizational structures to further enhance the fight against doping, the integrity of the system, and athlete rights within that system.

**دوسرا حصہ**

تجویز کردہ کھلاڑیوں کے حقوق

دوسرے حصے میں درج کھلاڑیوں کے لیے تجویز کردہ حقوق اینٹی ڈوپنگ میں ہر جگہ موجود نہیں ہیں اور نہ ہی یہ حقوق **ضابطے (Code) یا بین الاقوامی معیارات (International Standards)** کے تحت آتے ہیں۔

تاہم یہ ایسے حقوق ہیں جنہیں کھلاڑی چاہتے ہیں کہ اینٹی ڈوپنگ تنظیمیں اپنی تنظیمی ڈھانچے میں اختیار کریں اور نافذ کریں تا کہ ڈوپنگ کے خلاف جدوجہد، نظام کی شفافیت، اور کھلاڑیوں کے حقوق کو مزید مضبوط کیا جا سکے

Athletes' Anti-Doping Rights Act

WORLD ANTI-DOPING AGENCY

### 15. Right to an anti-doping system free from corruption

Athletes should have the right to participate in training and competitions that are free from doping-related corruption or any other form of doping-related manipulation that could affect the outcome on the field of play or in training.

15. بدعنوانی سے پاک اینٹی ڈوپنگ کے نظام کا حق

کھلاڑیوں کو یہ حق حاصل ہونا چاہیے کہ وہ ایسی تربیت اور مقابلوں میں حصہ لیں جو ڈوپنگ سے متعلق بدعنوانی یا کسی بھی قسم کی ڈوپنگ سے متعلق چالاکی / ہیرا پھیری سے پاک ہوں، تاکہ کھیل یا تربیتی میدان میں نتائج پر منفی اثر نہ پڑے۔

### 16. Right to participate in governance and decision-making

Athletes should be consulted in the creation and modification of the anti-doping rules to which they must comply, and it is fair and right that athletes shall also have a voice and the right to participate in the governance of any anti-doping organizations that they are subject to.

16. انتظامی امور اور فیصلہ سازی میں حصہ لینے کا حق

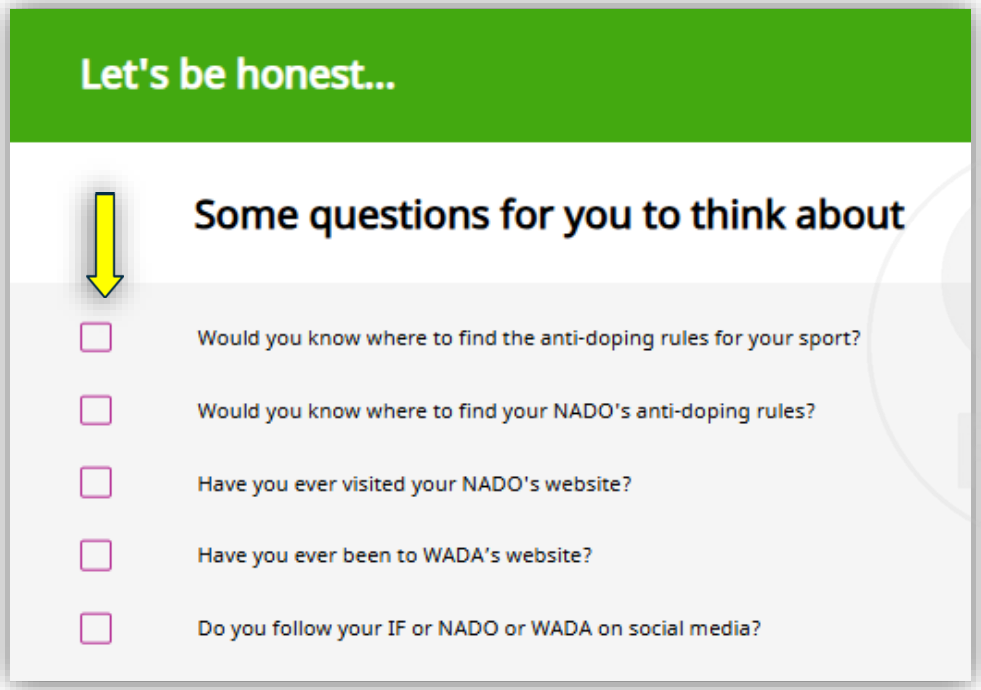
کھلاڑیوں سے اینٹی ڈوپنگ قوانین کی تیاری اور ترمیم کے دوران مشورہ کیا جانا چاہیے، کیونکہ یہ وہ قوانین ہیں جن پر انہیں عمل کرنا ہوتا ہے۔ یہ بالکل منصفانہ اور درست ہے کہ کھلاڑیوں کی بھی آواز ہو اور انہیں ان اینٹی ڈوپنگ تنظیموں کے انتظامی امور اور فیصلہ سازی میں حصہ لینے کا حق حاصل ہو جن کے وہ ماتحت ہیں۔

### 17. Right to legal aid

Athletes should have the right to access legal aid for hearings and appeal process in doping cases.

17. قانونی معاونت حاصل کرنے کا حق

کھلاڑیوں کو یہ حق حاصل ہونا چاہیے کہ وہ ڈوپنگ کیسز میں سماعت (Hearings) اور اپیل کے عمل کے دوران **قانونی معاونت** حاصل کر سکیں۔




**سوچیں کہ ان سوالات کے جوابات کہاں سے مل سکتے ہیں؟**

- کیا آپ جانتے ہیں کہ اپنے کھیل کے لیے اینٹی ڈوپنگ قوانین کہاں ملیں گے؟
- کیا آپ جانتے ہیں کہ اپنے NADO (قومی اینٹی ڈوپنگ ادارے) کے قوانین کہاں سے ملیں گے؟
- کیا آپ نے کبھی اپنے NADO کی ویب سائٹ دیکھی ہے؟
- کیا آپ نے کبھی WADA کی ویب سائٹ دیکھی ہے؟
- کیا آپ سوشل میڈیا پر اپنے **بین الاقوامی فیڈریشن** (IF)، NADO یا WADA کو فالو کرتے ہیں؟

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 02 – An introduction to the anti-doping system

If you answered "no" to these questions then commit to doing at least one of them!

**If you'd like to find out more about any of the items covered here, or if you'd like the latest updates:**

1. Go to WADA's website → CLICK HERE → https://www.olympics.com/athlete365
2. Visit the IOC's Athlete 365 for information related to anti-doping → CLICK HERE → https://www.wada-ama.org/en
3. Contact your IF or NADO for information and rules that apply to you.

اگر آپ نے ان سوالوں کے جواب میں "نہیں" کہا ہے، تو کم از کم ان میں سے ایک کام کرنے کا عہد کریں!

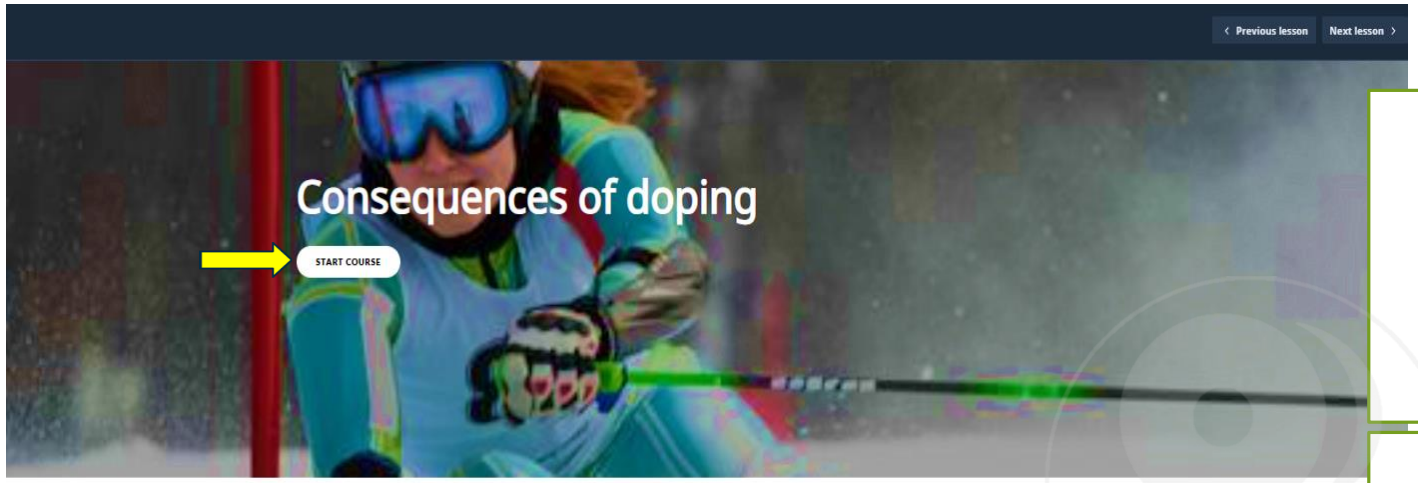
کیا آپ چاہتے ہیں کہ اس کے ساتھ آگے کھلاڑیوں کے لیے **ذرائع (جیسے ویب سائٹس یا سوشل میڈیا پلیٹ فارمز)** بھی شامل کر دیئے جائیں تاکہ وہ آسانی سے رسائی حاصل کر سکیں؟

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

- Consequences of Doping
- ڈوپنگ کے نتائج

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping




Welcome to the "Consequences of doping" module.
In this module you will learn about:

- Situations in which athletes may be more vulnerable to doping
- The potential impact of a doping decision
- The health effects of doping

- Let's get started
- Let's explore vulnerability
- Taking action
- Consequences of doping

**خوش آمدید: "ڈوپنگ کے نتائج" ماڈیول میں**

اس ماڈیول میں آپ یہ سیکھیں گے:

- وہ صورتحال جن میں کھلاڑی ڈوپنگ کے لیے زیادہ کمزور (زیادہ متاثر ہونے والے) ہو سکتے ہیں۔
- ڈوپنگ کے فیصلے کے ممکنہ اثرات۔
- ڈوپنگ کے صحت پر اثرات۔

**آیئے شروع کرتے ہیں!**

- **آیئے کمزوری (Vulnerability) کو سمجھیں**

کون سی وجوہات اور حالات کھلاڑیوں کو ڈوپنگ کے خطرے کے قریب لے آتے ہیں۔

- **قدم اُٹھانا (Taking Action)**

ڈوپنگ سے بچنے اور صاف کھیل (Clean Sport) کو فروغ دینے کے لیے مثبت اقدامات۔

- **ڈوپنگ کے نتائج (Consequences of Doping)**

ڈوپنگ کے صحت، کیریئر، شہرت اور کھیل کی ساکھ پر پڑنے والے نقصانات

📌 یہ ماڈیول کھلاڑیوں اور کھیل سے وابستہ افراد کو یہ سمجھنے میں مدد دیتا ہے کہ ڈوپنگ صرف ایک غلطی نہیں بلکہ ایک ایسا فیصلہ ہے جس کے دور رس منفی اثرات ہوتے ہیں۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

### ڈوپنگ کے نتائج

#### کھلاڑی پر اثرات

- **معطلی یا پابندی**: کھلاڑی کو چند مہینوں سے لے کر عمر بھر کے لیے مقابلوں سے معطل کیا جا سکتا ہے۔
- **تمغے اور ریکارڈ چھن جانا**: جیتے گئے میڈلز، ٹائٹلز، پوائنٹس اور ریکارڈز ختم کر دیے جاتے ہیں۔
- **ساکھ کو نقصان**: کھلاڑی کی شہرت، عزت اور اعتماد کو شدید دھچکا پہنچتا ہے۔
- **مالی نقصان**: اسپانسرشپ، انعامی رقم اور کیریئر کے مواقع ختم ہو جاتے ہیں۔
- **صحت کے خطرات**: دل، جگر، گردے، ہارمونز اور دماغی صحت پر مضر اثرات، حتیٰ کہ جان کا خطرہ تک ہو سکتا ہے۔

#### ٹیم پر اثرات

- ٹیم یا ملک کے پوائنٹس، رینکنگ اور اعزازات واپس لیے جا سکتے ہیں۔
- ٹیم کی ساکھ متاثر ہوتی ہے اور مستقبل کے مقابلوں میں شرکت پر پابندی لگ سکتی ہے۔

#### قانونی نتائج

- بعض ممالک میں ڈوپنگ کو **قانونی جرم** سمجھا جاتا ہے، جس پر جرمانہ یا قید بھی ہو سکتی ہے۔
- فیڈریشن یا کھیلوں کے ادارے کھلاڑی کے خلاف قانونی کارروائی کر سکتے ہیں۔

#### سماجی اور اخلاقی اثرات

- کھیل میں **ایمانداری اور منصفانہ مقابلے** کے اصول متاثر ہوتے ہیں۔
- نوجوانوں کے لیے غلط مثال قائم ہوتی ہے۔
- کھیل کی مجموعی ساکھ اور عوام کا اعتماد کمزور ہوتا ہے۔

خلاصہ:
ڈوپنگ صرف ایک کھلاڑی ہی نہیں بلکہ ٹیم، ملک اور کھیل کی ساکھ کے لیے بھی تباہ کن ہے۔ اس کے نتائج وقتی نہیں بلکہ اکثر **زندگی بھر کے لیے نقصان دہ** ہوتے ہیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

### Let's get started



**By the end of this module you should be able to:**

1. Identify situations when athletes may be more vulnerable to doping and determine strategies to cope with these situations
2. Recognize and reflect on the impact of a doping decision on psychological and physical health and the wider personal and social consequences
3. Determine strategies to promote physical and mental health and prevent doping

Our aim is to help you understand the consequences of doping so that you can make informed decisions that protect you, your health and your right to participate in clean sport.

Let's get started!

اس ماڈیول کے اختتام پر آپ اس قابل ہوں گے کہ:

ایسی صورتحال کی نشاندہی کر سکیں جب کھلاڑی ڈوپنگ کے لیے زیادہ کمزور ہو سکتے ہیں اور ان حالات سے نمٹنے کے لیے حکمتِ عملی وضع کرنا۔

ڈوپنگ کے فیصلے کے نفسیاتی اور جسمانی صحت پر اثرات اور اس کے ذاتی و سماجی نتائج کو سمجھنا اور ان پر غور کرنا۔

جسمانی اور ذہنی صحت کو فروغ دینے اور ڈوپنگ سے بچاؤ کے لیے حکمتِ عملی تیار کرنا۔

ہمارا مقصد یہ ہے کہ ہم آپ کو ڈوپنگ کے نتائج سمجھنے میں مدد دیں تاکہ آپ، ممکنہ خطرات اور فوائد پر غور کر کے فیصلے کر سکیں جو آپ کی حفاظت کریں، آپ کی صحت کو برقرار رکھیں اور آپ کے صاف ستھرے کھیل میں حصہ لینے کے حق کو یقینی بنائیں۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Let's explore vulnerability

## Let's start with some facts.

- The majority of athletes do not dope
- You can reach the top in your sport without doping
- Many who doped did not want to – they felt desperate and vulnerable
- Some athletes doped by accident – they weren't educated or did not follow the right advice
- Many athletes were pressured by their teammates, coach or other support personnel to dope
- Many athletes who did use banned substances felt so ill from the side effects that their performance actually got worse
- The psychological stress of doping can negatively impact performance as well as the relationships athletes have with those close to them - especially if they are hiding their doping behavior
- And lastly, there is no magic pill – doping on its own does not equal a brilliant sporting performance

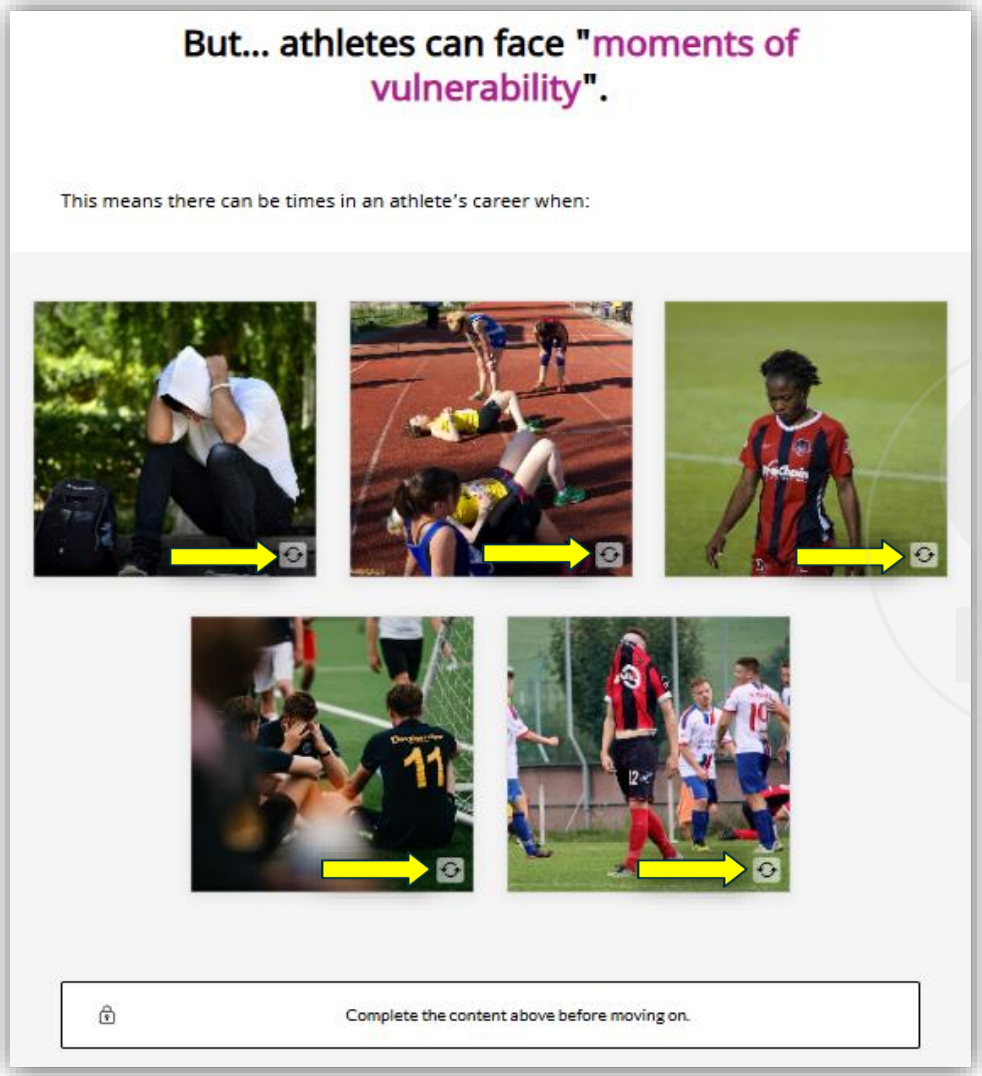
آیئے کمزوری کا جائزہ لیتے ہیں۔

چند حقائق سے آغاز کرتے ہیں۔

- زیادہ تر کھلاڑی ڈوپنگ نہیں کرتے۔
- آپ اپنے کھیل میں ڈوپنگ کے بغیر بھی اعلیٰ مقام حاصل کر سکتے ہیں۔
- بہت سے کھلاڑی جنہوں نے ڈوپنگ کی، وہ ایسا کرنا نہیں چاہتے تھے– وہ مایوس اور کمزور محسوس کر رہے تھے۔
- کچھ کھلاڑی غلطی سے ڈوپنگ کر بیٹھے– وہ تعلیم یافتہ نہیں تھے یا درست مشورے پر عمل نہیں کیا۔
- بہت سے کھلاڑیوں پر ان کے ساتھی کھلاڑیوں، کوچ یا دیگر معاون عملے نے ڈوپنگ کرنے کا دباؤ ڈالا۔
- کئی کھلاڑی جنہوں نے ممنوعہ ادویات استعمال کیں، وہ ضمنی اثرات کی وجہ سے اتنے بیمار ہو گئے کہ ان کی کارکردگی مزید خراب ہو گئی۔
- ڈوپنگ کا نفسیاتی دباؤ کارکردگی پر منفی اثر ڈال سکتا ہے اور قریبی تعلقات کو بھی نقصان پہنچا سکتا ہے– خاص طور پر اگر کھلاڑی اپنی ڈوپنگ چھپا رہا ہو۔
- اور آخر میں، کوئی جادو کی گولی نہیں ہے– صرف ڈوپنگ کرنا بہترین کارکردگی کی ضمانت نہیں دیتا۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping




**لیکن... کھلاڑیوں کو "کمزوری کے لمحات" کا سامنا بھی ہو سکتا ہے۔**

اس کا مطلب یہ ہے کہ ایک کھلاڑی کے کیریئر میں ایسے وقت آسکتے ہیں جب:

| | | |
|---|---|---|
| Life is tough, and it affects their focus in training | They are so close to "making it" but still can't quite reach the next level | They feel frustrated, anxious or depressed |
| زندگی مشکل ہو جاتی ہے، اور یہ ان کی ٹریننگ پر توجہ کو متاثر کرتی ہے۔ | وہ کامیابی کے بہت قریب ہوتے ہیں، لیکن پھر بھی اگلے درجے تک نہیں پہنچ پاتے۔ | وہ مایوسی، بے چینی یا افسردگی محسوس کرتے ہیں |

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

### But... athletes can face "moments of vulnerability".

This means there can be times in an athlete's career when:







Complete the content above before moving on.

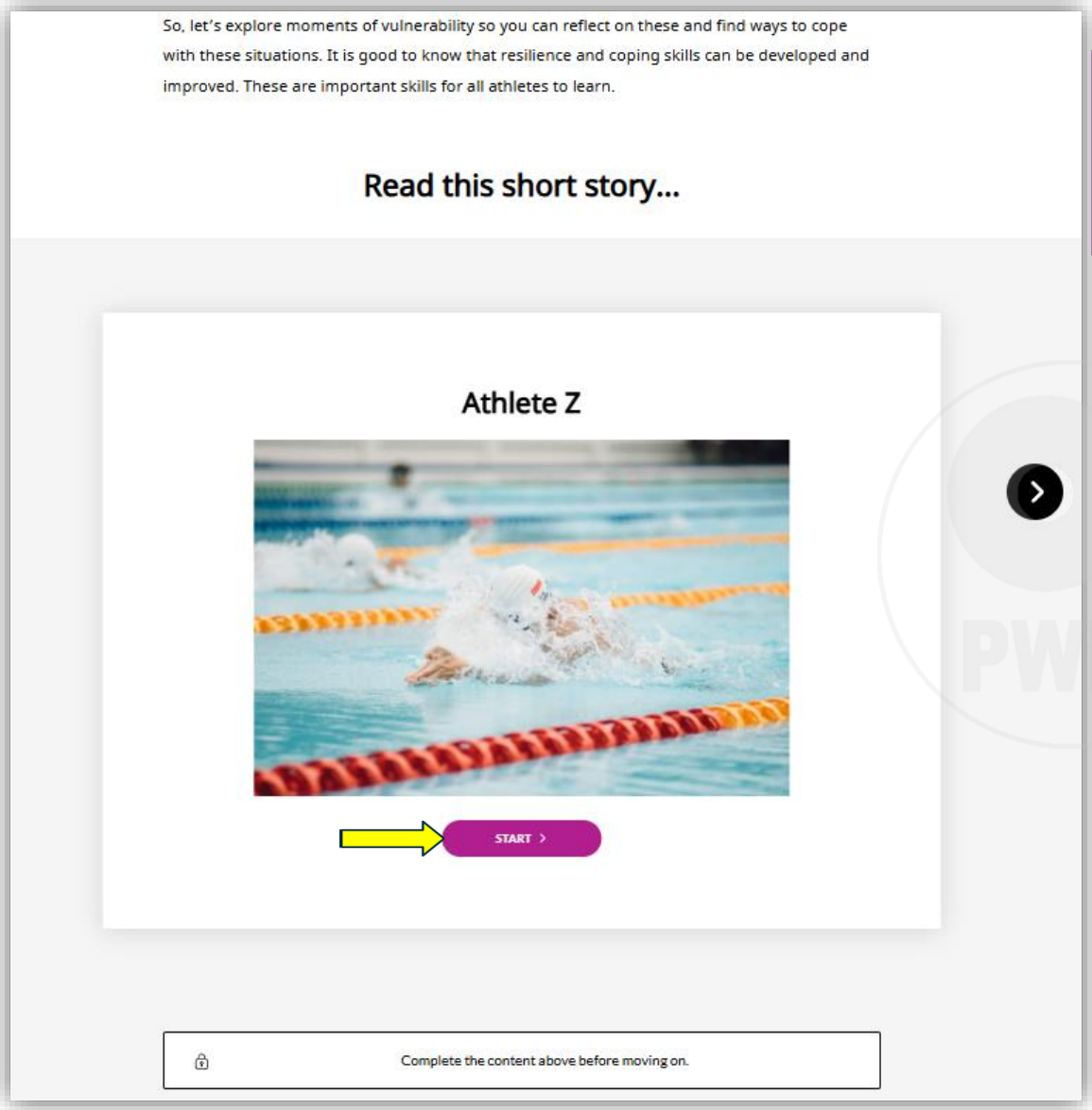
**لیکن... کھلاڑیوں کو "کمزوری کے لمحات" کا سامنا بھی ہو سکتا ہے۔**

اس کا مطلب یہ ہے کہ ایک کھلاڑی کے کیریئر میں ایسے وقت آسکتے ہیں جب:

| | |
|---|---|
| Their performance in competition is not what they want | Nothing seems to be working |
| مقابلے میں ان کی کارکردگی ویسی نہیں ہوتی جیسی وہ چاہتے ہیں۔ | ایسا لگتا ہے کہ کچھ بھی کام نہیں ہو رہا |

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping




تو آیئے، کمزوری کے لمحات کا جائزہ لیتے ہیں تا کہ آپ ان پر غور کر سکیں اور ان سے نمٹنے کے طریقے تلاش کر سکیں۔ یہ جاننا خوش آئند ہے کہ برداشت اور مقابلہ کرنے کی صلاحیتیں سیکھی اور بہتر کی جا سکتی ہیں۔ یہ تمام کھلاڑیوں کے لیے سیکھنے کی اہم مہارتیں ہیں۔

Part 1

## A full-time athlete



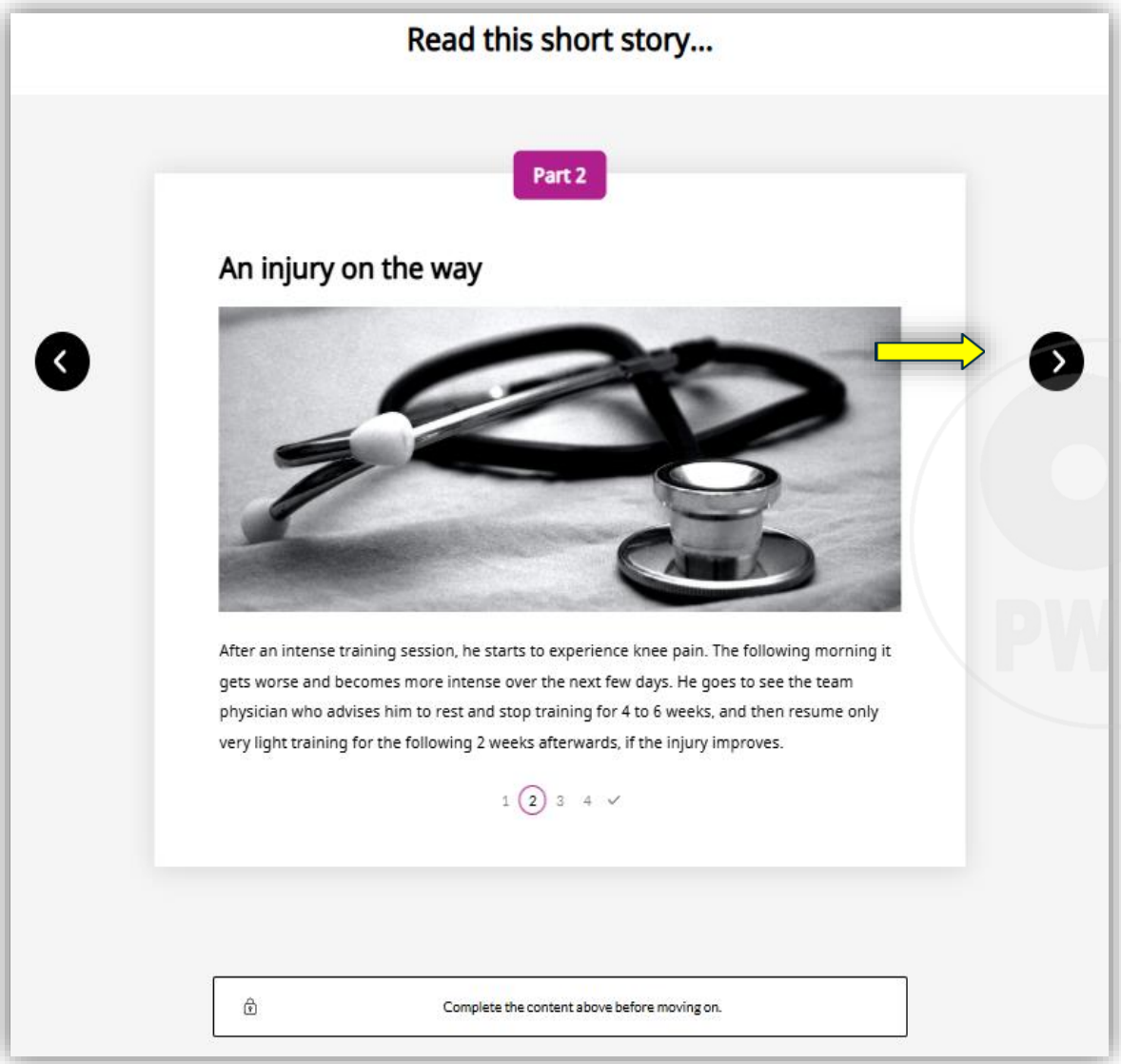
Athlete Z is a high-performing athlete who recently started to receive funding from his national sports development organization because of his achievements. Thanks to this funding he has been able to give up work and become a full-time athlete. He can now be fully dedicated to his sport.

1 2 3 4 ✓

ایتھلیٹ Z ایک اعلیٰ کارکردگی دکھانے والا کھلاڑی ہے جسے حال ہی میں اپنی کامیابیوں کی وجہ سے اپنی قومی اسپورٹس ڈویلپمنٹ تنظیم سے فنڈنگ ملنا شروع ہوئی ہے۔ اس فنڈنگ کی بدولت وہ اپنی ملازمت چھوڑ کر اب ایک فل ٹائم کھلاڑی بن گیا ہے۔ اب وہ پوری طرح اپنے کھیل پر توجہ دے سکتا ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping



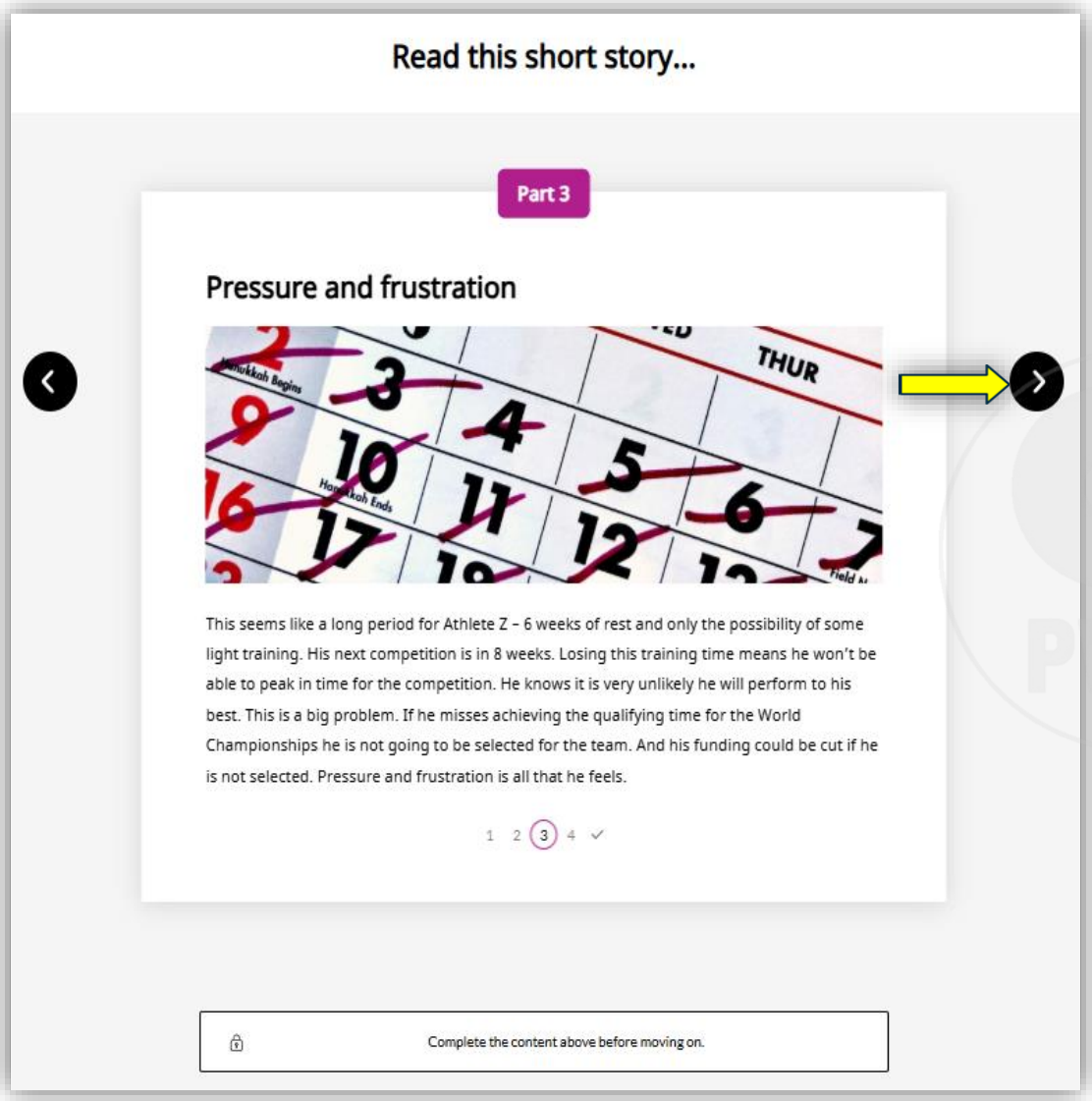

تربیت کے دوران لگنے والی چوٹ:

ایک سخت تربیتی سیشن کے بعد، اُسے گھٹنے میں درد محسوس ہونا شروع ہوتا ہے۔ اگلی صبح یہ درد مزید بڑھ جاتا ہے اور اگلے چند دنوں میں اور شدید ہو جاتا ہے۔ وہ ٹیم کے معالج کے پاس جاتا ہے جو اُسے آرام کرنے اور 4 سے 6 ہفتوں تک تربیت روکنے کا مشورہ دیتا ہے، اور پھر صرف اُس صورت میں کہ اگر چوٹ بہتر ہو جائے تو اگلے 2 ہفتوں تک ہلکی تربیت دوبارہ شروع کرنے کو کہتا ہے۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of-doping




دباؤ اور مایوسی:

یہ عرصہ ایتھلیٹ Z کو بہت طویل محسوس ہوتا ہے— 6 ہفتے کا آرام اور صرف ہلکی تربیت کا امکان۔ اس کا اگلا مقابلہ 8 ہفتوں بعد ہے۔ اس دوران تربیت کا وقت ضائع ہونے کا مطلب ہے کہ وہ وقت پر اپنی بہترین کارکردگی کے لیے تیاری نہیں کر پائے گا۔ اُسے معلوم ہے کہ اس کے بہترین کھیلنے کے امکانات بہت کم ہیں۔ یہ ایک بڑا مسئلہ ہے۔ اگر وہ ورلڈ چیمپیئن شپ کے لیے کوالیفائنگ ٹائم حاصل کرنے میں ناکام رہا تو اُسے ٹیم کے لیے منتخب نہیں کیا جائے گا۔ اور اگر منتخب نہ ہوا تو اس کی فنڈنگ بھی ختم ہو سکتی ہے۔ دباؤ اور مایوسی ہی وہ سب کچھ ہے جو وہ محسوس کر رہا ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

Part 4

### Banned substances?



Then, one of Athlete Z's teammates calls him to ask why he hasn't been at training. Athlete Z explains. His teammate suggests that Athlete Z visit the assistant physician. He shares that when the top athlete of their training group was injured he recovered very quickly and was back to full training within weeks. In fact, he was training even harder than before. Apparently, the assistant physician gave him a medication that contained a banned substance as he was unlikely to be tested – so no one would know.

1 2 3 4 ✓

ممنوعہ اشیاء؟

پھر، ایتھلیٹ Z کا ایک ساتھی کھلاڑی اسے فون کرتا ہے اور پوچھتا ہے کہ وہ تربیت پر کیوں نہیں آرہا۔ ایتھلیٹ Z اُسے وجہ بتاتا ہے۔ اس کا ساتھی مشورہ دیتا ہے کہ وہ اسسٹنٹ معالج سے ملے۔ وہ یہ بات بھی بتاتا ہے کہ جب اُن کے تربیتی گروپ کا بہترین کھلاڑی زخمی ہوا تھا تو وہ بہت جلد صحت یاب ہو گیا اور چند ہی ہفتوں میں مکمل تربیت پر واپس آ گیا۔ حقیقت میں تو وہ پہلے سے بھی زیادہ محنت کر رہا تھا۔ بظاہر، اسسٹنٹ معالج نے اُسے ایسی دوا دی تھی جس میں ایک ممنوعہ مادہ شامل تھا کیونکہ اس بات کا امکان بہت کم تھا کہ اس کا ٹیسٹ ہو گا— اس لیے کسی کو پتہ نہیں چلا۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

### What would you do?



What would your advice be to Athlete Z in this situation? Think about this for a moment. What would you do in this situation?

START AGAIN

1 2 3 4

آپ کیا کرو گے ؟

اس صورتحال میں ایتھلیٹ زیڈ کے لئے آپ کا کیا مشورہ ہو گا؟ ایک لمحے کے لیے اس کے بارے میں سوچیں۔ اس صورت حال میں آپ کیا کریں گے ؟

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

آپ کیا کرو گے؟

اس صورتحال میں ایتھلیٹ زیڈ کے لئے آپ کا کیا مشورہ ہو گا؟ ایک لمحے کے لیے اس کے بارے میں سوچیں۔
اس صورت حال میں آپ کیا کریں گے؟

یہ رہا Athlete Z کے لیے مشورہ — عملی، محفوظ اور ضابطوں کے مطابق:

**ابھی کیا کرنا ہے**

- **مشورہ دی گئی دوا ہرگز نہ لیں۔** یہ کہنا کہ "شاید آپ کا ٹیسٹ نہ ہو" ایک غلط فہمی ہے۔ ٹیسٹنگ تربیت کے دوران بھی ہو سکتی ہے اور نمونے سالوں بعد دوبارہ جانچے جا سکتے ہیں۔ ایک غلطی آپ کو 2 سے 4+ سال، آپ کی شہرت اور فنڈنگ سے محروم کر سکتی ہے۔
- **اسی ٹیم ڈاکٹر کے پلان پر قائم رہیں** (جس نے آپ کا معائنہ کیا تھا)۔ اگر مزید تسلی چاہتے ہیں تو کسی دوسرے آزاد اسپورٹس ڈاکٹر سے دوسری رائے لیں — لیکن یہ واضح کر دیں کہ آپ کو اینٹی ڈوپنگ ضابطوں کے اندر رہنا ہے۔

**اگر دوا لازمی ہو**

- **ہر دوا کو استعمال سے پہلے چیک کریں** (ڈاکٹر کے ساتھ) اور صرف وہی اختیار کریں جو اجازت یافتہ ہو۔
- اگر واقعی کوئی ممنوعہ دوا ہی طبی طور پر واحد آپشن ہو، تو اسے استعمال کرنے سے پہلے TUE (Therapeutic Use Exemption) کے لیے درخواست دیں۔ بغیر TUE کے استعمال = بہت زیادہ خطرہ، چاہے مقصد بحالی ہو، کارکردگی نہیں۔

**بحالی اور کارکردگی کا منصوبہ**

- **اگلے 8 ہفتوں کو نئے انداز میں دیکھیں:**
  - ہفتے 0–6 / 4: شفایابی، درد و سوجن کا کنٹرول، فزیو کی رہنمائی میں بحالی، حرکت اور گھٹنے کے گرد طاقت پر توجہ۔
  - کراس ٹریننگ (سائیکل، پول، اپر باڈی / کور) تاکہ فٹنس برقرار رہے مگر گھٹنے پر دباؤ نہ پڑے۔
  - 8–9 گھنٹے کی نیند لیں، پروٹین اور مکمل غذائیت کو یقینی بنائیں تاکہ ٹشوز کی مرمت ہو سکے۔
- **واپسی کا طریقہ:** جب ڈاکٹر اجازت دے تو ہلکی تربیت سے آغاز کریں، پھر آہستہ آہستہ حجم اور شدت بڑھائیں۔ "کھویا ہوا وقت پورا کرنے" کے لیے مراحل مت چھوڑیں۔
- **مقابلے کا فیصلہ:** اگر وقت پر تیار نہیں ہوں گے تو کوچ / فیڈریشن سے پہلے ہی بات کریں — سلیکشن پالیسی، انجری چھوٹ یا کسی دوسرے ایونٹ کو ہدف بنانے پر غور کریں۔ ایک مقابلہ آپ کے کیریئر کے برابر نہیں۔

**دباؤ کو سنبھالنا (تاکہ وہ آپ کو نہ سنبھالے)**

- **دباؤ کو پہچانیں:** فنڈنگ، سلیکشن، شناخت، توقعات۔
- **مددگار اوزار استعمال کریں:** مختصر سانس کی مشقیں، جرنل لکھنا، اسپورٹس سائیکالوجسٹ سے ملاقات تاکہ اعتماد قائم رہے اور خطرناک فیصلے نہ ہوں۔
- **سپورٹ ٹیم پر بھروسہ کریں:** کوچ، سینئر ساتھی کھلاڑی، خاندان — وہ لوگ جو آپ کی طویل مدتی صحت کو اہمیت دیتے ہیں۔

## Before you give us your answer, let's gather more information

Just like Athlete Z, we know that athletes experience difficult moments in their careers where important decisions need to be made.

What are some of these moments?

Have you experienced any?

Let's check out the following athletes' experiences.



## اپنا جواب دینے سے پہلے، آیئے مزید معلومات اکٹھی کرتے ہیں

بالکل Athlete Z کی طرح، ہم جانتے ہیں کہ کھلاڑی اپنے کیریئر میں مشکل لمحات کا سامنا کرتے ہیں جہاں اہم فیصلے کرنے پڑتے ہیں۔

ان لمحات میں سے کیا ہو سکتے ہیں:

کیا آپ نے خود کبھی ایسے لمحات کا تجربہ کیا ہے؟

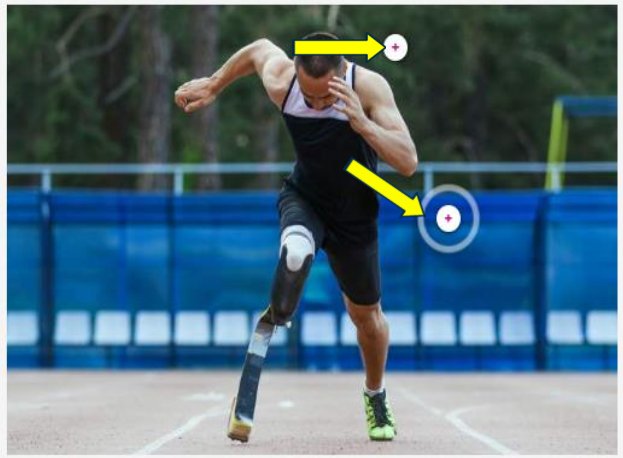
آیئے، اب ہم کچھ کھلاڑیوں کے تجربات دیکھتے ہیں۔

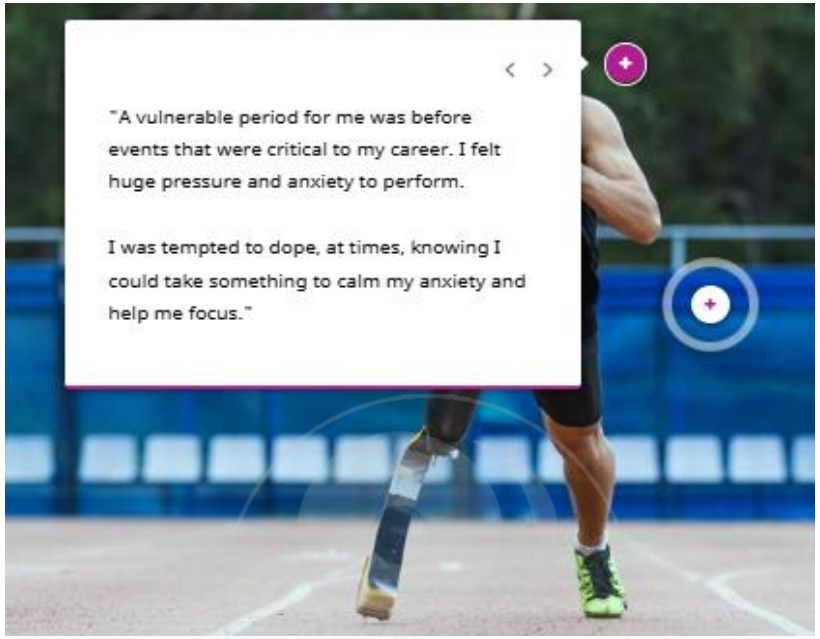
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

Have you experienced any?

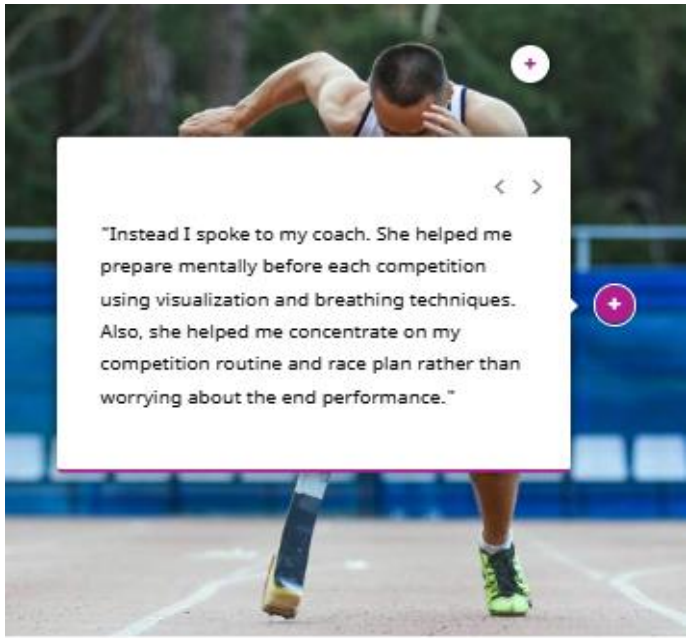
Let's check out the following athletes' experiences.






میرے لیے ایک کمزوری کا وقت وہ تھا جب ایسے مقابلوں سے پہلے کا دور آتا تھا جو میرے کیریئر کے لیے نہایت اہم تھے۔ میں نے کارکردگی دکھانے کے لیے بہت دباؤ اور بے چینی محسوس کی۔

کبھی کبھی مجھے ڈوپنگ کرنے کا لالچ بھی ہوا، یہ جانتے ہوئے کہ میں کچھ ایسا لے سکتا ہوں جو میری بے چینی کو کم کرے اور مجھے توجہ مرکوز کرنے میں مدد دے۔**"




اس کے بجائے میں نے اپنی کوچ سے بات کی۔ انہوں نے مجھے ہر مقابلے سے پہلے ذہنی طور پر تیار ہونے میں مدد دی، **بصری خاکہ بنانے (visualization) اور سانس لینے کی مشقوں کے ذریعے۔** ساتھ ہی انہوں نے مجھے اس بات پر توجہ مرکوز کرنے میں مدد دی کہ میں اپنے مقابلے کی روٹین اور ریس پلان پر دھیان دوں، بجائے اس کے کہ آخری "کارکردگی کے بارے میں فکر کروں۔

ویژولائزیشن بریتھنگ تکنیک میں گہری اور باقاعدہ سانسوں کو ذہنی تصوراتی مناظر کے ساتھ جوڑا جاتا ہے تاکہ سکون اور توجہ حاصل کی جا سکے۔

مثال کے طور پر:

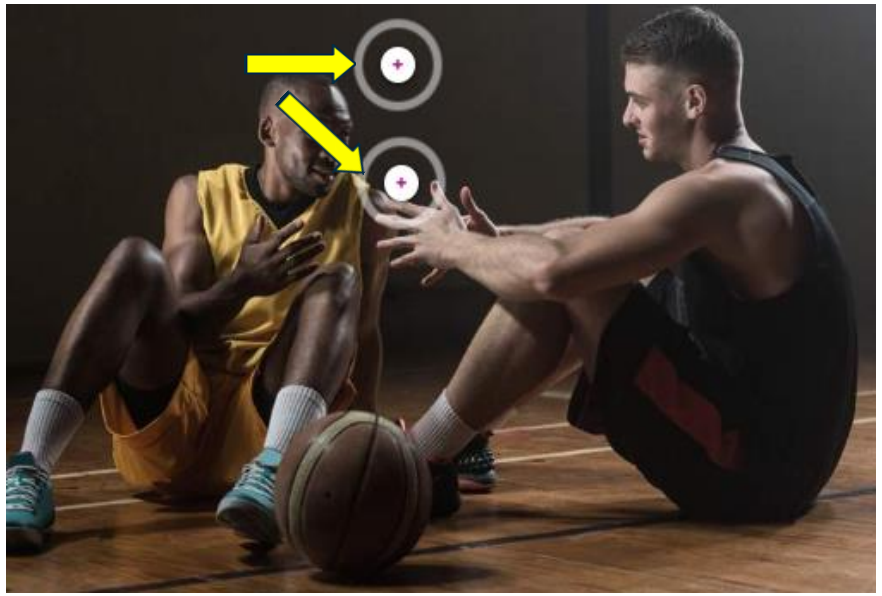
- آپ گہری سانس لیتے ہوئے یہ تصور کریں کہ آپ پر سکون جگہ پر ہیں، جیسے ساحل یا پہاڑ۔
- سانس خارج کرتے ہوئے سوچیں کہ آپ کا دباؤ اور بے چینی باہر نکل رہی ہے۔
- اس دوران اپنے ذہن میں یہ منظر بنائیں کہ آپ اعتماد کے ساتھ مقابلے کے لیے تیار ہیں اور بہترین کارکردگی دکھا رہے ہیں۔

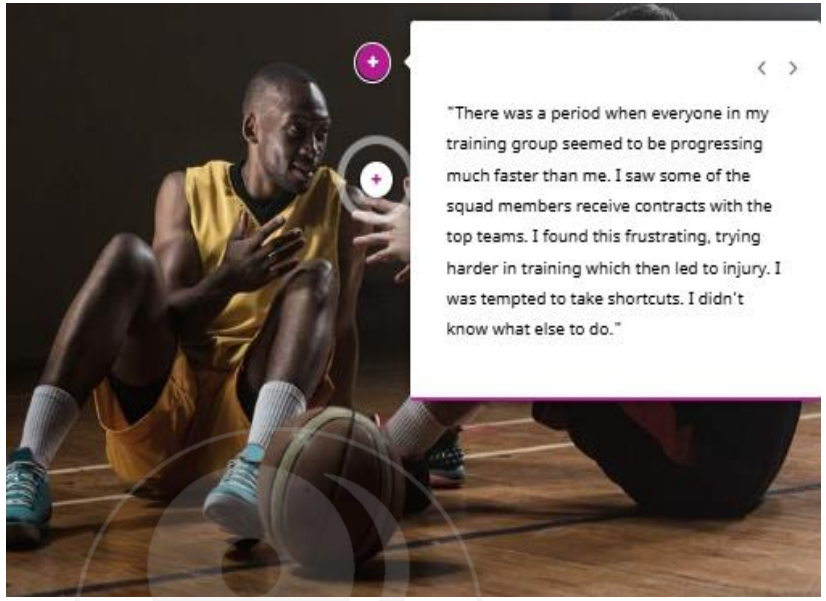
یہ تکنیک کھلاڑیوں کو ذہنی دباؤ کم کرنے، بے چینی پر قابو پانے اور کارکردگی کے وقت فوکس بہتر کرنے میں مدد دیتی ہے

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

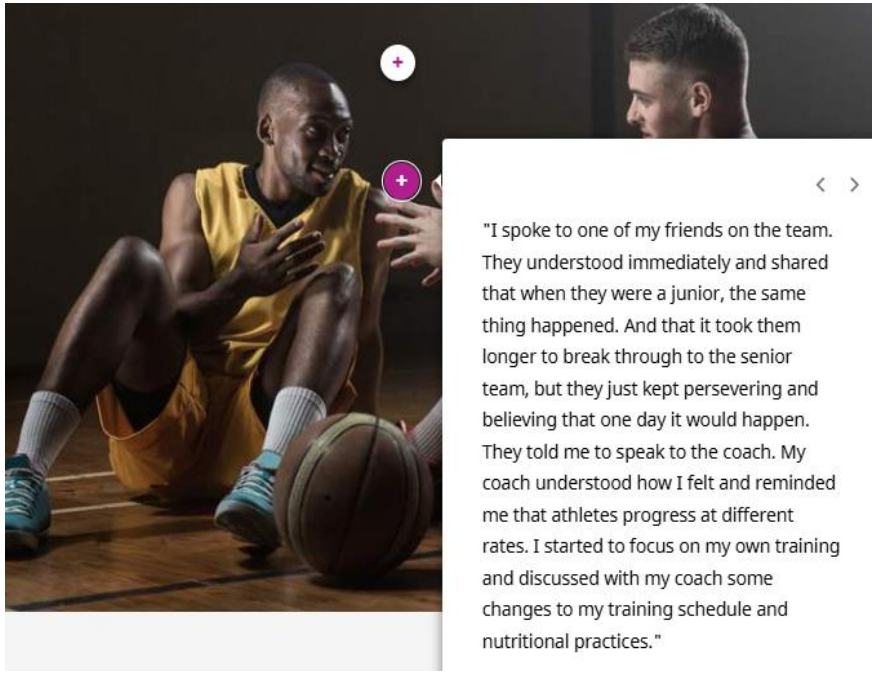
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping






ایک وقت ایسا آیا جب میرے تربیتی گروپ کے تمام کھلاڑی مجھ سے کہیں زیادہ تیزی سے آگے بڑھتے ہوئے لگ رہے تھے۔ میں نے دیکھا کہ کچھ ساتھیوں کو بہترین ٹیموں کے ساتھ معاہدے مل گئے۔ یہ میرے لیے مایوس کن تھا، اور میں نے تربیت میں اور زیادہ محنت کی جس کے نتیجے میں مجھے چوٹ لگ گئی۔ مجھے شارٹ کٹ لینے کا لالچ ہوا۔ مجھے سمجھ نہیں آ رہی تھی کہ اور کیا کروں۔



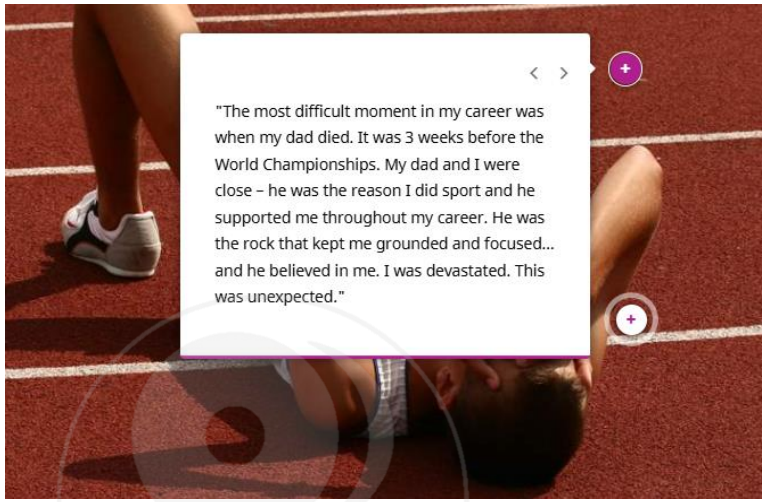

میں نے اپنی ٹیم کے ایک دوست سے بات کی۔ وہ فوراً سمجھ گئے اور انہوں نے بتایا کہ جب وہ جونیئر تھے تو ان کے ساتھ بھی یہی ہوا تھا۔ اور یہ کہ اُنہیں سینئر ٹیم تک پہنچنے میں زیادہ وقت لگا، لیکن انہوں نے مسلسل محنت جاری رکھی اور یقین رکھا کہ ایک دن یہ ضرور ممکن ہو گا۔ انہوں نے مجھے کوچ سے بات کرنے کا مشورہ دیا۔ میرے کوچ نے میری کیفیت کو سمجھا اور یاد دلایا کہ کھلاڑی مختلف رفتار سے ترقی کرتے ہیں۔ میں نے اپنی توجہ اپنی تربیت پر مرکوز کر دی اور کوچ کے ساتھ مل کر اپنے تربیتی شیڈول اور غذائی عادات میں کچھ تبدیلیوں پر بات کی۔"

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

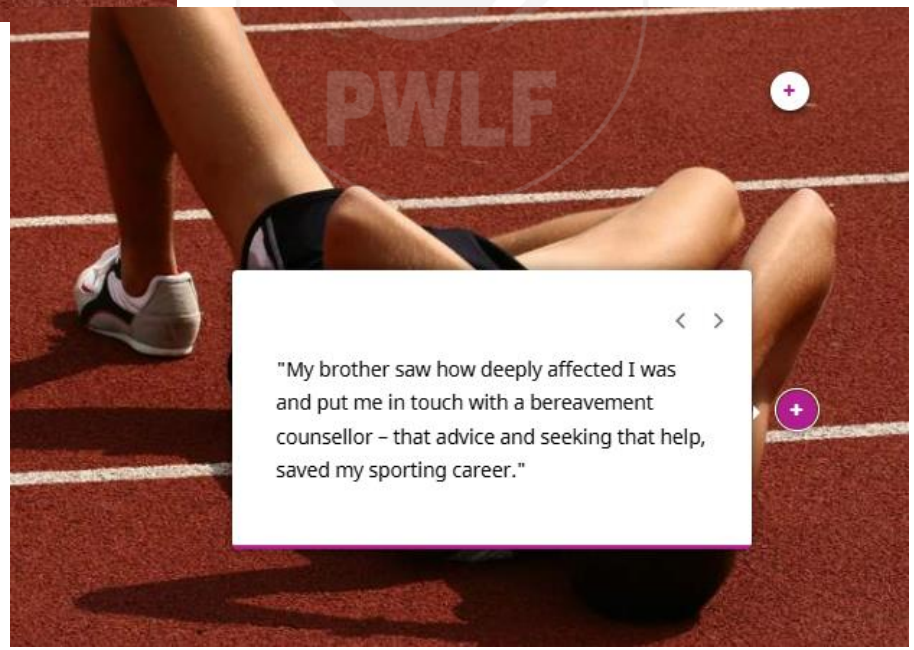
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping



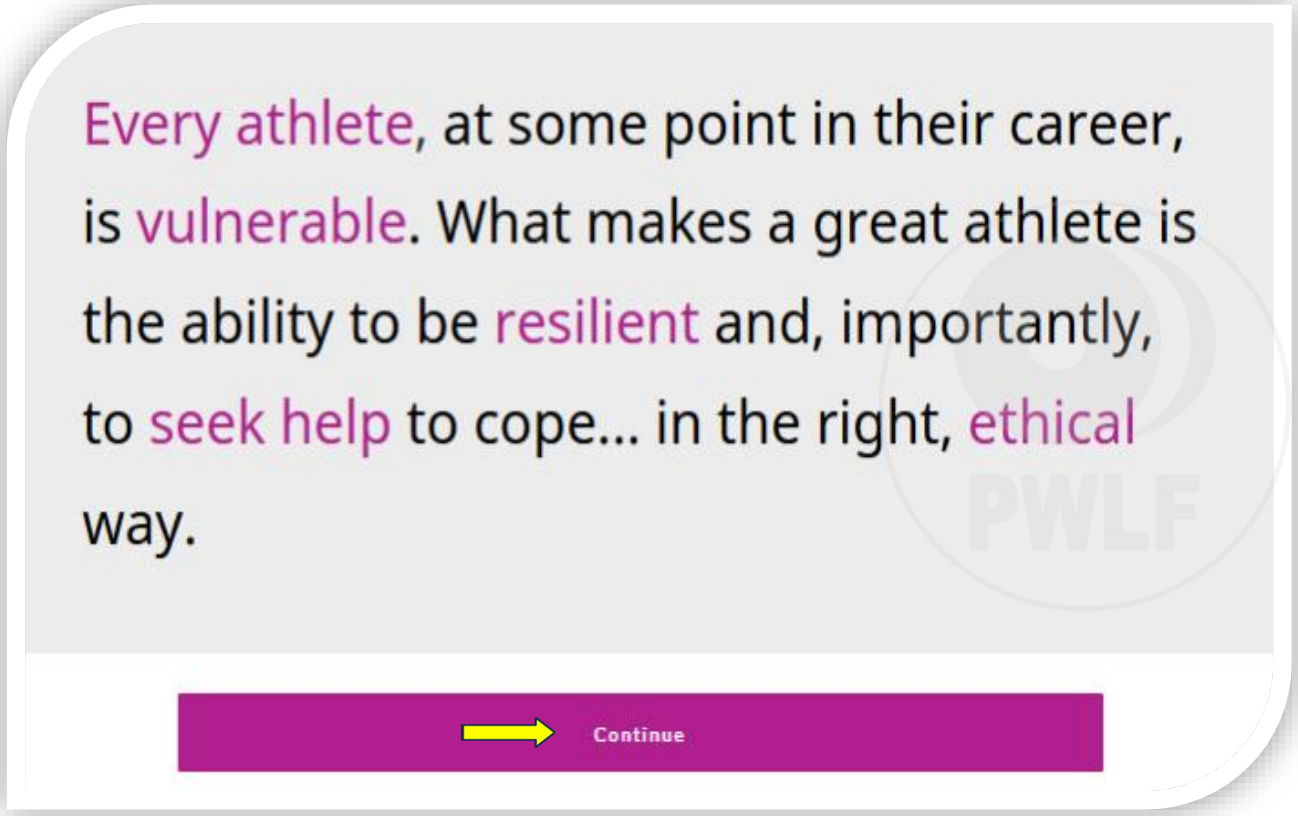



میرے کیریئر کا سب سے مشکل لمحہ وہ تھا جب میرے والد کا انتقال ہوا۔ یہ ورلڈ چیمپیئن شپ سے صرف تین ہفتے پہلے کا واقعہ تھا۔ میں اور میرے والد بہت قریب تھے — ان ہی کی وجہ سے میں نے کھیل شروع کیا اور انہوں نے میرے کیریئر کے دوران ہمیشہ میرا ساتھ دیا۔ وہ میری زندگی کا سہارا تھے جنہوں نے مجھے زمین سے جڑے رہنے اور یکسو رہنے میں مدد دی... اور وہ مجھ پر یقین رکھتے تھے۔ میں ٹوٹ کر رہ گیا۔ یہ سب بالکل غیر متوقع تھا۔"




میرے بھائی نے دیکھا کہ میں کتنا زیادہ متاثر ہوا ہوں اور انہوں نے مجھے ایک غمگساری کاؤنسلر (bereavement counsellor) سے رابطہ کروایا — ان سے مشورہ کرنا اور مدد حاصل کرنا میرے اسپورٹس کیریئر کو بچا گیا۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation




ہر کھلاڑی اپنے کیریئر کے کسی نہ کسی موقع پر کمزوری کا شکار ہوتا ہے۔
ایک عظیم کھلاڑی کی پہچان یہ ہے کہ وہ ثابت قدم رہنے کی صلاحیت رکھتا ہے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ وہ مدد حاصل کرنے کے لیے صحیح اور بااخلاق راستہ اختیار کرتا ہے۔

## Taking action

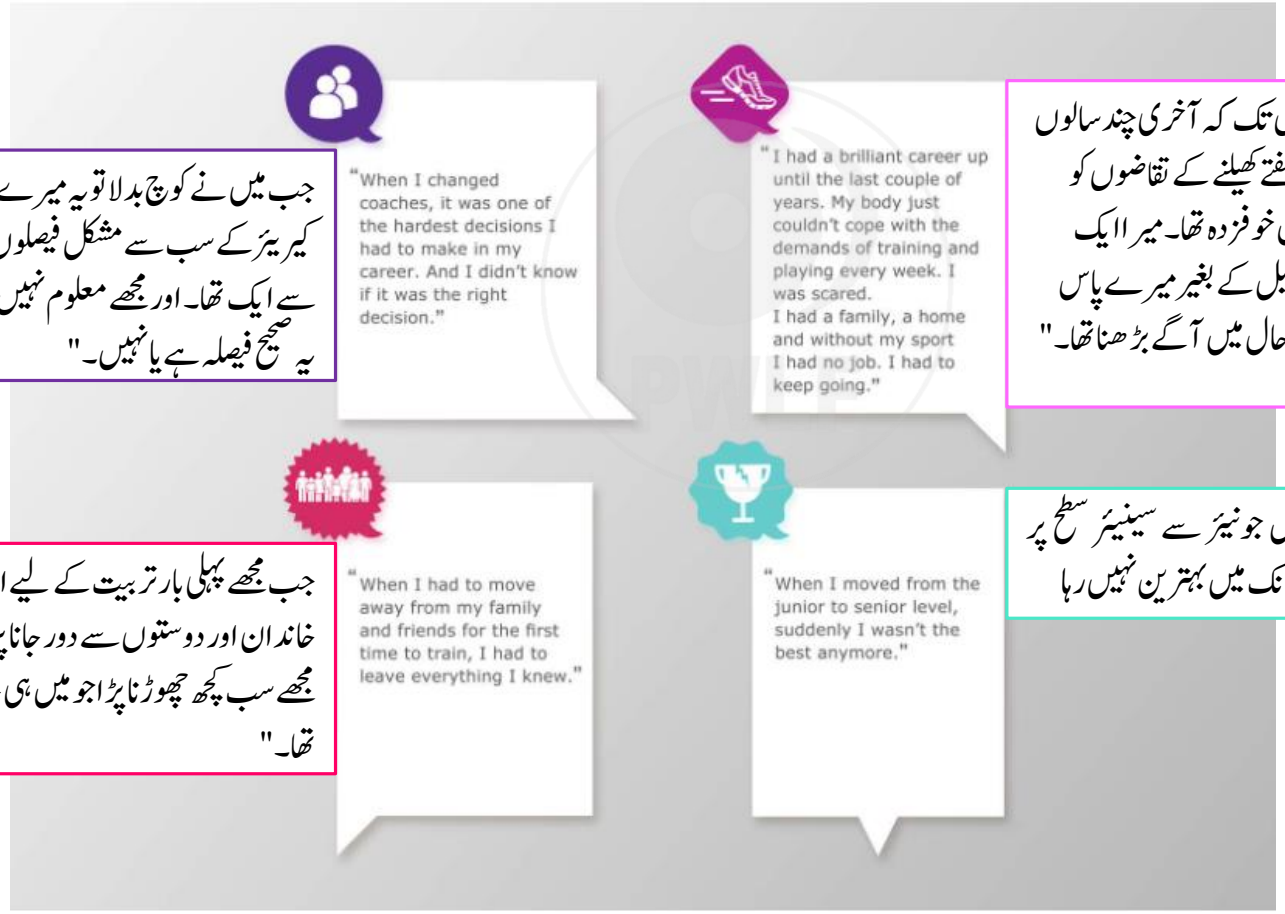


Can you reflect on your career and think about when you might have been vulnerable?

کیا آپ اپنے کیریئر پر غور کر سکتے ہیں اور سوچ سکتے ہیں کہ آپ کب کمزور ہو سکتے ہیں؟

# Can you reflect on your career and think about when you might have been vulnerable?

Here are some more examples from athletes.




جب میں نے کوچ بدلا تو یہ میرے کیریئر کے سب سے مشکل فیصلوں میں سے ایک تھا۔ اور مجھے معلوم نہیں تھا کہ یہ صحیح فیصلہ ہے یا نہیں۔"

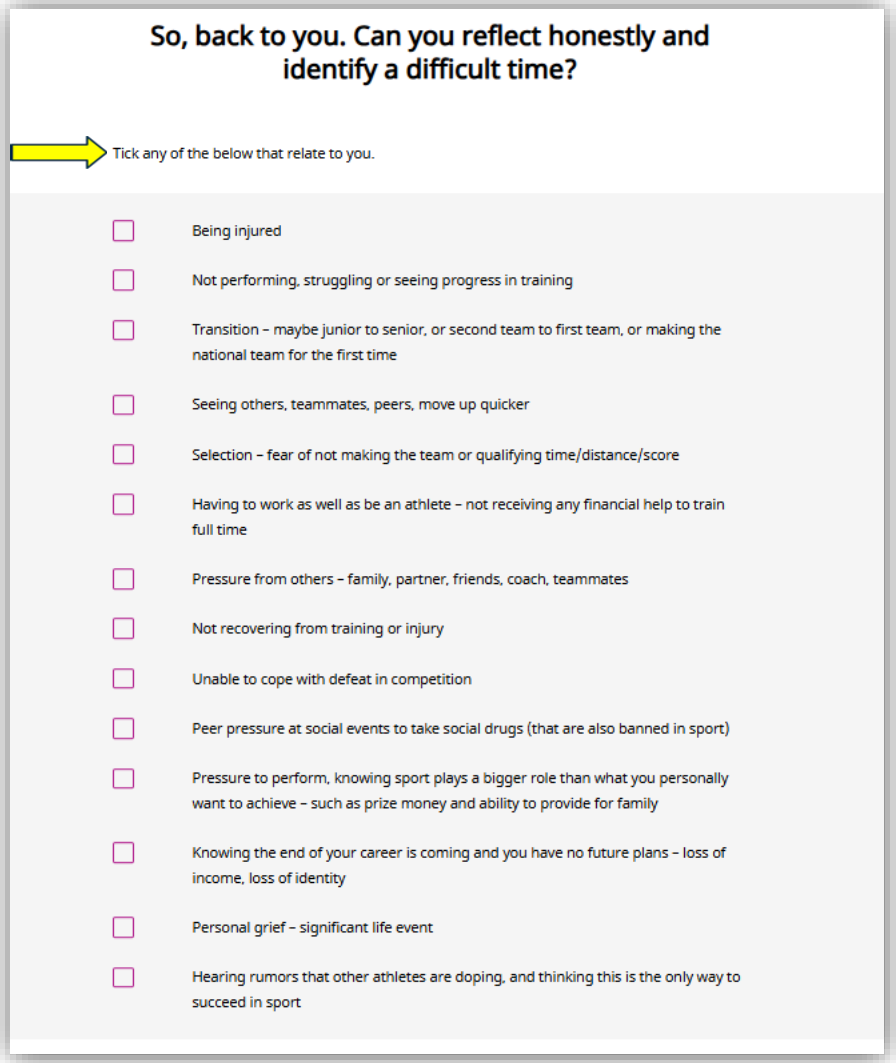
میرا کیریئر شاندار رہا تھا، یہاں تک کہ آخری چند سالوں تک۔ میرا جسم تربیت اور ہر ہفتے کھیلنے کے تقاضوں کو برداشت نہیں کر پا رہا تھا۔ میں خوفزدہ تھا۔ میرا ایک خاندان تھا، ایک گھر تھا اور کھیل کے بغیر میرے پاس کوئی روزگار نہیں تھا۔ مجھے ہر حال میں آگے بڑھنا تھا۔"

جب مجھے پہلی بار تربیت کے لیے اپنے خاندان اور دوستوں سے دور جانا پڑا تو مجھے سب کچھ چھوڑنا پڑا جو میں ہی جانتا تھا۔"

جب میں جونیئر سے سینیئر سطح پر آیا تو اچانک میں بہترین نہیں رہا

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping



So, back to you. Can you reflect honestly and identify a difficult time?

Tick any of the below that relate to you.

- ☐ Being injured
- ☐ Not performing, struggling or seeing progress in training
- ☐ Transition – maybe junior to senior, or second team to first team, or making the national team for the first time
- ☐ Seeing others, teammates, peers, move up quicker
- ☐ Selection – fear of not making the team or qualifying time/distance/score
- ☐ Having to work as well as be an athlete – not receiving any financial help to train full time
- ☐ Pressure from others – family, partner, friends, coach, teammates
- ☐ Not recovering from training or injury
- ☐ Unable to cope with defeat in competition
- ☐ Peer pressure at social events to take social drugs (that are also banned in sport)
- ☐ Pressure to perform, knowing sport plays a bigger role than what you personally want to achieve – such as prize money and ability to provide for family
- ☐ Knowing the end of your career is coming and you have no future plans – loss of income, loss of identity
- ☐ Personal grief – significant life event
- ☐ Hearing rumors that other athletes are doping, and thinking this is the only way to succeed in sport

یہ حصہ آپ کے لیے ایک **خود عکاسی (self-reflection)** مشق ہے تاکہ آپ ایمانداری سے اپنے کمزور لمحات کو پہچان سکیں۔

آپ ان میں سے اُن آپشنز پر نشان لگا سکتے ہیں جو آپ سے تعلق رکھتے ہیں:

- ❑ **چوٹ لگ جانا**
- ❑ **کارکردگی نہ دکھانا، جدوجہد کرنا یا تربیت میں ترقی نہ دیکھنا**
- ❑ **منتقلی کا مرحلہ** – جیسے جونیئر سے سینیئر، دوسری ٹیم سے پہلی ٹیم، یا پہلی بار قومی ٹیم میں جگہ بنانا
- ❑ **دیکھنا کہ دوسرے (ساتھی کھلاڑی، دوست) آپ سے جلدی آگے بڑھ رہے ہیں**
- ❑ **سلیکشن کا دباؤ** – ٹیم میں نہ آنے کا خوف یا کوالیفائی نہ کرنے کی فکر
- ❑ **ملازمت اور کھلاڑی ہونے کا بوجھ ساتھ ساتھ اٹھانا** – مکمل وقت کے لیے تربیت کرنے کے لیے مالی مدد نہ ملنا
- ❑ **دوسروں کا دباؤ** – خاندان، ساتھی، دوست، کوچ یا ٹیم کے ساتھیوں کا دباؤ
- ❑ **تربیت یا چوٹ سے ریکور نہ کرنا**
- ❑ **مقابلے میں شکست برداشت نہ کر پانا**
- ❑ **سماجی تقریبات میں ساتھیوں کا دباؤ کہ منشیات استعمال کرو (جو کھیل میں بھی ممنوع ہیں)**
- ❑ **کارکردگی دکھانے کا دباؤ** – یہ جانتے ہوئے کہ کھیل ذاتی خواہش سے زیادہ بڑا ہے، جیسے انعامی رقم یا خاندان کے اخراجات پورے کرنے کے لیے کھیلنا
- ❑ **یہ جاننا کہ کیریئر ختم ہونے کو ہے اور آئندہ کے لیے کوئی منصوبہ نہیں** – آمدنی اور شناخت کا نقصان
- ❑ **ذاتی غم** – زندگی کا کوئی بڑا واقعہ (مثلاً کسی قریبی کا انتقال)
- ❑ **یہ سننا کہ دوسرے کھلاڑی ڈوپنگ کر رہے ہیں، اور یہ سوچنا کہ کامیابی کا یہی واحد راستہ ہے**

Maybe you ticked one box, maybe more than one, and maybe you didn't tick any.

Either way, we just hope you were honest with yourself – this is the first step to being able to act.

Think back to the athlete testimonials from earlier. What were some of the actions taken by those athletes to overcome their moments of vulnerability?

ہو سکتا ہے آپ نے ایک خانے پر نشان لگایا ہو، ہو سکتا ہے ایک سے زیادہ خانوں پر، اور یہ بھی ممکن ہے کہ آپ نے کسی پر بھی نشان نہ لگایا ہو۔

کسی بھی صورت میں، ہم بس یہ اُمید کرتے ہیں کہ آپ نے اپنے ساتھ ایمانداری سے کام لیا ہے — کیونکہ یہ پہلا قدم ہے کوئی عملی اقدام اٹھانے کے لیے۔

پہلے دیے گئے کھلاڑیوں کے بیانات کو یاد کریں۔
ان کھلاڑیوں نے اپنی کمزوری یا نازک لمحوں پر قابو پانے کے لیے کون سے اقدامات کیے تھے؟

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

Tick the actions that the athletes took. Select all that apply.

- [ ] Shared how they were feeling with a trusted person like a teammate or a friend
- [ ] Talked to their coach
- [ ] Over trained
- [ ] Used the internet to research substances that could help
- [ ] Made changes to their training and diet
- [ ] Took supplements
- [ ] Sought help from a professional outside of sport
- [ ] Developed mental skills such as visualization
- [ ] Changed mental focus to race day routine rather than worrying about the end result, the performance

SUBMIT

وہ اقدامات منتخب کریں جو کھلاڑیوں نے کیے تھے۔ جتنے بھی لاگو ہوں، سب کو منتخب کریں۔

- اپنی کیفیت ایک قابلِ اعتماد شخص، جیسے کسی ساتھی کھلاڑی یا دوست کے ساتھ شیئر کی
- اپنے کوچ سے بات کی
- ضرورت سے زیادہ ٹریننگ کی
- انٹرنیٹ پر ایسے مادوں کے بارے میں تحقیق کی جو مدد گار ثابت ہو سکتے ہیں
- اپنی ٹریننگ اور خوراک میں تبدیلی کی
- سپلیمنٹس (غذائی اضافے) لیے
- کھیل سے باہر کسی پیشہ ور شخص سے مدد لی
- ذہنی مہارتیں مثلاً تصوراتی مشق (visualization) کو ترقی دی
- ذہنی توجہ کو ریس کے دن کی تیاری پر مرکوز کیا، بجائے اس کے کہ نتیجے یا کارکردگی کے بارے میں پریشان رہیں

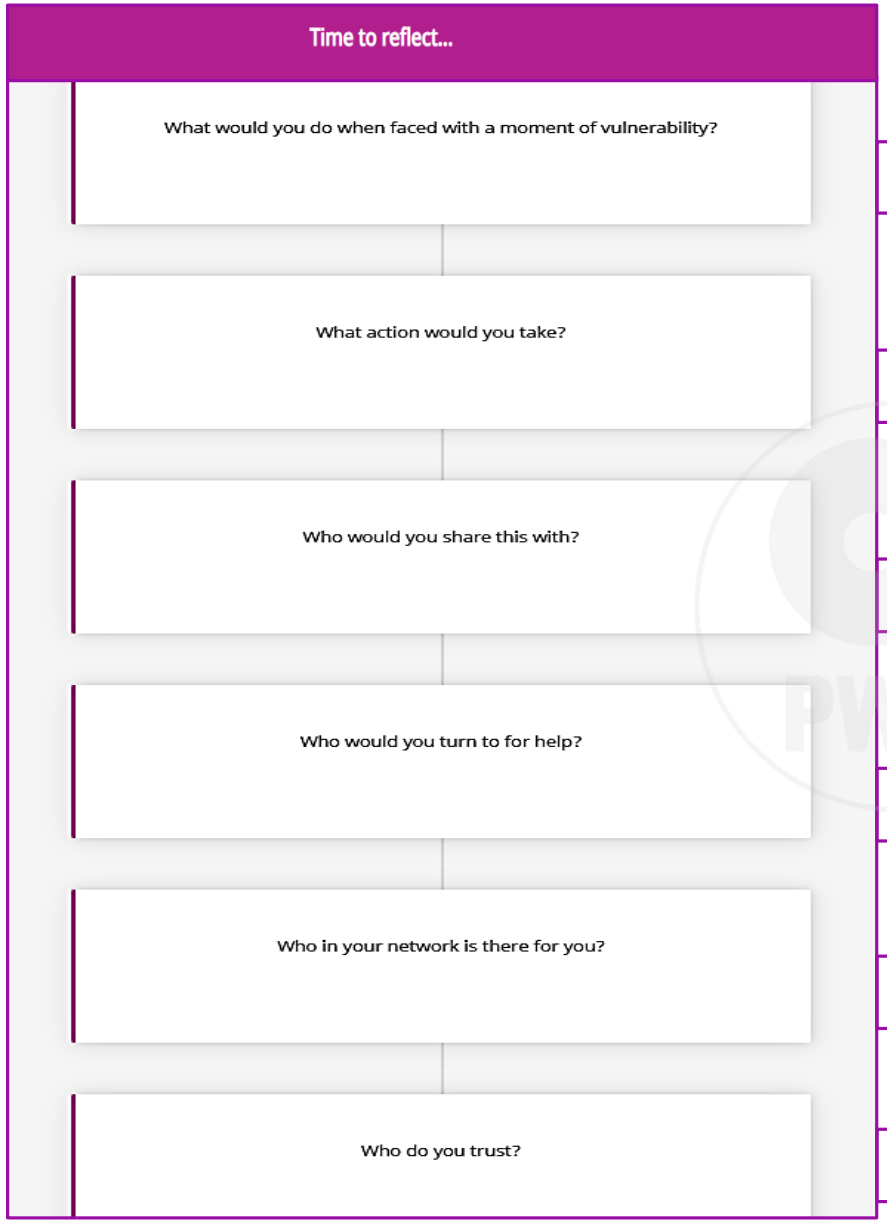
بہت خوب! آپ نے یہ پہچان لیا ہے کہ کھلاڑیوں کی مدد کے لیے مختلف اقدامات کیے جا سکتے ہیں، خاص طور پر جب وہ کسی نازک لمحے یا کمزوری کا سامنا کر رہے ہوں۔

مدد ہمیشہ اُن لوگوں سے لینا ضروری نہیں جو براہِ راست آپ کے ساتھ کام کر رہے ہوں یا کھیل سے وابستہ ہوں۔ اصل اہمیت اس بات کی ہے کہ آپ کو درست مدد ملے — چاہے وہ کہیں سے بھی آئے۔

کسی بھی مادہ (substance) کے بارے میں تحقیق کرنا یا بغیر کسی طبی ضرورت یا مشورے کے سپلیمنٹس لینا کبھی بھی درست حل نہیں ہے۔ اور یاد رکھیں، اپنی کیفیت اور جو کچھ آپ کے ساتھ ہو رہا ہے، اُس کو شیئر کرنا ہی پہلا قدم ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping




سوچنے اور غور کرنے کا وقت ہے...

جب آپ کسی نازک لمحے یا کمزوری کا سامنا کریں، تو آپ کیا کریں گے؟

آپ کیا اقدام کریں گے؟

آپ یہ کس کے ساتھ شیئر کریں گے؟

مدد کے لیے آپ کس کی طرف رجوع کریں گے؟

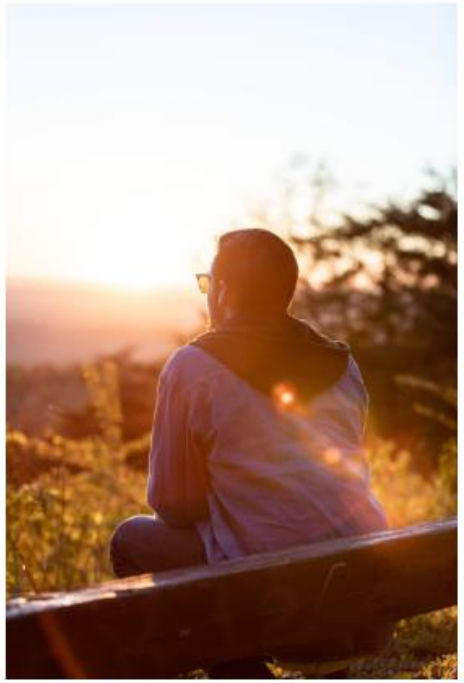
آپ کے نیٹ ورک میں کون ہے جو آپ کے لیے موجود ہے؟

آپ کس پر بھروسہ کرتے ہیں؟

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

Take a minute to think this through.



It is important for you to be aware and mindful of your thoughts, emotions and behaviors should you experience one or more of these vulnerable periods.

Being mindful is a great first step - being able to stop, think and reflect on your situation and make informed, sensible decisions.

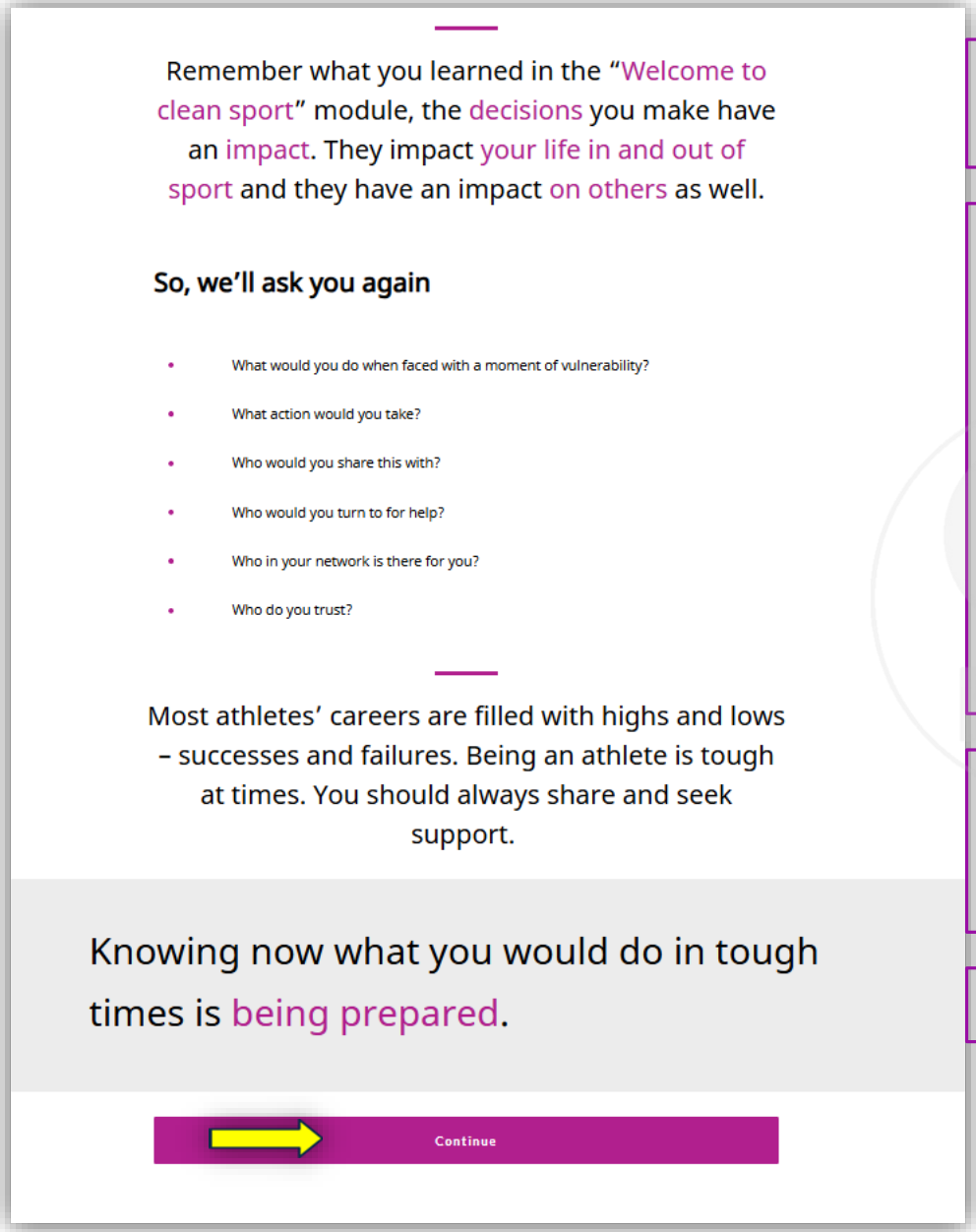
ایک منٹ نکالیے اور اس پر اچھی طرح غور کیجیے۔

اگر آپ ان میں سے کسی ایک یا زیادہ نازک مرحلے کا سامنا کریں تو اپنے خیالات، جذبات اور رویّوں سے آگاہ اور ہوشیار رہنا آپ کے لیے بہت ضروری ہے۔

ہوشیاری ایک بہترین ابتدا ہے — یہ آپ کو رک کر سوچنے، اپنی صورتِ حال پر غور کرنے اور باخبر، معقول فیصلے کرنے کے قابل بناتی ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping




یاد رکھیے، جیسا کہ آپ نے "Welcome to Clean Sport" ماڈیول میں سیکھا تھا، آپ کے فیصلوں کے اثرات ہوتے ہیں۔ یہ اثرات نہ صرف کھیل کے اندر اور باہر آپ کی زندگی پر پڑتے ہیں بلکہ دوسروں پر بھی اثرانداز ہوتے ہیں۔

تو، ہم آپ سے دوبارہ پوچھیں گے:

- جب آپ کسی نازک لمحے یا کمزوری کا سامنا کریں تو آپ کیا کریں گے؟
- آپ کیا اقدام کریں گے؟
- آپ یہ کس کے ساتھ شیئر کریں گے؟
- مدد کے لیے آپ کس کی طرف رجوع کریں گے؟
- آپ کے نیٹ ورک میں کون ہے جو آپ کے لیے موجود ہے؟
- آپ کس پر بھروسہ کرتے ہیں؟

زیادہ تر کھلاڑیوں کے کیریئر میں اتار چڑھاؤ ہوتے ہیں — کامیابیاں اور ناکامیاں۔
کبھی کبھار کھلاڑی ہونا واقعی مشکل ہو سکتا ہے۔
آپ کو ہمیشہ دوسروں کے ساتھ بات کرنی چاہیے اور مدد و تعاون حاصل کرنا چاہیے۔

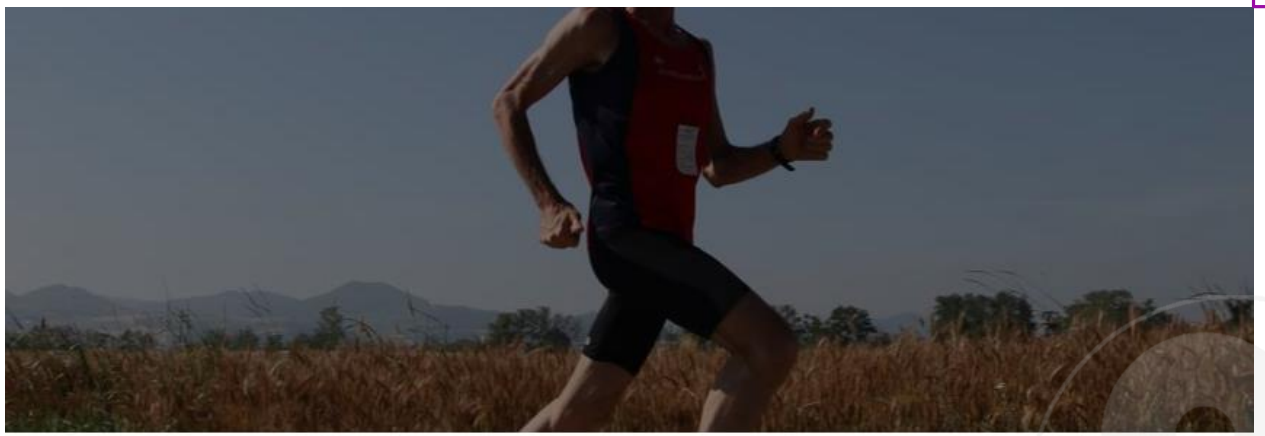
یہ جاننا کہ آپ مشکل وقت میں کیا کریں گے، دراصل تیار رہنے کے مترادف ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

# Consequences of doping

ڈوپنگ کے نتائج



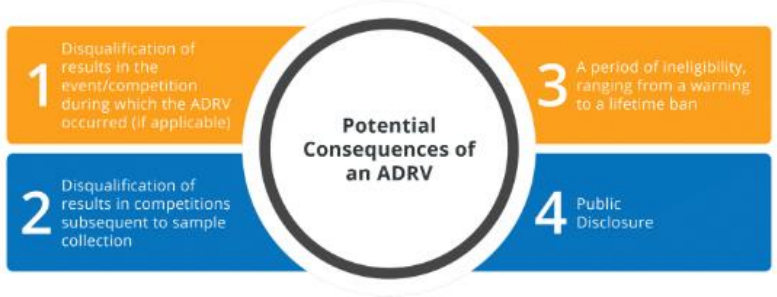
## Doping, is it that big of a deal?

YES! When athletes dope there are consequences and these consequences can be wide-reaching – perhaps more than you thought. Not only is there a ban from all sport but they also affect an athlete's career and their personal life.

**ڈوپنگ — کیا یہ واقعی اتنا بڑا مسئلہ ہے؟**

**جی ہاں!** جب کھلاڑی ڈوپنگ کرتے ہیں تو اس کے نتائج سنگین اور دور رس ہوتے ہیں — شاید آپ کی توقع سے بھی زیادہ۔

یہ صرف کھیلوں سے **پابندی (Ban)** تک محدود نہیں رہتے، بلکہ کھلاڑی کے **کیریئر** اور **ذاتی زندگی** دونوں پر گہرے اثرات ڈالتے ہیں۔




As you reviewed in "The rules" module, a sanction for doping can go from a warning or reprimand to a life-time ban from all sport.

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

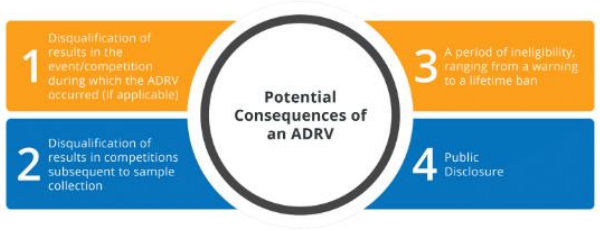
## LESSON 03 – Consequences of doping

### Consequences of doping



### Doping, is it that big of a deal?

YES! When athletes dope there are consequences and these consequences can be wide-reaching – perhaps more than you thought. Not only is there a ban from all sport but they also affect an athlete's career and their personal life.




As you reviewed in "The rules" module, a sanction for doping can go from a warning or reprimand to a life-time ban from all sport.

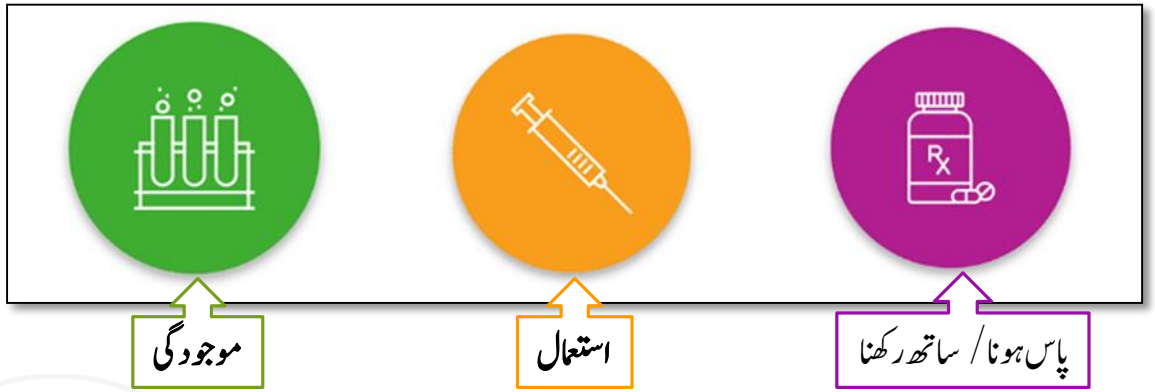
جیسا کہ آپ نے "The Rules" ماڈیول میں دیکھا، ڈوپنگ پر سزا ایک انتباہ (Warning) یا سرزنش (Reprimand) سے شروع ہو کر تمام کھیلوں سے زندگی بھر کی پابندی (Life-time Ban) تک جا سکتی ہے۔



# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping




For Presence/Use, and Possession, 3 of the 11 ADRVs, likely sanctions are:

**موجودگی / استعمال** اور **قبضہ** کے لیے، 11 **اے ڈی آر ویز (ADRVs)** میں سے 3 کے تحت ممکنہ پابندیاں درج ذیل ہیں:

The period of ineligibility is 2 years unless the Anti-Doping Organization (ADO) can demonstrate that it was intentional - then it will be 4 years.
Specified substances are generally found more easily in over-the-counter medications or in contaminated supplements and are more likely to be used for a purpose other than enhancement of sport performance.

The period of ineligibility is 4 years, unless the athlete can demonstrate that it was not intentional - then it will be 2 years.

نااہلی کی مدت **2 سال** ہے، جب تک کہ **اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشن (ADO)** یہ ثابت نہ کر دے کہ یہ عمل **جان بوجھ کر** کیا گیا تھا — ایسی صورت میں نااہلی کی مدت **4 سال** ہو گی۔

**مخصوص مادّے (Specified Substances)** عام طور پر زیادہ تر **اوور دی کاؤنٹر ادویات یا آلودہ سپلیمنٹس** میں پائے جاتے ہیں اور ان کا استعمال عموماً کھیل کی کارکردگی کو بہتر بنانے کے بجائے کسی اور مقصد کے لیے کیا جاتا ہے۔

نااہلی کی مدت **4 سال** ہے، جب تک کہ کھلاڑی یہ ثابت نہ کر دے کہ یہ عمل **جان بوجھ کر نہیں** کیا گیا تھا تو ایسی صورت میں نااہلی کی مدت **2 سال** ہو گی۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

Be careful about the meaning of "intention" - even if an athlete uses a banned substance by accident (so not intentionally trying to cheat) but ignores the risks associated with certain products and does nothing to mitigate these risks - it could still be classified as intentional.

As a general rule, athletes need to demonstrate how the substance entered their body (the origin of the substance) to prove their behavior was not intentional. This can include, for example, analyzing the supplement the athlete used if they claim that the prohibited substance came from a contaminated supplement.

If an athlete chooses to use a supplement, it is recommended that they keep a small amount so that it can be analyzed, should the athlete test positive.

Proving that they didn't use the prohibited substance intentionally can be difficult to do and in most cases, athletes who test positive for a non-specified substance still end up with a 4-year period of ineligibility. And yes, that means 4 years not participating in sport.

"**ارادہ**" (Intention) کے معنی کو سمجھنے میں احتیاط کریں — اگرچہ کوئی کھلاڑی کسی **ممنوعہ مادّے** کا استعمال **حادثاتی طور پر** کرلے (یعنی جان بوجھ کر دھوکہ دینے کی نیت نہ ہو)، لیکن وہ مخصوص مصنوعات سے وابستہ خطرات کو **نظر انداز** کرے اور ان خطرات کو کم کرنے کے لیے کوئی اقدام نہ کرے، تو بھی اس کا عمل **جان بوجھ کر** (intentional) تصور کیا جاسکتا ہے۔

عام طور پر، کھلاڑیوں کو یہ **ثابت کرنا ہوتا ہے کہ ممنوعہ مادہ ان کے جسم میں کس طرح داخل ہوا** (یعنی اس مادے کا **ذریعہ**) (تاکہ یہ دکھایا جاسکے کہ ان کا رویہ **جان بوجھ کر** نہیں تھا۔

اس میں مثال کے طور پر اس سپلیمنٹ کا **تجزیہ** (analysis) شامل ہو سکتا ہے، جس کے بارے میں کھلاڑی کا دعویٰ ہو کہ ممنوعہ مادہ اسی **آلودہ سپلیمنٹ** سے آیا ہے۔

اگر کوئی کھلاڑی سپلیمنٹ استعمال کرنے کا انتخاب کرتا ہے، تو **یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ وہ اس سپلیمنٹ کی تھوڑی مقدار محفوظ رکھے** تاکہ اگر وہ ممنوعہ مادہ کے لیے **مثبت** (positive) ٹیسٹ دے دے، تو اس سپلیمنٹ کا تجزیہ کیا جاسکے۔

یہ **ثابت کرنا بہت مشکل ہو سکتا ہے** کہ ممنوعہ مادہ جان بوجھ کر استعمال نہیں کیا گیا تھا، اور زیادہ تر صورتوں میں، ایسے کھلاڑی جن کا ٹیسٹ **غیر مخصوص** (non-specified) مادہ کے لیے مثبت آتا ہے، پھر بھی **4 سالہ نااہلی** کی سزا پاتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ اگر **متعدد اے ڈی آر ویز** (ADRVs) ہوں، یا **متعدد ممنوعہ مادّے** موجود ہوں، تو اس سے کھلاڑی کو ملنے والی سزا **میں اضافہ** ہو سکتا ہے۔

Remember that multiple ADRVs, or the presence of multiple substances may increase the sanction the athlete faces.

## So, thinking back to Athlete Z (remember from the beginning), there are two possible decisions he could make:

تو، ایتھلیٹ Z کے بارے میں سوچتے ہوئے (جیسا کہ ہم نے شروع میں ذکر کیا تھا)، اُس کے پاس دو ممکنہ فیصلے ہو سکتے ہیں:

1. Go to see the assistant physician and get the medication that can speed up the recovery from his injury. But, the medication does contain a banned substance and this is an ADRV. If Athlete Z is tested or intelligence is received about his use of a banned substance, then the risk is a ban from all sport for 2-4 years. This would likely end his sporting career.

**اسسٹنٹ فزیشن کے پاس جانا اور دوا لینا**

ایتھلیٹ Z اسسٹنٹ فزیشن کے پاس جا کر ایسی دوا لے سکتا ہے جو اس کی انجری سے تیزی سے صحتیابی میں مدد دے گی۔

لیکن، اس دوا میں **ممنوعہ مادہ** موجود ہے، اور اس کا استعمال ایک **اینٹی ڈوپنگ رولز کی خلاف ورزی** (ADRV) ہو گا۔

اگر ایتھلیٹ Z کا **ٹیسٹ مثبت آجائے** یا اس کے ممنوعہ مادہ استعمال کرنے کے بارے میں کوئی **اطلاعات** (intelligence) موصول ہو جائیں، تو اس کے نتیجے میں اسے **2 سے 4 سال** تک کھیلوں سے **مکمل پابندی** (ban) کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

یہ پابندی اس کے **کھیل کے کیریئر کا اختتام** بھی کر سکتی ہے۔

2. Recover properly, taking the medical advice and treatment, and start training again with no risks or fear of an ADRV.

**2. صحیح طریقے سے صحتیابی اور محفوظ واپسی**

ایتھلیٹ Z ڈاکٹر کے مشورے اور علاج کے مطابق **قدرتی طور پر مکمل صحتیاب** ہو سکتا ہے اور پھر دوبارہ ٹریننگ شروع کر سکتا ہے۔

اس فیصلے میں ADRV **کا کوئی خطرہ نہیں** ہو گا، اور نہ ہی کسی **پابندی یا خوف** کا سامنا کرنا پڑے گا۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

لیکن، آئیں مزید معلومات جمع کرنا جاری رکھیں

ڈوپنگ کے فیصلے کے نتائج صرف تمام کھیلوں کی پابندی تک محدود نہیں ہوتے۔

### But, let's keep gathering more information.

There are many more consequences of a doping decision than just a ban from all sports.

Athletes who dope experience a range of consequences...




### As well as...

- Long-term health issues
- Stigma – public scrutiny, labelled a drug cheat
- Loss of identify through not being able to participate in sport,
- End of career
- Loss of competition results, medals, titles, records, prize money
- Guilt, shame, embarrassment
- Loss of friends

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

**But, let's keep gathering more information.**

There are many more consequences of a doping decision than just a ban from all sports.

Athletes who dope experience a range of consequences...




### As well as...

- Long-term health issues
- Stigma – public scrutiny, labelled a drug cheat
- Loss of identify through not being able to participate in sport,
- End of career
- Loss of competition results, medals, titles, records, prize money
- Guilt, shame, embarrassment
- Loss of friends

اس کے علاوہ...

- طویل مدتی صحت کے مسائل
- بدنامی– عوامی نگرانی، منشیات کے دھوکے باز کے طور پر لیبل ہونا
- کھیلوں میں حصہ نہ لے سکنے کی وجہ سے شناخت کا نقصان
- کیریئر کا اختتام
- مقابلے کے نتائج، تمغے، اعزازات، ریکارڈز اور انعامی رقم کا نقصان
- جرم، شرمندگی اور شکست کا احساس
- دوستوں کا کھو دینا

## Look to some examples

آیئے دیکھتے ہیں کچھ مثالیں

- Financial consequences +
- Personal consequences +
- Psychological consequences +
- Social consequences +

**Financial consequences** –

After a 4-year ban from sport, her major sponsor announced in a press conference that they were ending the sponsorship as they do not sponsor "drug cheats".

**مالی نتائج**

کھیلوں سے 4 سال کی پابندی کے بعد، اُس کے بڑے اسپانسر نے ایک پریس کانفرنس میں اعلان کیا کہ وہ اسپانسرشپ ختم کر رہے ہیں کیونکہ وہ "منشیات کے استعمال کرنے والے کھلاڑیوں" کو اسپانسر نہیں کرتے۔

# Look to some examples

آیئے کچھ مثالیں دیکھتے ہیں

- Financial consequences +
- Personal consequences +
- Psychological consequences +
- Social consequences +

## Personal consequences

Athlete C received a lifetime ban from sport when he was in the middle of his career. He didn't have anything else to fall back on. His focus his entire life had been on sport. He had limited formal education and no real skillset outside of athletics. What was he going to do every day? How was he going to provide for himself?

### ذاتی نتائج

ایتھلیٹ C کو اپنے کیریئر کے دوران ہی کھیلوں سے زندگی بھر کے لیے پابندی کا سامنا کرنا پڑا۔ اس کے پاس انحصار کرنے کے لیے اور کچھ نہیں تھا۔ اُس کی ساری زندگی کا دارومدار صرف کھیلوں پر ہی تھا۔ اُس کی باضابطہ تعلیم محدود تھی اور ایتھلیٹکس کے علاوہ اس کے پاس کوئی حقیقی ہنر موجود نہیں تھا۔

وہ اپنے آنے والے دنوں کے لیئے کیا کرے گا
وہ اپنے لیے گزر بسر کا انتظام کیسے کرے گا؟

## Look to some examples

آیئے دیکھتے ہیں کچھ مثالیں

- Financial consequences +
- Personal consequences +
- Psychological consequences +
- Social consequences +

### Psychological consequences −

Athlete D didn't know how to tell her parents that she was doping and had received a 2-year sanction. They had supported her entire sporting journey - paid for private lessons when she was young, drove her to and from training, traveled with her abroad, listened and provided advice when she had concerns. How could she tell these people, her parents, who had given her so much, that she had lost it all over a quick decision... She became anxious and depressed.

**نفسیاتی نتائج**

ایتھلیٹ D نہیں جانتی تھی کہ وہ اپنے والدین کو کیسے بتائے کہ وہ ڈوپنگ کر رہی تھی اور اسے 2 سال کی پابندی (سز ا) مل گئی ہے۔ اس کے والدین نے اس کے پورے کھیل کے سفر میں اس کا ساتھ دیا تھا— جب وہ چھوٹی تھی تو نجی اسباق کے اخراجات ادا کیے، اسے ٹریننگ پر لے کر جاتے اور واپس لاتے رہے، اس کے ساتھ بیرونِ ملک سفر کیا، اس کی باتیں سنیں اور پریشانی کے وقت اسے مشورے دیے۔

وہ ان لوگوں کو، اپنے والدین کو، جنہوں نے اسے اتنا کچھ دیا تھا، کیسے بتا سکتی تھی کہ اس نے ایک جلد بازی کے فیصلے کی وجہ سے سب کچھ کھو دیا ہے...؟

وہ شدید پریشانی اور ڈپریشن کا شکار ہو گئی۔

# Look to some examples

آیئے دیکھتے ہیں کچھ مثالیں

- Financial consequences +
- Personal consequences +
- Psychological consequences +
- Social consequences +

## Social consequences

Athlete E had to announce in a press conference that he had received an 8-year doping sanction. After the press conference there were numerous mentions and reprimands on social media, TV, and in newspapers. This was embarrassing, and really damaging to his reputation. Everyone could see these comments online - his friends, his family, his teammates, his competitors... everyone. For fear of being associated with his behavior, Athlete E's friends started distancing themselves.

**سماجی نتائج**

ایتھلیٹ E کو ایک پریس کانفرنس میں یہ اعلان کرنا پڑا کہ اسے ڈوپنگ کے باعث 8 سال کی پابندی کا سامنا ہے۔ پریس کانفرنس کے بعد سوشل میڈیا، ٹی وی اور اخبارات میں اس کے بارے میں متعدد تبصرے اور تنقیدیں سامنے آئیں۔ یہ اس کے لیے نہایت شرمندگی کا باعث تھا اور اس کی ساکھ کو شدید نقصان پہنچا۔

یہ تمام تبصرے اور خبریں ہر کوئی آن لائن دیکھ سکتا تھا— اس کے دوست، اس کے اہلِ خانہ، اس کے ساتھی کھلاڑی، اس کے حریف... سب۔

۔اس خوف سے کہ اس کے دوست اس میں شامل تھے، ایتھلیٹ ای کے دوستوں نے خود کو دور کرنا شروع کر دیا

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

**The consequences of doping far outweigh any temporary moment of glory.**

### How everyone is impacted

Anti-Doping Rule Violations (ADRVs) impact the athlete AND others close to the athlete such as: friends, partners and family. It is these consequences which are frequently the most difficult for athletes to deal with.

Also keep in mind that ADRVs for athletes who are part of a team sport might lead to sanctions for the entire team. For example, the whole team may experience loss of points, disqualification from a competition or event, or other sanction.



### سب پر اثرات

اینٹی ڈوپنگ رول کی خلاف ورزیاں (ADRVs) صرف کھلاڑی کو ہی نہیں بلکہ اس کے قریبی لوگوں، جیسے دوستوں، شریکِ حیات اور اہلِ خانہ کو بھی متاثر کرتی ہیں۔ یہ نتائج اکثر کھلاڑیوں کے لیے سب سے زیادہ مشکل ثابت ہوتے ہیں جن سے نمٹنا ان کے لیے بہت مشکل ہوتا ہے۔

یہ بھی ذہن میں رکھیں کہ ٹیم کھیلوں میں شامل کھلاڑیوں کی ADRVs پوری ٹیم کے لیے سزاؤں کا سبب بن سکتی ہیں۔
مثال کے طور پر:

- پوری ٹیم کو پوائنٹس کا نقصان ہو سکتا ہے،
- مقابلے یا ایونٹ سے نااہل قرار دیا جا سکتا ہے،
- یا دیگر پابندیاں لگ سکتی ہیں۔

## Health consequences

The use of drugs or medication without a medical need or medical advice are highly likely to put your health at risk.

When using banned substances there is an increased risk of:

- Substance dependency
- Addiction
- Wider drug use and habits
- Chronic illness
- Side-effects
- Psychological harm
- Behavior changes
- Physiological changes that in the worst case can be irreversible

## صحت سے متعلق نتائج

ادویات یا دواؤں کا استعمال بغیر کسی طبی ضرورت یا ڈاکٹر کے مشورے کے آپ کی صحت کو شدید خطرے میں ڈال سکتا ہے۔

ممنوعہ ادویات کے استعمال سے درج ذیل خطرات بڑھ جاتے ہیں:

- دواؤں پر انحصار (Substance dependency)
- نشہ یالت (Addiction)
- منشیات کے استعمال اور عادات میں اضافہ
- دائمی (لمبے عرصے تک رہنے والی) بیماری
- مضر اثرات (Side-effects)
- نفسیاتی نقصان
- رویے میں تبدیلیاں
- جسمانی تبدیلیاں جو بعض اوقات ناقابلِ واپسی ثابت ہو سکتی ہیں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

### Let's check some examples of adverse effects of banned substance and methods

آیئے ممنوعہ ادویات اور طریقہ کار کے **منفی اثرات** کی کچھ مثالیں دیکھتے ہیں:

| | | |
|---|---|---|
| Testosterone and synthetic derivatives | Human growth hormone | Beta-2 agonists |
| Diuretics | Narcotics | Steroids |

- Mood and behavioral disorders
- Depression and anxiety
- Liver tumors, reduced kidney function

Even in small doses, or short-term use, using banned substances may still result in irreversible harm to your health. So, remember:

ٹیسٹوسٹیرون اور اس کے مصنوعی ماخذ

**موڈ اور رویے کی خرابی**

- رویے میں اچانک تبدیلیاں
- غصہ اور جارحانہ رویہ (Aggression)
- فیصلے کرنے کی صلاحیت پر منفی اثرات

**ڈپریشن اور بے چینی**

- شدید ذہنی دباؤ
- ڈپریشن (افسردگی)
- بے چینی (Anxiety) اور گھبراہٹ
- نیند کے مسائل اور بے سکونی

**جگر اور گردوں کے مسائل**

- **جگر کے ٹیومر** (Liver Tumors)
- جگر کو شدید نقصان یا ناکامی
- **گردوں کی کارکردگی میں کمی** (Reduced Kidney Function)
- جسم سے زہریلے مادوں کو صاف کرنے کی صلاحیت میں کمی

یہ اثرات ٹیسٹوسٹیرون اور اس کے مصنوعی مشتقات یا دیگر ممنوعہ ادویات کے استعمال سے پیدا ہو سکتے ہیں اور بعض اوقات **ناقابلِ واپسی نقصان** کا باعث بنتے ہیں، جو کھلاڑی کی **صحت اور زندگی** دونوں کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

### Let's check some examples of adverse effects of banned substance and methods

| | | |
|---|---|---|
| Testosterone and synthetic derivatives | Human growth hormone | Beta-2 agonists |
| Diuretics | Narcotics | Steroids |

- Hypertension
- Heart failure
- Diabetes

Even in small doses, or short-term use, using banned substances may still result in irreversible harm to your health. So, remember:

**ہیومن گروتھ ہارمون (Human Growth Hormone – HGH)**

ہیومن گروتھ ہارمون ایک **قدرتی ہارمون** ہے جو جسم میں **نشوونما، ہڈیوں کی مضبوطی، پٹھوں کی ترقی، اور میٹابولزم** کو کنٹرول کرتا ہے۔ اسے دماغ کے ایک حصے **پچیوٹری گلینڈ** (Pituitary Gland) سے خارج کیا جاتا ہے۔

جب اس ہارمون کو **مصنوعی طریقے سے یا زیادہ مقدار میں** استعمال کیا جاتا ہے، خاص طور پر کھیلوں میں کارکردگی بہتر بنانے کے لیے، تو یہ **ممنوعہ** (Banned Substance) سمجھا جاتا ہے اور اس کے شدید **منفی اثرات** ہو سکتے ہیں۔

**ہائی بلڈ پریشر (Hypertension)**

- ممنوعہ ادویات کے استعمال سے خون کی نالیاں تنگ ہو سکتی ہیں، جس کے نتیجے میں **بلڈ پریشر بہت زیادہ بڑھ** جاتا ہے۔
- مسلسل ہائی بلڈ پریشر **دل، دماغ اور گردوں** کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔
- فالج (Stroke) اور دل کے دورے (Heart Attack) کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

**دل کی ناکامی (Heart Failure)**

- ممنوعہ ادویات جیسے **EPO، ٹیسٹوسٹیرون، اور اینابولک سٹیرائڈز** دل پر زیادہ دباؤ ڈالتی ہیں۔
- دل کے پٹھوں کا غیر معمولی بڑھ جانا (Cardiac Hypertrophy)۔
- دل کی پمپنگ صلاحیت کم ہو جانا، جس سے **سانس لینے میں دشواری، تھکن اور اچانک موت** کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

**ذیابیطس (Diabetes)**

- سٹیرائڈز اور دیگر ممنوعہ ہارمونز جسم میں **انسولین کے توازن کو بگاڑ** سکتے ہیں۔
- اس کے نتیجے میں **بلڈ شوگر کی سطح بڑھ جاتی ہے** اور ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ پیدا ہوتا ہے۔
- ذیابیطس ہونے سے دل اور گردوں پر مزید بوجھ پڑتا ہے، جو کھلاڑی کی **صحت اور کارکردگی دونوں** کے لیے تباہ کن ثابت ہوتا ہے۔

یہ تینوں حالتیں — **ہائی بلڈ پریشر، دل کی ناکامی، اور ذیابیطس** — نہ صرف کھلاڑی کے کیریئر کو ختم کر سکتی ہیں بلکہ اس کی **زندگی کے لیے بھی خطرناک** ثابت ہو سکتی ہیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

### Let's check some examples of adverse effects of banned substance and methods

| | | |
|---|---|---|
| Testosterone and synthetic derivatives | Human growth hormone | Beta-2 agonists |
| Diuretics | Narcotics | Steroids |

- Heart palpitation and sweating
- Headaches and nausea
- Tremor/shaking and muscle spasm

Even in small doses, or short-term use, using banned substances may still result in irreversible harm to your health. So, remember:

بیٹا-2ایگونسٹس(Beta-2 Agonists)

**بیٹا-2ایگونسٹس کے ممکنہ منفی اثرات**

ممنوعہ یا زیادہ مقدار میں بیٹا-2 ایگونسٹس کے استعمال سے جسم میں متعدد سنگین **علامات** ظاہر ہو سکتی ہیں:

**1. دل اور دورانِ خون سے متعلق اثرات**

- **دل کی تیز اور بے ترتیب دھڑکن(Heart Palpitation)**
- **زیادہ پسینہ آنا(Excessive Sweating)**
- ہائی بلڈ پریشر(Hypertension)
- دل کا دورہ (*Heart Attack*) یا دل کی ناکامی (*Heart Failure*) کا بڑھا ہوا خطرہ

**2. اعصابی نظام سے متعلق اثرات**

- **شدید سر درد(Headaches)**
- **متلی اور قے(Nausea & Vomiting)**
- بے چینی اور گھبراہٹ(*Anxiety*)
- نیند میں دشواری(*Insomnia*)

**3. پٹھوں اور جسمانی حرکات پر اثرات**

- **کپکپی یا لرزنا(Tremor/Shaking)**
- **پٹھوں کے کھچاؤ(Muscle Spasms)**
- جسمانی کمزوری اور تھکن
- ہاتھوں اور پیروں میں کپکپی یا سن ہونا

یہ علامات اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں کہ دوا جسم کے **دل، اعصاب، اور پٹھوں** پر غیر معمولی دباؤ ڈال رہی ہے۔
اگر کھلاڑی ان علامات کو نظر انداز کرے تو یہ **سنگین اور ناقابلِ واپسی نقصان** کا سبب بن سکتی ہیں، جن میں **دل کا دورہ، فالج، یا اچانک موت** شامل ہیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

**ڈائیوریٹکس (Diuretics)**

ڈائیوریٹکس وہ دوائیں ہیں جو جسم سے **اضافی پانی اور نمکیات** کو پیشاب کے ذریعے خارج کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ عام طور پر یہ دوائیں **ہائی بلڈ پریشر، دل کی بیماری، اور گردوں کے مسائل** کے علاج کے لیے دی جاتی ہیں۔

تاہم، کھیلوں میں بعض کھلاڑی **ڈوپنگ** کو چھپانے یا **وزن کم کرنے** کے لیے ان کا **غلط استعمال** کرتے ہیں، جو ورلڈ اینٹی ڈوپنگ ایجنسی (WADA) کے قوانین کے تحت **سختی سے ممنوع** ہے۔

## Let's check some examples of adverse effects of banned substance and methods

| | | |
|---|---|---|
| Testosterone and synthetic derivatives | Human growth hormone | Beta-2 agonists |
| Diuretics | Narcotics | Steroids |

- Dizziness or even fainting
- Dehydration
- Muscle cramps
- Loss of coordination and balance
- Confusion, mental changes or moodiness
- Cardiac disorders

Even in small doses, or short-term use, using banned substances may still result in irreversible harm to your health. So, remember:

ڈائیوریٹکس کے غلط یا زیادہ استعمال سے جسم میں پانی اور نمکیات (Electrolytes) کا توازن بگڑ جاتا ہے، جو کئی خطرناک علامات اور بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔

1. اعصابی نظام اور دماغ پر اثرات:

- چکر آنا (Dizziness) یا بعض اوقات بے ہوشی (Fainting)
- ذہنی الجھن (Confusion)
- رویے اور موڈ میں تبدیلی (Moodiness)
- یادداشت اور فیصلے کی صلاحیت متاثر ہونا

2. پانی کی کمی اور جسمانی مسائل:

- شدید ڈی ہائیڈریشن (Dehydration)
- جسم میں سوڈیم اور پوٹاشیم کی کمی
- پٹھوں میں کھچاؤ (Muscle Cramps)
- توازن اور ہم آہنگی کا کم ہونا (Loss of Coordination & Balance)

3. دل اور دورانِ خون پر اثرات:

- دل کی بے ترتیب دھڑکن (Arrhythmia)
- ہائی بلڈ پریشر یا بلڈ پریشر کا اچانک گر جانا
- دل کی بیماریوں (Cardiac Disorders) کا بڑھتا ہوا خطرہ
- دل کا دورہ (Heart Attack) یا دل کی ناکامی (Heart Failure)

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

### Let's check some examples of adverse effects of banned substance and methods

| | | |
|---|---|---|
| Testosterone and synthetic derivatives | Human growth hormone | Beta-2 agonists |
| Diuretics | Narcotics | Steroids |

- Abnormal changes in behavior and emotions
- Lack of motivation and performance in school, work and sports
- Dependency
- Addiction and combination of other illicit drugs

Even in small doses, or short-term use, using banned substances may still result in irreversible harm to your health. So, remember:

### نارکوٹکس کے غلط استعمال کے خطرناک اثرات

نارکوٹکس کا مسلسل یا غلط استعمال نہ صرف جسمانی صحت بلکہ **ذہنی اور سماجی زندگی** کو بھی بری طرح متاثر کرتا ہے۔ اس کے کچھ سنگین نتائج درج ذیل ہیں:

**1- رویے اور جذبات میں غیر معمولی تبدیلیاں**

- **غصہ اور جارحانہ رویہ** (Aggression)
- اچانک موڈ سوئنگز (Mood Swings)
- اداسی، ڈپریشن، یا بے چینی (*Depression & Anxiety*)
- فیصلے کرنے کی صلاحیت میں کمی اور غیر ذمہ دارانہ رویہ

**2- تعلیمی، پیشہ ورانہ اور کھیلوں کی کارکردگی پر اثرات**

- **حوصلہ شکنی اور سستی** (Lack of Motivation)
- اسکول، کالج یا یونیورسٹی میں ناقص کارکردگی
- کھیلوں اور ٹریننگ میں **کارکردگی کا زوال**
- کام کی جگہ پر **پرفارمنس میں کمی اور غیر حاضری**

**3- انحصار** (Dependency)

- جسم اور دماغ کا نارکوٹکس پر **عادی ہو جانا**
- روزانہ کے کام یا کھیل میں حصہ لینے کے لیے دوا کی ضرورت محسوس ہونا
- دوا کے بغیر **شدید جسمانی اور ذہنی تکلیف** (Withdrawal Symptoms)

**4- عادت یا لت اور دیگر ممنوعہ منشیات کا استعمال** (Addiction & Polydrug Use)

- **مکمل عادت یا لت** (Addiction)، جس سے دوا چھوڑنا انتہائی مشکل ہو جاتا ہے۔
- نشہ بڑھانے کے لیے دیگر **غیر قانونی منشیات** جیسے ہیروئن، کوکین یا الکحل کے ساتھ استعمال کرنا۔
- اس امتزاج سے **اچانک موت** یا جان لیوا پیچیدگیوں کا خطرہ کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔

**نارکوٹکس** (Narcotics)

نارکوٹکس ایسی **طاقتور ادویات** ہیں جو زیادہ تر **درد کم کرنے** کے لیے استعمال کی جاتی ہیں، خاص طور پر سرجری کے بعد یا شدید چوٹ کے علاج میں۔ ان میں **افیون سے بنی ادویات** (Opioids) شامل ہوتی ہیں، جیسے:

- **مورفین** (Morphine)
- **کوڈین** (Codeine)
- **ہیروئن** – (Heroin) **غیر قانونی**
- **فینٹانائل** (Fentanyl)
- **اوکسی کوڈون** (Oxycodone)

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

### Let's check some examples of adverse effects of banned substance and methods

| | | |
|---|---|---|
| Testosterone and synthetic derivatives | Human growth hormone | Beta-2 agonists |
| Diuretics | Narcotics | Steroids |

- Psychological dependence
- Mood swings
- Liver disease
- Cardiovascular disease
- High blood pressure
- Sexual side effects
- Overdose with respiratory depression and death

Even in small doses, or short-term use, using banned substances may still result in irreversible harm to your health. So, remember:

### سٹیرائڈز (Steroids)

سٹیرائڈز ایسی **طاقتور ادویات** ہیں جو جسم میں **ہارمونی نظام** کو متاثر کرتی ہیں۔ یہ دو طرح کے ہو سکتے ہیں:

### اینابولک سٹیرائڈز: (Anabolic Steroids)

- پٹھوں کی نشوونما اور جسمانی طاقت بڑھانے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔
- کھیلوں میں **کارکردگی بڑھانے** (Performance Enhancement) کے لیے ان کا غلط استعمال سب سے عام ہے۔

### کارٹیکوسٹیرائڈز: (Corticosteroids)

- سوزش (Inflammation) اور الرجی کو کم کرنے کے لیے میڈیکل وجوہات کے تحت استعمال ہوتے ہیں۔
- ان کا استعمال بھی Therapeutic Use Exemption (TUE) کے بغیر ممنوع ہے۔

ورلڈ اینٹی ڈوپنگ ایجنسی (WADA) کے مطابق، اینابولک سٹیرائڈز کا **کھیلوں میں استعمال سختی سے ممنوع** (Banned) ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

### Let's check some examples of adverse effects of banned substance and methods

| | | |
|---|---|---|
| Testosterone and synthetic derivatives | Human growth hormone | Beta-2 agonists |
| Diuretics | Narcotics | Steroids |

- Psychological dependence
- Mood swings
- Liver disease
- Cardiovascular disease
- High blood pressure
- Sexual side effects
- Overdose with respiratory depression and death

Even in small doses, or short-term use, using banned substances may still result in irreversible harm to your health. So, remember:

**سٹیرائڈز کے سنگین منفی اثرات (Adverse Effects of Steroids)**

سٹیرائڈز کا غلط یا ضرورت سے زیادہ استعمال کھلاڑی کی **جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت** کو شدید نقصان پہنچا سکتا ہے۔ اس کے کچھ نمایاں اثرات درج ذیل ہیں:

1. **نفسیاتی اثرات (Psychological Effects)**

- **نفسیاتی انحصار: (Psychological Dependence)**
  کھلاڑی ذہنی طور پر سٹیرائڈز کا عادی ہو جاتا ہے اور انہیں استعمال کیے بغیر اپنی کارکردگی برقرار رکھنے پر یقین نہیں کرتا۔
- **موڈ میں اچانک تبدیلیاں: (Mood Swings)**
  اچانک غصہ، جارحیت (*Roid Rage*)، اداسی، بے چینی، اور ڈپریشن۔

2. **جسمانی اثرات (Physical Effects)**

- **جگر کی بیماریاں: (Liver Disease)**
  - جگر کے ٹیومر یا کینسر کا خطرہ
  - جگر کی کارکردگی میں کمی
- **دل اور دورانِ خون کی بیماریاں: (Cardiovascular Disease)**
  - دل کی شریانوں میں رکاوٹ
  - دل کا دورہ (*Heart Attack*) یا فالج (*Stroke*)
- **ہائی بلڈ پریشر: (High Blood Pressure)**
  - خون کا دباؤ غیر معمولی حد تک بڑھ جانا، جو دل کی بیماریوں کے خطرے کو بڑھاتا ہے۔

3. **جنسی اثرات (Sexual Side Effects)**

- مردوں میں:
  - **قدرتی ٹیسٹوسٹیرون** کی پیداوار میں کمی
  - **بانجھ پن (Infertility)**
  - چھاتی کا بڑھ جانا (*Gynecomastia*)
- خواتین میں:
  - بھاری آواز
  - جسم کے غیر معمولی حصوں پر بالوں کی افزائش
  - ماہواری کی بے ترتیبی

4. **جان لیوا خطرات (Life-Threatening Risks)**

- **زیادہ مقدار کا استعمال: (Overdose)**
  - شدید **سانس رکنے (Respiratory Depression)** کا خطرہ
  - اچانک **موت (Death)**

**نتیجہ:**

سٹیرائڈز وقتی طور پر طاقت اور کارکردگی بڑھا سکتے ہیں، مگر ان کے نتائج کھلاڑی کے لیے **بہت خطرناک** ثابت ہو سکتے ہیں۔
یہ نہ صرف **کھیلوں سے تاحیات پابندی** کا سبب بنتے ہیں بلکہ کھلاڑی کی **صحت، زندگی، اور مستقبل** کو ناقابلِ واپسی نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

Even in small doses, or short-term use, using banned substances may still result in irreversible harm to your health. So, remember:

Always seek medical advice before taking any medication!

یہ بات یاد رکھیں:
چاہے ممنوعہ ادویات کی چھوٹی مقدار ہی کیوں نہ ہو یا انہیں مختصر مدت کے لیے استعمال کیا جائے، یہ پھر بھی آپ کی صحت کو ناقابلِ واپسی نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

اہم ہدایت:
ہمیشہ کسی بھی دوا کے استعمال سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کریں !

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

## Let's check what you remember

### Activity 1

Which of these would be a likely vulnerable period in an athlete's career? Select all that apply.

- [ ] Having one final competition left to qualify for a major event, such as the Olympic Games or World Championships
- [ ] Moving away from family and friends to a national training center for the first time
- [ ] Before a press conference
- [ ] When close to, or reaching, retirement from sport
- [ ] When injured
- [ ] After receiving a big sponsorship deal that is dependent on competition results and performances

SUBMIT

درست جواب پر نشان لگائیں

**کھلاڑی کے کیریئر کے وہ ادوار جب وہ زیادہ کمزور (Vulnerable) ہو سکتے ہیں:**

مندرجہ ذیل تمام حالات ایسے ہیں جب ایک کھلاڑی کو **غلط فیصلے کرنے** یا **ممنوعہ ادویات استعمال کرنے** کا خطرہ زیادہ ہو سکتا ہے:

- **آخری مقابلہ باقی ہونا** تاکہ کسی بڑے ایونٹ جیسے **اولمپک گیمز** یا **ورلڈ چیمپئن شپ** کے لیے کوالیفائی کیا جا سکے۔
- **پہلی بار فیملی اور دوستوں سے دور** کسی نیشنل ٹریننگ سینٹر منتقل ہونا۔
- **پریس کانفرنس سے پہلے** (یہ عام طور پر کمزور لمحہ نہیں مانا جاتا)
- **کھیل سے ریٹائرمنٹ کے قریب ہونا** یا ریٹائرمنٹ کا فیصلہ کرنا۔
- **چوٹ لگ جانا (Injury)** اور مقابلوں سے باہر ہونا۔
- **بڑی اسپانسرشپ ڈیل ملنا** جو مقابلے کے **نتائج اور کارکردگی** پر منحصر ہو۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

What are the possible consequences of taking prohibited substances? Select all that apply.

- [ ] A sanction that is made public
- [ ] Adverse health effects and isolation from peers and sports
- [ ] Giving medals back
- [ ] Financial penalties
- [ ] Psychological damage
- [ ] Addiction
- [ ] Loss of sports funding

SUBMIT

مندرجہ ذیل تمام نتائج اس وقت سامنے آسکتے ہیں جب کوئی کھلاڑی **ممنوعہ ادویات یا ڈوپنگ طریقے** استعمال کرتا ہے:

- عوامی طور پر اعلان کردہ سزا (Sanction that is made public)
- صحت کو نقصان اور دوسروں سے الگ تھلگ ہونا (Adverse health effects and isolation from peers and sports)
- میڈلز واپس دینا (Giving medals back)
- مالی نقصانات (Financial penalties)
- نفسیاتی نقصان (Psychological damage)
- عادت یا لت لگ جانا (Addiction)
- کھیلوں کی فنڈنگ کا ختم ہونا (Loss of sports funding)

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

What are some of the possible adverse effects of Human growth hormone?

Select all that apply.

- [ ] Hypertension
- [ ] Dizziness
- [ ] Heart failure
- [ ] Diabetes
- [ ] Lack of motivation

SUBMIT

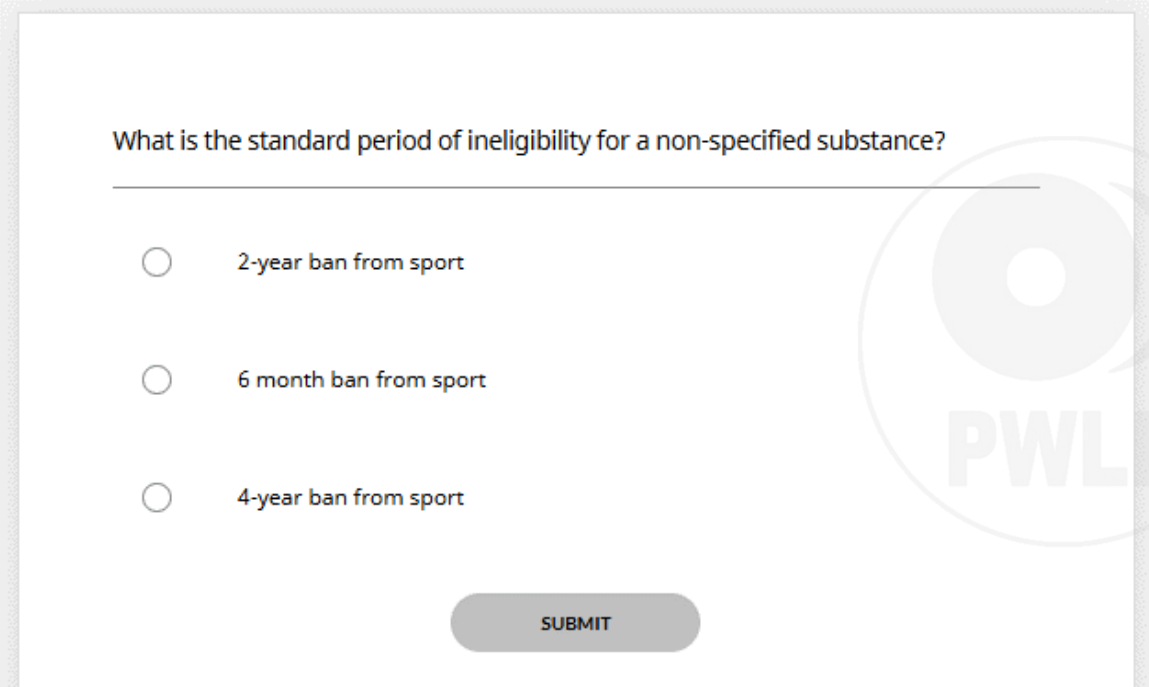
**ہیومن گروتھ ہارمون (HGH) کے ممکنہ مضر اثرات:**

مندرجہ ذیل اثرات HGH کے غلط یا زیادہ استعمال سے پیدا ہو سکتے ہیں:

- ہائی بلڈ پریشر (Hypertension)
- چکر آنا (Dizziness)
- دل کی ناکامی (Heart Failure)
- ذیابیطس (Diabetes)
- حوصلہ شکن (Lack of Motivation)

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping




Non-Specified Substances(یعنی زیادہ سنگین ممنوعہ ادویات) کے استعمال یا رکھنے کی صورت میں مدت کیا ہے؟

- کھیلوں پر پابندی 2 سال ہے۔
- کھیلوں پر پابندی 6 ماہ ہے۔
- کھیلوں پر پابندی 4 سال ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

### So, back to Athlete Z.

What advice would you give to Athlete Z now? (Select all that apply)

- [ ] Follow the 6-week recovery period that the physician advised
- [ ] Approach the sports funding body to explain the situation and to find other funding alternatives, if necessary
- [ ] Discuss an alternative recovery plan with his coach and physician
- [ ] Use the 6 weeks to focus on mental skill development by learning more about his performance and by analyzing strengths and weakness (race strategy, match play etc.)
- [ ] Be open and honest - communicate with the people who see him as a person first and as an athlete second - his family and friends

تو واپس آتے ہیں ایتھلیٹ Z کی طرف۔

آپ ایتھلیٹ Z کو اس وقت کیا مشورہ دیں گے؟ (تمام درست اختیارات منتخب کریں)

- ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق 6 ہفتے کے ریکوری پیریڈ پر عمل کریں۔
- اسپورٹس فنڈنگ باڈی سے رابطہ کریں، صورتحال کی وضاحت کریں اور اگر ضرورت ہو تو فنڈنگ کے دیگر ذرائع تلاش کریں۔
- اپنے کوچ اور ڈاکٹر کے ساتھ متبادل ریکوری پلان پر بات کریں۔
- ان 6 ہفتوں کو ذہنی مہارتوں کی ترقی پر توجہ دینے کے لیے استعمال کریں، اپنی کارکردگی کے بارے میں مزید سیکھیں اور اپنی طاقتوں اور کمزوریوں (ریس اسٹریٹیجی، میچ پلے وغیرہ) کا تجزیہ کریں۔
- کھلے اور ایماندار رہیں — ان لوگوں سے بات چیت کریں جو اسے پہلے ایک انسان اور بعد میں ایک ایتھلیٹ کے طور پر دیکھتے ہیں، جیسے اس کا خاندان اور دوست۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

### One last thing...

**Don't forget... ADOs have up to 10 years to determine an ADRV.**

So, even if you get tempted to dope, remember that many ADOs store athlete samples so they can be reanalyzed up to 10 years after the sample collection. Even those who run Major Events such as World Championships or the Olympic and Paralympic Games do this.

**So, things to take away from this module:**

- All athletes experience vulnerable periods in their careers
- Identify those vulnerable moments for you and have a plan to deal with them, keeping true to your values and the spirit of sport
- Seek help from physicians, coaches and family, when you need
- Develop strategies to maintain your physical and mental health when you need to dig deep to cope
- Consequences of doping far outweigh any temporary moment of glory
- No real athlete wants a hollow victory – cheating to gain victory is dishonorable. Imagine having to look someone you value and care about in the eyes and tell them that what you did was cheat

**یاد رکھیں...**

ADOs کے پاس ADRV (اینٹی ڈوپنگ رول کی خلاف ورزی) کا تعین کرنے کے لیے **10 سال** تک کا وقت ہوتا ہے۔

لہٰذا، اگر آپ کو ڈوپنگ کرنے کا لالچ بھی ہو، تو یاد رکھیں کہ بہت سے ADOs کھلاڑیوں کے **نمونے (samples)** کو محفوظ رکھتے ہیں تاکہ انہیں **نمونہ جمع کروانے کے 10 سال بعد تک دوبارہ ٹیسٹ** کیا جا سکے۔ حتیٰ کہ بڑے ایونٹس جیسے **ورلڈ چیمپئن شپ، اولمپک گیمز اور پیرا اولمپک گیمز** کے منتظمین بھی یہ کام کرتے ہیں۔

**اس ماڈیول سے سیکھنے کے اہم نکات:**

- تمام کھلاڑی اپنی کیریئر میں ایسے **کمزور اور نازک اوقات** سے گزرتے ہیں۔
- اپنے لیے ان نازک لمحوں کو **پہچانیں** اور ان سے نمٹنے کا ایک **منصوبہ** تیار کریں، تاکہ آپ اپنی **اقدار** اور **اسپورٹس کی اصل روح** کے ساتھ جڑے رہیں۔
- جب ضرورت ہو تو **ڈاکٹرز، کوچز اور اپنے خاندان** سے مدد حاصل کریں۔
- ایسی **حکمتِ عملیاں (strategies)** تیار کریں جو آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت کو بہتر رکھنے میں مدد کریں، خاص طور پر ان اوقات میں جب حالات کا مقابلہ کرنے کے لیے آپ کو پوری قوت لگانی ہو۔
- ڈوپنگ کے **نتائج** کسی بھی عارضی اور وقتی **کامیابی** سے کہیں زیادہ خطرناک اور نقصان دہ ہوتے ہیں۔
- کوئی **حقیقی کھلاڑی** ایک **کھوکھلی فتح** نہیں چاہتا — **چوری یا دھوکہ دہی کے ذریعے جیتنا بے عزتی کی بات ہے۔**
  تصور کریں کہ آپ کو کسی ایسے شخص کی آنکھوں میں دیکھ کر یہ بتانا پڑے کہ آپ کی کامیابی دراصل **دھوکے** کا نتیجہ تھی۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 03 – Consequences of doping

There are no shortcuts to sporting success, just hard work, dedication and perseverance. And importantly resilience.



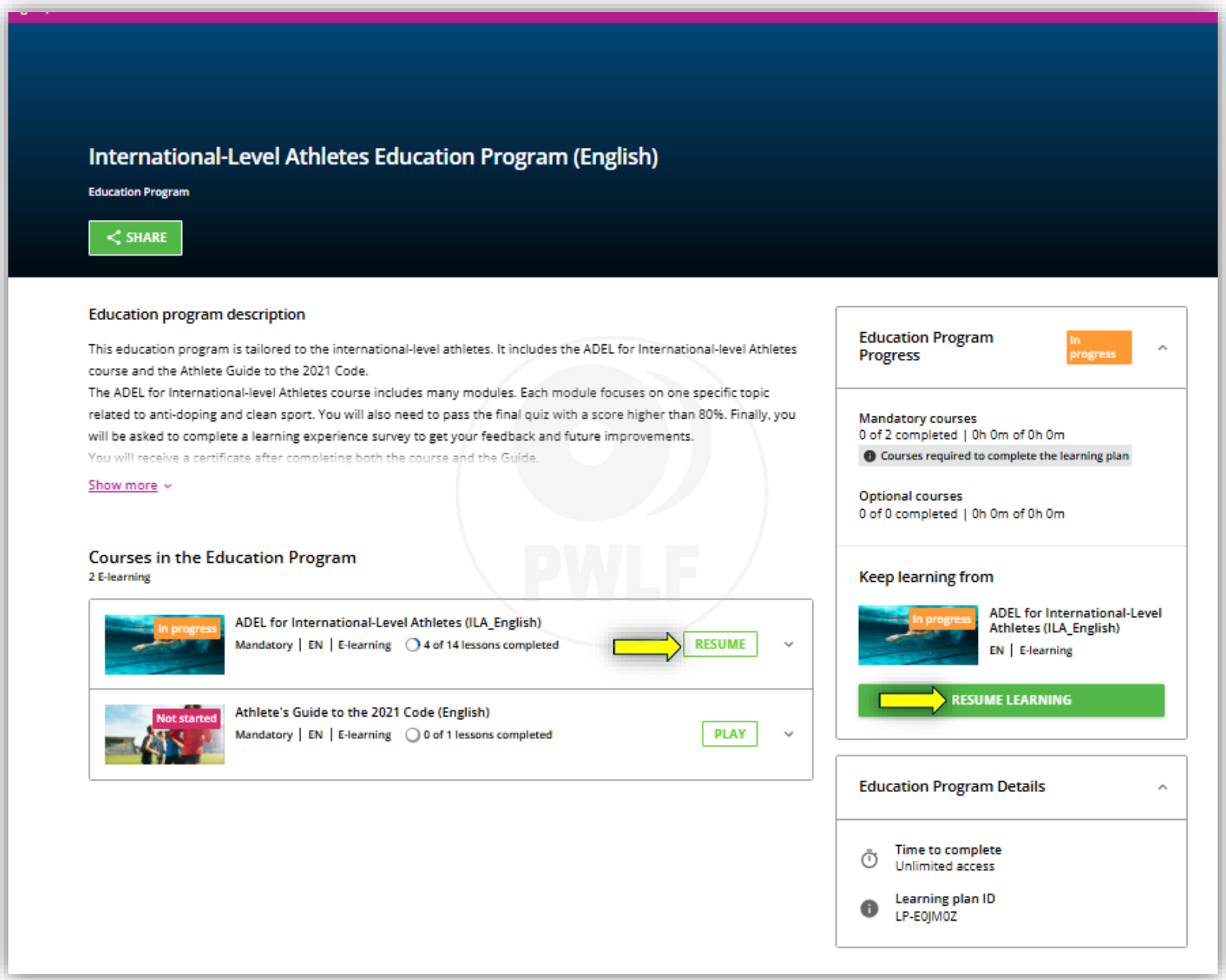

And don't forget: always #PlayTrue and protect #Cleansport!

کھیلوں میں کامیابی کے لیے کوئی شارٹ کٹ نہیں ہوتا، صرف محنت، لگن اور ثابت قدمی درکار ہوتی ہے۔
اور سب سے بڑھ کر، حوصلہ اور برداشت (resilience) ضروری ہے۔

اور یاد رکھیں:

ہمیشہ Play True اور Clean Sport کی حفاظت / خیال کریں!

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

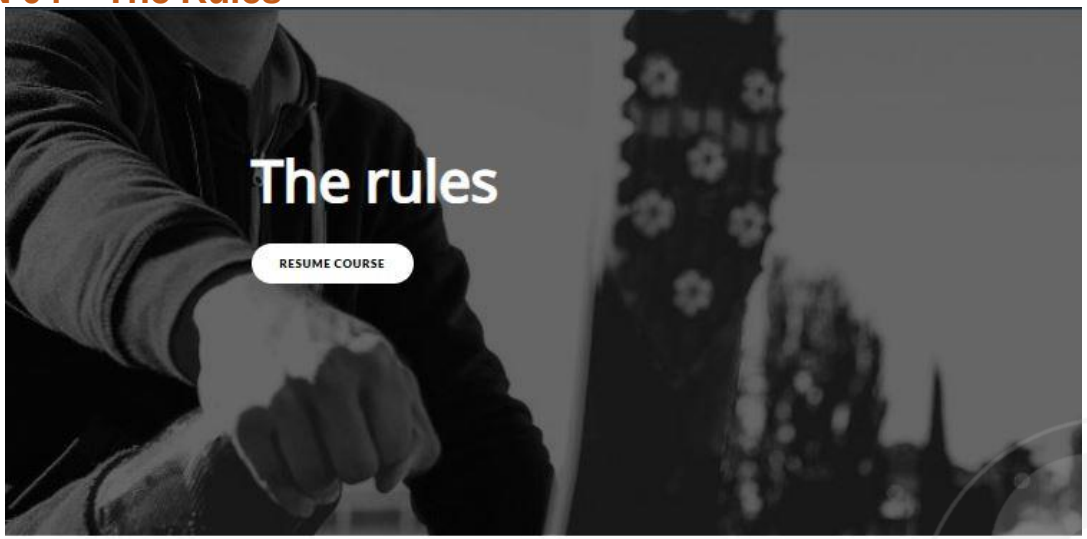



Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

- The Rules
- قوانین / اصول یا قواعد و ضوابط

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules




The World Anti-Doping Code (Code), which promotes and protects health, fairness and equal opportunity for athletes worldwide, also protects an athlete's fundamental right to participate in clean sport.

In support of this, the Code sets out the anti-doping rules for all sports and all countries. If a rule isn't followed, you could receive an Anti-Doping Rule Violation (ADRV) and an associated sanction.

It's important to understand the ADRVs so that you, too, can protect athletes' health, support fairness and participate in clean sport.

- What to expect from this module
- Why have rules?
- The anti-doping rules
- Sanctions
- A final word

ورلڈ اینٹی ڈوپنگ کوڈ (Code) دنیا بھر کے کھلاڑیوں کے لیے صحت، انصاف اور مساوی مواقع کو فروغ دیتا اور ان کا تحفظ کرتا ہے۔ یہ کھلاڑی کے صاف کھیل (Clean Sport) میں حصہ لینے کے بنیادی حق کا بھی تحفظ کرتا ہے۔

اسی مقصد کے تحت، یہ کوڈ تمام کھیلوں اور تمام ممالک کے لیے اینٹی ڈوپنگ کے اصول طے کرتا ہے۔ اگر کسی اصول کی پابندی نہ کی جائے، تو آپ کو اینٹی ڈوپنگ رول وائلیشن (ADRV) اور اس سے متعلق سزا (Sanction) کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

یہ سمجھنا ضروری ہے کہ ADRV کیا ہیں، تاکہ آپ بھی کھلاڑیوں کی صحت کا تحفظ کر سکیں، انصاف کی حمایت کریں، اور صاف کھیل میں حصہ لیں۔

اس ماڈیول سے آپ کیا توقع رکھ سکتے ہیں:

- اصولوں کی ضرورت کیوں ہے؟
- اینٹی ڈوپنگ کے اصول
- سزائیں
- آخری پیغام

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

## What to expect from this module

### In this module you will learn about...

- The 11 ADRVs and their sanctions
- Who the 11 ADRVs apply to
- What you need to do to follow the rules
- How the rules connect to the values associated with clean sport



### اس ماڈیول سے کیا توقع رکھنی چاہیے

اس ماڈیول میں آپ یہ سیکھیں گے:

- 11 ADRVs (اینٹی ڈوپنگ رولز کی خلاف ورزیاں) اور ان کی سزائیں
- یہ 11 ADRVs کن لوگوں پر لاگو ہوتے ہیں
- قوانین پر عمل کرنے کے لیے آپ کو کیا کرنا چاہیے
- یہ قوانین صاف اور منصفانہ کھیل (Clean Sport) سے جڑی اقدار اور اصولوں سے کس طرح منسلک ہیں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

## Learning objectives

**By the end of this module you should be able to:**

1. Explain the 11 ADRVs, who they apply to, and their associated sanctions
2. Discuss how the 11 ADRVs protect athletes and clean sport
3. Examine and reflect on ADRV cases

This module is meant for you - athletes and athlete support personnel (ASP) like coaches, medical professionals and parents.

Our aim is to help you follow the rules and feel confident in your ability to do so.

**سیکھنے کے مقاصد (Learning Objectives)**

اس ماڈیول کے اختتام پر آپ یہ کرنے کے قابل ہوں گے:

1. 11 ADRVs (اینٹی ڈوپنگ رولز کی خلاف ورزیاں)، یہ کن پر لاگو ہوتے ہیں، اور ان سے متعلق **سزاؤں** کو وضاحت کے ساتھ بیان کرنا۔
2. یہ سمجھنا اور وضاحت کرنا کہ 11 ADRVs کس طرح **کھلاڑیوں** اور **صاف کھیل (Clean Sport)** کی حفاظت کرتے ہیں۔
3. مختلف ADRV **کیسز** کا جائزہ لینا اور ان پر غور و فکر کرنا۔

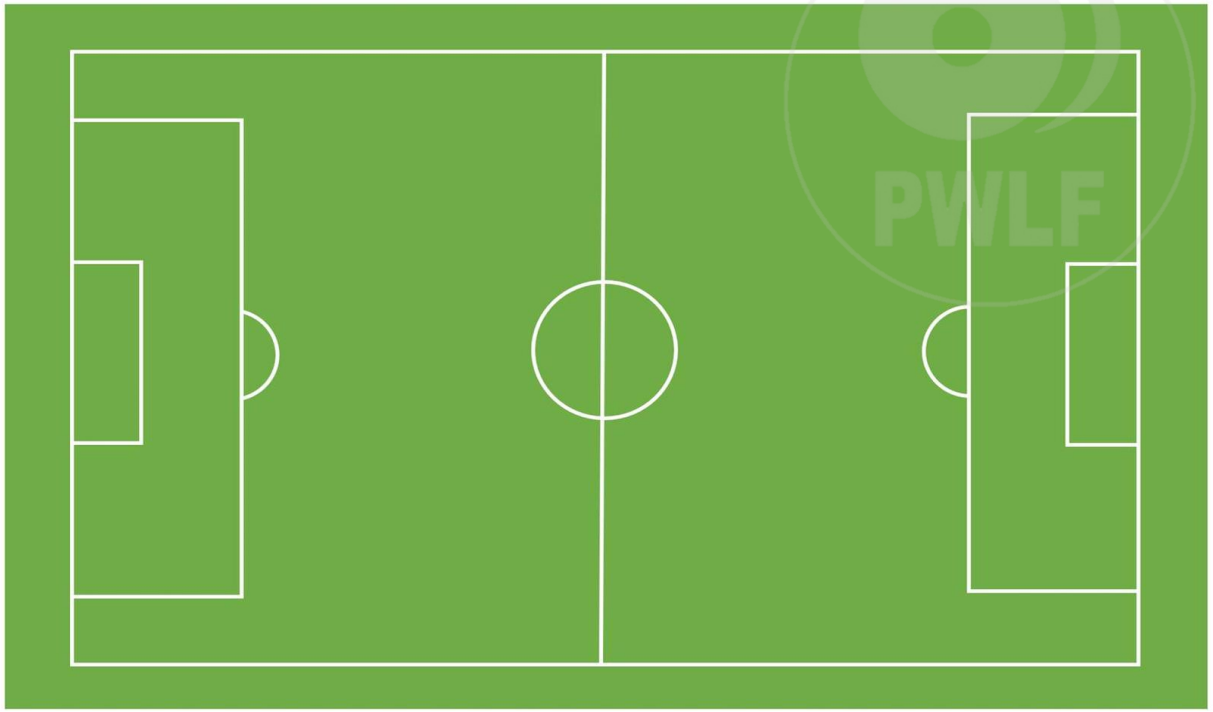
یہ ماڈیول **آپ کے لیے** ہے — یعنی **کھلاڑیوں** اور **ایتھلیٹ سپورٹ پرسنل (ASP)** جیسے کہ **کوچز، طبی ماہرین** اور **والدین** کے لیے۔

ہمارا مقصد یہ ہے کہ ہم آپ کو **قوانین پر عمل کرنے** میں مدد دیں اور آپ کو ان پر عمل کرنے کی **صلاحیت اور اعتماد** فراہم کریں

## Why have rules?

## What would sport be without rules?

Imagine a football (soccer) game.



قوانین کیوں ضروری ہیں؟

کھیل قوانین کے بغیر کیسے ہوں گے؟

ذرا تصور کریں ایک **فٹ بال** (ساکر) کا میچ...

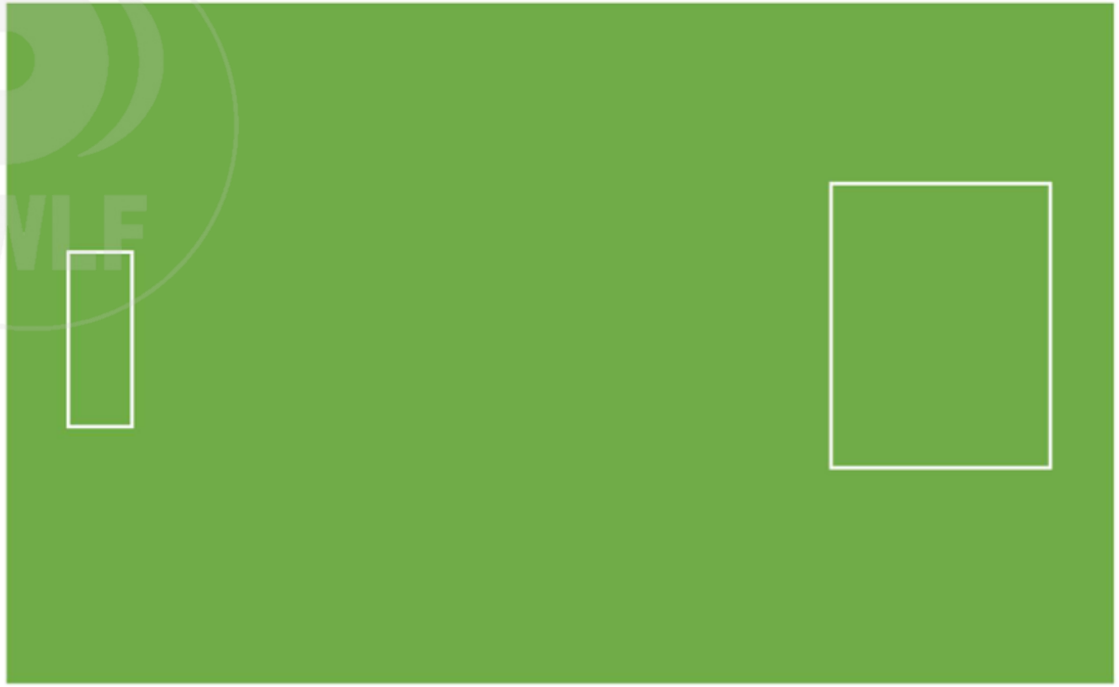
## What if there were no boundary lines?

اگر سرحدی لکیریں (Boundary Lines) نہ ہوں تو کیا ہو گا؟



## What if there were no size specifications for the nets?

اگر جال (Nets) کے سائز کی کوئی وضاحت نہ ہو تو کیا ہو گا؟

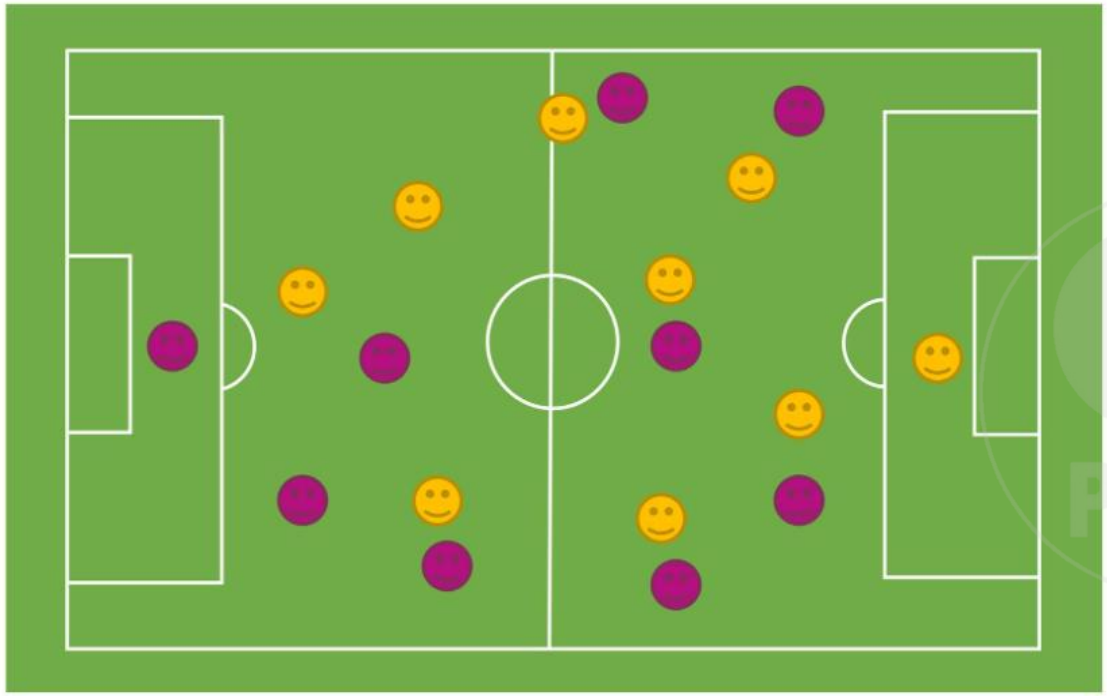


# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

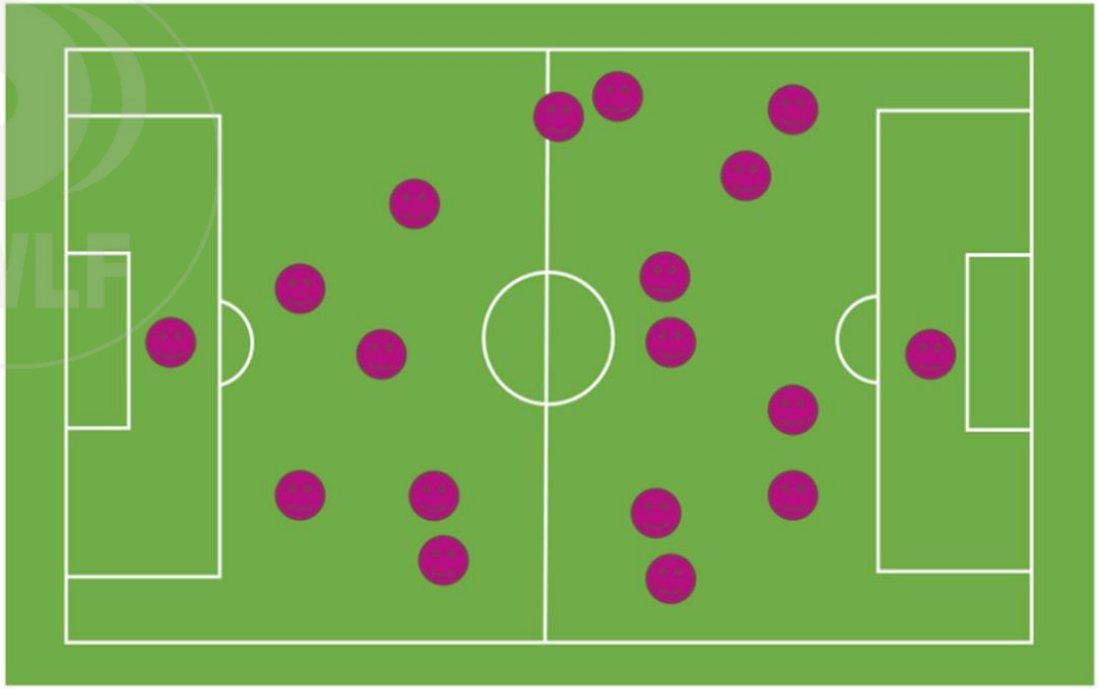
What if there were no uniforms?

اگر یونیفارمز نہ ہوں تو کیا ہو گا؟



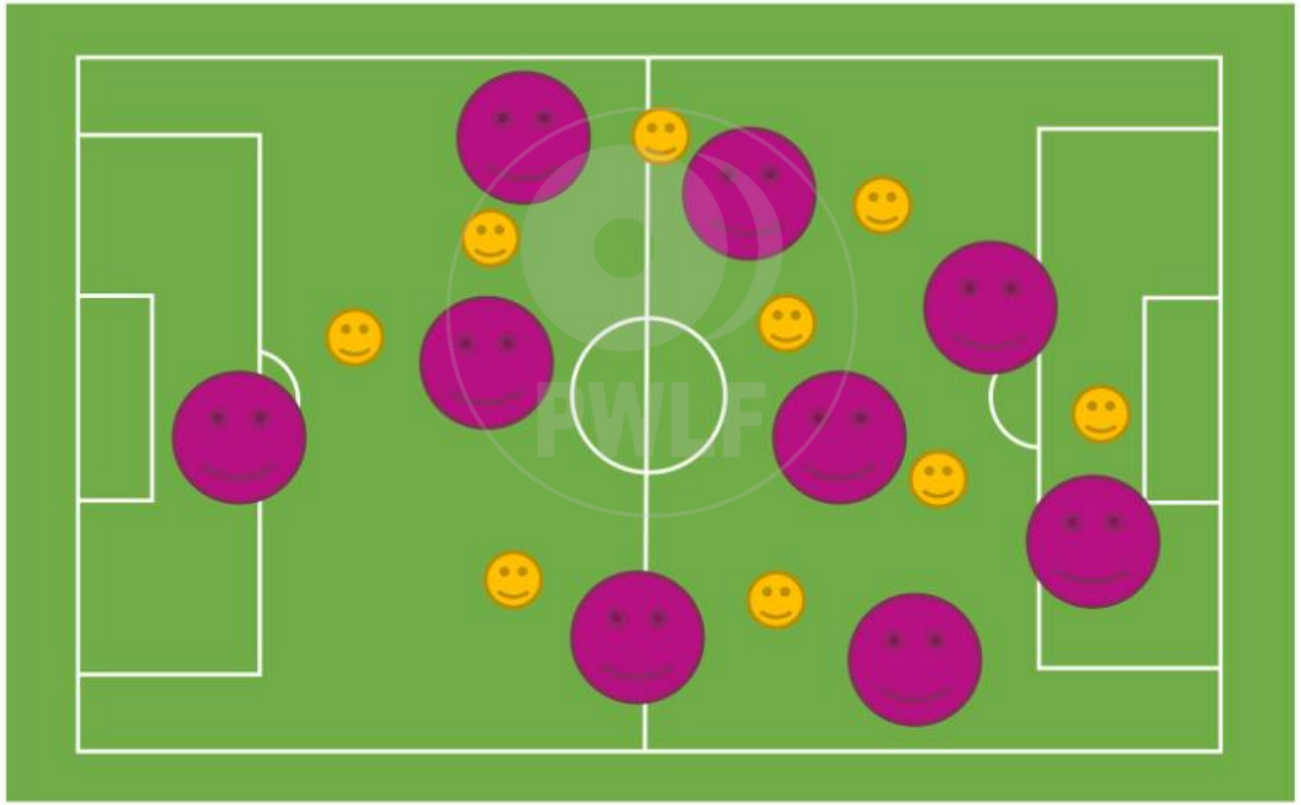
Versus

بالمقابل / مقابلے میں



## What if there were no age divisions?

اگر عمر کی تقسیم (Age Divisions) نہ ہو تو کیا ہو گا؟



# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

Would these situations be fair? Would they be safe? Would everyone involved have a chance to be successful? Or be challenged?

Likely not.

To have fun, we need sport to give us an opportunity to be successful and to be challenged and we also need sport to be safe.

So, like the rules above, anti-doping rules have been put in place to keep athletes safe, keep sport fair, and most importantly, keep it fun!

کیا یہ حالات **منصفانہ** ہوں گے؟
کیا یہ **محفوظ** ہوں گے؟
کیا اس میں شامل ہر شخص کو **کامیاب ہونے کا موقع** ملے گا یا **چیلنج** کا سامنا ہو گا؟

**یقیناً نہیں۔**

کھیل سے **لطف اندوز** ہونے کے لیے ضروری ہے کہ:

- ہمیں **کامیاب ہونے کا موقع** ملے،
- ہمیں اپنی صلاحیتوں کو **چیلنج** کرنے کا موقع ملے،
- اور کھیل **محفوظ** ہو۔

اسی لیے، جیسے اوپر بیان کردہ کھیل کے اصول موجود ہیں، ویسے ہی **اینٹی ڈوپنگ قوانین** بھی بنائے گئے ہیں تا کہ:

- **کھلاڑی محفوظ رہیں،**
- کھیل **منصفانہ اور شفاف** رہے،
- اور سب سے بڑھ کر، کھیل **مزے دار اور دلچسپ** رہے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

Rules are fundamental to sport. We need rules so we can all participate in sport fairly. And the anti-doping rules help us protect athletes' sporting performances so we can believe in the sport we see.

قوانین کھیلوں کی بنیاد ہیں۔ ہمیں قوانین کی ضرورت ہے تاکہ ہم سب منصفانہ طریقے سے کھیل میں حصہ لے سکیں۔

And all of this aligns with clean sport!

Remember from your "Welcome to clean sport" module, clean sport promotes values such as fun and joy, fair play and honesty, health, and respect for rules and laws. So by supporting and following the rules in sport, including the anti-doping rules, you are demonstrating values associated with clean sport!

اور یہ سب کچھ **کلین اسپورٹ** (Clean Sport) کے اصولوں سے ہم آہنگ ہے ✸ !

یاد کریں، اپنے "Welcome to Clean Sport" ماڈیول سے، کہ **کلین اسپورٹ** ان اقدار کو فروغ دیتا ہے جیسے:

- **مزہ اور خوشی** ☺
- **منصفانہ کھیل اور ایمانداری** ⍰
- **صحت** 💪
- **قوانین اور ضابطوں کا احترام** ⍰⚖

لہٰذا، جب آپ کھیل کے قوانین، خاص طور پر **اینٹی ڈوپنگ قوانین** کی **حمایت اور پیروی** کرتے ہیں، تو آپ دراصل ان ہی **اقدار** کو ظاہر کر رہے ہوتے ہیں جو **کلین اسپورٹ** کی بنیاد ہیں۔
یہی راستہ کھیل کو **صاف، محفوظ اور منصفانہ** رکھتا ہے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

## The anti-doping rules

In the Code, doping is defined as the occurrence of one or more of the Anti-Doping Rule Violations (ADRVs).

## You can receive an ADRV if you:




## اینٹی ڈوپنگ قوانین

کوڈ کے مطابق، ڈوپنگ کو ایک یا ایک سے زیادہ **اینٹی ڈوپنگ رول کی خلاف ورزیوں** (ADRVs) کے وقوع پذیر ہونے کے طور پر بیان کیا گیا ہے۔

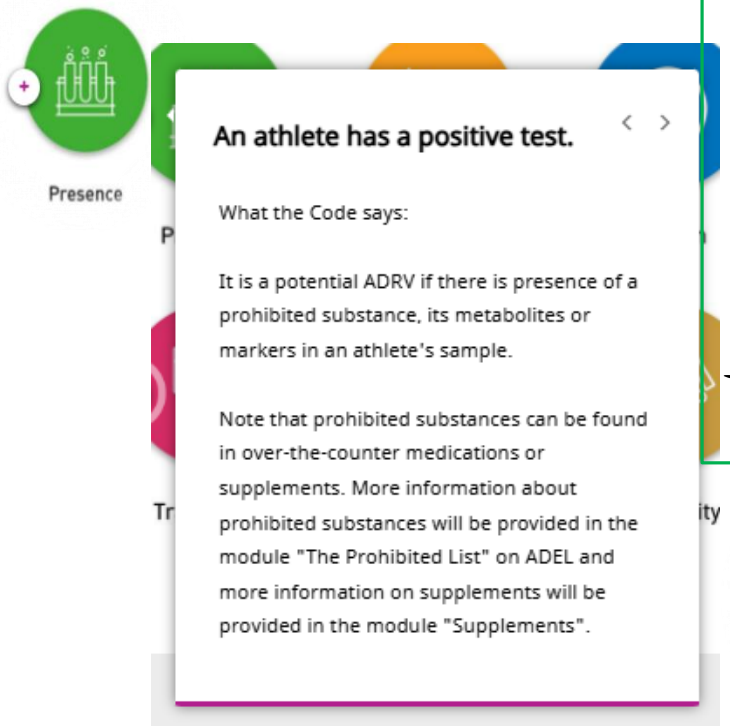
آپ **اینٹی ڈوپنگ رول کی خلاف ورزیوں** (ADRV) کے اہل ہو سکتے اگر آپ:




ایسے شخص یا ادارے کے ساتھ تعلق رکھے جو پہلے ہی (ADRV) کا مرتکب ثابت ہو چکا ہو اور اس پر پابندی (ban) ہو۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

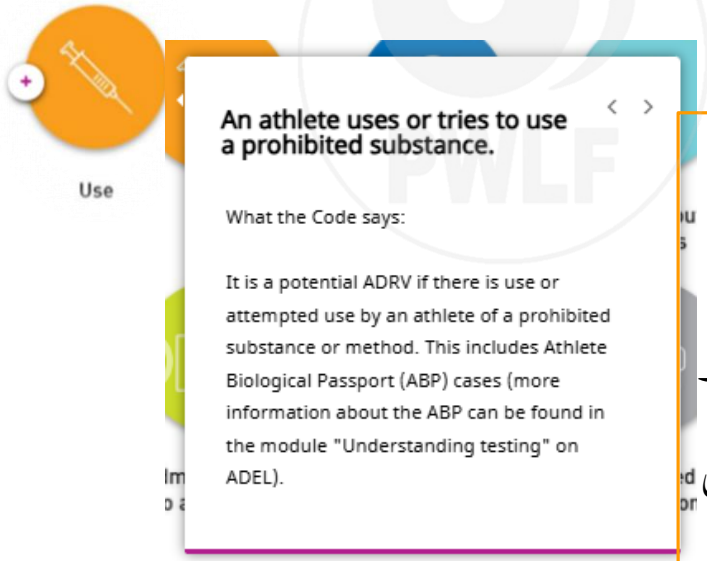



**ایک کھلاڑی کا ٹیسٹ مثبت آنا**

**اینٹی ڈوپنگ کو ڈ کیا کہتا ہے:**

یہ ایک ممکنہ **اینٹی ڈوپنگ رول خلاف ورزی** (ADRV) ہے اگر کسی کھلاڑی کے **نمونے** (sample) میں:

- **ممنوعہ مادہ** (Prohibited Substance)،
- اس کے **میٹابولائٹس** (Metabolites)، یا
- **مارکرز** (Markers) کی موجودگی پائی جائے۔
- ممنوعہ مادے اکثر **عام ادویات** (Over-the-counter medications) یا **سپلیمنٹس** میں بھی پائے جاسکتے ہیں۔
- ممنوعہ مادوں کے بارے میں مزید معلومات ADEL کے ماڈیول "The Prohibited List" میں فراہم کی جائیں گی۔
- سپلیمنٹس سے متعلق تفصیلی معلومات ADEL کے ماڈیول "Supplements" میں دی جائیں گی۔




**ایک کھلاڑی ممنوعہ مادہ استعمال کرتا ہے یا استعمال کرنے کی کوشش کرتا ہے**

**اینٹی ڈوپنگ کو ڈ کیا کہتا ہے:**

یہ ایک ممکنہ **اینٹی ڈوپنگ رول خلاف ورزی** (ADRV) ہے اگر:

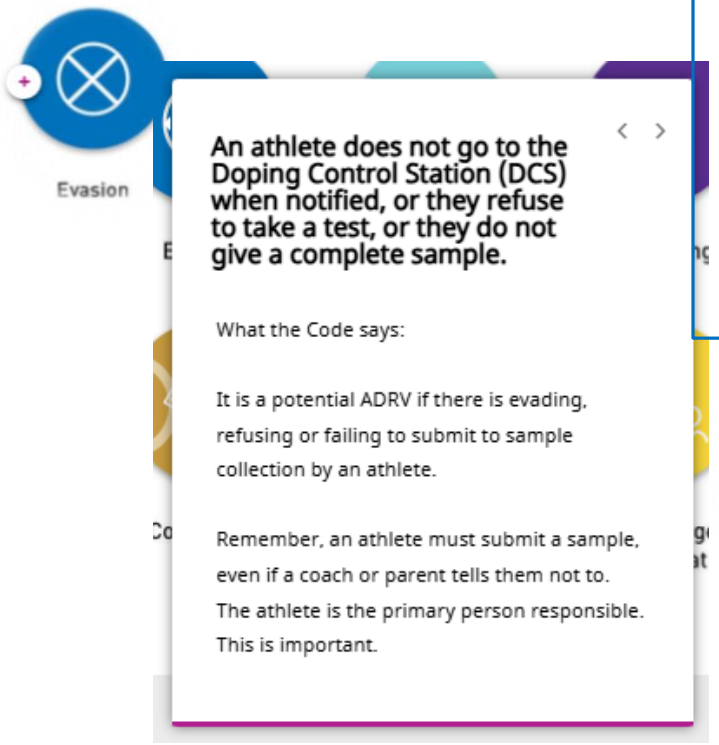
- کھلاڑی کسی **ممنوعہ مادہ** (Prohibited Substance) یا
- **ممنوعہ طریقہ کار** (Prohibited Method) کا **استعمال کرے یا استعمال کرنے کی کوشش کرے۔**

اس میں Athlete Biological Passport (ABP) کے کیسز بھی شامل ہیں۔

- ABP ایک نظام ہے جو کھلاڑی کے **بایولوجیکل ڈیٹا** کا مسلسل تجزیہ کرکے یہ پتہ لگاتا ہے کہ آیا کھلاڑی نے ڈوپنگ کے لیے کوئی ممنوعہ مادہ یا طریقہ استعمال کیا ہے یا نہیں۔
- ABP کے بارے میں مزید تفصیلات ADEL کے ماڈیول "Understanding Testing" میں فراہم کی گئی ہیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules



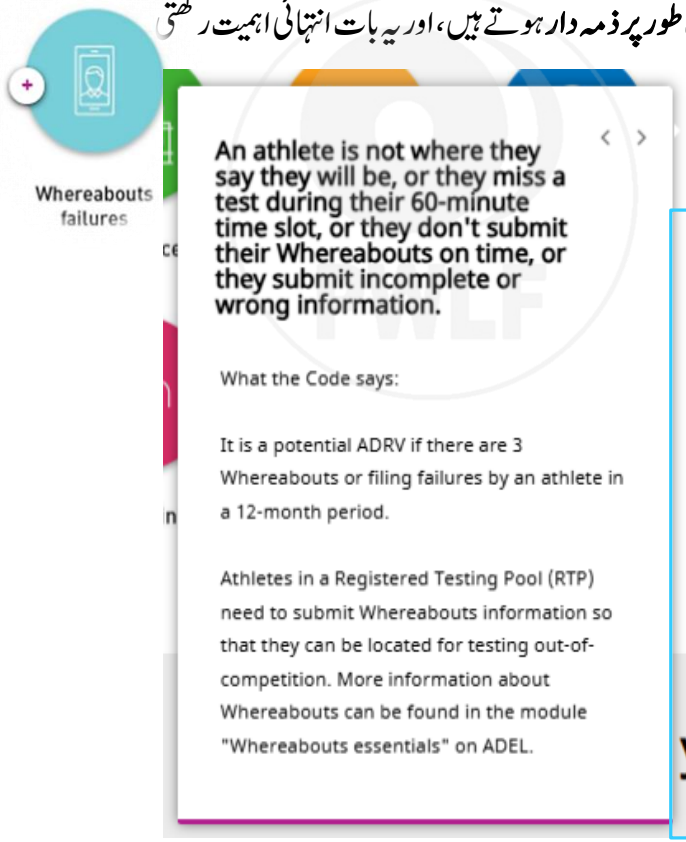

ایک کھلاڑی کا ڈوپنگ کنٹرول اسٹیشن (DCS) نہ جانا، یا ٹیسٹ دینے سے انکار کرنا، یا مکمل سیمپل نہ دینا

**ضابطے کے مطابق:**

یہ ایک ممکنہ ADRV اینٹی ڈوپنگ رولز کی خلاف ورزی ہے اگر کھلاڑی نمونہ دینے سے بچتا ہے، انکار کرتا ہے، یا مکمل سیمپل فراہم کرنے میں ناکام رہتا ہے۔

یاد رکھیں، کھلاڑی کے لیے ضروری ہے کہ وہ سیمپل دے، چاہے کوچ یا والدین انہیں ایسا نہ کرنے کا کہیں۔

کھلاڑی اس عمل کے مرکزی طور پر ذمہ دار ہوتے ہیں، اور یہ بات انتہائی اہمیت رکھتی




اگر کوئی کھلاڑی:

اپنے بتائے گئے مقام پر موجود نہ ہو، 60 منٹ کے مقررہ وقت میں ٹیسٹ مس کر دے،

وقت پر اپنی ویئر اباؤٹس معلومات جمع نہ کرائے، یا نامکمل یا غلط معلومات فراہم کرے

**ضابطے کے مطابق:**

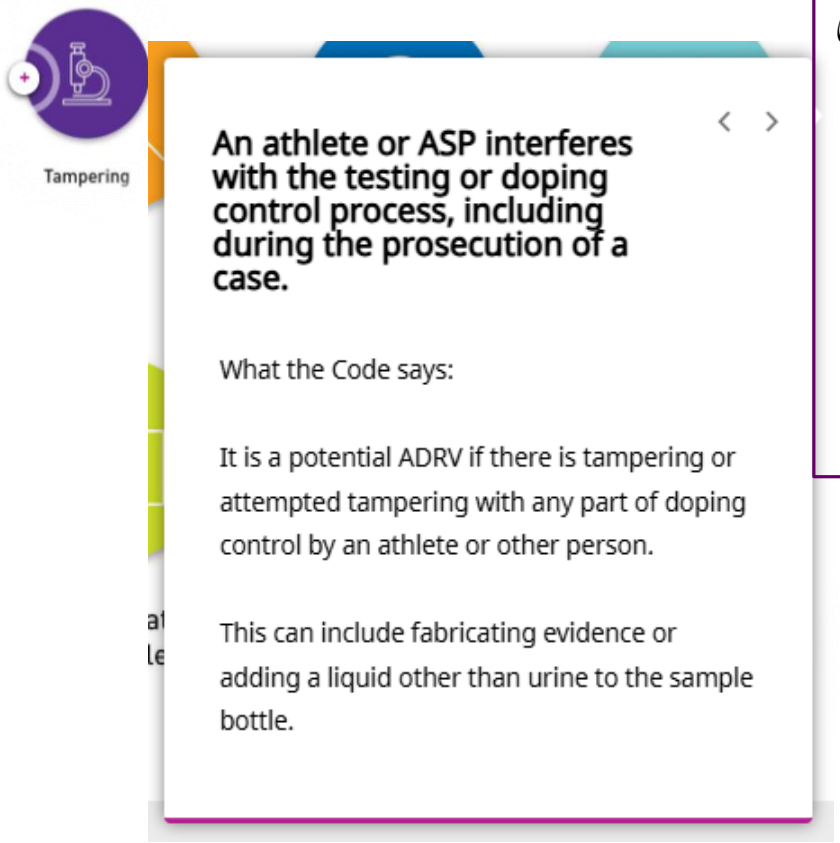
یہ ایک ممکنہ ADRV اینٹی ڈوپنگ رولز کی خلاف ورزی ہے اگر 12 ماہ کے اندر 3 ویئر اباؤٹس یا فائلنگ ناکامیاں ہوں۔

جو کھلاڑی رجسٹرڈ ٹیسٹنگ پول (RTP) میں شامل ہوتے ہیں، انہیں اپنی ویئر اباؤٹس معلومات جمع کرانی لازمی ہے تاکہ ان کا مقابلے سے باہر ٹیسٹنگ (Out-of-Competition Testing) کے لیے پتہ لگایا جا سکے۔

ویئر اباؤٹس کے بارے میں مزید معلومات ADEL کے ماڈیول *"Whereabouts Essentials"* میں حاصل کی جا سکتی ہیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules




اگر کوئی کھلاڑی یا ASP (Athlete Support Personnel) ٹیسٹنگ یا ڈوپنگ کنٹرول کے عمل میں مداخلت کرے، بشمول کیس کے پراسیکیوشن (مقدمے کی کارروائی) کے دوران، تو یہ خلاف ورزی تصور کی جاتی ہے۔

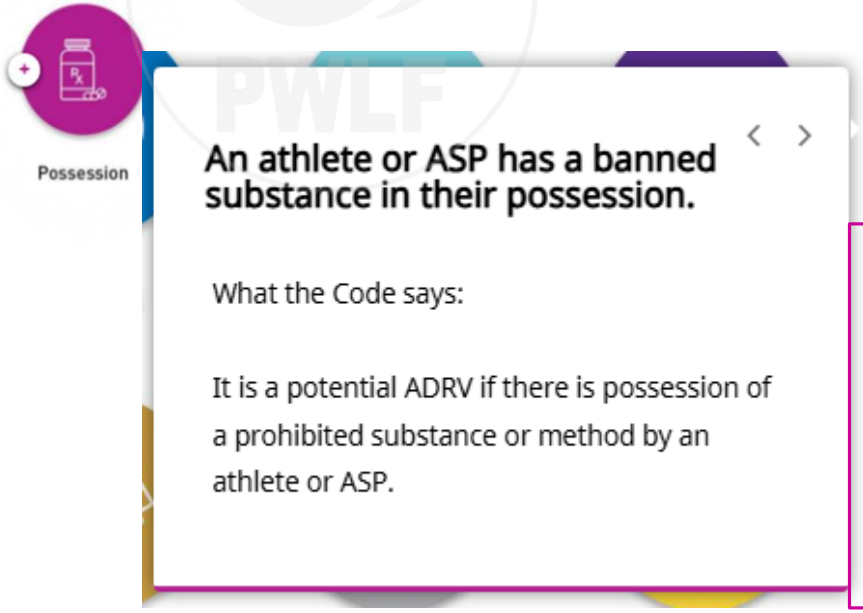
**ضابطے کے مطابق:**

یہ ایک ممکنہ اینٹی ڈوپنگ رولز کی خلاف ورزی (ADRV) ہے اگر کوئی کھلاڑی یا کوئی اور شخص ڈوپنگ کنٹرول کے کسی بھی حصے میں مداخلت کرے یا مداخلت کرنے کی کوشش کرے۔

اس میں شامل ہو سکتا ہے:

- ثبوت گھڑنا (Fabricating evidence)
- سیمپل بوتل میں پیشاب کے علاوہ کسی اور مائع کا شامل کرنا

یہ تمام اقدامات سخت خلاف ورزی ہیں اور ان کے سنگین نتائج ہو سکتے ہیں۔



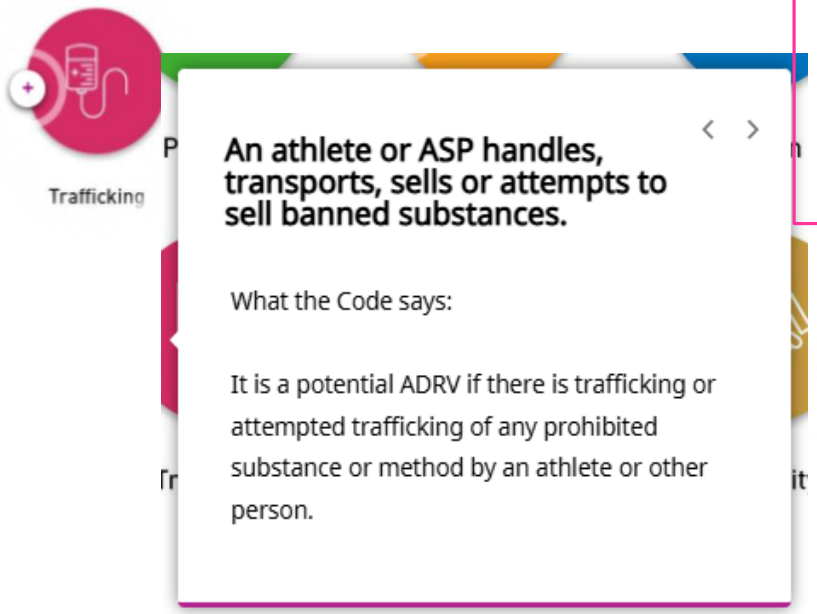

اگر کوئی کھلاڑی یا ASP (Athlete Support Personnel) کے پاس ممنوعہ (banned) مادہ یا طریقہ موجود ہو، تو یہ خلاف ورزی تصور کی جاتی ہے۔

**ضابطے کے مطابق:**

یہ ایک ممکنہ ADRV (اینٹی ڈوپنگ رولز کی خلاف ورزی) ہے اگر کسی کھلاڑی یا ASP کے پاس ممنوعہ مادہ یا ممنوعہ طریقہ پایا جائے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

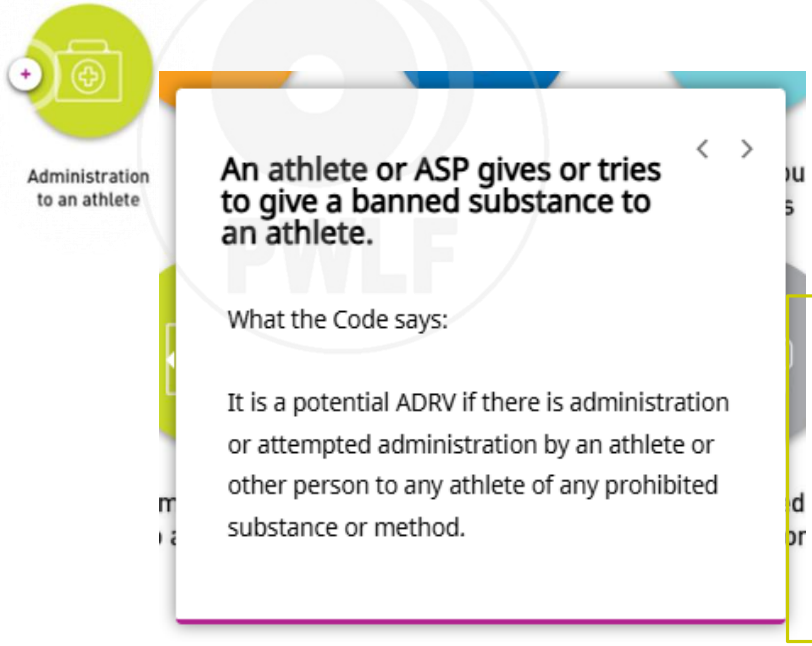
## LESSON 04 – The Rules




اگر کوئی کھلاڑی یا ASP (Athlete Support Personnel) ممنوعہ مادوں کو سنبھالتا، منتقل کرتا، بیچتا یا بیچنے کی کوشش کرتا ہے، تو یہ سخت خلاف ورزی ہے۔

**ضابطے کے مطابق:**

یہ ایک ممکنہ ADRV () اینٹی ڈوپنگ رولز کی خلاف ورزی ہے اگر کوئی کھلاڑی یا کوئی اور شخص کسی ممنوعہ مادہ یا ممنوعہ طریقہ کی ترسیل (Trafficking) یا ترسیل کی کوشش کرے۔



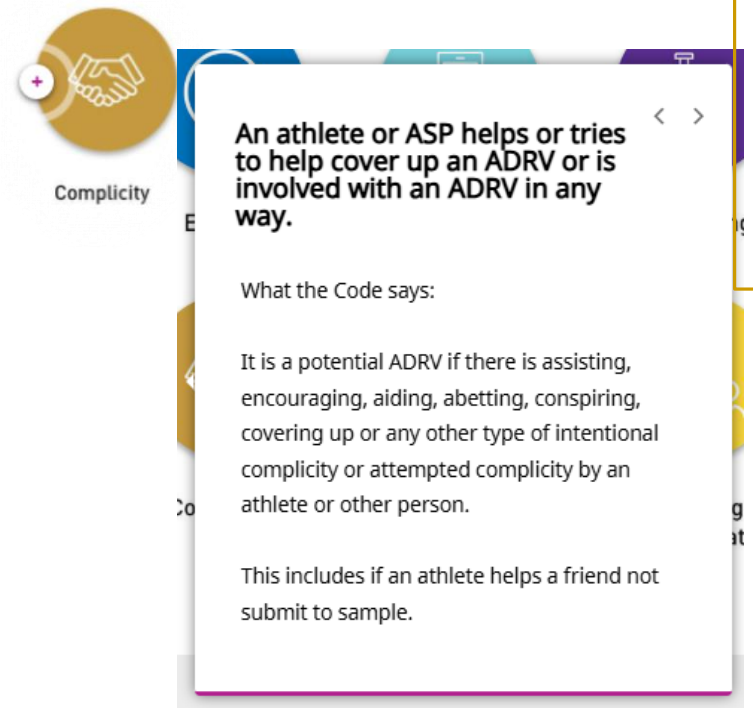

اگر کوئی کھلاڑی یا ASP (Athlete Support Personnel) کسی کھلاڑی کو ممنوعہ مادہ دینے یا دینے کی کوشش کرتا ہے، تو یہ ایک سنگین خلاف ورزی ہے۔

**ضابطے کے مطابق:**

یہ ایک ممکنہ (ADRV) اینٹی ڈوپنگ رولز کی خلاف ورزی ہے اگر کوئی کھلاڑی یا کوئی اور شخص کسی کھلاڑی کو کسی بھی ممنوعہ مادہ یا ممنوعہ طریقہ کا استعمال کرائے یا اس کے استعمال کی کوشش کرے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

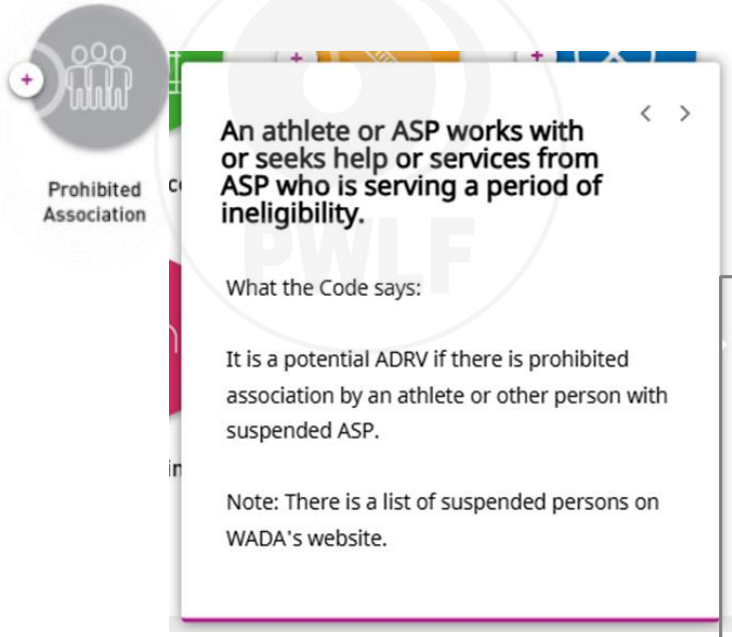



اگر کوئی کھلاڑی یا ASP (Athlete Support Personnel) کسی (ADRV) اینٹی ڈوپنگ رولز کی خلاف ورزی کو چھپانے میں مدد کرے یا کسی بھی طریقے سے اس میں شامل ہو، تو یہ ایک سنگین خلاف ورزی ہے۔

**ضابطے کے مطابق:**

یہ ایک ممکنہ ADRV ہے اگر کوئی کھلاڑی یا کوئی اور شخص مدد کرے، حوصلہ افزائی کرے، معاونت کرے، سہولت فراہم کرے، سازش کرے، چھپائے یا کسی بھی قسم کی جان بوجھ کر شراکت داری یا شراکت داری کی کوشش کرے۔

اس میں یہ صورت بھی شامل ہے کہ اگر کوئی کھلاڑی اپنے دوست کی نمونہ دینے سے بچنے میں مدد کرے۔




اگر کوئی کھلاڑی یا ASP (Athlete Support Personnel) کسی ایسے ASP کے ساتھ کام کرے، اس سے مدد لے یا اس کی خدمات حاصل کرے جو اس وقت نااہلی (ineligibility) کی مدت گزار رہا ہو، تو یہ ایک خلاف ورزی ہے۔

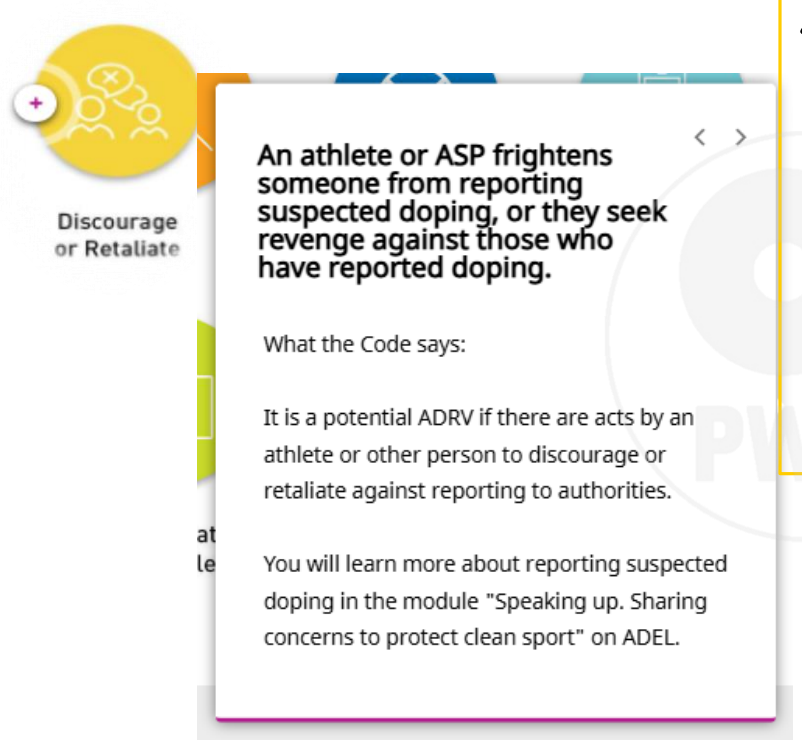
**ضابطے کے مطابق:**

یہ ایک ممکنہ (ADRV) اینٹی ڈوپنگ رولز کی خلاف ورزی ہے اگر کوئی کھلاڑی یا کوئی اور شخص معطل شدہ ASP کے ساتھ ممنوعہ تعلق (Prohibited Association) رکھے۔

**نوٹ:** معطل شدہ افراد کی فہرست WADA کی ویب سائٹ پر موجود ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules




اگر کوئی کھلاڑی یا ASP (Athlete Support Personnel) کسی کو **مشکوک ڈوپنگ کی اطلاع دینے سے ڈرائے یا روکے**، یا ان لوگوں سے **بدلہ لینے کی کوشش کرے** جنہوں نے ڈوپنگ کی اطلاع دی ہو، تو یہ ایک سنگین خلاف ورزی ہے۔

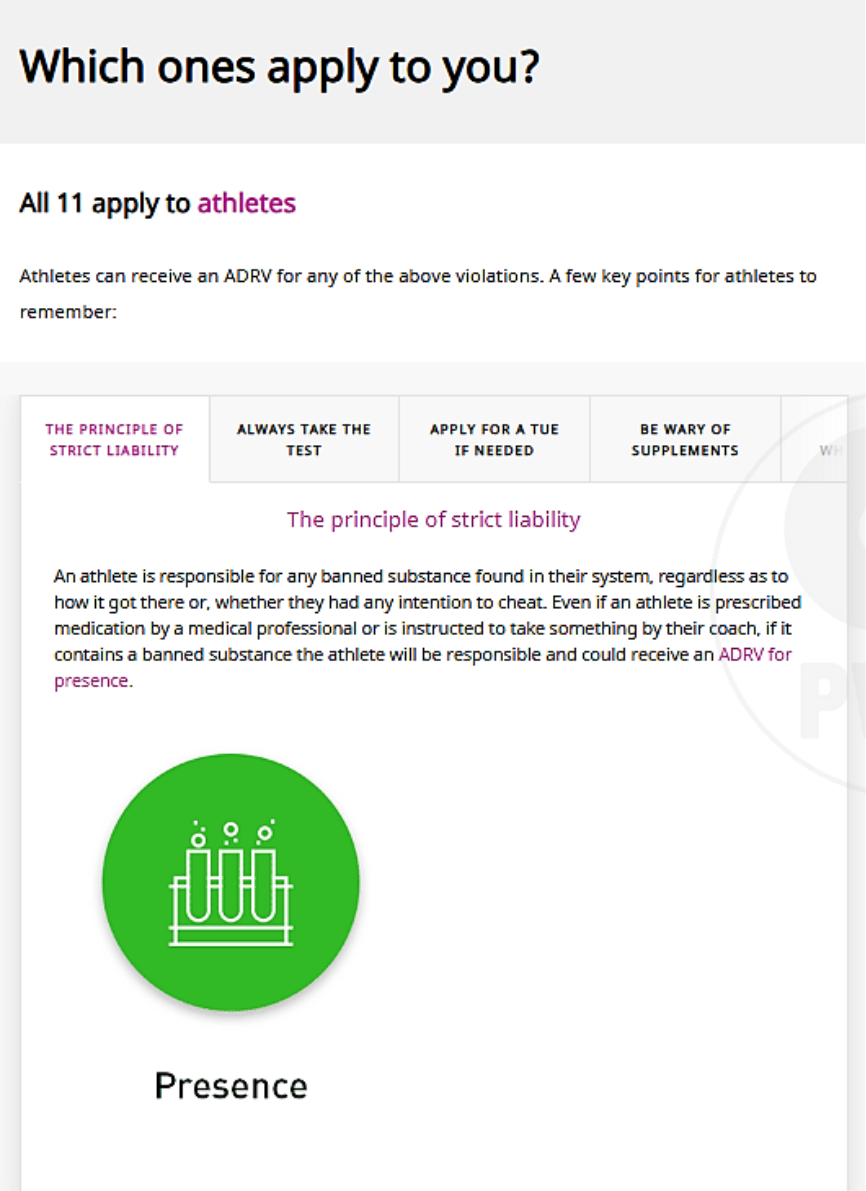
**ضابطے کے مطابق:**

یہ ایک ممکنہ **اینٹی ڈوپنگ رولز کی خلاف ورزی** ہے اگر کوئی کھلاڑی یا کوئی اور شخص **حکام کو اطلاع دینے سے روکنے یا اطلاع دینے والوں کے خلاف انتقامی کارروائی کرنے کی کوشش کرے۔**

آپ **مشکوک ڈوپنگ کی اطلاع دینے** کے بارے میں مزید جان سکیں گے ADEL کے ماڈیول *"Speaking Up: Sharing Concerns to Protect Clean Sport"* میں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules




کون سی خلاف ورزیاں آپ پر لاگو ہوتی ہیں؟

تمام 11 خلاف ورزیاں کھلاڑیوں پر لاگو ہوتی ہیں۔

کھلاڑی کسی بھی اوپر درج خلاف ورزی پر (ADRV) اینٹی ڈوپنگ رولز کی خلاف ورزی حاصل کر سکتے ہیں۔

کھلاڑیوں کے لیے چند اہم نکات یاد رکھنے کے قابل ہیں:

**سخت ذمہ داری کا اصول (The Principle of Strict Liability)**

کسی بھی **ممنوعہ (banned) مادہ** کے کھلاڑی کے جسم میں پائے جانے کی **مکمل ذمہ داری کھلاڑی پر عائد ہوتی ہے**، چاہے وہ مادہ ان کے جسم میں کیسے بھی داخل ہوا ہو یا کھلاڑی کا دھوکہ دینے کا کوئی ارادہ نہ بھی ہو۔
یہاں تک کہ اگر کسی **میڈیکل پروفیشنل** نے کھلاڑی کو کوئی دوا تجویز کی ہو، یا **کوچ** نے انہیں کسی چیز کے استعمال کے لیے کہا ہو، اور اس میں کوئی ممنوعہ مادہ موجود ہو، **تب بھی کھلاڑی ہی ذمہ دار ٹھہرایا جائے گا** اور اس پر ADRV **اینٹی ڈوپنگ رولز کی خلاف ورزی** (لگ سکتی ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

### All 11 apply to athletes

Athletes can receive an ADRV for any of the above violations. A few key points for athletes to remember:

THE PRINCIPLE OF STRICT LIABILITY | ALWAYS TAKE THE TEST | APPLY FOR A TUE IF NEEDED | BE WARY OF SUPPLEMENTS | WH

**Always take the test**

If an athlete is approached by a Doping Control Officer (DCO) they should always take the test and provide a sample. Refusing to do so could lead to an ADRV for evasion.

If an athlete has a problem with the sample collection process they should complete the test and then mention any issues on the Doping Control Form (DCF). Refusing to submit a sample because they found that the sample collection process did not go well can still be an ADRV for the athlete.

More information about testing for athletes can be found in the course "Understanding testing" on ADEL.



Evasion

**ہمیشہ ٹیسٹ دیں**

اگر کسی کھلاڑی کے پاس ڈوپنگ کنٹرول آفیسر (DCO) آئے، تو کھلاڑی کو ہمیشہ ٹیسٹ دینا چاہیے اور نمونہ فراہم کرنا چاہیے۔ ایسا نہ کرنے سے بچنے یا انکار کرنے پر ADRV (اینٹی ڈوپنگ رولز کی خلاف ورزی) ہو سکتی ہے۔

اگر کھلاڑی کو نمونہ جمع کرنے کے عمل میں کوئی مسئلہ درپیش ہو، تو انہیں پہلے ٹیسٹ مکمل کرنا چاہیے اور پھر اپنے تمام خدشات یا مسائل کو **ڈوپنگ کنٹرول فارم (DCF)** پر درج کرنا چاہیے۔ صرف اس وجہ سے نمونہ دینے سے انکار کرنا کہ نمونہ جمع کرنے کا عمل درست نہیں ہوا، پھر بھی کھلاڑی کے لیے ADRV کا باعث بن سکتا ہے۔

کھلاڑیوں کے لیے ٹیسٹنگ کے بارے میں مزید معلومات ADEL کے کورس "Understanding Testing" میں دستیاب ہیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

### All 11 apply to athletes

Athletes can receive an ADRV for any of the above violations. A few key points for athletes to remember:

THE PRINCIPLE OF STRICT LIABILITY | ALWAYS TAKE THE TEST | APPLY FOR A TUE IF NEEDED | BE WARY OF SUPPLEMENTS | WH

**Apply for a TUE if needed**

Before an athlete uses a medication (even if prescribed by a medication professional), they must check its active ingredients against the Prohibited List (List). If any of those ingredients are on the List they need to apply for a Therapeutic Use Exemption (TUE) before using it. They can apply for a TUE with their National Anti-Doping Organization (NADO) or with their International Federation (IF). Using a medication that contains a banned substance can lead to an ADRV for use.

More information about the List can be found in the course "The Prohibited List" on ADEL.



Use

**ضرورت پڑنے پر TUE کے لیے درخواست دیں**

کسی دوا کا استعمال کرنے سے پہلے، چاہے وہ دوا کسی طبی ماہر نے ہی کیوں نہ تجویز کی ہو، کھلاڑی کو لازمی طور پر اس کے فعال اجزاء (Active Ingredients) کو **پروہیبٹڈ لسٹ** (Prohibited List) کے ساتھ چیک کرنا چاہیے۔ اگر ان اجزاء میں سے کوئی بھی **پروہیبٹڈ لسٹ** میں شامل ہو، تو کھلاڑی کو اس دوا کے استعمال سے پہلے **تھراپیٹک یوزایگزیمپشن** (TUE) کے لیے درخواست دینا ضروری ہے۔

کھلاڑی TUE کے لیے اپنی **قومی اینٹی ڈوپنگ تنظیم** (NADO) یا اپنی **انٹرنیشنل فیڈریشن** (IF) کے ذریعے درخواست دے سکتے ہیں۔ ایسی دوا کا استعمال جس میں ممنوعہ اجزاء شامل ہوں، ADRV (اینٹی ڈوپنگ رولز کی خلاف ورزی) کا باعث بن سکتا ہے۔

پروہیبٹڈ لسٹ کے بارے میں مزید معلومات ADEL کے کورس "The Prohibited List" میں دستیاب ہیں۔

https://www.wada-ama.org/en/prohibited-list

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

### All 11 apply to athletes

Athletes can receive an ADRV for any of the above violations. A few key points for athletes to remember:

THE PRINCIPLE OF STRICT LIABILITY | ALWAYS TAKE THE TEST | APPLY FOR A TUE IF NEEDED | BE WARY OF SUPPLEMENTS

**Be wary of supplements**

There are risks associated with the use of supplements. They can contain ingredients that are banned substances and sometimes even be contaminated with banned substances during the manufacturing process.

If an athlete chooses to use a supplement, they should remember the name of the product, keep a proof of purchase (receipt), and keep a small amount of the supplement itself so that if they test positive it can be examined for contamination.

But, remember the principle of strict liability, even if an athlete did not intend to cheat, they can still receive an ADRV.

More information on supplements can be found in the course "Supplements" on ADEL.



Presence

**سپلیمنٹس کے استعمال میں احتیاط کریں**

سپلیمنٹس کے استعمال کے ساتھ خطرات جُڑے ہوتے ہیں۔ ان میں ایسے اجزاء شامل ہو سکتے ہیں جو **ممنوعہ (Banned Substances)** ہوں، اور بعض اوقات تیاری کے عمل کے دوران یہ سپلیمنٹس ممنوعہ اجزاء سے آلودہ بھی ہو سکتے ہیں۔

اگر کوئی کھلاڑی سپلیمنٹ استعمال کرنے کا فیصلہ کرتا ہے تو اسے درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے:

- سپلیمنٹ کے **پروڈکٹ کا نام** یاد رکھے،
- **خریداری کا ثبوت** (رسید) محفوظ رکھے،
- اور سپلیمنٹ کی **تھوڑی مقدار** بھی محفوظ رکھے تاکہ اگر ٹیسٹ مثبت آئے تو اس سپلیمنٹ کو آلودگی (Contamination) کے لیے جانچا جا سکے۔

لیکن یاد رکھیں، **اسٹرکٹ لائبیلٹی (Strict Liability)** کے اصول کے تحت، چاہے کھلاڑی کا دھوکہ دینے کا کوئی ارادہ نہ ہو، پھر بھی انہیں ADRV (اینٹی ڈوپنگ رولز کی خلاف ورزی) کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔
سپلیمنٹس کے بارے میں مزید معلومات ADEL کے کورس **"Supplements"** میں دستیاب ہیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

**7 apply to coaches, medical professionals, or other ASP**

- Tampering
- Possession
- Trafficking
- Administration to an athlete
- Complicity
- Prohibited association
- Discourage or retaliate



Presence

**Athlete A has received a letter from his International Federation (IF) telling him that his sample tested positive. This is his story.**

After finishing his competition, Athlete A was taken to the Doping Control Station (DCS) where he provided a urine sample. The sample tested positive for the substance furosemide, which is prohibited at all times under the List.

7 خلاف ورزیاں جو کوچز، میڈیکل پروفیشنلز، یا دیگر ASP (Athlete Support Personnel) پر لاگو ہوتی ہیں

- چھیڑ چھاڑ (Tampering)
- قبضہ (Possession)
- غیر قانونی ترسیل (Trafficking)
- کسی کھلاڑی کو ممنوعہ مادہ دینا (Administration to an Athlete)
- ملی بھگت (Complicity)
- ممنوعہ تعلقات (Prohibited Association)
- حوصلہ شکنی یا انتقامی کارروائی (Discourage or Retaliate)

موجودگی (Presence)

کھلاڑی A کو اپنی انٹرنیشنل فیڈریشن (IF) کی طرف سے ایک خط موصول ہوا ہے، جس میں بتایا گیا ہے کہ اس کے نمونے کا نتیجہ مثبت (Positive) آیا ہے۔ یہ اس کی کہانی ہے:

مقابلہ ختم کرنے کے بعد، کھلاڑی A کو ڈوپنگ کنٹرول اسٹیشن (DCS) لے جایا گیا، جہاں اس نے پیشاب کا نمونہ فراہم کیا۔

اس نمونے کے تجزیے میں فیوروسیمائیڈ (Furosemide) نامی مادہ پایا گیا، جو پروہیبیٹڈ لسٹ کے مطابق ہر وقت ممنوعہ ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

Athlete A was surprised about his positive test. He was surprised because a month before the competition he had been prescribed a medication and taken it as the physician directed. And while the medication contained furosemide, Athlete A didn't think there would be any problem using something that his physician had prescribed. He had even declared the medication on his Doping Control Form (DCF).



**Athlete A کی کہانی– حیرانی اور غلط فہمی**

Athlete A اپنے **مثبت (Positive) ٹیسٹ** کے نتیجے سے بہت حیران تھا۔ وہ اس لیے حیران تھا کیونکہ مقابلے سے **ایک مہینہ پہلے** اسے ایک دوا تجویز کی گئی تھی، اور اس نے وہ دوا بالکل اسی طرح لی جیسے **ڈاکٹر نے ہدایت کی تھی**۔ اس دوا میں **Furosemide** شامل تھا، مگر Athlete A کو یہ بالکل اندازہ نہیں تھا کہ **ڈاکٹر کی طرف سے تجویز کی گئی دوا** استعمال کرنے سے کوئی مسئلہ پیدا ہو سکتا ہے۔ اس نے تو یہاں تک کیا کہ **Doping Control Form (DCF)** پر بھی اس دوا کا نام واضح طور پر **درج (Declare)** کر دیا تھا، یہ سوچ کر کہ چونکہ یہ دوا ڈاکٹر نے دی ہے،

But, in order to use the prescribed medication, which contained a banned substance, Athlete A would have needed to apply for a Therapeutic Use Exemption (TUE) with his Anti-Doping Organization (ADO) and have that application accepted.

لیکن، تجویز کردہ دواؤں کو استعمال کرنے کے لیے، جس میں ممنوعہ مادہ شامل تھا، ایتھلیٹ A کو اپنی اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشن (ADO) کے ساتھ علاج کے استعمال سے چھوٹ (TUE) کے لیے درخواست دینے کی ضرورت تھی اور اس درخواست کو قبول کر لیا جائے۔



Athlete A was frustrated. Even though he used the medication as directed by a physician he was the one responsible for any substance entering his body and was ultimately at fault.

So, after being notified of his positive test, he applied for a retroactive TUE but the IF refused based on the fact that he was a high-level athlete and experienced.

ایتھلیٹ اے مایوس تھا۔ اگرچہ اس نے ایک ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق دوائی استعمال کی وہ اپنے جسم میں داخل ہونے والے کسی بھی مادے کا ذمہ دار تھا اور بالآخر اس کی غلطی تھی۔ لہذا، اس کے مثبت ٹیسٹ کے بارے میں مطلع ہونے کے بعد، اس نے سابقہ TUE کے لیے درخواست دی لیکن IF نے اس حقیقت کی بنیاد پر انکار کر دیا کہ وہ ایک اعلیٰ درجے کا کھلاڑی اور تجربہ کار ہے۔ اس سے توقع کی جاتی تھی کہ وہ **WADA Prohibited List** اور **اینٹی ڈوپنگ قوانین** سے مکمل طور پر واقف ہو گا۔ اس سطح کے اور تجربہ کار کھلاڑی کو یہ جاننا چاہیے تھا کہ **ممنوعہ دوا استعمال کرنے سے پہلے TUE حاصل کرنا ضروری ہے**۔ اس لیے IF نے یہ مؤقف اختیار کیا کہ **لاعلمی یا غفلت** کو اس معاملے میں **جواز نہیں بنایا جا سکتا**۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

## What can we learn from this story?

- It is a potential ADRV whenever a prohibited substance (or its metabolites or markers) is found in an athlete's urine or blood sample, whether they intentionally or unintentionally used the prohibited substance.
- Athletes are responsible for anything found in their system, regardless as to how it got there, or whether there was any intention to cheat (this is the principle of strict liability).
- Athletes should always check medication against the List and talk to medical professionals. Medical professionals should be informed that athletes must abide by the anti-doping rules and the List. Coaches and parents can support with this too.
- Finally, athletes should apply for a TUE, if needed, before using anything containing a banned substance, even if it is prescribed by a medical professional.

More information about substances prohibited in sport can be found in the module "The Prohibited List" on ADEL.

## ہم اس کہانی سے کیا سیکھ سکتے ہیں؟

- یہ **ممکنہ** ADRV (Anti-Doping Rule Violation) ہے جب بھی کسی کھلاڑی کے **پیشاب یا خون کے نمونے** میں کوئی **ممنوعہ مادہ** یا اس کے **میٹابولائٹس یا مارکرز** پایا جائے، چاہے کھلاڑی نے وہ ممنوعہ مادہ **جان بوجھ کر** استعمال کیا ہو یا **غلطی سے**۔
- کھلاڑی **اپنے جسم میں پائے جانے والے ہر مادہ کے لیے خود ذمہ دار** ہے، چاہے وہ مادہ **کس طرح یا کس کے ذریعے** داخل ہوا ہو، یا اس کا مقصد دھوکہ دینا تھا یا نہیں۔ اسے Strict Liability کا اصول کہا جاتا ہے۔
- کھلاڑیوں کو ہمیشہ چاہیے کہ **دوا استعمال کرنے سے پہلے** اسے WADA Prohibited List کے ساتھ چیک کریں، اور **میڈیکل پروفیشنلز** سے مکمل مشورہ کریں۔ ساتھ ہی میڈیکل پروفیشنلز کو یہ بات بتائیں کہ کھلاڑیوں کو **اینٹی ڈوپنگ قوانین** اور Prohibited List کی پابندی کرنی لازمی ہے۔ کوچز اور والدین بھی اس عمل میں کھلاڑیوں کی **رہنمائی اور مدد** کر سکتے ہیں۔
- آخر میں، اگر کسی دوا میں **ممنوعہ مادہ** شامل ہو، تو کھلاڑی کو اسے استعمال کرنے سے **پہلے** TUE (Therapeutic Use Exemption) **کے لیے درخواست دینا ضروری ہے**، چاہے وہ دوا کسی **ڈاکٹر کی طرف سے تجویز کردہ** ہی کیوں نہ ہو۔

مزید معلومات کے لیے،
"The Prohibited List" ماڈیول کو ADEL پلیٹ فارم پر دیکھیں، جہاں کھیلوں میں ممنوعہ مادوں کے بارے میں تفصیل سے بتایا گیا ہے۔

Athletes are responsible for any banned substance found in their system, regardless of how it got there.

کھلاڑی اپنے جسم میں پائے جانے والے کسی بھی ممنوعہ مادے کے ذمہ دار ہوتے ہیں، چاہے وہ وہاں کسی بھی طرح پہنچا ہو۔

Athletes should check any medication against the List before using it. Parents should help with this too.

کھلاڑیوں کو کسی بھی دوا کے استعمال سے پہلے اسے فہرست کے مطابق ضرور چیک کرنا چاہیے۔ والدین کو بھی اس معاملے میں مدد کرنی چاہیے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules



Evasion

**Athlete B has received an ADRV for evasion. This is her story.**

Athlete B is warming up with her team in preparation for her big game tonight. Glancing over her shoulder she notices a Doping Control Officer (DCO) and a Chaperone heading towards her coach. They are here to test someone... Maybe that someone is her.

Athlete B is suddenly very nervous. The night before, she used cannabis at a party.

In a quick decision, Athlete B decides to exit the training ground without being seen. Two days later, she receives a notification from her National Anti-Doping Organization (NADO) notifying her of a potential ADRV for evading sample collection.

### What can we learn from this story?

- Running away from a test could lead to an ADRV for evasion.

Athletes must always take the test. If there are concerns about the testing process they can be documented on the DCF.

ایتھلیٹ بی کو ایویژن (ٹیسٹ سے بچنے) پر اے ڈی آر وی (اینٹی ڈوپنگ رول وائیولیشن) موصول ہوا ہے۔ یہ اس کی کہانی ہے۔

ایتھلیٹ بی اپنی ٹیم کے ساتھ وارم اپ کر رہی ہے تا کہ آج رات کے بڑے میچ کے لیے تیاری کر سکے۔ اچانک کندھے کے اوپر سے دیکھتی ہے تو نوٹس کرتی ہے کہ ایک ڈوپنگ کنٹرول آفیسر (DCO) اور ایک چیپرون اس کے کوچ کی طرف بڑھ رہے ہیں۔ وہ کسی کا ٹیسٹ لینے آئے ہیں... شاید وہ کوئی ایتھلیٹ بی ہی ہو۔

ایتھلیٹ بی اچانک بہت گھبرا جاتی ہے۔ پچھلی رات اس نے ایک پارٹی میں بھنگ استعمال کی تھی۔

ایک تیز فیصلے میں، ایتھلیٹ بی بغیر دیکھے ٹریننگ گراؤنڈ سے نکلنے کا فیصلہ کرتی ہے۔ دو دن بعد، اسے اپنی نیشنل اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشن (NADO) کی طرف سے ایک نوٹیفیکیشن موصول ہوتا ہے جس میں اسے سیمپل کلیکشن سے بچنے پر ممکنہ اے ڈی آر وی کے بارے میں اطلاع دی جاتی ہے۔

### ہم اس کہانی سے کیا سیکھ سکتے ہیں؟

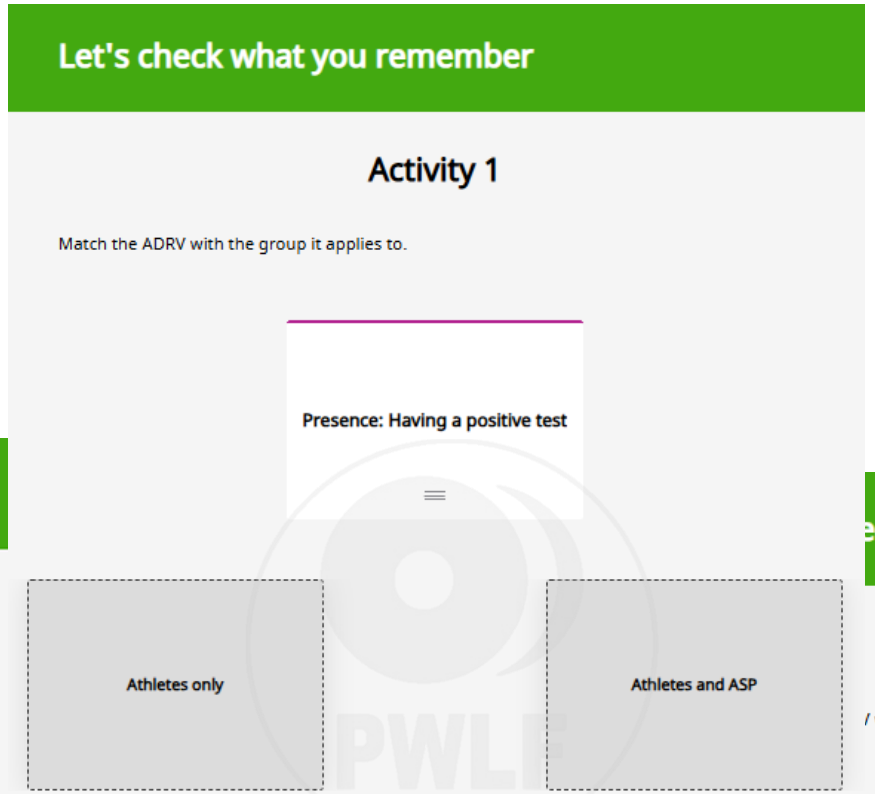
- ٹیسٹ سے بھاگنے پر ایویژن (Evasion) کے لیے اے ڈی آر وی لگ سکتا ہے۔
- کھلاڑیوں کو ہمیشہ ٹیسٹ دینا چاہیے۔ اگر ٹیسٹنگ کے عمل کے بارے میں کوئی خدشات ہوں تو انہیں DCF (ڈوپنگ کنٹرول فارم) پر درج کیا جا سکتا ہے۔

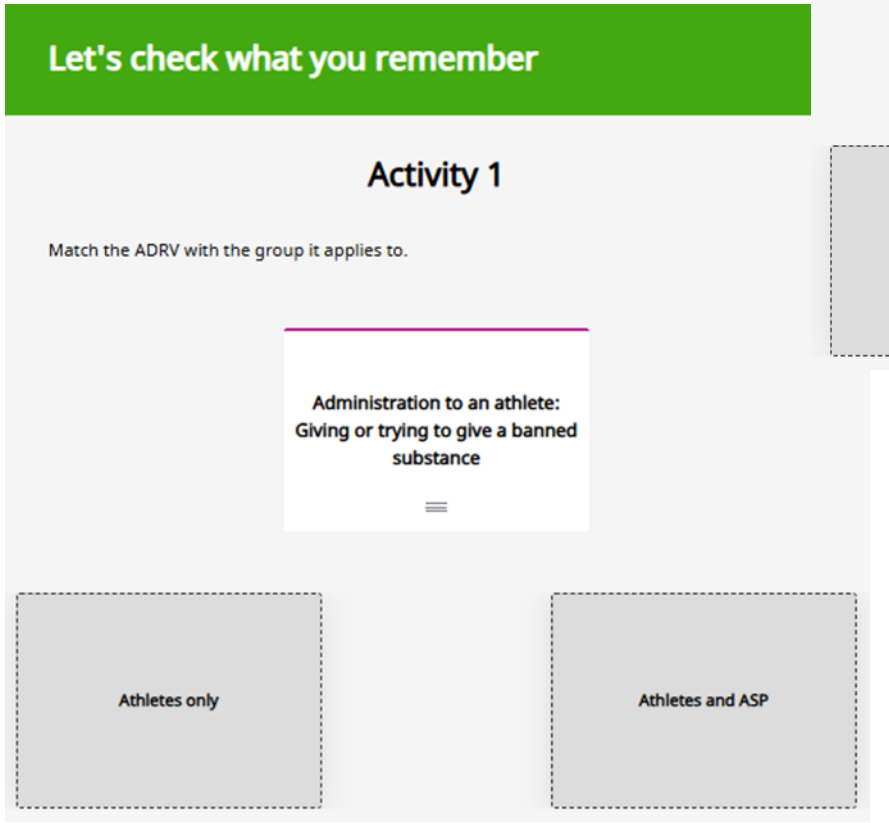
Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

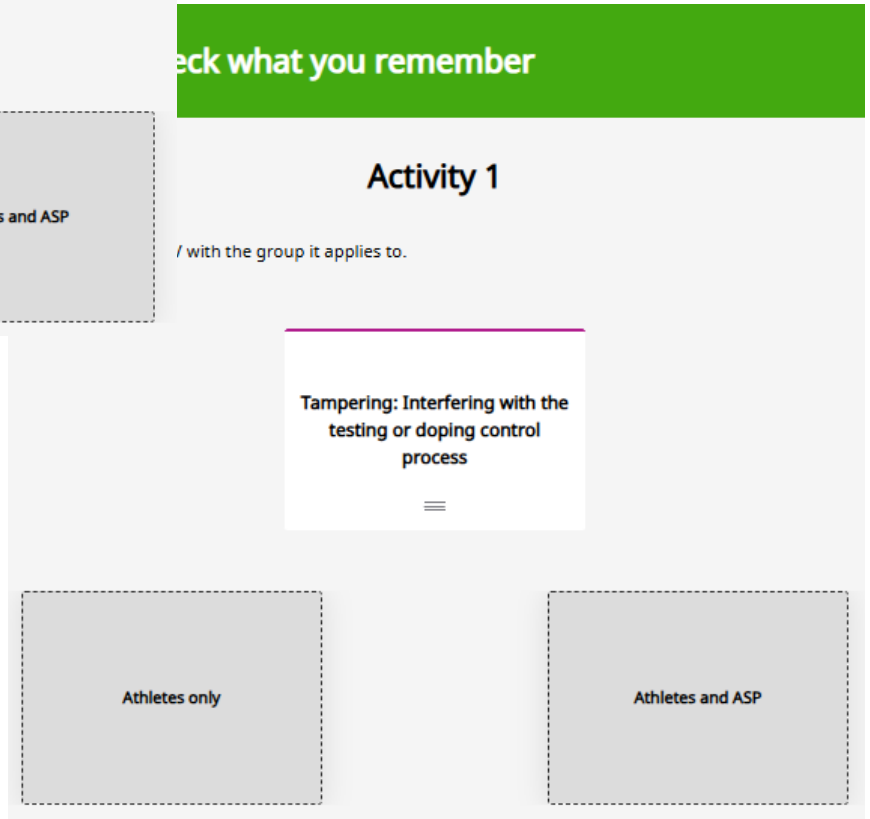
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

اے ڈی آر وی (ADRV) کو اس گروپ کے ساتھ ملائیں جس پر یہ لاگو ہوتا ہے

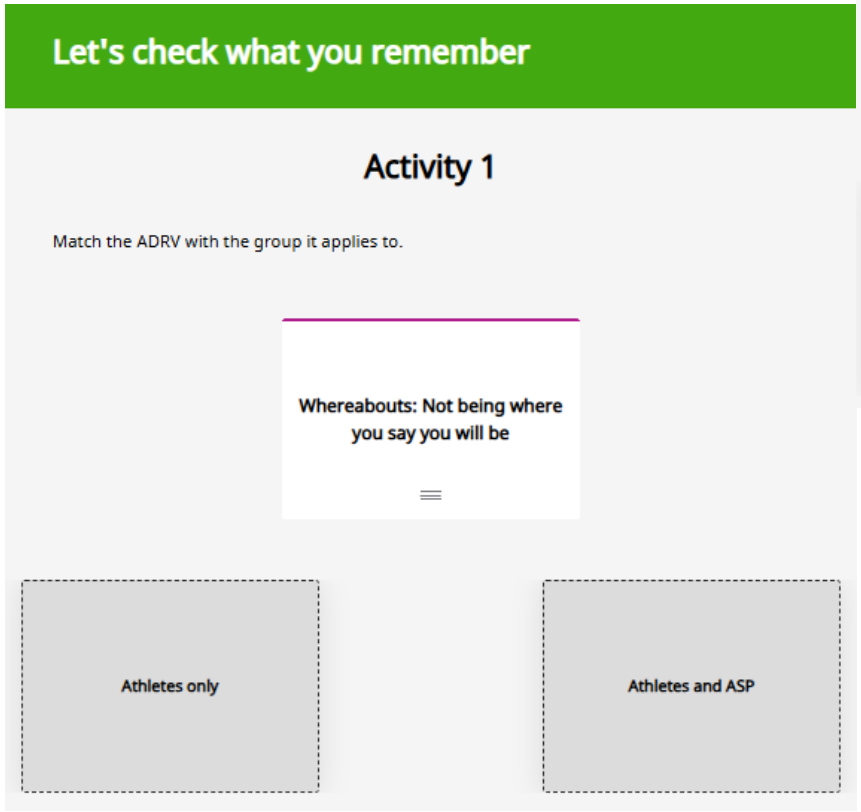


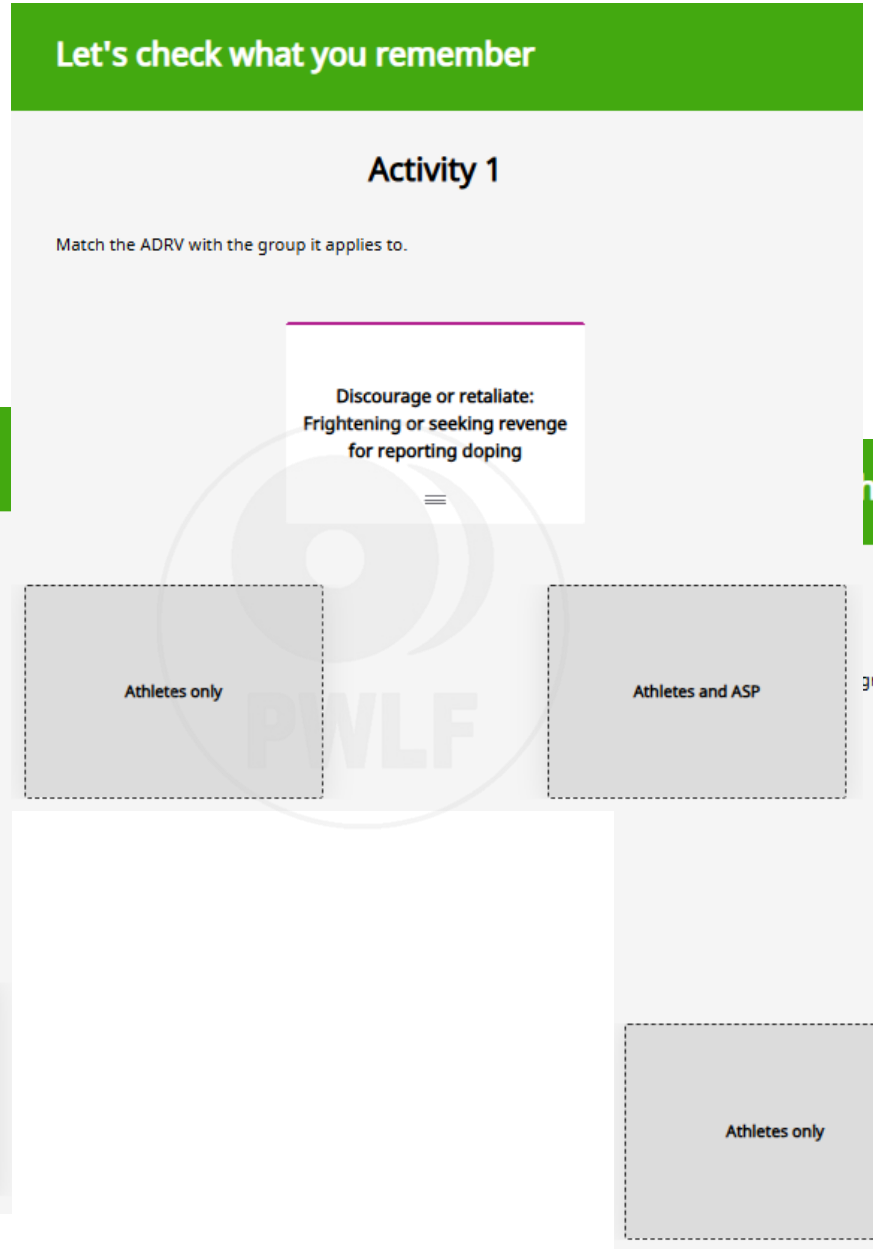



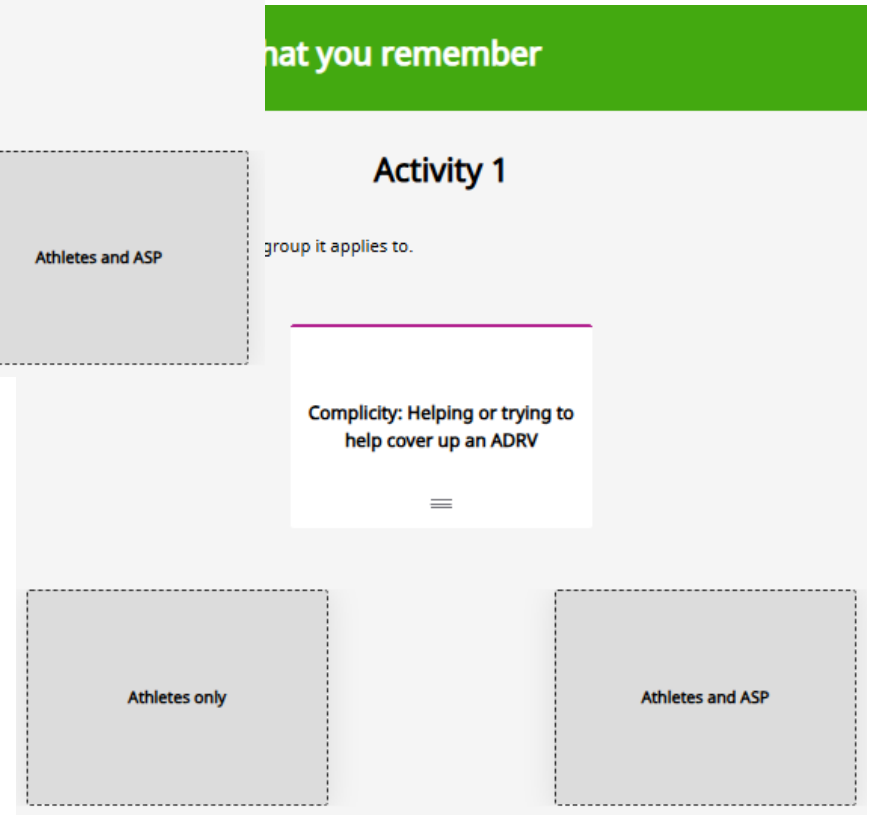



# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

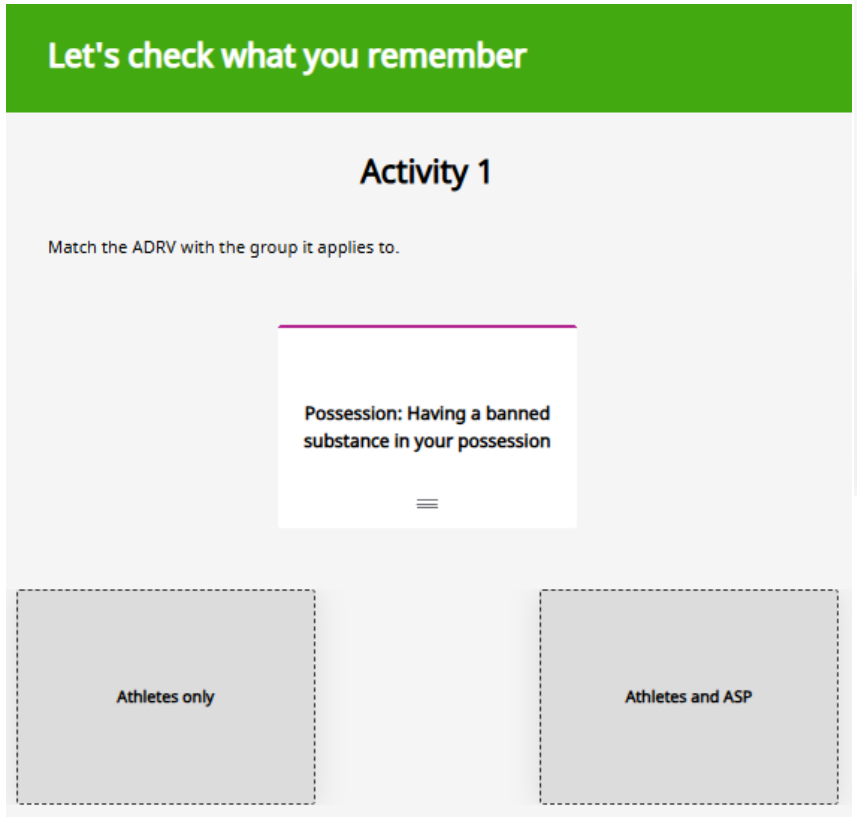


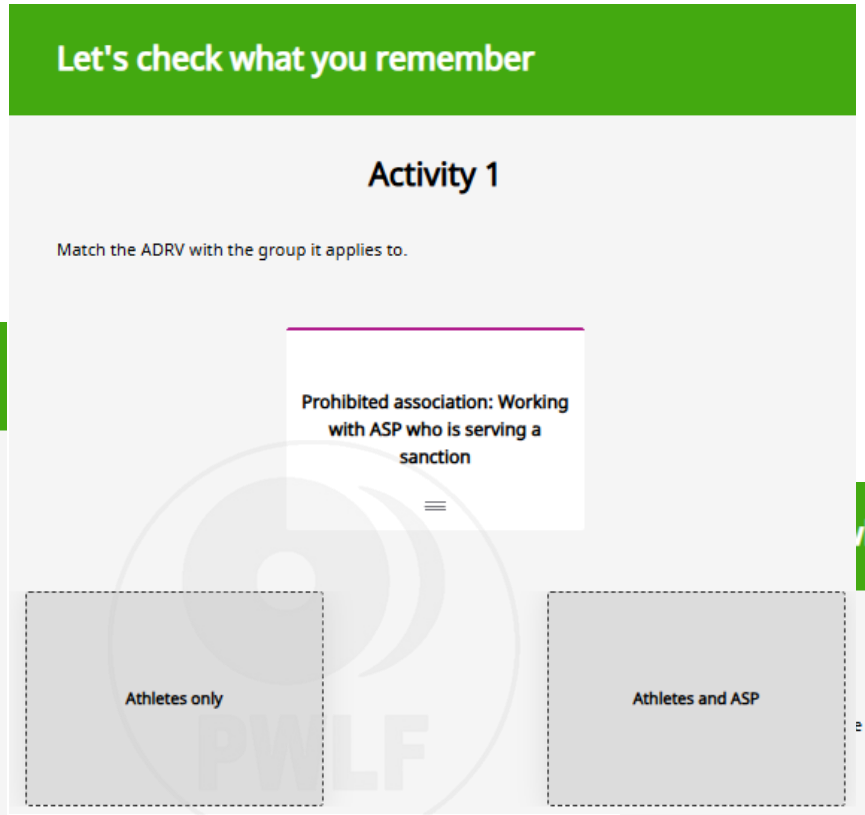



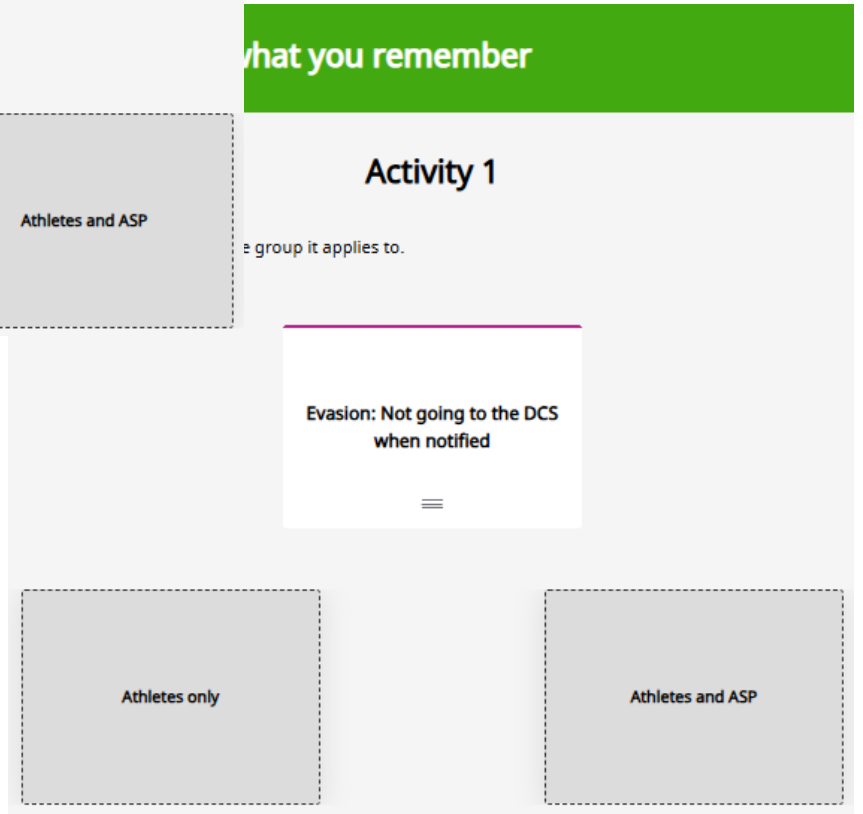



# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules



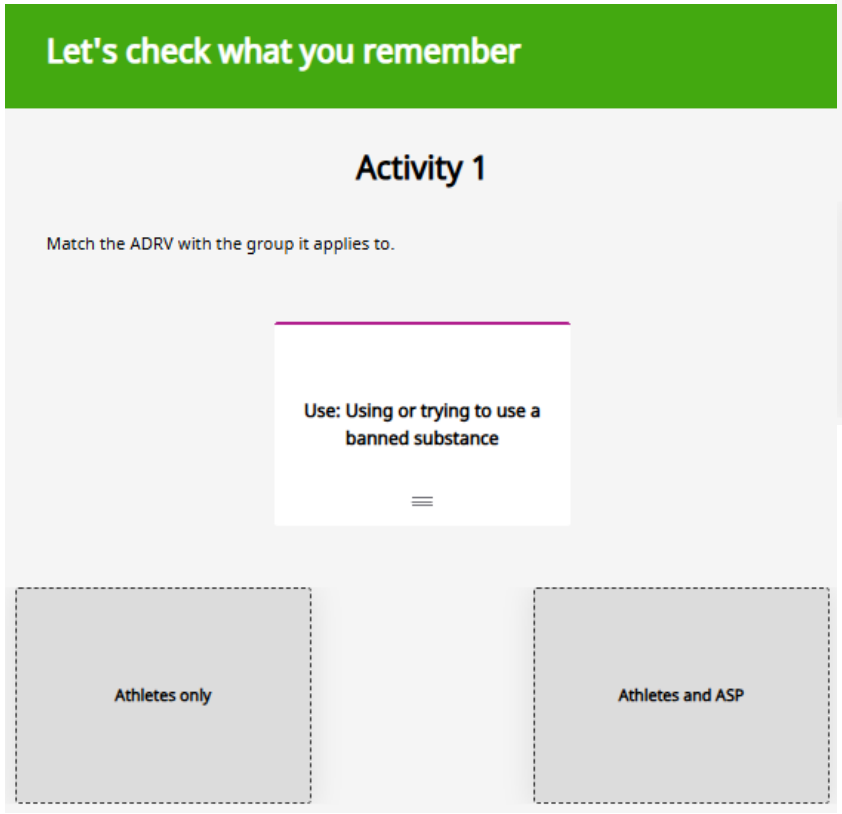



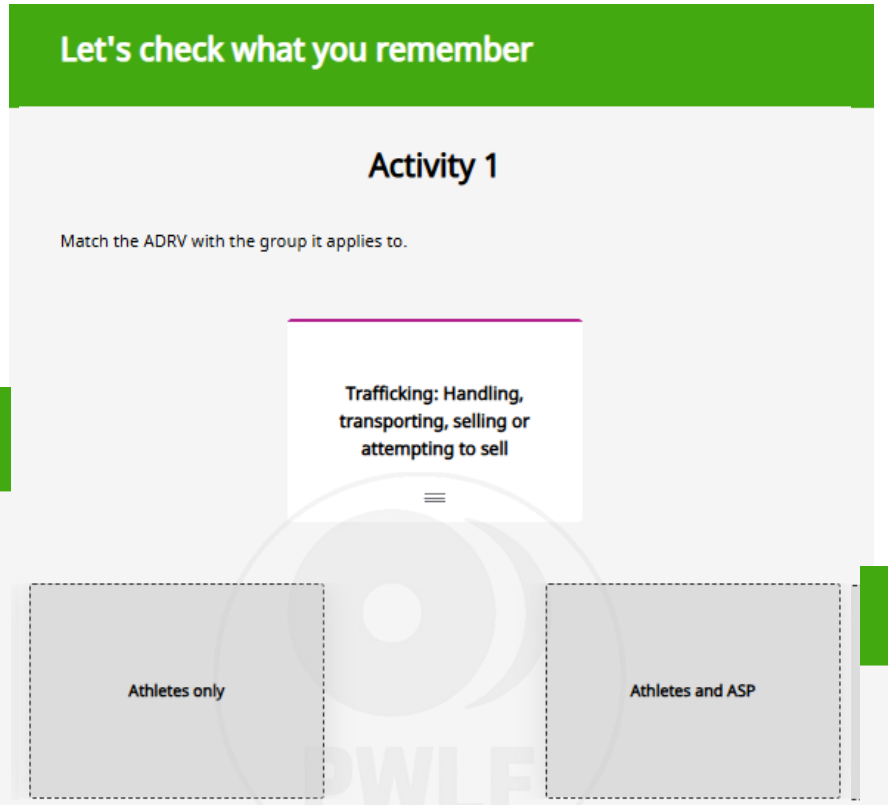



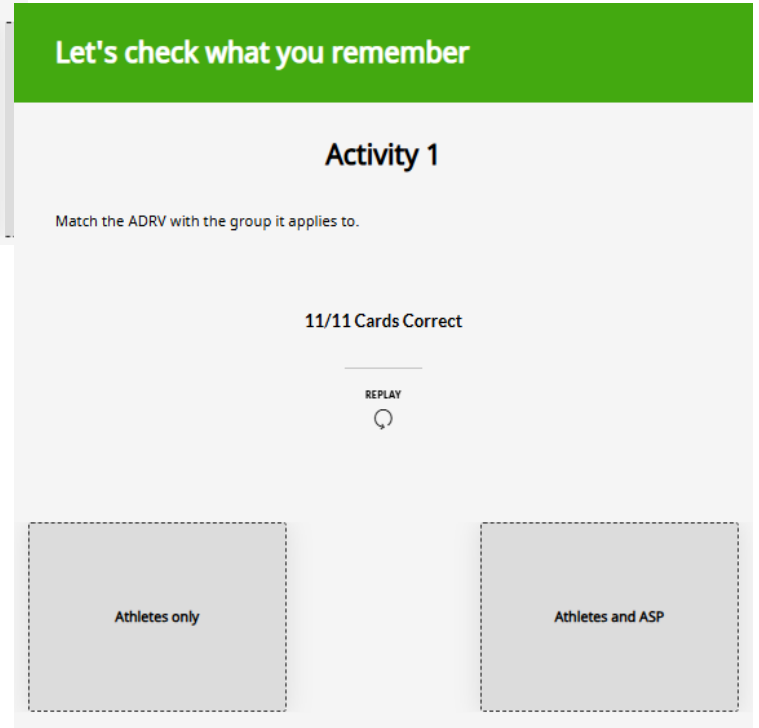

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules




Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

### Activity 2

Read the following story to determine who might receive an ADRV.

As a member of the Registered Testing Pool (RTP), Athlete C was excited to input her Whereabouts information for the first time. She felt privileged to be part of this special group of athletes. She knew she needed to submit Whereabouts information so that she could be located for out-of-competition testing and provide a 60-minute time slot each day where she could be located. But after she initially filled in her information, she was sent her updated training schedule. Plans had changed and Athlete C was going to need to update her Whereabouts. Thankfully though, her coach had offered to update everyone's Whereabouts given the training changes had been at his request.

A few weeks later, while training abroad, Athlete C was contacted by her ADO to inform her that she had missed a test. She was confused. Hadn't her coach updated her Whereabouts? Was this her fault or her coach's?



- ○ The coach should have updated the Whereabouts information as promised. If this happens 2 more times in a 12-month period he could receive an ADRV.
- ○ The athlete is responsible for her own Whereabouts. Even if the coach promised to update the information it is her responsibility to ensure that it is correct and only she can receive an ADRV for a Whereabouts failure.
- ○ Both the athlete and the coach are at fault and both could receive an ADRV if this happens 2 more times in a 12-month period.

SUBMIT

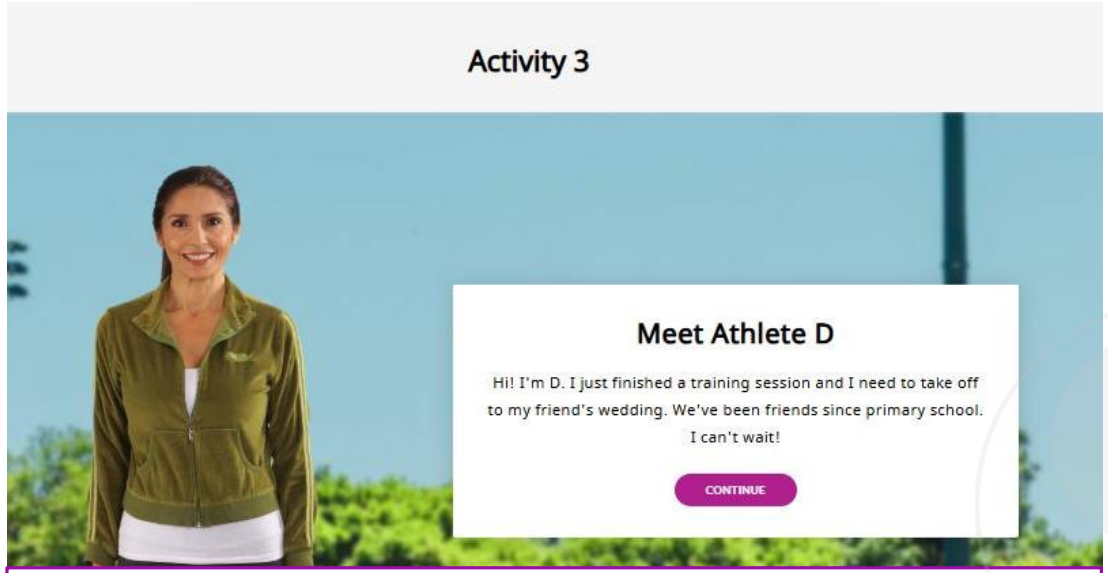
رجسٹرڈ ٹیسٹنگ پول (RTP) کی رکن کے طور پر، ایتھلیٹ C پہلی بار اپنی **ویئر اباؤٹس (Whereabouts)** معلومات درج کرنے کے لیے بہت پُرجوش تھی۔ وہ اس خاص کھلاڑیوں کے گروپ کا حصہ بننے پر خود کو خوش قسمت سمجھ رہی تھی۔ اسے معلوم تھا کہ اسے اپنی ویئر اباؤٹس معلومات جمع کرانی ہو گی تا کہ اُسے **مقابلہ سے باہر ٹیسٹنگ** (Out-of-Competition Testing) کے لیے تلاش کیا جا سکے اور ہر دن کے لیے ایک **60 منٹ کا وقت** فراہم کرنا ہو گا، جس دوران وہ ٹیسٹنگ کے لیے دستیاب ہو۔ لیکن ابتدائی معلومات درج کرنے کے بعد اُسے اپنی تازہ ترین **ٹریننگ شیڈول** موصول ہوا۔ منصوبے بدل گئے تھے اور ایتھلیٹ C کو اپنی ویئر اباؤٹس کو اپ ڈیٹ کرنا پڑتا۔ خوش قسمتی سے، اُس کے کوچ نے پیشکش کی کہ وہ سب کھلاڑیوں کی ویئر اباؤٹس معلومات خود اپ ڈیٹ کر دے گا کیونکہ یہ ٹریننگ میں تبدیلیاں اُس کے ہی کہنے پر کی گئی تھیں۔

چند ہفتوں بعد، غیر ملکی تربیت کے دوران، ایتھلیٹ C سے اُس کی ADO نے رابطہ کیا اور اُسے بتایا کہ اُس کا ٹیسٹ مس ہو گیا ہے۔ وہ حیران اور پریشان ہو گئی۔
کیا اُس کے کوچ نے ویئر اباؤٹس اپ ڈیٹ نہیں کیے تھے؟
کیا یہ اُس کی غلطی تھی یا کوچ کی؟

- ○ کوچ کو وعدے کے مطابق ویئر اباؤٹس کی معلومات اپ ڈیٹ کرنی چاہیے تھی۔ اگر ایسا مزید **12 ماہ** کے اندر دوبار اور ہوتا ہے تو کوچ کو ADRV (اینٹی ڈوپنگ رولز کی خلاف ورزی) مل سکتا ہے۔
- ○ ایتھلیٹ اپنی ویئر اباؤٹس کی خود ذمہ دار ہے۔ چاہے کوچ نے اپ ڈیٹ کرنے کا وعدہ ہی کیوں نہ کیا ہو، اس بات کو یقینی بنانا **ایتھلیٹ کی ذمہ داری** ہے کہ معلومات درست ہوں۔ ADRV صرف ایتھلیٹ کو مل سکتا ہے اگر ویئر اباؤٹس فیل ہو جائے۔
- ○ دونوں یعنی ایتھلیٹ اور کوچ غلط ہیں، اور اگر یہ مزید **12 ماہ** کے اندر دوبار ہوتا ہے تو دونوں کو ADRV مل سکتا ہے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules




ہیلو! میں **ڈی** ہوں۔ میں نے ابھی اپنی **ٹریننگ سیشن** ختم کی ہے اور اب مجھے اپنے دوست کی شادی میں جانا ہے۔
ہم پرائمری اسکول سے دوست ہیں، اور میں وہاں جانے کے لیے بے حد پُرجوش ہوں!




اوہ نہیں! ایک DCO(ڈوپنگ کنٹرول آفیسر) ابھی آیا ہے اور اُس نے مجھے اطلاع دی ہے کہ مجھے **سیمپل فراہم کرنا ہوگا**۔
میرے پاس تو بالکل بھی وقت نہیں ہے — مجھے شادی میں جانا ہے!

1- ایتھلیٹ D اپنی صورتحال DCO کو سمجھا سکتی ہے اور ٹیسٹ کسی اور وقت کروا سکتی ہے۔

2- ایتھلیٹ D کو ابھی ٹیسٹ دینا ہوگا۔

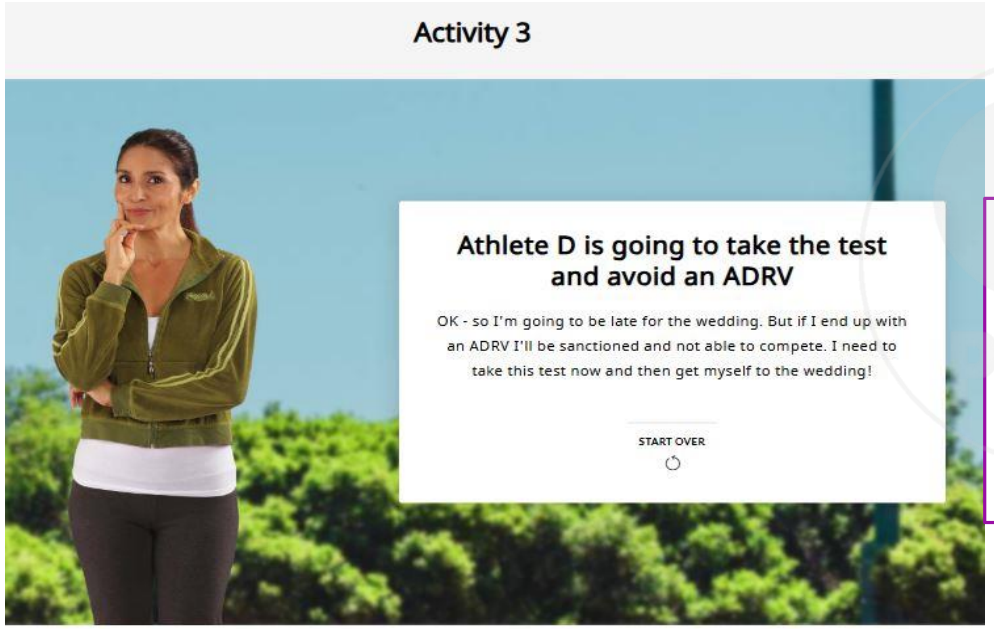
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules




تم ٹھیک کہہ رہے ہو۔ مجھے ابھی ٹیسٹ دینا چاہیے۔

اگر میں نے ایسا نہ کیا تو مجھے ADRV (اینٹی ڈوپنگ رولز کی خلاف ورزی) مل سکتی ہے کیونکہ میں **سیمپل دینے سے انکار** کر رہی ہوں۔ یہ وہ چیز نہیں جو میں چاہتی ہوں۔




**ایتھلیٹ D ٹیسٹ دینے جا رہی ہے اور ADRV سے بچ جائے گی**

ٹھیک ہے — اب میں شادی کے لیے **لیٹ** ہو جاؤں گی۔
لیکن اگر میرے پاس ADRV آ گیا تو مجھے **سزا** ملے گی اور میں مقابلے میں حصہ نہیں لے سکوں گی۔

مجھے ابھی یہ **ٹیسٹ دینا ہو گا** اور پھر جلدی سے شادی میں پہنچنا ہو گا!

Well done!

You now know about the 11 ADRVs.

Let's look a little closer at sanctions associated with each ADRV.

اب آپ کو 11 ADRV (اینٹی ڈوپنگ رولز کی خلاف ورزیاں) کے بارے میں معلوم ہو گیا ہے۔

اب آیئے ذرا تفصیل سے دیکھتے ہیں کہ ہر ADRV کے ساتھ کون سی **سزائیں (Sanctions)** منسلک ہوتی ہیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

## Sanctions

### When you receive an ADRV you may also receive a sanction.

**This is what can happen:**

Sanctions vary on a case-by-case basis and are specific to the facts at hand. The information provided here is in general.



Presence



Use



Possession

**For Presence and Use and Possession**

- The sanction will vary depending on what kind of substance was used, found in the athlete's sample, or in their possession.
- If a specified substance (generally found more easily in over-the-counter medications or in contaminated supplements and more likely to be used for a purpose other than the enhancement of sport performance), the basic sanction is 2 years - unless the ADO can demonstrate that it was on purpose (intentional) and then the sanction would be 4 years.
- If a non-specified substance, the basic sanction is 4 years - unless you can demonstrate that it was not intentional in which case it will be 2 years.

**سزائیں (Sanctions)**

جب آپ کو ADRV (اینٹی ڈوپنگ رولز کی خلاف ورزی) ملتی ہے، تو اس کے ساتھ آپ کو سزا بھی دی جا سکتی ہے۔

**کیا ہو سکتا ہے:**

سزائیں ہر کیس کے مطابق مختلف ہوتی ہیں اور یہ مکمل طور پر اُس کیس کے حقائق پر منحصر ہیں۔ یہاں دی گئی معلومات **عام رہنمائی** کے طور پر ہیں۔

**Presence، Use اور Possession کے لیے**

سزا اس بات پر منحصر ہو گی کہ:

- کون سا **ممنوعہ مادہ (Prohibited Substance)** استعمال کیا گیا،
- کون سا مادہ **ایتھلیٹ کے نمونے میں پایا گیا**، یا کون سا مادہ **ایتھلیٹ کے قبضے میں تھا**۔

اگر Specified Substance ہو جو عام طور پر: **اوور-دی-کاؤنٹر ادویات** میں پایا جاتا ہے، یا **آلودہ سپلیمنٹس (Contaminated Supplements)** میں موجود ہوتا ہے، اور زیادہ تر کھیلوں کی کارکردگی بڑھانے کے علاوہ کسی اور مقصد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے

- تو **بنیادی سزا 2 سال** ہو گی۔
- لیکن اگر ADO یہ ثابت کر دے کہ یہ **جان بوجھ کر (Intentional)** کیا گیا تھا، تو سزا **4 سال** ہو جائے گی۔

اگر Non-Specified Substance ہو، تو **بنیادی سزا 4 سال** ہو گی۔

لیکن اگر آپ یہ ثابت کر سکیں کہ یہ **جان بوجھ کر (Intentional) نہیں** کیا گیا، تو سزا کم ہو کر **2 سال** رہ جائے گی۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

Be careful about the meaning of "intention" - even if an athlete uses a banned substance by accident (so not intentionally trying to cheat) but ignores the risks associated with certain products and does nothing to mitigate these risks - it could still be classified as intentional.

As a general rule, athletes need to demonstrate how the substance entered their body - the origin of the substance - to prove their behavior was not intentional. This can include, for example, analyzing the supplement the athlete used if they claim that the prohibited substance came from a contaminated supplement.

If an athlete chooses to use a supplement, it is recommended that they keep a small amount so that it can be analyzed, should the athlete test positive.

Proving that they didn't use the prohibited substance intentionally can be difficult to do and in most cases, athletes who test positive for a non-specified substance still end up with a 4-year period of ineligibility. And yes, that means 4 years not participating in sport.

"ارادہ" کے معنی کے بارے میں محتاط رہیں- یہاں تک کہ اگر کوئی کھلاڑی حادثاتی طور پر ممنوعہ مادہ استعمال کرتا ہے (لہذا جان بوجھ کر دھوکہ دینے کی کوشش نہیں کرتا ہے) لیکن بعض مصنوعات سے وابستہ خطرات کو نظر انداز کرتا ہے اور ان خطرات کو کم کرنے کے لیے کچھ نہیں کرتا ہے- اسے پھر بھی جان بوجھ کر درجہ بندی کیا جاسکتا ہے۔

عام اصول کے طور پر، کھلاڑیوں کو یہ ظاہر کرنے کی ضرورت ہوتی ہے کہ مادہ ان کے جسم میں کیسے داخل ہوا- مادہ کی اصل- یہ ثابت کرنے کے لیے کہ ان کا طرز عمل جان بوجھ کر نہیں تھا۔ اس میں شامل ہو سکتا ہے، مثال کے طور پر، کھلاڑی کے استعمال کردہ سپلیمنٹ کا تجزیہ کرنا اگر وہ دعویٰ کرے کہ ممنوعہ مادہ آلودہ سپلیمنٹ سے آیا ہے۔

اگر کوئی کھلاڑی سپلیمنٹ استعمال کرنے کا انتخاب کرتا ہے، تو یہ تجویز کی جاتی ہے کہ وہ تھوڑی مقدار میں رکھیں تاکہ اس کا تجزیہ کیا جاسکے، اگر کھلاڑی کا ٹیسٹ مثبت آتا ہے۔

یہ ثابت کرنا کہ انہوں نے جان بوجھ کر ممنوعہ مادہ کا استعمال نہیں کیا ہے کرنا مشکل ہو سکتا ہے اور زیادہ تر معاملات میں، وہ کھلاڑی جو غیر متعین مادہ کے لیے مثبت ٹیسٹ کرتے ہیں وہ اب بھی 4 سال کی نااہلی کے ساتھ ختم ہو جاتے ہیں۔ اور ہاں، اس کا مطلب ہے کہ 4 سال کھیل میں حصہ نہیں لینا۔

- The period of ineligibility can be reduced further, down to a reprimand, depending on the type of substance and the athlete's degree of fault
- If the violation involves a substance of abuse (as defined in the Code), and the athlete can establish that it was used out-of-competition and was unrelated to sport performance, then the period of ineligibility is 3 months (and they can reduce this to 1 month if they complete a substance of abuse treatment program approved by their ADO)

- نااہلی کی مدت کو مزید کم کیا جاسکتا ہے، ڈانٹ ڈپٹ تک، مادہ کی قسم اور کھلاڑی کی غلطی کی ڈگری پر منحصر ہے-
- اگر خلاف ورزی میں بد سلوکی کا مادہ شامل ہے (جیسا کہ ضابطہ میں بیان کیا گیا ہے)، اور کھلاڑی یہ ثابت کر سکتا ہے کہ اسے مقابلے سے باہر استعمال کیا گیا تھا اور اس کا کھیل کی کارکردگی سے کوئی تعلق نہیں تھا، تو نااہلی کی مدت 3 ماہ ہے (اور اگر وہ اپنے ADO کے ذریعے منظور شدہ بد سلوکی کے علاج کے پروگرام کے مادہ کو مکمل کرتے ہیں تو وہ اسے کم کر کے 1 ماہ کر سکتے ہیں)

If you dope deliberately, you are likely to receive a 4-year ban from sport. If you can prove that you didn't intend to dope, you may receive a lesser sanction.

گر آپ **جان بوجھ کر ڈوپنگ** کرتے ہیں،
تو بہت زیادہ امکان ہے کہ آپ کو **4 سال کی پابندی** کا سامنا کرنا پڑے گا اور آپ کھیلوں میں حصہ نہیں لے سکیں گے۔
لیکن اگر آپ **یہ ثابت کر سکیں** کہ آپ کا **ڈوپنگ کرنے کا ارادہ** (Intent) نہیں تھا،
تو آپ کو **کم سزا** (Lesser Sanction) مل سکتی ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

### Let's check what you remember



**Consider the following story:**

Athlete X tests positive for oxandrolone (non-specified substance), an anabolic agent which is prohibited at all times. He claims that he used a contaminated supplement product. However, he is not able to provide any supporting evidence, not even a copy of the receipt.

What type of sanction will he receive?

- A reprimand
- A 2-year period of ineligibility
- A 4-year period of ineligibility

سرزنش

نااہلی کی 2 سال کی مدت

نااہلی کی 2 سال کی مدت

آیئے دیکھتے ہیں کہ آپ کو کیا یاد ہے۔

**صورتِ حال:**

ایتھلیٹ X کا ٹیسٹ **مثبت** (Positive) آیا ہے Oxandrolone کے لیے،
جو کہ ایک Non-Specified Substance ہے اور **ہر وقت ممنوعہ** (Prohibited at All Times) ہے۔ ایتھلیٹ کا دعویٰ ہے کہ یہ مادہ **آلودہ سپلیمنٹ** (Contaminated Supplement) کے ذریعے آیا، لیکن وہ **کوئی ثبوت فراہم نہیں کر سکا** — یہاں تک کہ **رسید کی کاپی** بھی نہیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

### Let's check what you remember



**Consider the following story:**

Athlete X tests positive for oxandrolone (non-specified substance), an anabolic agent which is prohibited at all times. He claims that he used a contaminated supplement product. However, he is not able to provide any supporting evidence, not even a copy of the receipt.

What type of sanction will he receive?

| A reprimand | A 2-year period of ineligibility | A 4-year period of ineligibility |
|---|---|---|
| Without any evidence to support that the supplement was contaminated, Athlete X will be at fault and will receive a period of ineligibility. Try again. | Without any evidence to support that the supplement was contaminated, and since he is unable to demonstrate that the ADRV was not intentional, Athlete X will get a longer | Yes, Athlete X has received a 4-year period of ineligibility since he was not able to demonstrate that the ADRV was not intentional and establish the origin of the prohibited |

چونکہ ایتھلیٹ X کے پاس **کوئی ثبوت موجود نہیں** ہے جو یہ ثابت کرے کہ سپلیمنٹ **آلودہ** (Contaminated) تھا، لہٰذا اس کی **غلطی ثابت ہو جاتی ہے** اور اسے سزا ملے گی۔

چونکہ ایتھلیٹ X کے پاس **کوئی ثبوت موجود نہیں** ہے جو یہ ثابت کرے کہ سپلیمنٹ **آلودہ** (Contaminated) تھا، اور وہ یہ بھی **ثابت نہیں کر سکا** کہ یہ ADRV **جان بوجھ کر** (Intentional) نہیں تھا، لہٰذا یہ **جان بوجھ کر خلاف ورزی** مانی جائے گی

جی ہاں، ایتھلیٹ X کو **4 سال کی نااہلی** (Period of Ineligibility) ملی ہے کیونکہ وہ یہ ثابت کرنے میں ناکام رہا کہ:

ADRV جان بوجھ کر (Intentional) نہیں تھا، اور یہ کہ **ممنوعہ مادہ** (Prohibited Substance) کہاں سے آیا—یعنی اس کا **ماخذ** (Origin) کیا تھا۔ اس لیے، اسے **4 سال تک کھیلوں میں حصہ لینے سے روکا جائے گا۔**

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

**For Tampering and Evasion/Refusal**

- If cheating is intentional, the period of ineligibility is 4 years
- If an athlete can prove that they unintentionally failed to submit to sample collection the period of ineligibility could be 2 years
- If there is a justifiable exceptional circumstances established to reduce the sanction, the sanction will be between 2 and 4 years



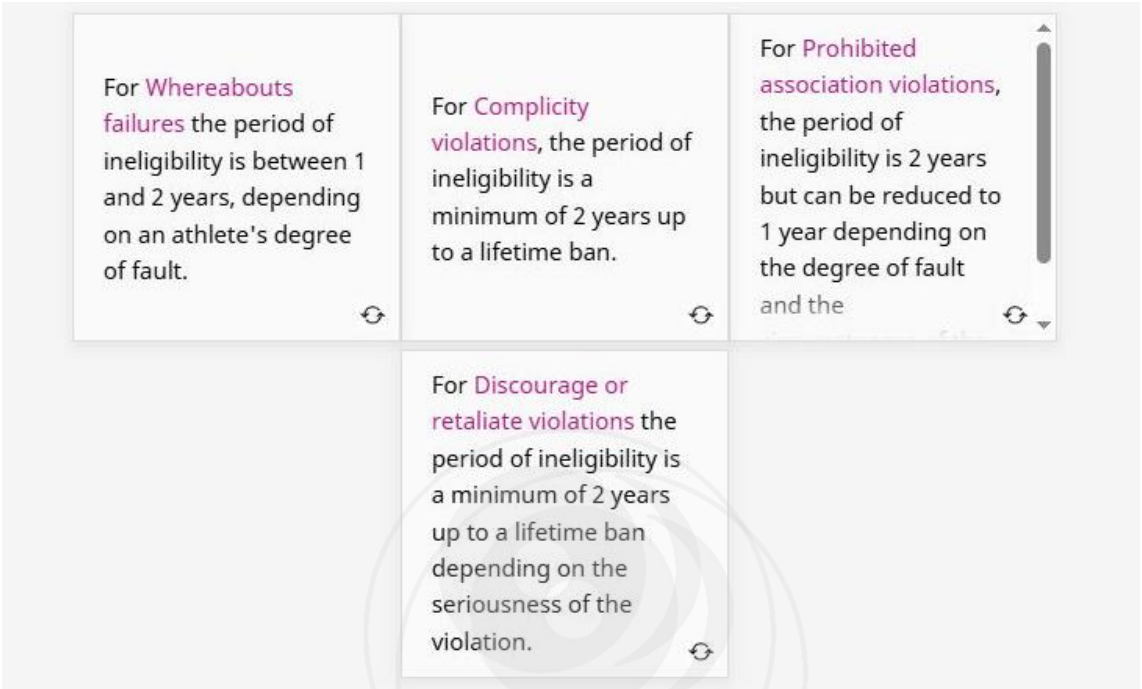

ٹیمپرنگ اور ایویژن / انکار کے لیے

- اگر دھوکہ دہی جان بوجھ کر کی گئی ہو تو نااہلی کی مدت **4 سال** ہو گی۔
- اگر کوئی ایتھلیٹ یہ ثابت کر سکے کہ اُس نے غیر ارادی طور پر سیمپل کلیکشن کے لیے پیش ہونے میں ناکامی کی تو نااہلی کی مدت **2 سال** ہو سکتی ہے۔
- اگر کوئی قابلِ جواز غیر معمولی حالات ثابت ہو جائیں جو پابندی کو کم کرنے کا جواز دیں تو سزا **2 سے 4 سال** کے درمیان ہو گی۔



# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules




ممنوعہ تعلقات کی خلاف ورزی کی صورت میں نااہلی کی مدت **2 سال** ہے، لیکن یہ کم ہو کر **1 سال** تک کی جاسکتی ہے، جو غلطی کی نوعیت اور کیس کے حالات پر منحصر ہے۔

Complicity کی خلاف ورزیوں کی صورت میں نااہلی کی مدت کم از کم **2 سال** سے لے کر **تاحیات پابندی** تک ہو سکتی ہے۔

ویئر اباؤٹس میں ناکامی کی صورت میں نااہلی کی مدت **1 سے 2 سال** کے درمیان ہو گی، جو کہ ایتھلیٹ کی غلطی کی نوعیت پر منحصر ہے۔

ڈسکریڈیٹ یا ریپٹیلیئٹ (حوصلہ شکنی یا انتقامی کارروائی) کی خلاف ورزی کی صورت میں نااہلی کی مدت کم از کم **2 سال** سے لے کر **تاحیات پابندی** تک ہو سکتی ہے، جو خلاف ورزی کی سنگینی پر منحصر ہے۔

## For Trafficking and Administration

- The period of ineligibility is a minimum of 4 years up to a lifetime ban
- It is considered a very serious violation if the administration of a prohibited substance or method is to a protected person (as defined in the Code). And if the administration to that protected person is by an ASP, like a coach or medical professional, using something other than a specified substance, the sanction will be a lifetime ban for the ASP
- And, any serious violations that might violate laws of a country will be reported to the appropriate authorities



Trafficking



Administration to an athlete

ٹریفکنگ اور ایڈمنسٹریشن کے لیے

- نااہلی کی مدت کم از کم **4 سال** سے لے کر **تاحیات پابندی** تک ہو سکتی ہے۔
- یہ ایک نہایت سنگین خلاف ورزی سمجھی جاتی ہے اگر کسی ممنوعہ مادہ یا طریقہ کو کسی **محفوظ فرد** (جیسا کہ کوڈ میں تعریف کی گئی ہے) کو دیا جائے۔
- اور اگر اس محفوظ فرد کو یہ ایڈمنسٹریشن کسی **ASP** (جیسے کوچ یا میڈیکل پروفیشنل) کی طرف سے دی جائے، اور وہ کسی مخصوص (Specified) مادہ کے علاوہ کچھ اور استعمال کرے، تو اس ASP پر **تاحیات پابندی** عائد کی جائے گی۔
- اس کے علاوہ، ایسی کوئی بھی سنگین خلاف ورزیاں جو کسی ملک کے قوانین کی خلاف ورزی کے زمرے میں آتی ہوں، متعلقہ حکام کو رپورٹ کی جائیں گی۔

# Important points to note:

- Multiple ADRVs, or the presence of multiple substances may increase the sanction you face
- An ADRV that happens during or in connection with an event can lead to disqualification and loss of results, points, medals and prizes. If an athlete can establish they were not at fault or negligent in their actions, they may only be disqualified from the competition (assuming the other competitions weren't impacted by the ADRV)
- ADRVs for athletes who are part of a team sport might lead to consequences for the entire team. For example, the whole team may experience loss of points, disqualification from a competition or event, or other sanction

اہم نکات جن پر توجہ دینی چاہیے:

- متعدد ADRV یا متعدد مادوں کی موجودگی آپ کو درپیش پابندی کو بڑھا سکتی ہے۔
- کوئی بھی ADRV جو کسی ایونٹ کے دوران یا اس سے منسلک ہو، اس سے نااہلی اور نتائج، پوائنٹس، میڈلز اور انعامات کے ضائع ہونے کا سبب بن سکتا ہے۔ اگر کوئی ایتھلیٹ یہ ثابت کر سکے کہ وہ اپنی کارروائی میں قصوروار یا غافل نہیں تھا، تو اسے صرف اسی مقابلے سے نااہل قرار دیا جا سکتا ہے یہ فرض کرتے ہوئے کہ دوسرے مقابلے ا (ADRV) سے متاثر نہیں ہوئے۔
- ٹیم اسپورٹس کے ایتھلیٹس کے لیے ADRV پورے ٹیم کے لیے نتائج لا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر پوری ٹیم پوائنٹس سے محروم ہو سکتی ہے، کسی مقابلے یا ایونٹ سے نااہل قرار دی جا سکتی ہے، یا دیگر پابندیوں کا سامنا کر سکتی ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

## Activity 1

Read the stories below and determine which ADRVs and sanctions apply.

One evening, while at home, during the out-of-competition period, an athlete received a ring at her door. It was a DCO. The DCO requested that the athlete provide a urine sample. But, it was long past the 60-minute time slot she had provided in her Whereabouts information. As a member of the RTP she knew she needed to provide Whereabouts information so that she could be located for testing but she didn't realize that she could be tested in any place and at any time. The athlete did not provide the sample and asked the DCO to leave.



- ○ The athlete has committed a Whereabouts failure and should receive a 1-2 year period of ineligibility.
- ○ The athlete has committed an ADRV for Evasion/Refusal and should receive a 2-4 year period of ineligibility.

SUBMIT

براہِ کرم وہ کہانیاں شیئر کریں جنہیں آپ چاہتے ہیں کہ میں پڑھ کر متعلقہ ADRV (اینٹی ڈوپنگ رول وائلیشنز) اور ان کی سزا/نااہلی بتاؤں۔

ایک شام، گھر میں، مقابلے سے باہر کے دورانیے میں، ایک کھلاڑی کو اس کے دروازے پر بیل ہوئی۔ یہ ڈی سی او تھا۔ ڈی سی او نے درخواست کی کہ کھلاڑی پیشاب کا نمونہ فراہم کریں۔ لیکن، یہ 60 منٹ کا وقت گزر چکا تھا جو اس نے اپنے ٹھکانے کی معلومات میں فراہم کیا تھا۔ RTP کی رکن کے طور پر وہ جانتی تھی کہ اسے ٹھکانے کی معلومات فراہم کرنے کی ضرورت ہے تاکہ وہ جانچ کے لیے موجود ہو سکے لیکن اسے یہ احساس نہیں تھا کہ اس کا تجربہ کسی بھی جگہ اور کسی بھی وقت کیا جا سکتا ہے۔ کھلاڑی نے نمونہ فراہم نہیں کیا اور ڈی سی او کو جانے کو کہا۔

- ○ ایتھلیٹ نے ٹھکانے میں ناکامی کا ارتکاب کیا ہے اور اسے نااہلی کی 1-2 سال کی مدت ملنی چاہئے۔
- ○ ایتھلیٹ نے چوری / انکار کے لیے ADRV کا ارتکاب کیا ہے اور اسے نااہلی کی 2-4 سال کی مدت ملنی چاہیے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

After receiving information through their confidential reporting channel, an ADO investigated anonymous claims that a coach had purchased a prohibited substance and was giving it to his athletes. This led the ADO to discover that the coach had, in fact, made an online purchase of a supplement that contained banned substances. The product, containing anabolic steroids, which are prohibited at all times, was shipped to his home and then distributed to athletes at practice the next day.



خفیہ رپورٹنگ چینل کے ذریعے معلومات حاصل کرنے کے بعد، ایک ADO نے گمنام دعووں کی چھان بین کی کہ ایک کوچ نے ممنوعہ مادہ خریدا ہے اور وہ اپنے کھلاڑیوں کو دے رہا ہے۔ اس کی وجہ سے ADO کو پتہ چلا کہ کوچ نے درحقیقت ایک سپلیمنٹ کی آن لائن خریداری کی تھی جس میں ممنوعہ مادے تھے۔ انابولک سٹیرائڈز پر مشتمل پروڈکٹ، جو ہر وقت ممنوع ہوتی ہے، کو اس کے گھر بھیج دیا گیا اور پھر اگلے دن پریکٹس میں کھلاڑیوں میں تقسیم کر دیا گیا۔

- ○ The coach has committed ADRVs for Possession and Administration to an athlete and should receive a period of ineligibility of at least 4 years up to a lifetime ban.

- ○ کوچ نے Possession اور Administration to an Athlete دونوں کیے ہیں، اور اس پر کم از کم 4 سال سے لے کر تاحیات پابندی تک کی سزا لاگو ہو سکتی ہے۔

- ○ The coach has committed an ADRV for Trafficking and should receive a period of ineligibility of a minimum of 4 years.

- ○ کوچ نے ADRV "Trafficking" کا ارتکاب کیا ہے اور اسے کم از کم 4 سال کی نااہلی کی مدت ملنی چاہیے۔

SUBMIT

# A final word

## Before you go, here is what you need to know

- ADRVs are in place to protect athletes' health and their right to clean, fair competition
- ADRVs support the values associated with clean sport such as fun and joy, fair play and honesty, health, and respect for rules and laws
- There are 11 ADRVs. All 11 apply to athletes and 7 apply to ASP
- Sanctions have a range up to a lifetime ban depending on the severity of the case



## آخری بات

### جانے سے پہلے یہ جاننا ضروری ہے:

- ADRV کا مقصد ایتھلیٹس کی صحت اور ان کے صاف اور منصفانہ مقابلے کے حق کا تحفظ کرنا ہے۔
- ADRV صاف کھیل (Clean Sport) کی اُن اقدار کو سہارا دیتے ہیں جن میں مزہ اور خوشی، منصفانہ کھیل اور ایمانداری، صحت، اور قوانین وضوابط کا احترام شامل ہے۔
- کل 11 ADRV ہیں۔ یہ سب ایتھلیٹس پر لاگو ہوتے ہیں جبکہ ان میں سے 7 ASP پر بھی لاگو ہوتے ہیں۔
- سزائیں کیس کی سنگینی کے مطابق ہو سکتی ہیں، اور ان کا دائرہ کار **تاحیات پابندی** تک ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 04 – The Rules

### And to avoid inadvertent doping (i.e. doping by accident)

- Know which ADRVs apply to you and how they apply to you
- Always check medication and methods of administration against the List before using or administering anything
- Remember, there are risks associated with the use of supplements, so always conduct thorough research before using
- Athletes need to apply for a TUE, if needed, before using a prohibited substance or method
- Athletes need to take responsibility for their own Whereabouts information and remember that they are responsible for any substance found in their body

You are in control. Educate yourself on the rules. Ask questions and seek understanding.

And if you have concerns about doping, speak up! Protect your right to clean, fair sport.

اور نادانستہ ڈوپنگ (یعنی غلطی سے یا انجانے میں ڈوپنگ) سے بچنے کے لیے:

- جانیں کہ کون سے **ADRVs** آپ پر لاگو ہوتے ہیں اور وہ آپ پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔
- ہمیشہ دوا یا کسی طریقۂ علاج کو استعمال کرنے سے پہلے اسے فہرست (Prohibited List) کے ساتھ چیک کریں۔
- یاد رکھیں کہ سپلیمنٹس کے استعمال میں ہمیشہ خطرات موجود ہوتے ہیں، اس لیے استعمال سے پہلے مکمل تحقیق کریں۔
- ایتھلیٹس کو کسی بھی ممنوعہ مادہ یا طریقہ استعمال کرنے سے پہلے، اگر ضرورت ہو، تو **TUE** (Therapeutic Use Exemption) کے لیے درخواست دینا ضروری ہے۔
- ایتھلیٹس اپنے **Whereabouts** کی معلومات کے ذمہ دار ہیں اور یاد رکھیں کہ ان کے جسم میں پائے جانے والے ہر مادہ کی ذمہ داری ان پر ہی عائد ہوتی ہے۔

**آپ کے پاس اختیار ہے۔** خود کو قوانین کے بارے میں آگاہ کریں، سوال کریں اور سمجھنے کی کوشش کریں۔

اور اگر آپ کو ڈوپنگ کے بارے میں کوئی خدشہ ہے، تو آگے بڑھ کر آواز بلند کریں!
اپنے صاف اور منصفانہ کھیل کے حق کا تحفظ کریں۔

- A Guide to the Prohibited List
- ممنوعہ فہرست کی رہنمائی

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List




Welcome to the module: A guide to the Prohibited List!

Our aim is to guide you through the Prohibited List (List) so that you know:

- Where and when to look for the List .
- How to use the List to check medications for prohibited substances.
- What the main components of the List are.

- Let's get started
- The Prohibited List: the basics
- How is the List organized?
- Using the List
- Checking medications abroad
- Substances of abuse
- Final word

ماڈیول میں خوش آمدید : **ممنوعہ فہرست (Prohibited List) کی رہنمائی!**

ہمارا مقصد آپ کو **ممنوعہ فہرست (List)** کے بارے میں رہنمائی فراہم کرنا ہے تاکہ آپ یہ جان سکیں:

- اس فہرست کو **کہاں اور کب دیکھنا ہے۔**
- دواؤں میں **ممنوعہ مادوں** کو چیک کرنے کے لیے اس فہرست کو **کیسے استعمال کرنا ہے۔**
- فہرست کے **اہم حصے** کون سے ہیں۔

**آیئے آغاز کرتے ہیں:**

- ممنوعہ فہرست: بنیادی معلومات
- فہرست کو کس طرح منظم کیا گیا ہے؟
- فہرست کا استعمال
- بیرونِ ملک دواؤں کی جانچ
- نشے آور یا غلط استعمال ہونے والے مادے
- آخری پیغام

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List

## Let's get started



**By the end of this module you should be able to:**

1. Identify where to find the Prohibited List (List) and how to find List updates
2. Distinguish between categories on the List, including substances banned at all times and those only banned in-competition
3. Explain how to determine if a medication contains prohibited ingredients
4. Use the List to check medications for banned substances

اس ماڈیول کے اختتام تک آپ یہ کرنے کے قابل ہوں گے:

1. یہ پہچان سکیں گے کہ **ممنوعہ فہرست (Prohibited List)** کہاں سے ملتی ہے اور اس کی تازہ ترین اپ ڈیٹس کیسے دیکھی جا سکتی ہیں۔
2. فہرست میں شامل مختلف زمروں میں فرق کر سکیں گے، جن میں وہ مادے شامل ہیں جو **ہمیشہ ممنوعہ** ہیں اور وہ جو صرف **مقابلے کے دوران ممنوعہ** ہیں۔
3. یہ سمجھا سکیں گے کہ کس طرح معلوم کیا جائے کہ کسی دوا میں ممنوعہ اجزاء شامل ہیں یا نہیں۔
4. فہرست استعمال کرتے ہوئے دواؤں کو چیک کر سکیں گے کہ ان میں کوئی ممنوعہ مادہ تو شامل نہیں۔

## The Prohibited List: the basics

The Prohibited List (List) is the core document that identifies the substances and methods that are banned in sport.




**ممنوعہ فہرست** (Prohibited List) بنیادی دستاویز ہے جو یہ واضح کرتی ہے کہ کھیلوں میں کون سے مادے اور طریقے ممنوع ہیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List



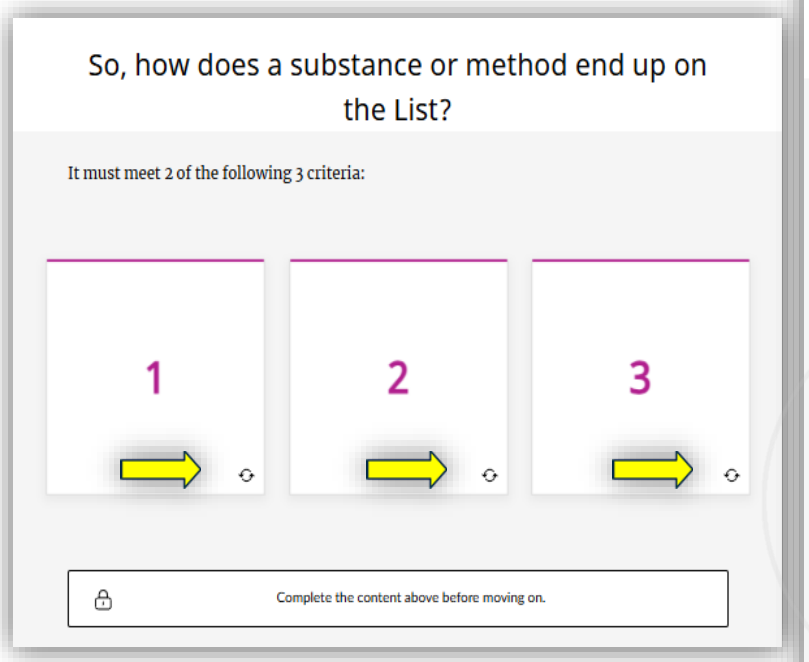

You can find the List on WADA's website:

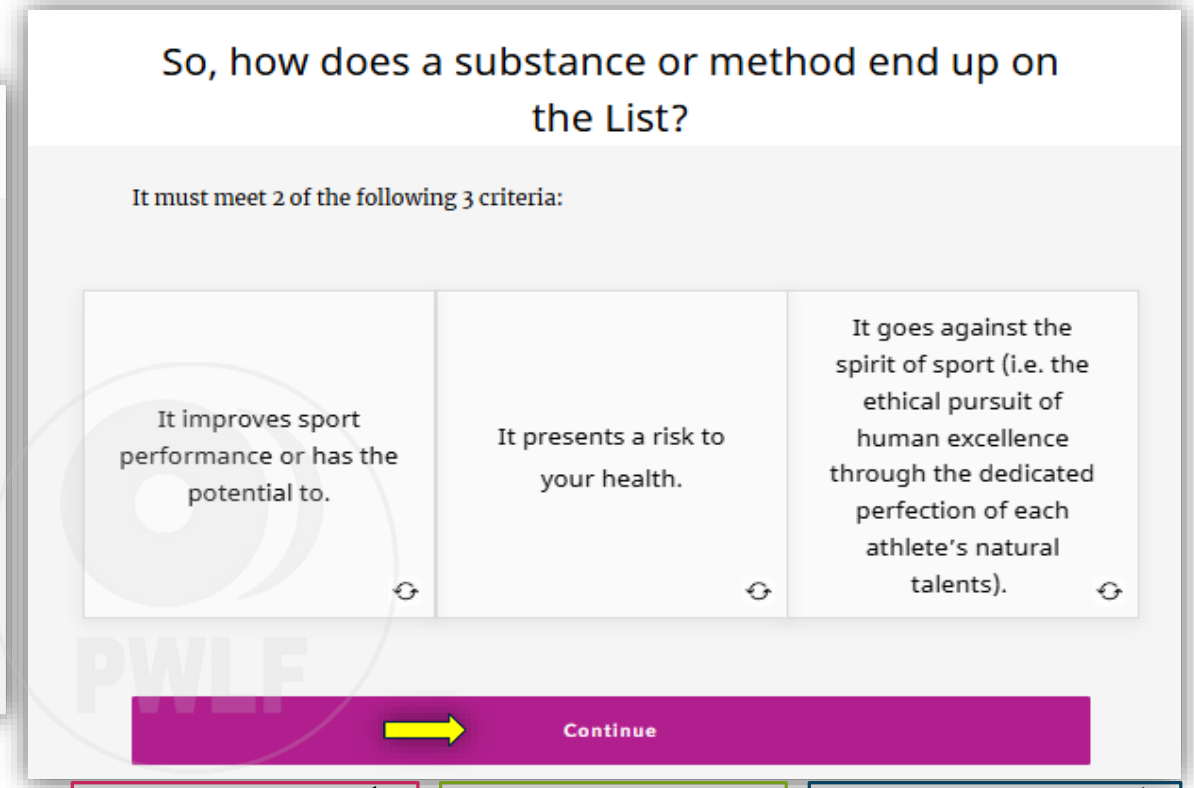



Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List




یہ کھیل کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے یا اس میں بہتری لانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

یہ آپ کی صحت کے لیے خطرہ ہے۔

یہ کھیل کی روح کے منافی ہے (یعنی انسانی عظمت کی اخلاقی جستجو جو ہر کھلاڑی کی فطری صلاحیتوں کی محنت اور نکھار کے ذریعے حاصل کی جاتی ہے)۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List

### Does the List change or get updated?




Yes - each year a group of scientific, medical and anti-doping experts review the List and update it according to scientific and medical evidence. The revised draft of the List is then sent to stakeholders for consultation.

The List is finalized in October of that year BUT comes into effect on January 1st of the following year.

That means that if, for example, you are tested on January 2nd the laboratory will analyze your sample using the List that was published on January 1st.

Before the List comes into effect, WADA publishes the changes on its website so everyone has time to understand these changes. This is done on 1st October each year.

It is very important that you and your team (coaches, medical professionals, parents, teammates, etc.) are aware of any changes to the List.

You can check the updates on WADA's website.

### کیا فہرست (List) بدلتی یا اپ ڈیٹ ہوتی ہے؟

جی ہاں—— ہر سال سائنسی، طبی اور انسدادِ ڈوپنگ ماہرین کا ایک گروپ فہرست کا جائزہ لیتا ہے اور سائنسی و طبی شواہد کی بنیاد پر اسے اپ ڈیٹ کرتا ہے۔ اس کے بعد فہرست کا نظر ثانی شدہ مسودہ اسٹیک ہولڈرز کو مشاورت کے لیے بھیجا جاتا ہے۔

فہرست اُس سال کے **اکتوبر** میں حتمی شکل اختیار کر لیتی ہے لیکن اس پر عمل درآمد اگلے سال **یکم جنوری** سے ہوتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ اگر، مثال کے طور پر، آپ کا ٹیسٹ **2 جنوری** کو لیا جائے تو لیبارٹری آپ کے نمونے کا تجزیہ اُس فہرست کے مطابق کرے گی جو یکم جنوری کو شائع کی گئی تھی۔

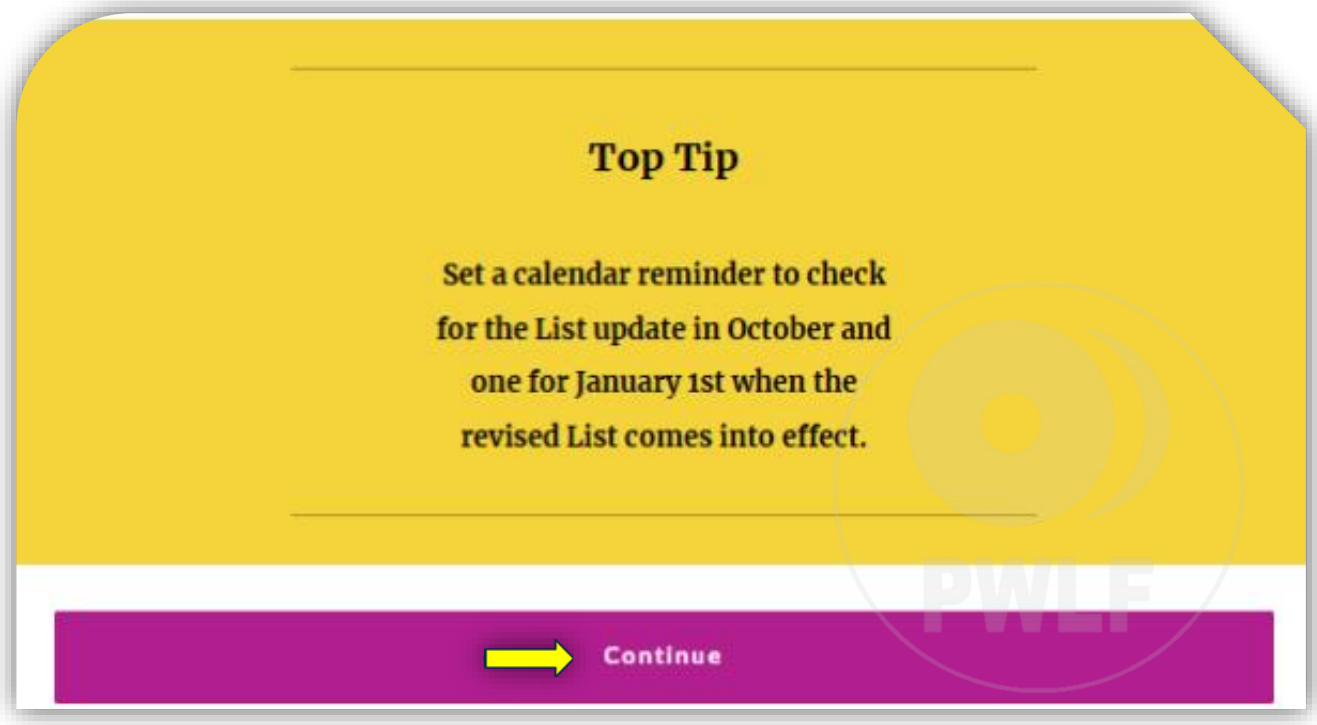
فہرست کے مؤثر ہونے سے پہلے WADA ہر سال **یکم اکتوبر** کو اپنی ویب سائٹ پر تبدیلیاں شائع کرتا ہے تاکہ سب کو ان تبدیلیوں کو سمجھنے کا وقت مل سکے۔

یہ بہت ضروری ہے کہ آپ اور آپ کی ٹیم (جس میں کوچز، طبی ماہرین، والدین، ساتھی کھلاڑی وغیرہ شامل ہیں) فہرست میں ہونے والی کسی بھی تبدیلی سے آگاہ رہیں۔

آپ تازہ ترین اپ ڈیٹس WADA کی ویب سائٹ پر دیکھ سکتے ہیں۔

https://www.wada-ama.org/en/prohibited-list

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation




**اہم مشورہ**

اکتوبر میں فہرست کی اپ ڈیٹ چیک کرنے کے لیے ایک کیلنڈر ریمائنڈر لگائیں، اور دوسرا یکم جنوری کے لیے، جب نظر ثانی شدہ فہرست مؤثر ہو جاتی ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List

### How is the List organized?



The List is divided into substances and methods that are:

1. Banned at all times
2. Banned in-competition only
3. Banned in particular sports

### فہرست کس طرح منظم ہے؟

فہرست کو مادوں اور طریقوں میں تقسیم کیا گیا ہے جو کہ ہیں:

1. ہر وقت پابندی لگادی گئی۔
2. صرف مقابلہ میں پابندی لگادی گئی۔
3. خاص طور پر کھیلوں میں پابندی لگادی گئی۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List

BANNED AT ALL TIMES | BANNED IN-COMPETITION ONLY | BANNED IN PARTICULAR SPORTS

Substances and methods that are banned at all times means that you can be tested for these substances or methods at any time, not just at a competition.

Examples of substances banned at all times include:

- Steroids
- Beta-2 agonists (used to treat asthma)
- Hormones (e.g. Erythropoietin, growth hormone)
- Diuretics

Examples of methods banned at all times include:

- Blood transfusions
- Tampering
- Gene doping

**وہ مادّے یا چیزیں جو ہر وقت ممنوع ہیں،**

ایسے مادوں اور طریقوں پر جن پر ہر وقت پابندی لگائی جاتی ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو ان مادوں یا طریقوں کے لیے کسی بھی وقت ٹیسٹ کیا جاسکتا ہے، نہ کہ کسی مقابلے میں۔

**مثال کے طور پر:**

- اسٹیرائیڈز
- بیٹا-2 ایگونسٹس (جو دمہ کے علاج میں استعمال ہوتے ہیں)
- ہارمونز (مثلاً: ایریتھروپوئیٹین، گروتھ ہارمون)
- ڈائیوریٹکس

**وہ طریقے جو ہر وقت ممنوع ہیں، مثال کے طور پر:**

- خون کی منتقلی (Blood transfusions)
- چھیڑ چھاڑ (Tampering)
- جین ڈوپنگ (Gene doping)

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List

BANNED AT ALL TIMES | BANNED IN-COMPETITION ONLY | BANNED IN PARTICULAR SPORTS

Substances banned in-competition only means that they are not banned at other times. You can be tested for these substances during the in-competition period.

Examples of substances banned in-competition only include:

- Stimulants
- Narcotics
- All natural and synthetic cannabinoid
- Glucocorticoids (note that as of 2022 glucocorticoids are prohibited in competition when administered by any type of injection. Oral, intramuscular, rectal and intravenous routes of administration remain prohibited in-competition)

Be very careful if you take a substance that is only banned in-competition when it is not banned (out-of-competition).

It does not matter when you take a substance. If the substance is banned in-competition and is found in your sample, you may be sanctioned.

**وہ مادّے جو صرف مقابلے کے دوران ممنوع ہیں:**

اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ مادّے باقی اوقات میں ممنوع نہیں ہوتے۔ لیکن آپ کا ان کے لیے ٹیسٹ صرف **مقابلے کے دوران** لیا جا سکتا ہے۔

**صرف مقابلے کے دوران ممنوع مادّوں کی مثالیں:**

- محرکات (Stimulants)
- نشہ آور ادویات (Narcotics)
- تمام قدرتی اور مصنوعی کینابینوئڈز (Cannabinoids)
- (گلوکوکورٹیکوئڈز) نوٹ: 2022 سے، گلوکوکورٹیکوئڈز مقابلے کے دوران ممنوع ہیں اگر کسی بھی قسم کے انجیکشن کے ذریعے دیے جائیں۔ زبانی، عضلاتی، مقعدی اور وریدی (IV) طریقے مقابلے کے دوران ممنوع ہی رہیں گے۔

**اہم احتیاط:**

اگر آپ کوئی ایسا مادہ استعمال کرتے ہیں جو صرف مقابلے کے دوران ممنوع ہے، تو بہت محتاط رہیں۔

یہ اہم نہیں کہ آپ نے مادہ کب استعمال کیا۔ اگر وہ مادہ مقابلے کے دوران ممنوع ہے اور آپ کے نمونے میں پایا گیا، تو آپ پر پابندی لگ سکتی ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List

BANNED AT ALL TIMES | BANNED IN-COMPETITION ONLY | BANNED IN PARTICULAR SPORTS

Beta-blockers, which are used to treat conditions such as high blood pressure, arrhythmia or heart failure, are banned in-competition in the following sports:

- Automobile (FIA)
- Billiards (all disciplines) (WCBS)
- Darts (WDF)
- Golf (IGF)
- Underwater sports (CMAS) in constant-weight apnoea with or without fins, dynamic apnoea with and without fins, free immersion apnoea, jump Blue apnoea, spearfishing, static apnoea, target shooting and variable weight apnoea.

Beta-blockers are banned at all times in the following sports:

- Archery (WA)
- Shooting (ISSF, IPC)

**مخصوص کھیلوں کے لئے ممنوع:**

بیٹا بلاکرز وہ دوائیں ہیں جو بلڈ پریشر، دل کی بے ترتیبی (Arrhythmia) یا دل کی کمزوری (Heart failure) جیسے امراض کے علاج میں استعمال کی جاتی ہیں۔

یہ ادویات درج ذیل کھیلوں میں **صرف مقابلے کے دوران ممنوع** ہیں:

- آٹو موبائل (FIA)
- کیو اسپورٹس / بلئیرڈز (تمام ڈسپلنز) (WCBS)
- ڈارٹس (WDF)
- گالف (IGF)
- انڈر واٹر اسپورٹس (CMAS)
  - مستقل وزن فری ڈائیونگ (Constant-weight apnoea) پنکھوں کے ساتھ یا بغیر
  - ڈائنامک فری ڈائیونگ (Dynamic apnoea) پنکھوں کے ساتھ یا بغیر
  - فری امرشن اپنویا (Free immersion apnoea)
  - جمپ بلیو اپنویا (Jump Blue apnoea)
  - سپیر فشنگ (Spearfishing)
  - سٹیٹک اپنویا (Static apnoea)
  - ٹارگٹ شوٹنگ
  - ویری ایبل ویٹ اپنویا (Variable weight apnoea)

بیٹا بلاکرز درج ذیل کھیلوں میں **ہر وقت ممنوع** ہیں:

- تیر اندازی (WA) (Archery)
- شوٹنگ (ISSF, IPC) (Shooting)

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List

The in-competition period starts at 11:59PM on the day before your competition and continues until the end of the competition and when all testing has finished. But note that in-competition periods can be defined differently in certain events and sports so it is important to always read up on the rules of the competition ahead of time.

مقابلے کا دورانیہ آپ کے مقابلے سے ایک دن پہلے رات **11:59 بجے** شروع ہوتا ہے اور یہ اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک مقابلہ ختم نہ ہو جائے اور تمام ٹیسٹ مکمل نہ ہو جائیں۔
لیکن یاد رکھیں کہ کچھ کھیلوں اور ایونٹس میں مقابلے کے دورانیے کی تعریف مختلف ہو سکتی ہے۔ اس لیے ہمیشہ یہ ضروری ہے کہ مقابلے سے پہلے اس کے قواعد و ضوابط کو اچھی طرح پڑھ لیں۔

## Thresholds

One final point on banned substances....

Some substances are banned at a particular threshold. A threshold is the level of the substance that is detected in a urine sample. This means that these substances are ok to use but only at a dose that will not exceed the threshold level when they are tested for.



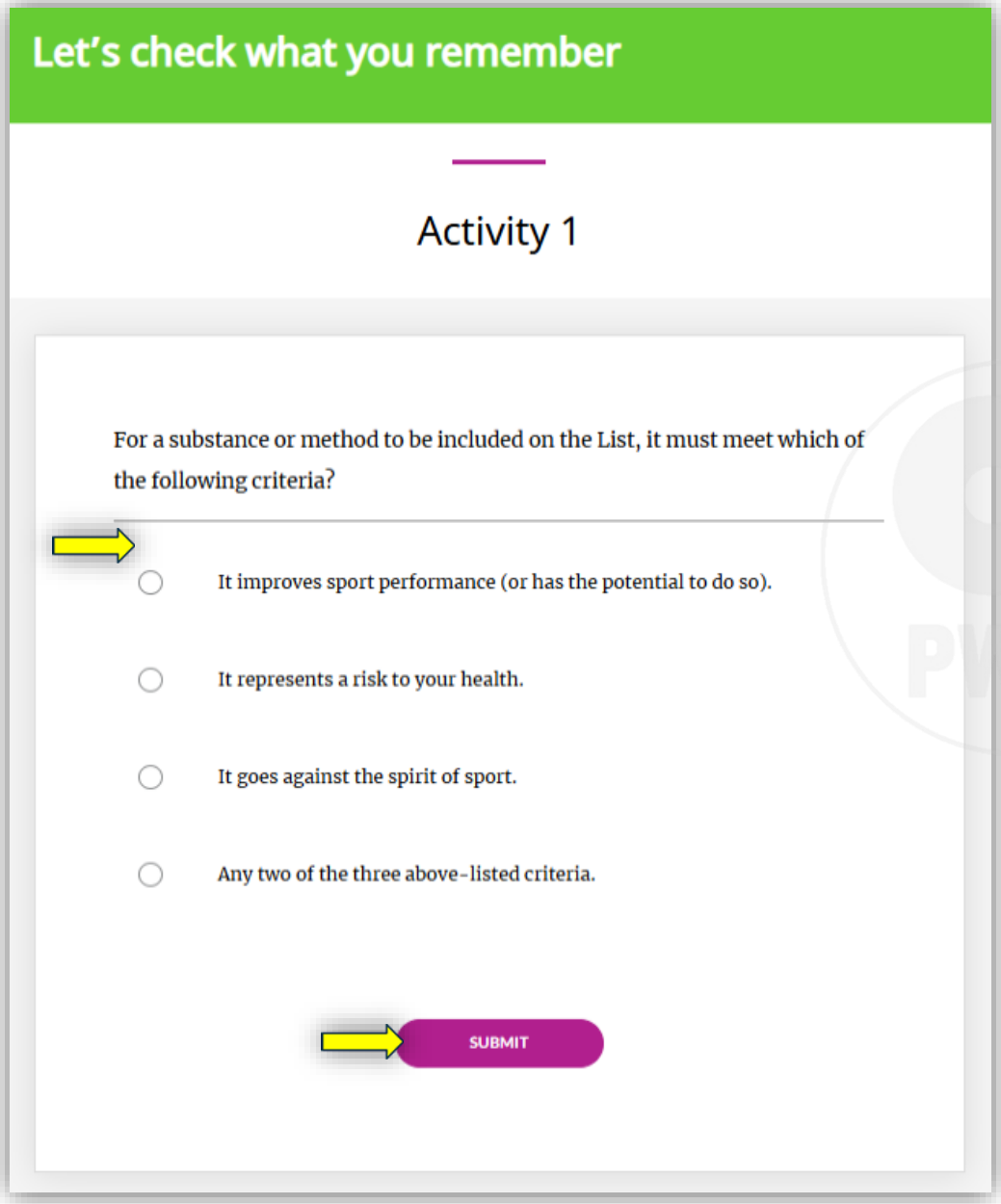
**تھرش ہولڈز (Thresholds)**

ممنوعہ مادّوں کے بارے میں ایک آخری نکتہ۔۔۔

کچھ مادّے ایک خاص **تھرش ہولڈ** (حد) پر ممنوع ہوتے ہیں۔ تھرش ہولڈ سے مراد وہ مقدار ہے جو پیشاب کے نمونے میں دریافت کی جاتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ یہ مادّے استعمال کرنے کی اجازت ہے، لیکن صرف اتنی مقدار میں کہ ٹیسٹ کے دوران وہ مقررہ حد (Threshold Level) سے زیادہ نہ ہوں۔

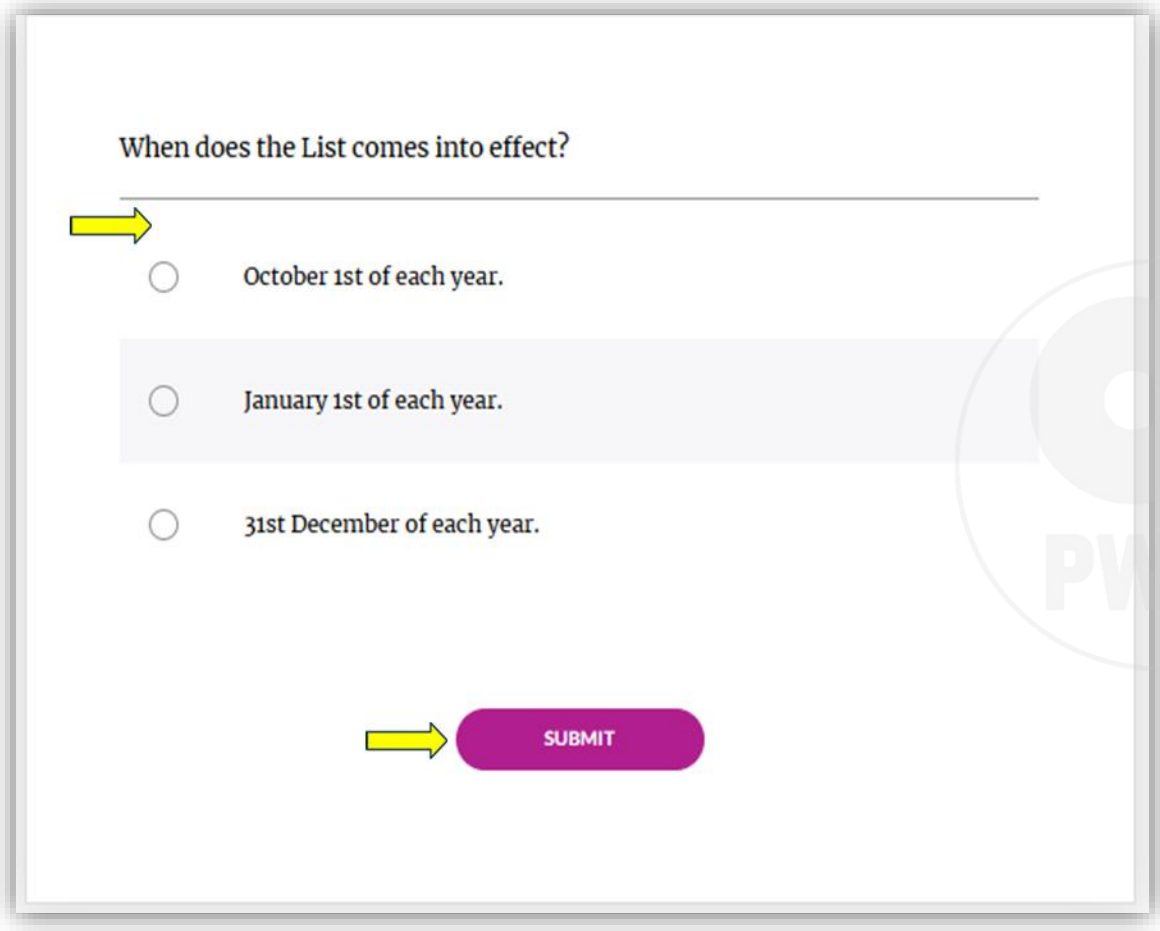
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List




کسی مادّے یا طریقے کو فہرست (List) میں شامل کرنے کے لیے اسے درج ذیل میں سے کون سا معیار پورا کرنا چاہیے؟

- یہ کھیل کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے (یا اس میں بہتری لانے کی صلاحیت رکھتا ہے)۔
- یہ آپ کی صحت کے لیے خطرہ ہے۔
- یہ کھیل کی روح کے خلاف ہے۔
- اوپر دیے گئے تین میں سے کسی بھی دو معیار۔

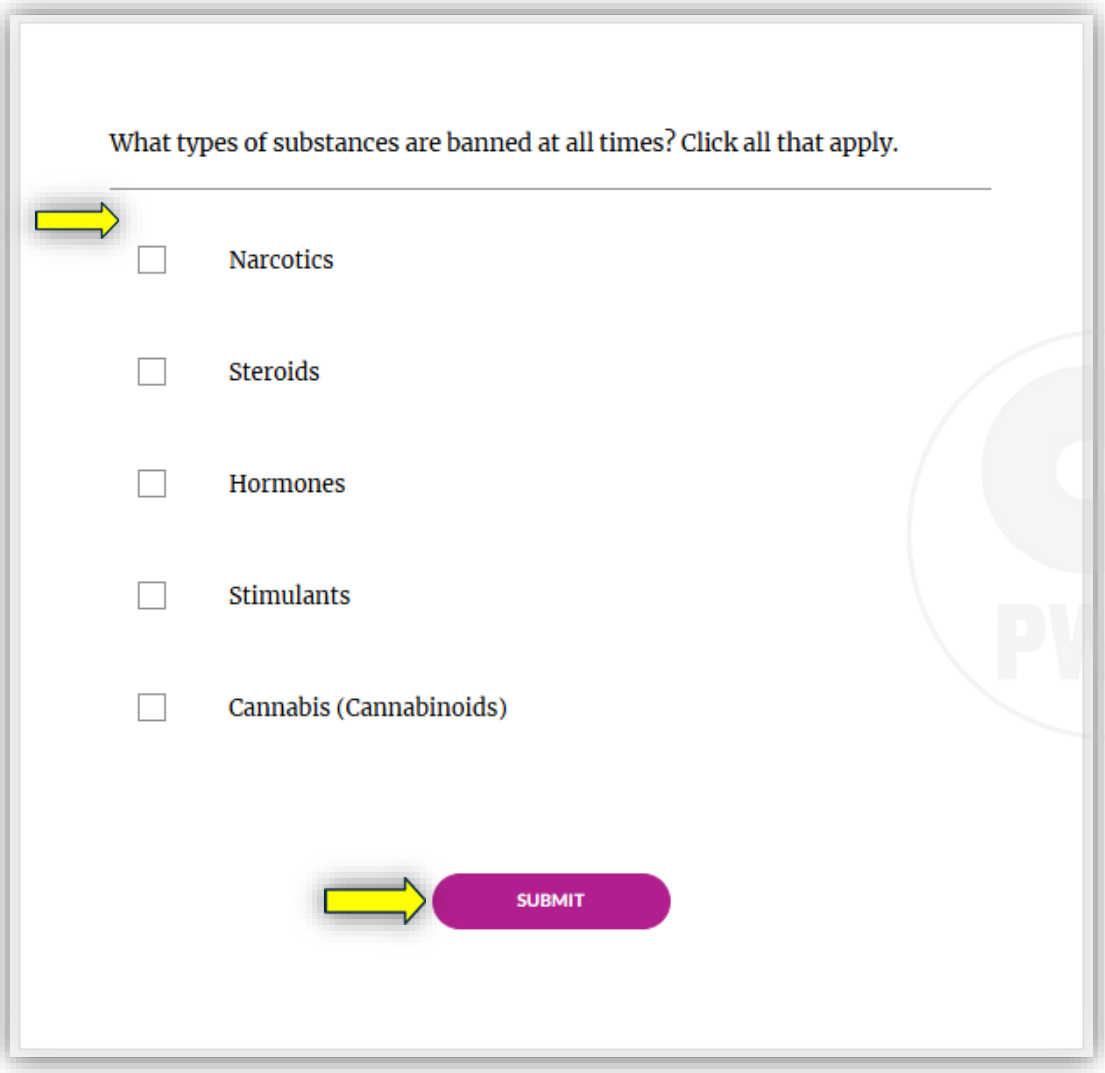



فہرست کب مؤثر ہوتی ہے؟

- یکم اکتوبر ہر سال
- یکم جنوری ہر سال
- 31 دسمبر ہر سال

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List

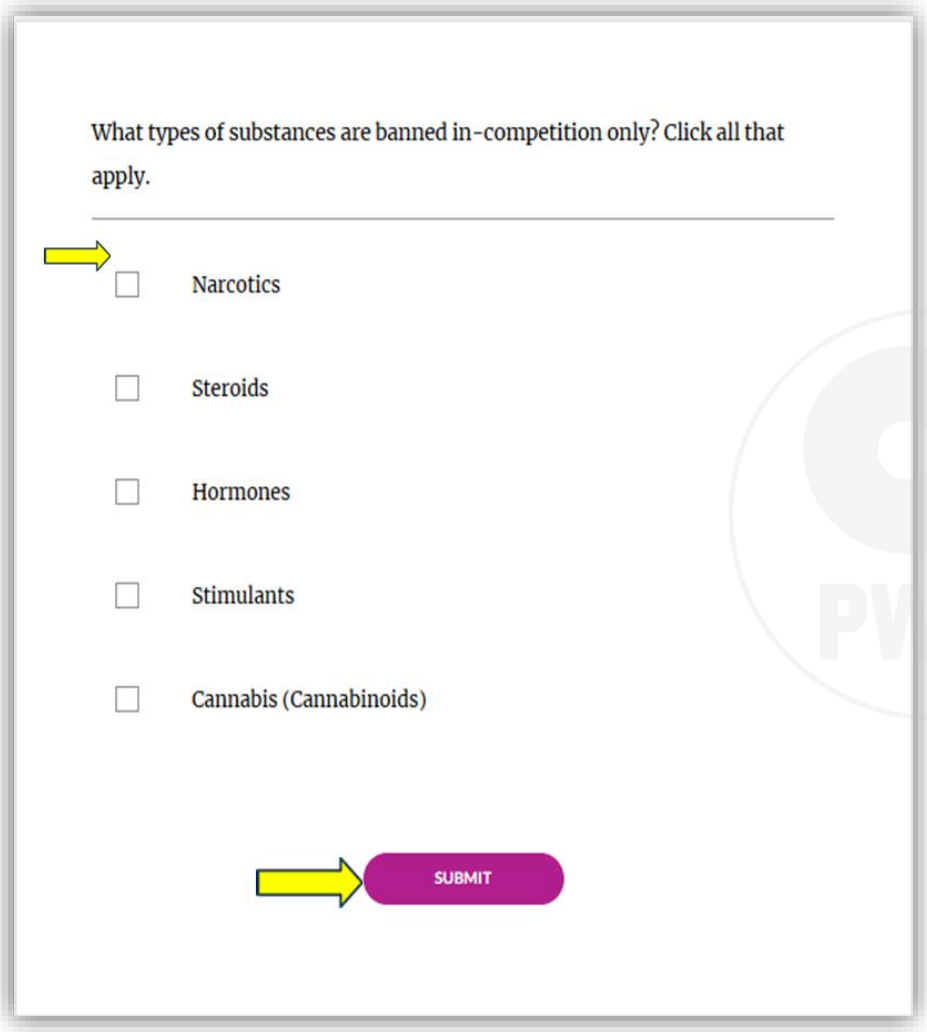



کون سے مادّے ہر وقت ممنوع ہوتے ہیں؟ (تمام درست اختیارات منتخب کریں)

- نشہ آور ادویات (Narcotics)
- اسٹیرائیڈز (Steroids)
- ہارمونز (Hormones)
- محرکات (Stimulants)
- کینابینوئڈز / چرس (Cannabis / Cannabinoids)

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List

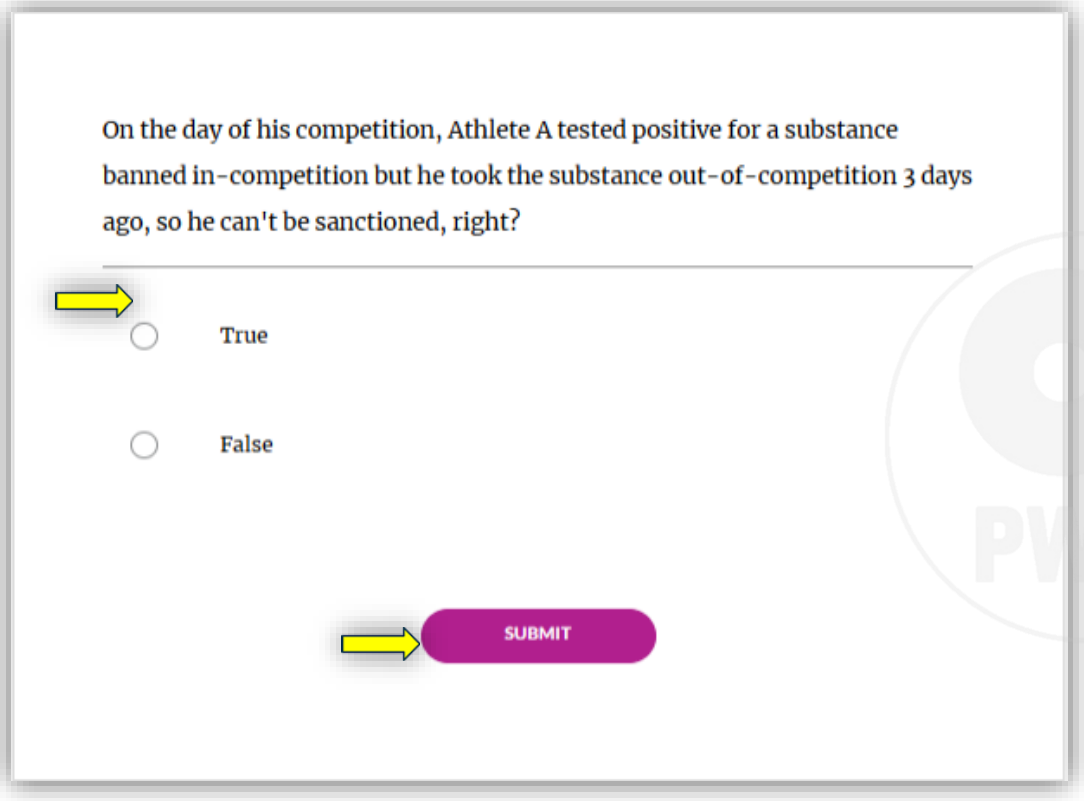



کون سے مادّے صرف مقابلے کے دوران (In-Competition Only) ممنوع ہوتے ہیں؟(تمام درست اختیارات منتخب کریں)

- نشہ آور ادویات (Narcotics)
- اسٹیرائیڈز (Steroids)
- ہارمونز (Hormones)
- محرکات (Stimulants)
- کینابینوئڈز / چرس (Cannabis / Cannabinoids)

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List

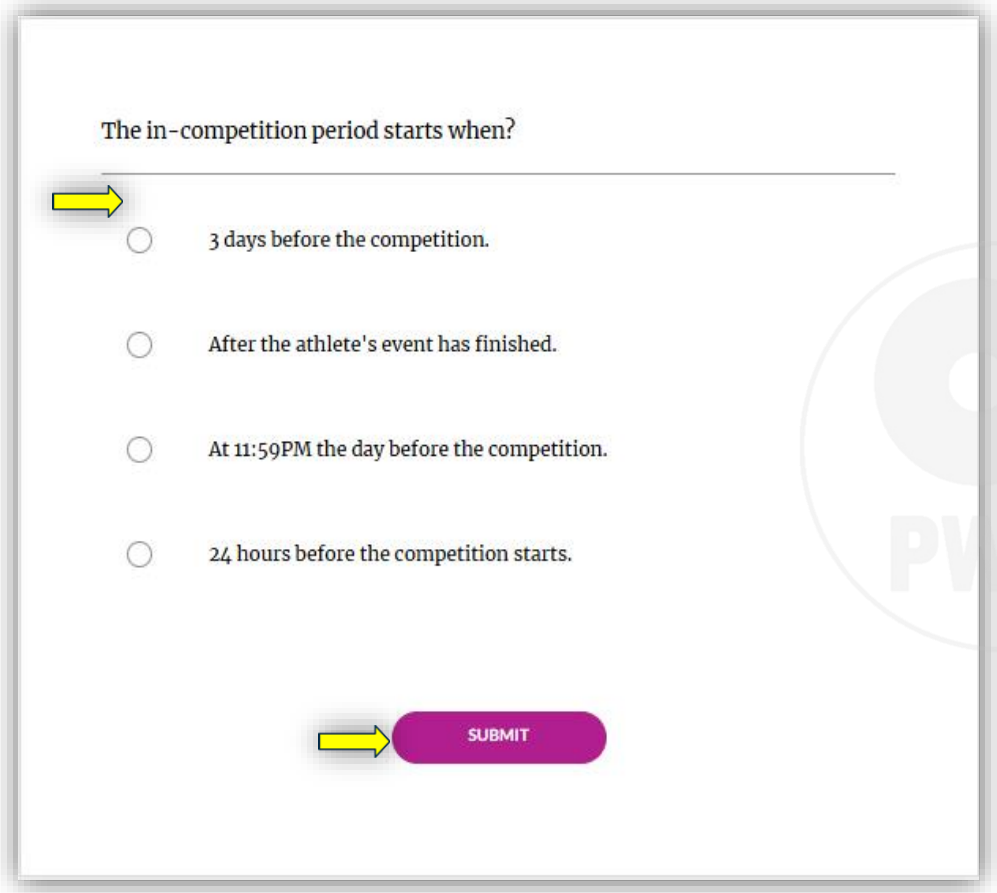



اپنے مقابلے کے دن ایتھلیٹ A کا ٹیسٹ ایک ایسے مادہ کے لیے مثبت آیا جو صرف مقابلے کے دوران ممنوع ہے، لیکن اس نے وہ مادہ 3 دن پہلے (مقابلے سے باہر) استعمال کیا تھا، تو کیا اس پر پابندی نہیں لگ سکتی؟

- ○ درست (True)
- ○ غلط (False)

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List




**مقابلے کا دورانیہ کب شروع ہوتا ہے؟**

- مقابلے سے 3 دن پہلے۔
- کھلاڑی کے ایونٹ کے ختم ہونے کے بعد۔
- مقابلے سے ایک دن پہلے رات 11:59 بجے۔
- 
- مقابلے کے شروع ہونے سے 24 گھنٹے پہلے۔




کچھ مادّے صرف ایک خاص حد (Threshold) پر ہی ممنوع ہوتے ہیں۔

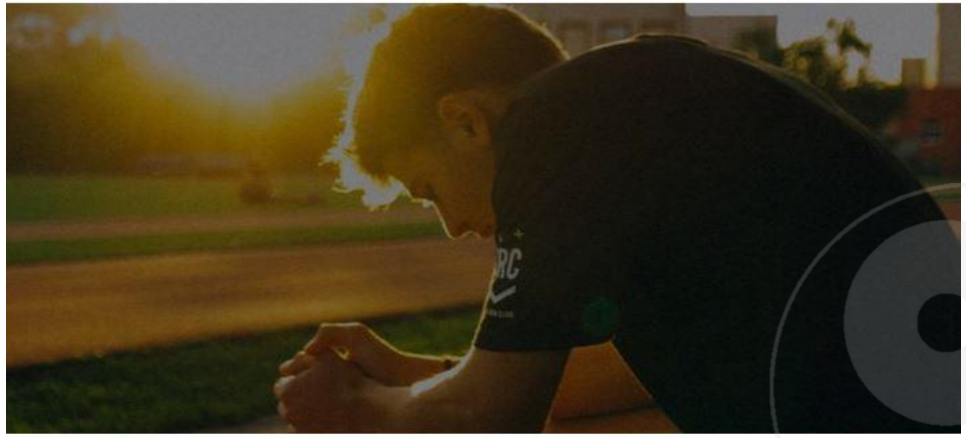
- درست (True)
- غلط (False)

**یاد رکھیں:** اس سے فرق نہیں پڑتا کہ آپ نے کوئی مادہ کب استعمال کیا ہے — اگر وہ مادہ مقابلے کے دوران ممنوع ہے اور آپ کے جسم میں پایا گیا تو آپ پر پابندی لگ سکتی ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List

## Using the List



Medications can contain banned substances. This includes medications prescribed by a doctor or medical professional and the ones that you can buy over-the-counter in a supermarket or from a pharmacy.

- Taking a medication that contains a banned substance is a risk that you need to be aware of.
- If you intend to use a medication then you must check that its ingredients do not contain any banned substances. This means all medications must be checked against the List before you take them.
- Do not assume that if it is prescribed by a medical professional that it is safe to take. You are ultimately responsible for what is found in your system (remember the principle of strict liability).

### فہرست (List) کا استعمال

ادویات میں ممنوعہ اجزاء شامل ہو سکتے ہیں۔ اس میں وہ ادویات بھی شامل ہیں جو ڈاکٹر یا کسی طبی ماہر نے تجویز کی ہوں، اور وہ بھی جو آپ سپر مارکیٹ یا فارمیسی سے بغیر نسخے کے خرید سکتے ہیں۔

- ایسی دوا لینا جس میں ممنوعہ مادہ شامل ہو، ایک خطرہ ہے جس سے آپ کو آگاہ رہنا چاہیے۔
- اگر آپ کوئی دوا استعمال کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں تو آپ کو لازمی طور پر اس کے اجزاء چیک کرنے چاہئیں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ اس میں کوئی ممنوعہ مادہ شامل نہیں ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ ہر دوا کو لینے سے پہلے فہرست کے مطابق ضرور چیک کیا جائے۔
- یہ فرض نہ کریں کہ اگر کوئی دوا طبی ماہر نے تجویز کی ہے تو وہ لازمی طور پر محفوظ ہے۔ آخر کار، آپ اپنے جسم میں پائے جانے والے مادوں کے خود ذمہ دار ہیں یاد رکھیں: **سخت ذمہ داری کا اصول** (*Principle of Strict Liability*)۔

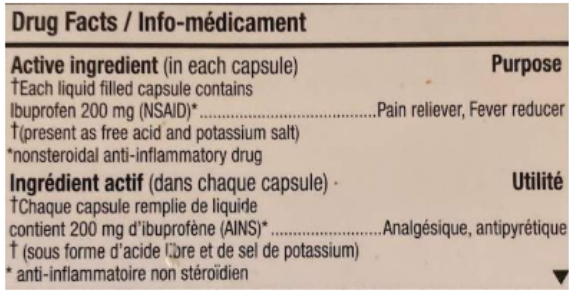
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List

So, take action and check the List. Be sure the medication is safe to take. If you have any doubt, do not take the risk and check with your Anti-Doping Organization (ADO).

لہٰذا، عملی اقدام کریں اور فہرست (List) کو ضرور چیک کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ دوا لینا محفوظ ہے۔ اگر آپ کو ذرا سا بھی شک ہو تو خطرہ مول نہ لیں اور اپنی اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشن (ADO) سے رجوع کریں۔

### Checking the List



Drug Facts / Info-médicament

**Active ingredient** (in each capsule) — **Purpose**
†Each liquid filled capsule contains
Ibuprofen 200 mg (NSAID)* ..... Pain reliever, Fever reducer
†(present as free acid and potassium salt)
*nonsteroidal anti-inflammatory drug

**Ingrédient actif** (dans chaque capsule) — **Utilité**
†Chaque capsule remplie de liquide
contient 200 mg d'ibuprofène (AINS)* ..... Analgésique, antipyrétique
† (sous forme d'acide libre et de sel de potassium)
* anti-inflammatoire non stéroïdien

**So how do you use the List?**

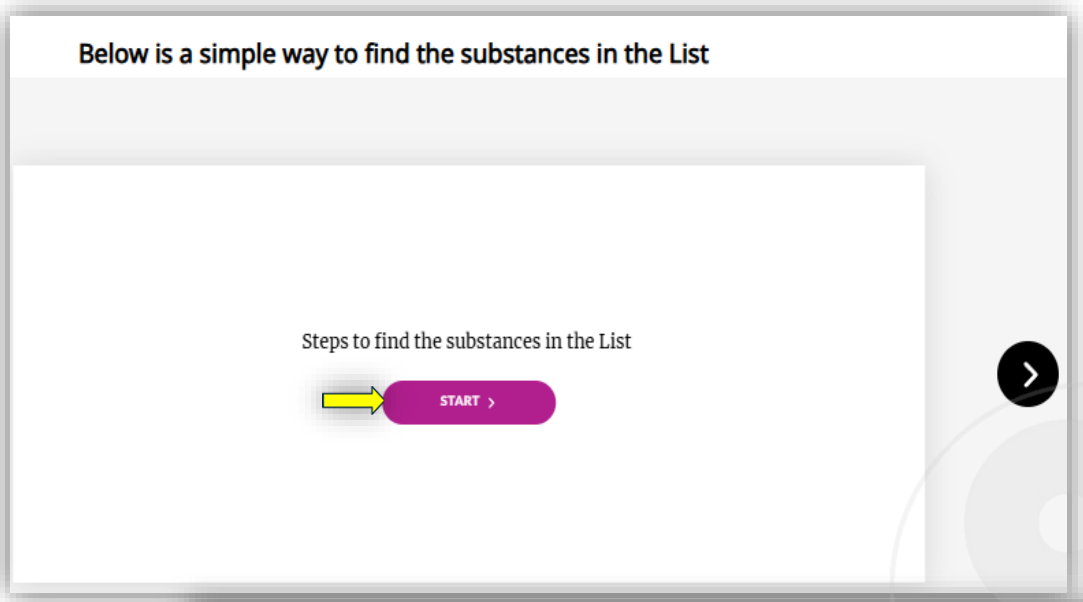
1. Find the label on the medication (note – some medications only contain full ingredient lists on the box rather than on the bottle).
2. Check the "active ingredients" it contains (note – the active ingredients can change from one country to the next so if you buy a familiar medication in a different country you need to check the active ingredients against the List again).
3. Go to the List and check to see if any of the medication's active ingredients appear on the List.

**تو پھر فہرست (List) کو کیسے استعمال کیا جائے؟**

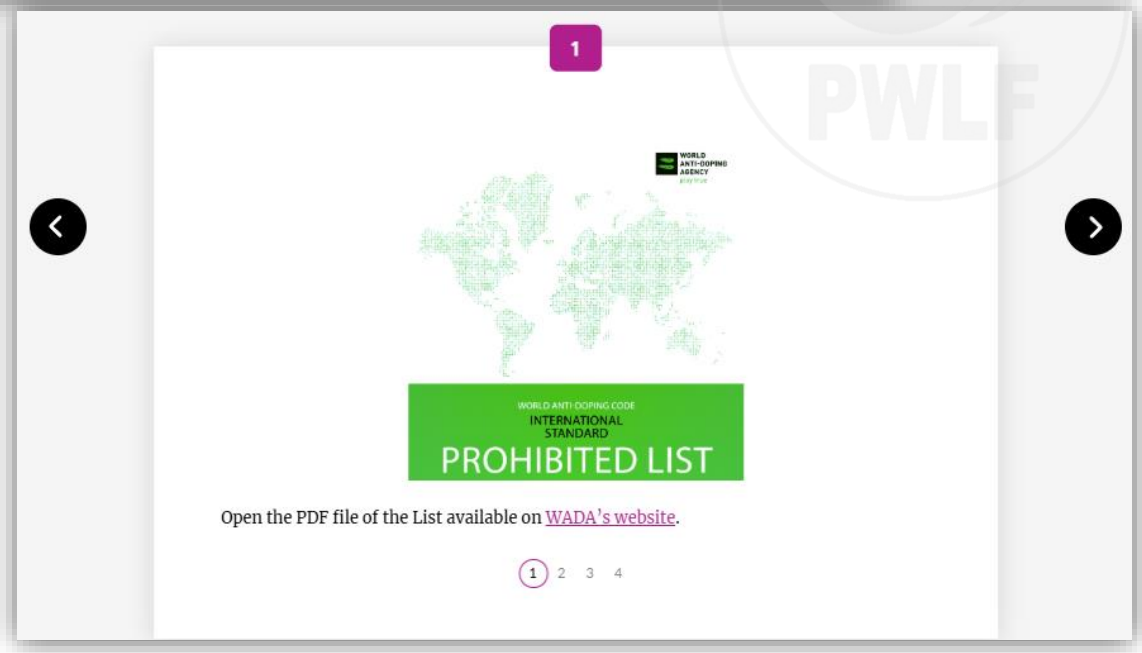
1. دوا پر لگی ہوئی **لیبل** کو دیکھیں۔ (نوٹ: بعض دواؤں میں مکمل اجزاء صرف ڈبے پر درج ہوتے ہیں، بوتل پر نہیں۔)
2. اس میں موجود **فعال اجزاء (active ingredients)** چیک کریں۔ (نوٹ: فعال اجزاء ایک ملک سے دوسرے ملک میں مختلف ہو سکتے ہیں، اس لیے اگر آپ کوئی جانی پہچانی دوا کسی دوسرے ملک سے خریدتے ہیں تو اس کے فعال اجزاء کو دوبارہ فہرست کے مطابق ضرور چیک کریں۔)
3. فہرست پر جائیں اور یہ دیکھیں کہ دوا کے فعال اجزاء میں سے کوئی جزو فہرست میں درج تو نہیں ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List




فہرست (List) میں ممنوعہ مادہ تلاش کرنے کے مراحل




WADA کی ویب سائٹ پر دستیاب فہرست کی PDF فائل کھولیں (ایک نئے ٹیب میں کھلتی ہے)۔

https://www.wada-ama.org/en/prohibited-list

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List

2




Going to the Index section of the document.

دستاویز کے انڈیکس سیکشن کو چیک کریں۔

1 2 3 4

3




The substances are listed in alphabetical order, so go to the corresponding letter of the substance you are looking for.

مادے (Substance) فہرست میں حروفِ تہجی (Alphabetical Order) کے مطابق درج ہوتے ہیں۔اس لیے جس مادے کو آپ تلاش کر رہے ہیں، اس کے پہلے حرف کے مطابق سیدھا اسی حصے پر جائیں۔

4




If the substance appears there, go to the specific page or pages to find more information about the substance (such as if it's banned in-competition only, banned at all times or is allowed below a certain dose).

1 2 3 4

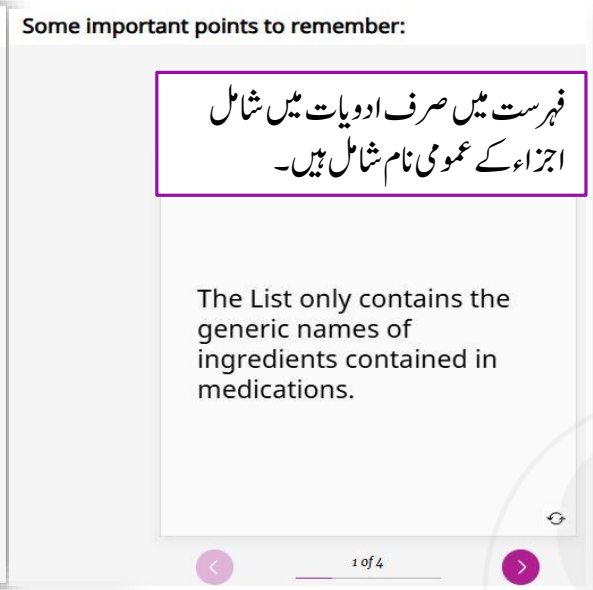
**اگر مادہ فہرست میں موجود ہو تو:**

متعلقہ صفحہ یا صفحات پر جائیں تا کہ اس مادے کے بارے میں مزید معلومات حاصل کی جا سکیں۔وہاں یہ وضاحت ہو گی کہ یہ مادہ صرف مقابلے کے دوران (In-Competition Only) ممنوع ہے، یا یہ ہر وقت (At All Times) ممنوع ہے، یا یہ صرف ایک خاص خوراک / مقدار (Dose/Threshold) سے زیادہ ہونے پر ممنوع ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

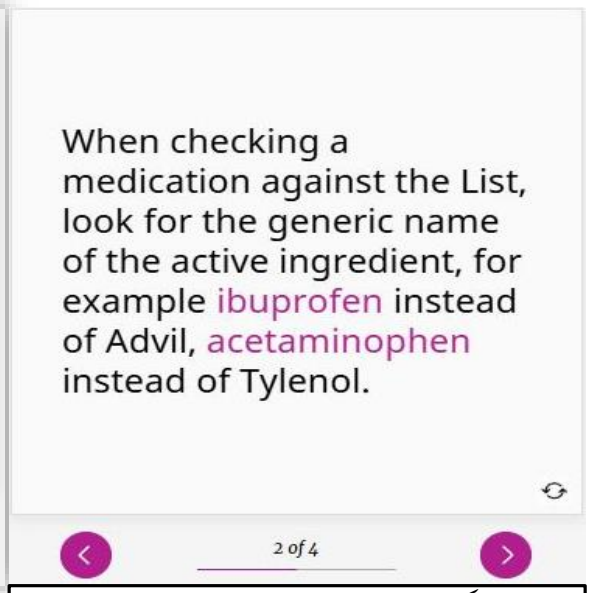
## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List




فہرست میں صرف ادویات میں شامل اجزاء کے عمومی نام شامل ہیں۔



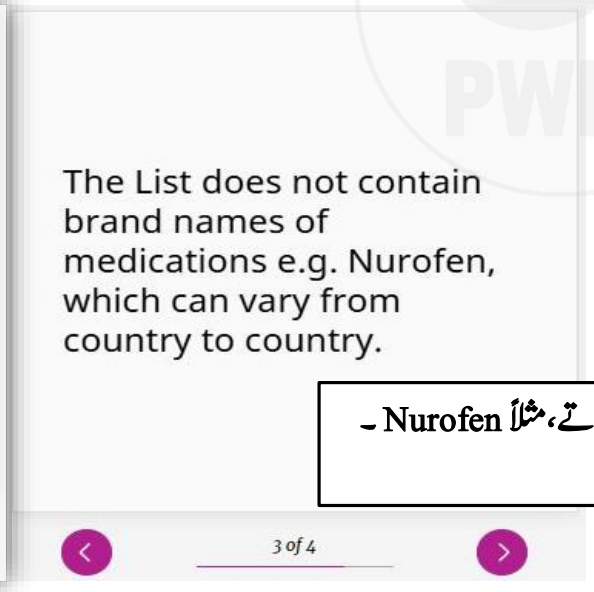

جب آپ کسی دوا کو فہرست کے ساتھ چیک کریں تو فعال جزو (Active Ingredient) کا عمومی / سائنسی نام (Generic Name) تلاش کریں۔

مثال کے طور پر:

Ibuprofen دیکھیں، نہ کہ *Advil*

Acetaminophen دیکھیں، نہ کہ *Tylenol*



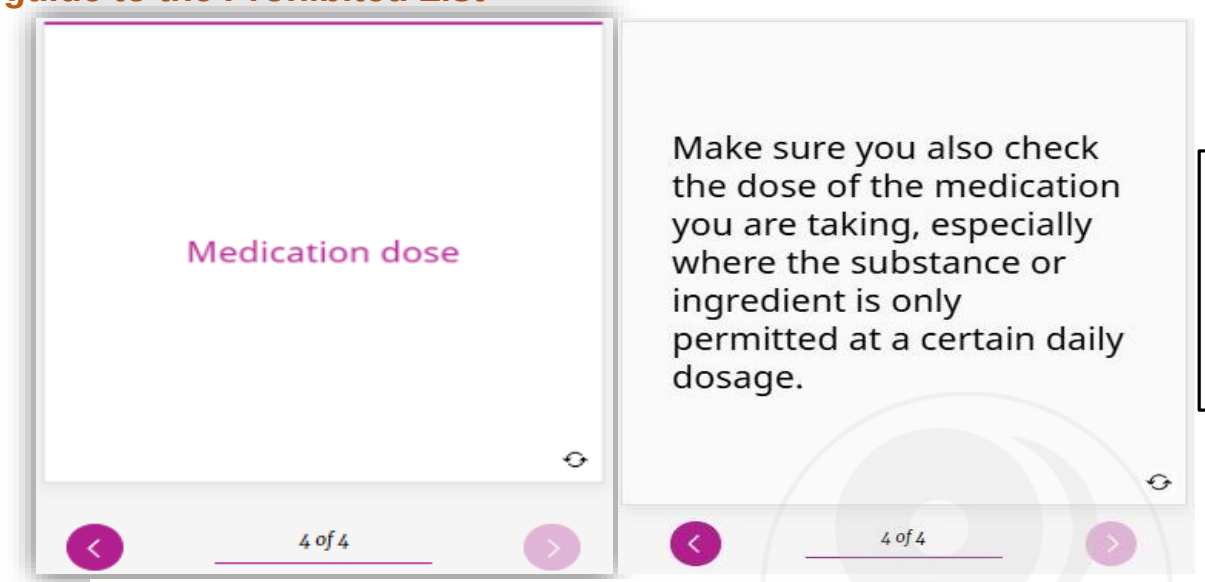




فہرست (List) میں ادویات کے برانڈ نام شامل نہیں ہوتے، مثلاً Nurofen۔
برانڈ نام مختلف ممالک میں مختلف ہو سکتے ہیں۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

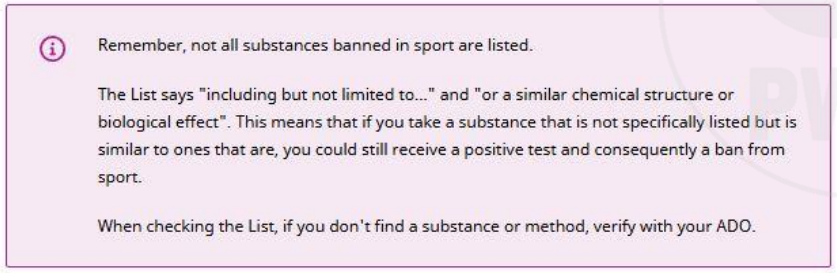
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List




**یقینی بنائیں کہ آپ اپنی دوا کی خوراک (Dose) بھی ضرور چیک کریں،**

خصوصاً وہاں جہاں کوئی مادہ یا جزو صرف ایک مخصوص روزانہ خوراک تک ہی جس کی اجازت ہو۔





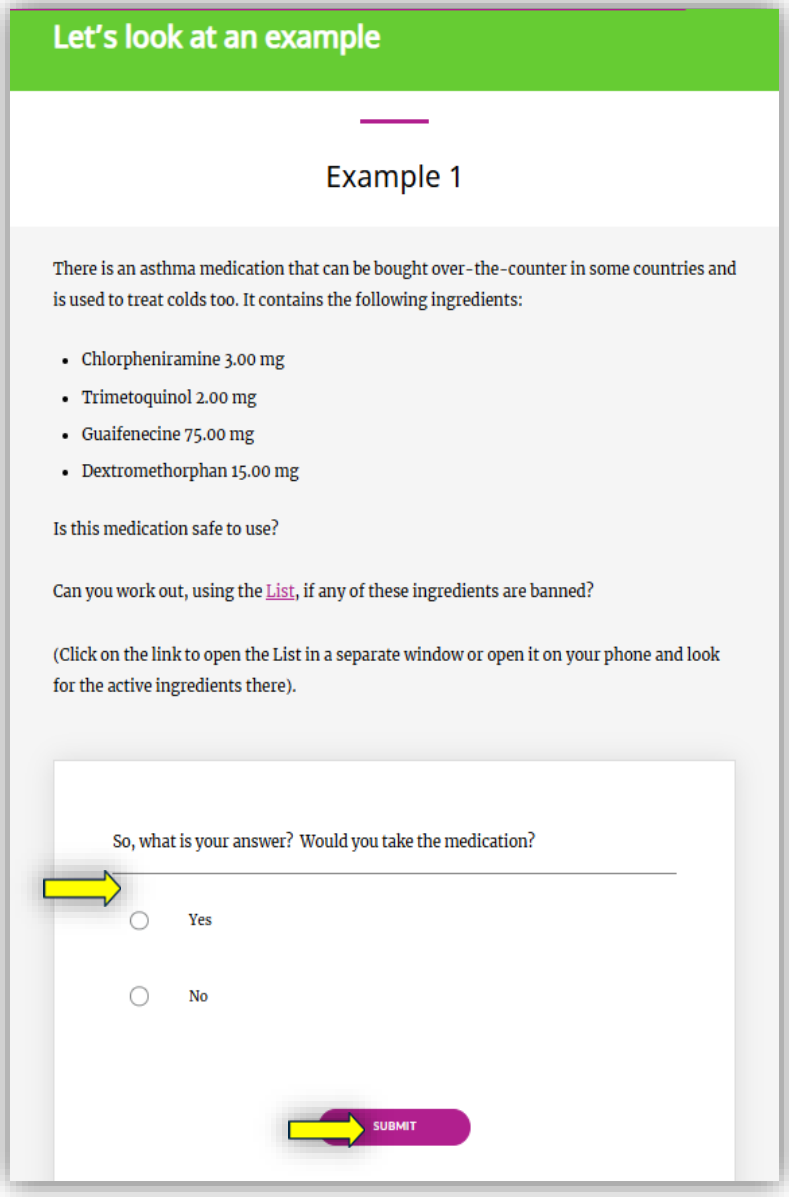

**یاد رکھیں، کھیلوں میں ممنوع تمام مادے فہرست میں درج نہیں ہوتے۔**

فہرست میں لکھا ہے: ”بشمول لیکن محدود نہیں“ اور ”یا اسی طرح کی کیمیائی ساخت یا حیاتیاتی اثر“۔ اس کا مطلب ہے کہ اگر آپ ایسا مادہ استعمال کرتے ہیں جو فہرست میں واضح طور پر درج نہیں ہے لیکن درج شدہ مادوں سے مشابہ ہے، تو آپ کا ٹیسٹ مثبت آسکتا ہے اور نتیجتاً آپ پر کھیل سے پابندی لگ سکتی ہے۔

فہرست کو چیک کرتے وقت اگر آپ کو کوئی مادہ یا طریقہ نہ ملے تو اپنے ADO سے تصدیق کریں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List




مثال– 1

ایک دمہ کی دوا ہے جو کچھ ممالک میں بغیر نسخے کے بھی مل جاتی ہے اور زکام کے علاج میں بھی استعمال ہوتی ہے۔ اس میں درج ذیل اجزاء شامل ہیں:

- کلورفینیرامین 3.00 ملی گرام
- ٹرائمٹوکینول 2.00 ملی گرام
- گائیفینیسین 75.00 ملی گرام
- ڈیکٹرومیتھورفین 15.00 ملی گرام
-

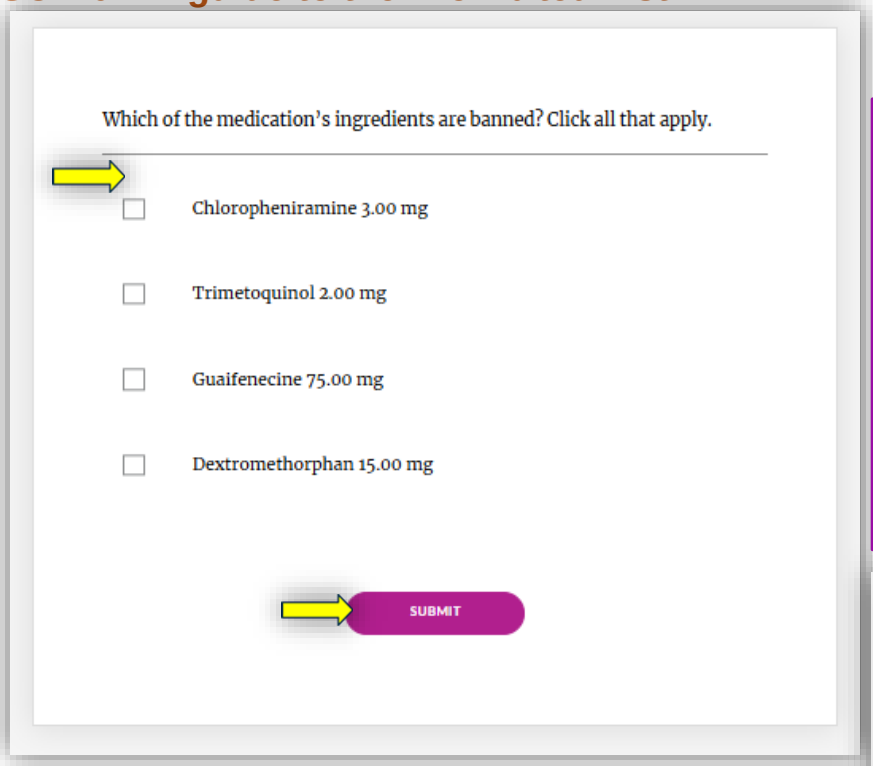
کیا یہ دوا استعمال کرنا محفوظ ہے؟

کیا آپ فہرست (نئے ٹیب میں کھلتی ہے) دیکھ کر بتا سکتے ہیں کہ ان اجزاء میں سے کوئی ممنوع ہے؟
لنک پر کلک کریں تاکہ فہرست الگ ونڈو میں کھل جائے یا اپنے فون پر کھول کر فعال اجزاء وہاں تلاش کریں۔ تو، آپ کا جواب کیا ہے؟ کیا آپ یہ دوا لیں گے؟

- ○ ہاں
- ○ نہیں

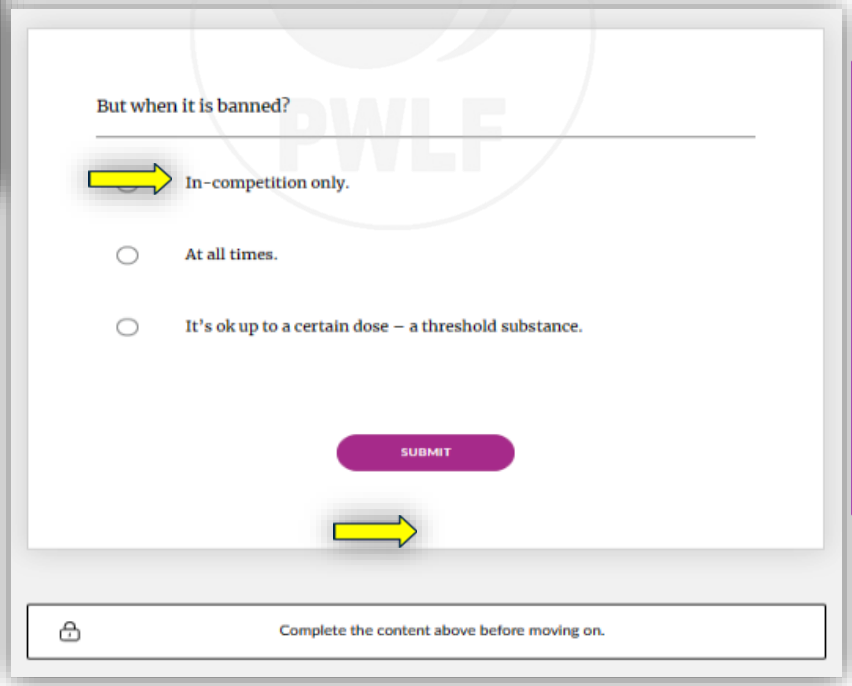
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 0 – A guide to the Prohibited List




اس دوا کے اجزاء میں سے کون سا ممنوع ہے؟ تمام درست اختیارات منتخب کریں:

- کلورفینیرامین 3.00 ملی گرام
- ٹرائمٹوکینول 2.00 ملی گرام
- گائیفینیسین 75.00 ملی گرام
- ڈیکٹرومیتھورفین 15.00 ملی گرام




یہ کب ممنوع ہے؟

- صرف مقابلے کے دوران۔
- ہر وقت۔
- ایک مخصوص خوراک تک جائز ہے– یعنی تھریش ہولڈ سبسٹینس۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List

### So, what if you have asthma and you need to use a medication that contains a banned substance?



Ok, well don't panic. Athletes who have a legitimate medical condition and who need to use a medication that contains a banned substance may apply for Therapeutic Use Exemption (TUE) – find out more about TUEs in the "Anti-doping and your health" module.

تو، اگر آپ کو دمہ ہے اور آپ کو ایسی دوا استعمال کرنے کی ضرورت ہے جس میں ممنوعہ مادہ شامل ہے تو کیا ہو گا؟

پریشان نہ ہوں۔ ایسے کھلاڑی جنہیں کوئی حقیقی طبی مسئلہ ہو اور جنہیں ایسی دوا استعمال کرنی پڑے جس میں ممنوعہ مادہ شامل ہو، وہ **تھیراپیوٹک یوز ایگزیمپشن** (TUE) کے لیے درخواست دے سکتے ہیں۔
TUE کے بارے میں مزید جاننے کے لیے "اینٹی ڈوپنگ اور آپ کی صحت" ماڈیول دیکھیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List

### Let's look at another example

Example 2

A doctor is considering prescribing the inhaler Bricanyl for an athlete with asthma.

Bricanyl is the brand name of the medication and it contains the active ingredient terbutaline.

Can you look for the active ingredient terbutaline on the List to check if it is a banned substance?

Is this medication safe for the athlete to take?

- Yes
- No

SUBMIT

Complete the content above before moving on.

مثال– 2

ایک ڈاکٹر دمہ کے مریض کھلاڑی کے لیے **برکینیل (Bricanyl)** انہیلر تجویز کرنے پر غور کر رہا ہے۔
برکینیل دراصل دوا کا برانڈ نام ہے اور اس میں فعال جزو **ٹربیٹالین (Terbutaline)** شامل ہے۔

کیا آپ فہرست (نئے ٹیب میں کھلتی ہے) میں فعال جزو **ٹربیٹالین** تلاش کر سکتے ہیں تا کہ یہ معلوم ہو سکے کہ یہ ممنوع ہے یا نہیں؟
کیا یہ دوا کھلاڑی کے لیے استعمال کرنا محفوظ ہے؟

- ہاں
- نہیں

**Things for you to do**: If you use medications check them now against the List to make sure they are safe to take.

A quick 2-minute check could save you a 4-year ban!

Continue

آپ کے لیے کرنے کے کام: اگر آپ ادویات استعمال کرتے ہیں تو ابھی انہیں فہرست سے ملا کر دیکھیں تا کہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ وہ استعمال کے لیے محفوظ ہیں۔

صرف 2 منٹ کی جانچ پڑتال آپ کو 4 سال کی پابندی سے بچا سکتی ہے!

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List

## Checking medications abroad



### There is only one List!

The List applies to all countries, but, not all countries have the same medical regulations or manufacturing processes.

A common medication bought in one country may have different ingredients in another country.

Equally, some substances are regulated differently per country. An example is pseudoephedrine.

- It is available over the counter in Canada (if mixed with other ingredients) and also the UK.
- It is restricted in the USA, New Zealand and Australia.
- It is not allowed by law for general use in medications in Mexico.

### بیرونِ ملک ادویات چیک کرنا

یاد رکھیں! صرف ایک ہی فہرست ہے۔

یہ فہرست تمام ممالک پر لاگو ہوتی ہے، لیکن تمام ممالک میں طبی ضوابط یا دواؤں کی تیاری کے طریقے یکساں نہیں ہوتے۔

ایک عام دوا جو آپ ایک ملک میں خریدتے ہیں، دوسرے ملک میں مختلف اجزاء پر مشتمل ہو سکتی ہے۔

اسی طرح کچھ مادے ہر ملک میں مختلف قوانین کے تحت ریگولیٹ ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر **پیسیوڈوایفیڈرین (Pseudoephedrine):**

- یہ کینیڈا (اگر دوسرے اجزاء کے ساتھ ملائی گئی ہو) اور برطانیہ میں بغیر نسخے کے دستیاب ہے۔
- یہ امریکہ، نیوزی لینڈ اور آسٹریلیا میں محدود (Restricted) ہے۔
- میکسیکو میں عام ادویات میں اس کا استعمال قانوناً ممنوع ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List

**Consider the following:**

You are participating in a competition outside your home country. You get a cold before the competition, so you consider taking a medication that you have taken in the past, one that your doctor has approved and that you have double checked against the List.

You go to a local pharmacy and you find the medication, with the same name, over the counter.

Is it safe to use this medication?

یہ جاننا کیوں ضروری ہے؟

سوچیں ذرا:

آپ اپنے ملک سے باہر ایک مقابلے میں شریک ہیں۔ مقابلے سے پہلے آپ کو زکام ہو جاتا ہے، اس لیے آپ وہ دوا لینے کا سوچتے ہیں جو آپ پہلے بھی استعمال کر چکے ہیں، جسے آپ کے ڈاکٹر نے منظور کیا تھا اور جسے آپ نے فہرست کے ساتھ ملا کر بھی چیک کیا تھا۔

آپ مقامی فارمیسی پر جاتے ہیں اور وہی دوا، اسی نام کے ساتھ، بغیر نسخے کے دستیاب پاتے ہیں۔

کیا یہ دوا استعمال کرنے کے لیے محفوظ ہے؟

**No... Even if it's the same brand, you must:**

1. Identify the active ingredients of the medication.
2. Check the List and see if any of the active ingredients appear on the List.

Even if a medication is safe for use in one country, it does not mean that it is always safe to use. If you buy a branded medication in a different country you must always check it against the List.

نہیں... چاہے یہ وہی برانڈ ہی کیوں نہ ہو، آپ کو لازمی یہ اقدامات کرنے چاہئیں:

1. دوا کے فعال اجزاء (Active Ingredients) کی نشاندہی کریں۔
2. فہرست کے ساتھ چیک کریں اور دیکھیں کہ کیا ان میں سے کوئی جزو ممنوع ہے۔

اگر کوئی دوا ایک ملک میں استعمال کے لیے محفوظ ہے تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ وہ ہمیشہ ہر جگہ محفوظ ہو۔ اگر آپ کسی دوسرے ملک میں برانڈڈ دوا خریدتے ہیں تو ہمیشہ اسے فہرست کے ساتھ ملا کر چیک کریں۔

## Top Tip

Keep a record of all the medication you take. Include the name of the medication, the dose, the date and time you took it, and the place where you bought it, in case you're outside of your country.

If you are tested you will need to write down all the medications you have taken on your Doping Control Form (DCF) so keeping a record will help you do this accurately.

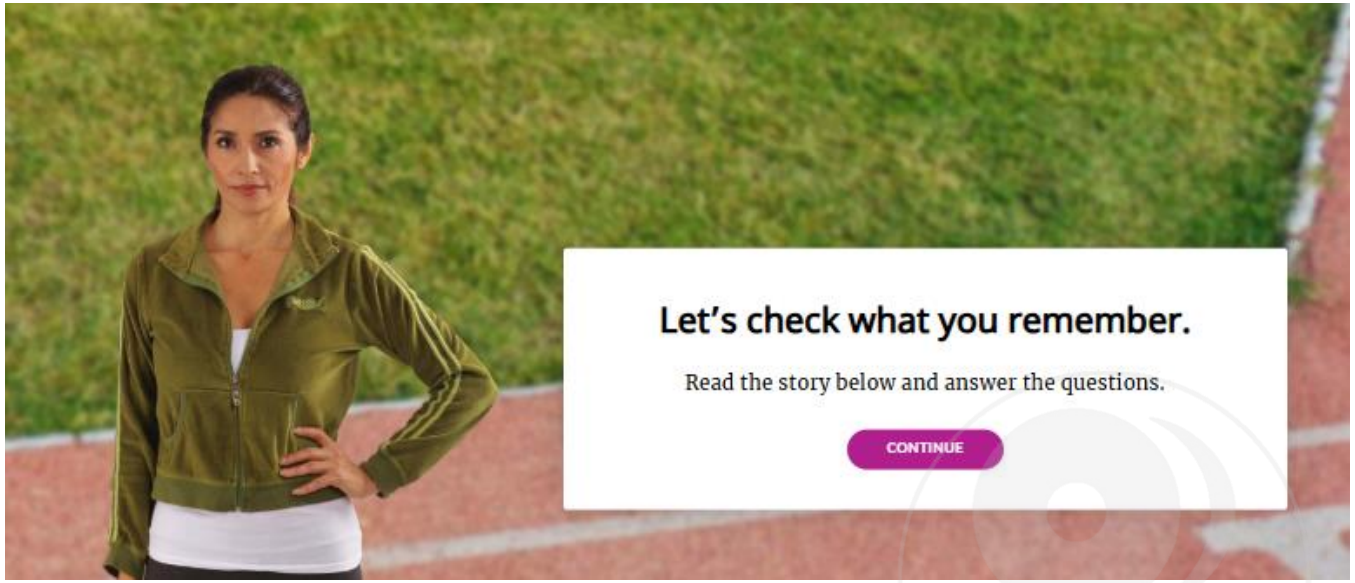
اہم مشورہ

آپ جو بھی ادویات استعمال کرتے ہیں ان کا ریکارڈ ضرور رکھیں۔ اس میں دوا کا نام، خوراک، تاریخ اور وقت، اور وہ جگہ جہاں سے آپ نے دوا خریدی (اگر آپ ملک سے باہر ہوں) لازمی درج کریں۔

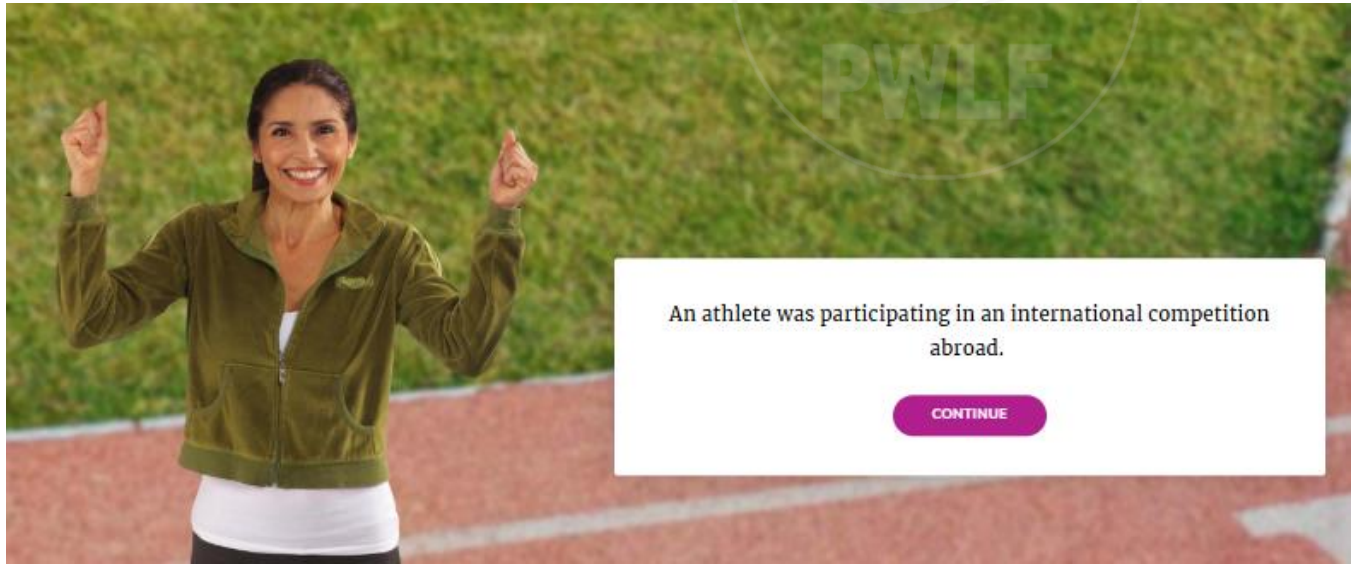
اگر آپ کا ٹیسٹ لیا جاتا ہے تو آپ کو اپنی تمام ادویات **ڈوپنگ کنٹرول فارم** (DCF) پر لکھنی ہوں گی، اس لیے ریکارڈ رکھنا آپ کو یہ کام درست طریقے سے کرنے میں مدد دے گا۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List



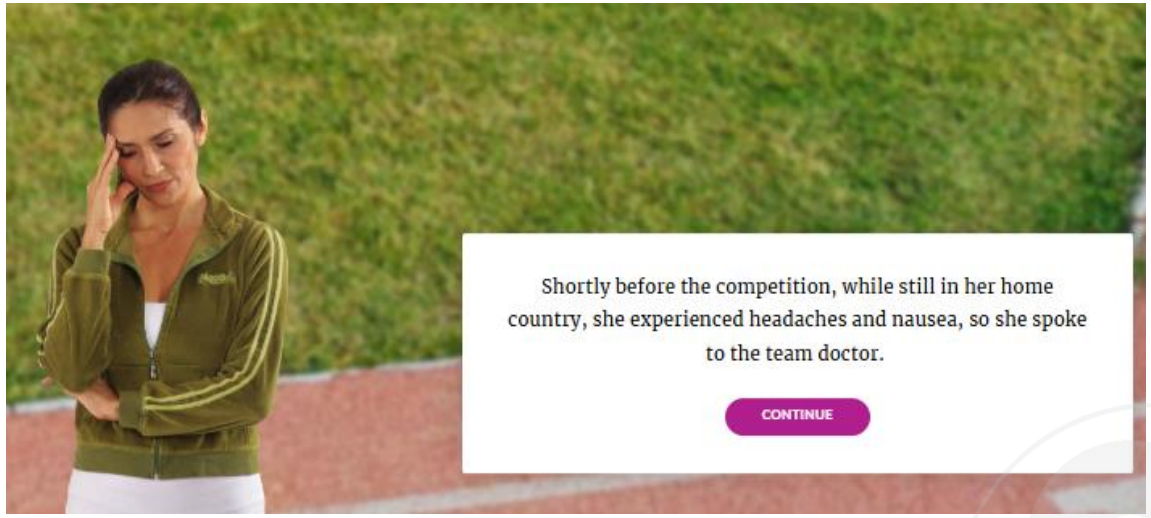

آیئے دیکھتے ہیں آپ کو کیا یاد ہے۔
نیچے دی گئی کہانی پڑھیں اور سوالات کے جواب دیں۔




ایک کھلاڑی بیرونِ ملک ایک بین الاقوامی مقابلے میں شریک تھا۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

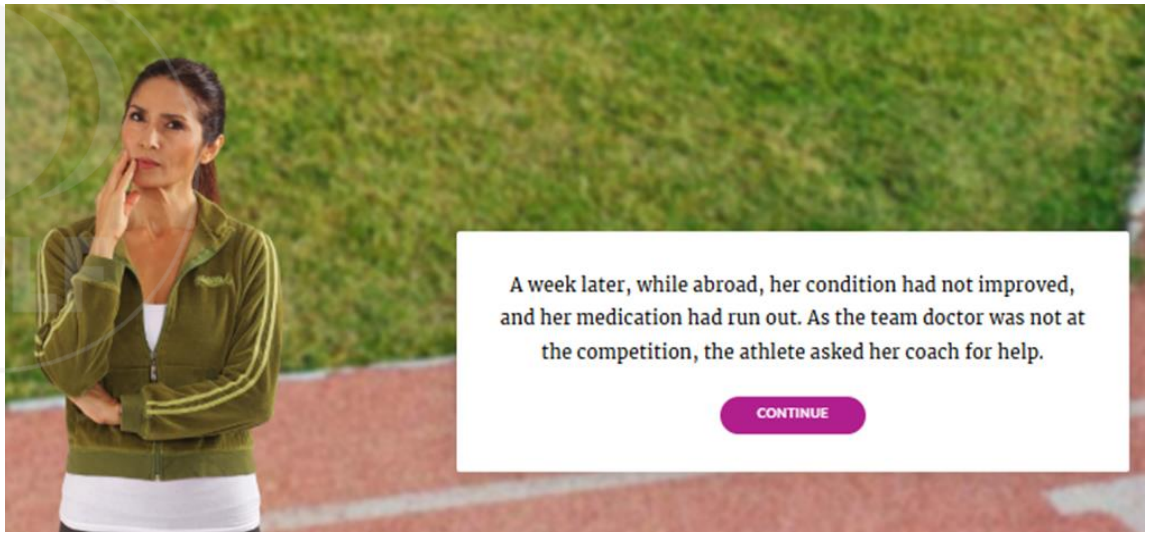
## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List




مقابلے سے کچھ ہی وقت پہلے، جب وہ ابھی اپنے ملک میں ہی تھی، اسے سر درد اور متلی کی شکایت ہوئی، اس لیے اس نے ٹیم ڈاکٹر سے بات کی۔




اس کی تشخیص ہیٹ اسٹروک کے طور پر ہوئی اور اسے دوا دی گئی۔ اس نے فہرست چیک کر کے یہ یقین دہانی کر لی کہ اس میں کوئی ممنوعہ مادہ شامل نہیں ہے۔

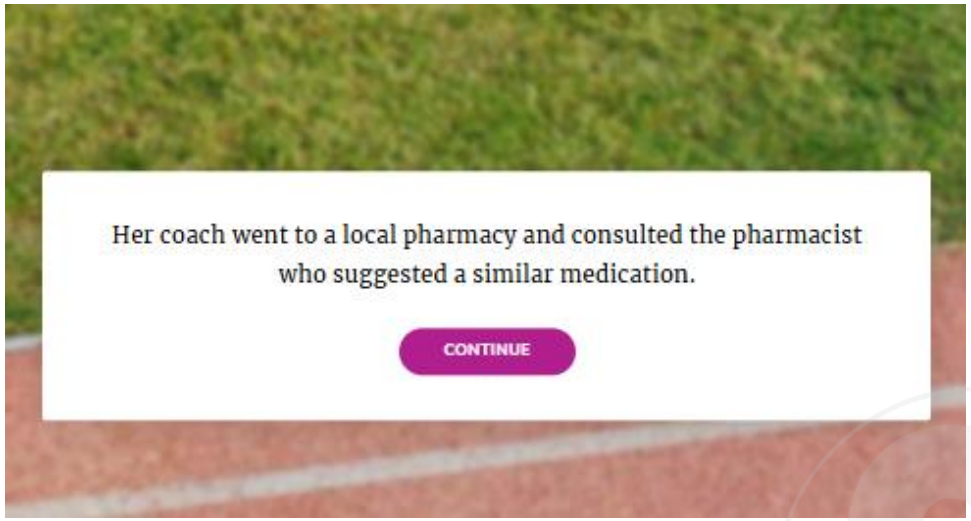



ایک ہفتے بعد، جب وہ بیرونِ ملک تھی، اس کی حالت میں بہتری نہیں آئی اور اس کی دوا بھی ختم ہو گئی۔ چونکہ ٹیم ڈاکٹر مقابلے میں موجود نہیں تھا، اس لیے کھلاڑی نے اپنے کوچ سے مدد مانگی۔

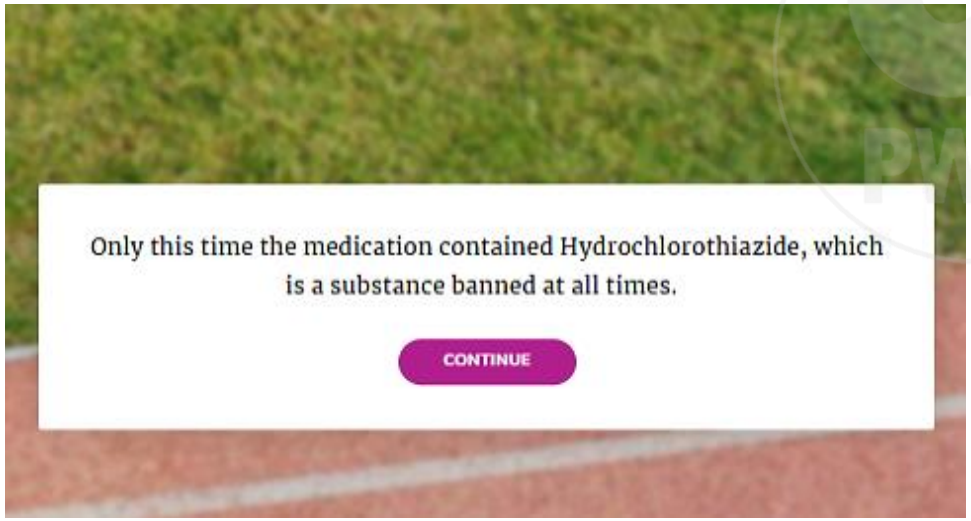
Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

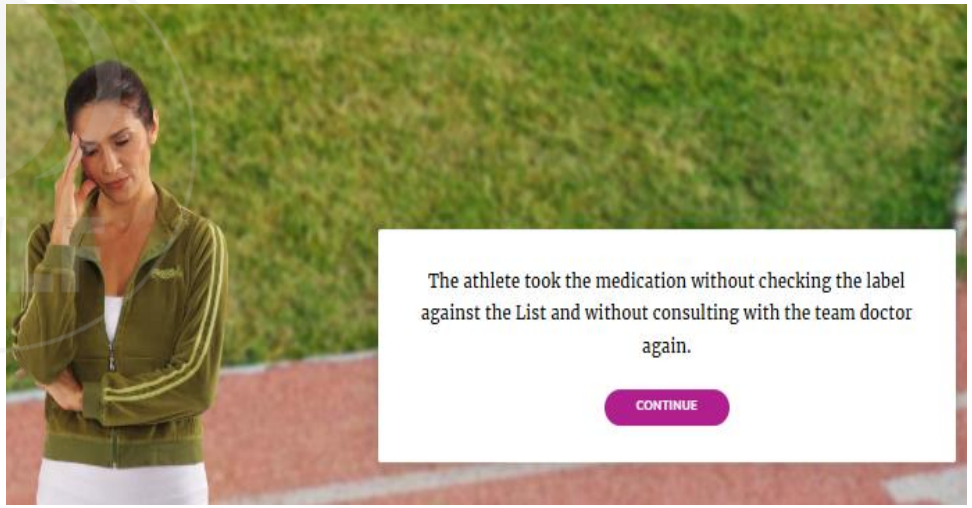
## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List




اس کے کوچ نے مقامی فارمیسی کا رخ کیا اور فارماسسٹ سے مشورہ کیا، جس نے ملتی جلتی دوا تجویز کی۔




مگر اس بار دوا میں ہائیڈروکلورتھایازائیڈ (Hydrochlorothiazide) شامل تھا، جو ہر وقت ممنوعہ مادہ ہے۔



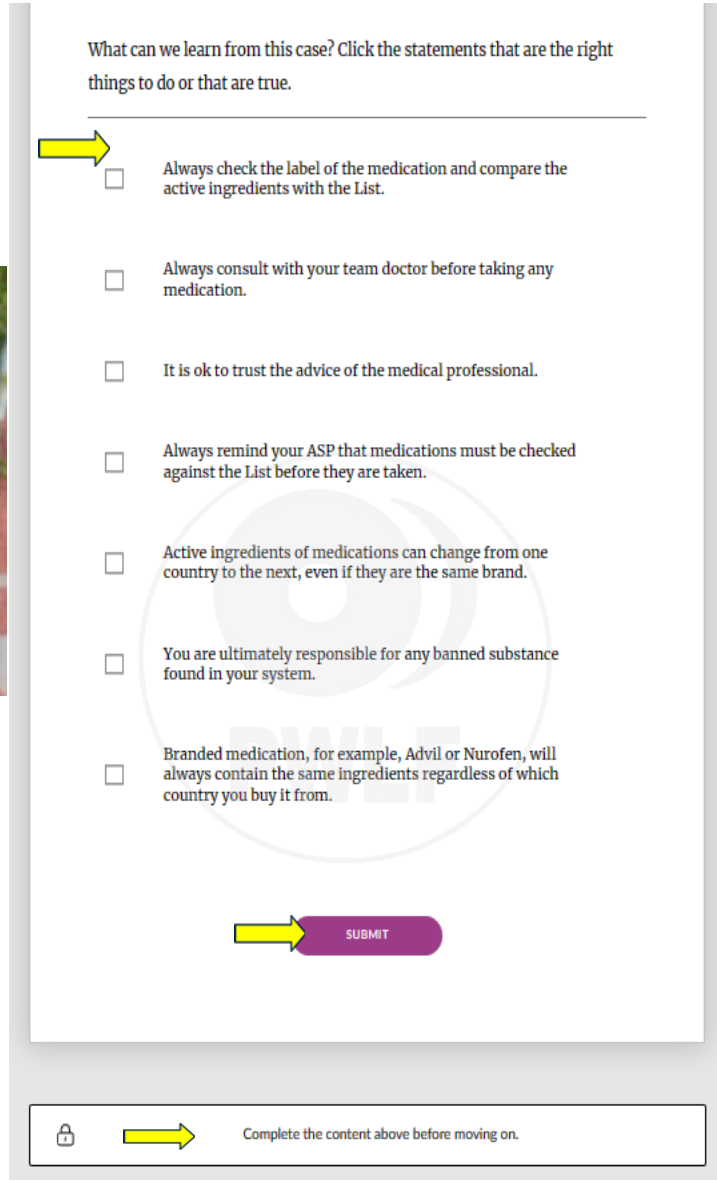

کھلاڑی نے دوا اس طرح استعمال کی کہ نہ تو اس نے لیبل کو فہرست کے ساتھ جانچا اور نہ ہی دوبارہ ٹیم ڈاکٹر سے مشورہ کیا۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List




منظر نامہ اختتام پذیر ہوا۔
اسے مقابلے سے باہر کے عرصے میں ٹیسٹ کیا گیا اور نمونے میں ہائیڈروکلوروتھائیازیڈ کی موجودگی پر مثبت ٹیسٹ کی اطلاع دی گئی۔




ہم اس کیس سے کیا سیکھ سکتے ہیں؟ ان بیانات پر کلک کریں جو کرنے کے لیے صحیح ہیں یا جو درست ہیں۔

- ہمیشہ دوا کے لیبل کو دیکھیں اور فعال اجزاء کو فہرست کے ساتھ ملائیں۔
- کوئی بھی دوا لینے سے پہلے ہمیشہ اپنی ٹیم کے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔
- طبی ماہر کے مشورے پر بھروسہ کرنا درست ہے۔ (لیکن پھر بھی فہرست کے ساتھ دوبارہ چیک کرنا ضروری ہے کیونکہ ذمہ داری آپ کی ہے۔)
- ہمیشہ اپنے معاون عملے (ASP) کو یاد دلائیں کہ کسی بھی دوا کو لینے سے پہلے اسے فہرست کے ساتھ چیک کرنا ضروری ہے۔
- دواؤں کے فعال اجزاء ایک ملک سے دوسرے ملک میں بدل سکتے ہیں، چاہے وہی برانڈ کیوں نہ ہو۔
- آپ اپنی جسمانی نمونہ میں پائے جانے والے کسی بھی ممنوعہ مادہ کے بالآخر خود ذمہ دار ہیں۔

برانڈ والی دوا، جیسے ایڈول یا نیوروفین، ہمیشہ ایک ہی اجزاء پر مشتمل ہوگی چاہے آپ اسے کسی بھی ملک سے خریدیں۔ اجزاء ملک کے لحاظ سے مختلف ہو سکتے ہیں

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List

### Specified and non-specified substances



**S7 NARCOTICS**

**PROHIBITED IN-COMPETITION**

All prohibited substances in this class are *Specified Substances*. *Substance of Abuse* in this section: diamorphine (heroin)

The following narcotics, including all optical isomers, e.g. *d-* and *l-* where relevant, are prohibited.

- Buprenorphine
- Dextromoramide
- Diamorphine (heroin)
- Fentanyl and its derivatives
- Hydromorphone
- Methadone
- Morphine
- Nicomorphine
- Oxycodone
- Oxymorphone
- Pentazocine
- Pethidine

The List identifies some groups of substances that are classified as specified and non-specified. This is important for sanctioning decisions.

A specified substance is a substance which may have been taken by an athlete for reasons other than doping.

Typically, this occurs when an athlete uses a common over-the-counter product. This may be an example of inadvertent doping (i.e. doping by accident).

Just because you took something by accident or that is classified as a specified substances does not mean you are not accountable. You are responsible for all substances that enter your body. This is the principle of strict liability. You may still be sanctioned.

مخصوص اور غیر مخصوص مادّے

فہرست کچھ گروپس کی نشاندہی کرتی ہے جنہیں مخصوص (Specified) اور غیر مخصوص (Non-specified) کے طور پر درجہ بند کیا گیا ہے۔ یہ درجہ بندی سزاؤں کے فیصلے کے لیے اہم ہے۔
مخصوص مادّہ وہ ہوتا ہے جسے کھلاڑی نے ایسے وجوہات کی بنا پر استعمال کیا ہو جو ڈوپنگ سے مختلف ہوں۔
عام طور پر ایسا اس وقت ہوتا ہے جب کوئی کھلاڑی عام دستیاب ادویات (اوور دی کاؤنٹر) استعمال کرتا ہے۔
یہ غیر ارادی ڈوپنگ (یعنی غلطی سے ڈوپنگ) کی مثال ہو سکتی ہے۔

یہ بات کہ آپ نے کوئی چیز غلطی سے لی ہے یا وہ مخصوص مادّوں میں شامل ہے، اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ ذمہ دار نہیں ہیں۔ آپ اپنے جسم میں داخل ہونے والے ہر مادّے کے خود ذمہ دار ہیں۔ اسے سخت ذمہ داری (Strict Liability) کا اصول کہا جاتا ہے۔ آپ کو پھر بھی سزا دی جا سکتی ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List

### Remember Athlete A?



She took a medication containing Hydrochlorothiazide, which is banned at all times and is classified as a specified substance.

During the hearing of her case, whilst she provided enough evidence to demonstrate that it was unintentional doping, the Results Management Authority, when making the sanctioning decision, took into consideration that:

- She was an experienced international athlete, and;
- She should have read the label of the medication and checked the ingredients against the List.

She received a 19-month sanction, which is only slightly below the normal period of ineligibility.

### یاد ہے ایتھلیٹ A ؟

اس نے ایک دوا استعمال کی جس میں **ہائیڈروکلوروتھائزیڈ** شامل تھا، جو ہر وقت ممنوع ہے اور اسے مخصوص مادّہ قرار دیا گیا ہے۔

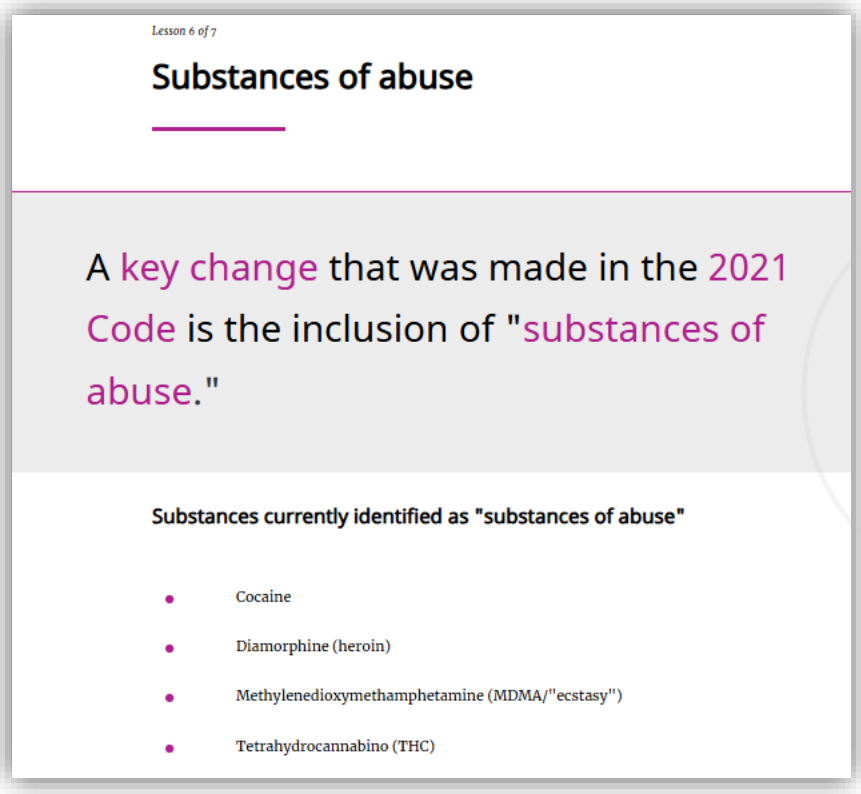
اس کے کیس کی سماعت کے دوران، اگرچہ اس نے یہ ثابت کرنے کے لیے کافی شواہد فراہم کیے کہ یہ غیر ارادی ڈوپنگ تھی، لیکن نتائج کے انتظامی ادارے نے سزا کا فیصلہ کرتے وقت درج ذیل باتوں کو مد نظر رکھا:

- وہ ایک تجربہ کار بین الاقوامی ایتھلیٹ تھی، اور؛
- اسے دوا کا لیبل پڑھنا چاہیے تھا اور اجزاء کو فہرست سے ملا کر دیکھنا چاہیے تھا۔

اسے 19 ماہ کی سزا دی گئی، جو عام نااہلی کی مدت سے صرف کچھ کم ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List



Lesson 6 of 7

### Substances of abuse

A key change that was made in the 2021 Code is the inclusion of "substances of abuse."

**Substances currently identified as "substances of abuse"**

- Cocaine
- Diamorphine (heroin)
- Methylenedioxymethamphetamine (MDMA/"ecstasy")
- Tetrahydrocannabino (THC)

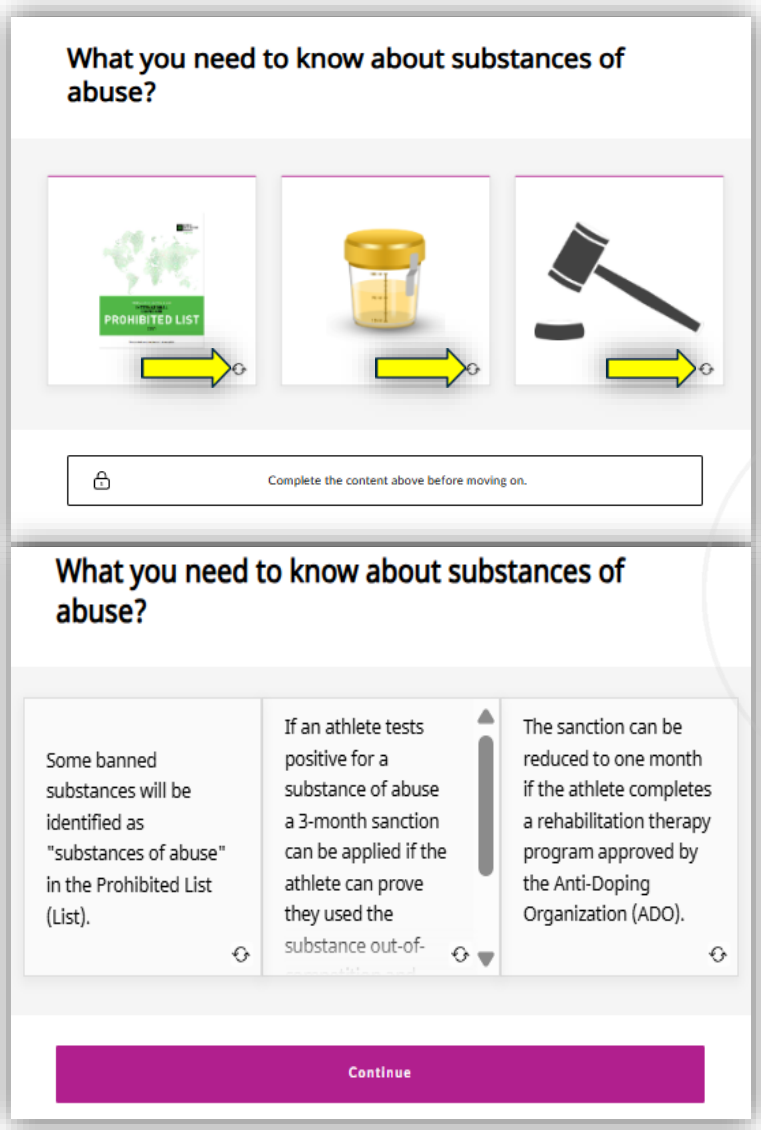
**منشیات کے طور پر استعمال ہونے والی اشیاء**

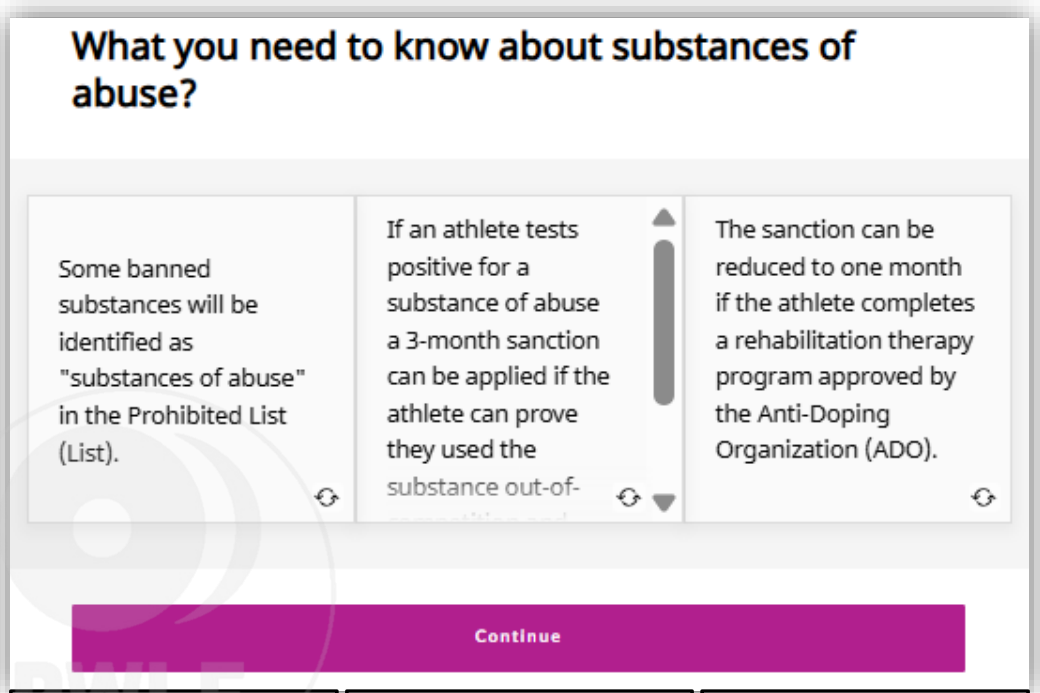
2021 کے کوڈ میں ایک اہم تبدیلی یہ کی گئی کہ "منشیات کے استعمال والی اشیاء" کو شامل کیا گیا۔
وہ اشیاء جو فی الحال "منشیات کے استعمال والی اشیاء" کے طور پر شناخت کی گئی ہیں:

- کوکین
- ڈائیامورفین (ہیروئن)
- میتھائلین ڈائی آکسی میتھائل ایمفیٹامین (ایم ڈی ایم اے / "ایکسٹیسی")
- ٹیٹراہائیڈروکینابینول (ٹی ایچ سی)

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List




کچھ ممنوعہ اشیاء کو ممنوعہ فہرست (List) میں "منشیات کے استعمال والی اشیاء" کے طور پر شناخت کیا جائے گا۔

اگر کسی کھلاڑی کا ٹیسٹ منشیات کے استعمال والی کسی شے کے لیے مثبت آتا ہے تو 3 ماہ کی پابندی لگائی جا سکتی ہے، بشرطیکہ کھلاڑی یہ ثابت کر دے کہ اس نے یہ شے مقابلے سے باہر استعمال کی تھی اور اس کا کھیل کی کارکردگی سے کوئی تعلق نہیں تھا۔

یہ پابندی ایک ماہ تک کم کی جا سکتی ہے اگر کھلاڑی اینٹی ڈوپنگ تنظیم (ADO) کی منظور شدہ بحالی کے علاج کے پروگرام کو مکمل کر لے۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Final word

## Call to action!

Before you go, here are some important things you need to remember to do:



"Keep track of all the medication you take. Include the name of the medication, the dose, the date and time you took it and the place you bought it, in case you're outside of your country."

جانے سے پہلے، یہ چند اہم باتیں یاد رکھنا ضروری ہیں:

اپنی تمام ادویات کا ریکارڈ رکھیں۔ اس میں دوا کا نام، خوراک (ڈوز)، تاریخ اور وقت جب آپ نے دوا لی، اور وہ جگہ جہاں سے آپ نے یہ دوا خریدی (خاص طور پر اگر آپ اپنے ملک سے باہر ہیں) شامل کریں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 05 – A guide to the Prohibited List



"Add a reminder in your calendar for October of each year to check the List updates."

اپنے کیلنڈر میں ہر سال اکتوبر کے لیے ایک یاد دہانی شامل کریں تاکہ آپ نئی فہرست (List) کو چیک کر سکیں



"Add another reminder for the 1st of January when the new List comes into effect."

ایک اور یاد دہانی یکم جنوری کے لیے شامل کریں، جب نئی فہرست (List) مؤثر ہو جاتی ہے۔



"Remind your Athlete Support Personnel (ASP) that you are under the anti-doping rules and must not use banned substances."

اپنے ایتھلیٹ سپورٹ پرسنل (ASP) کو یاد دلائیں کہ آپ کو اینٹی ڈوپنگ قواعد کے مطابق ممنوعہ اشیاء استعمال نہیں کرنی چاہییں۔



"Remind your ASP about checking the List."

فہرست چیک کرنے کے بارے میں اپنے ASP کو یاد دلائیں۔



"And lastly, before taking any medication, check the List."

اور آخر میں، کوئی بھی دوا لینے سے پہلے، فہرست چیک کریں۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

How many of the above do you do now?

What are you going to do in the future to protect your sporting career?

This is your call to action!

And don't forget to check out the Athletes' and ASP's Guide to the List too!

اوپر دی گئی باتوں میں سے آپ اس وقت کتنی باتوں پر عمل کرتے ہیں؟

اپنے کھیلوں کے کیریئر کو محفوظ رکھنے کے لیے آپ مستقبل میں کیا کرنے جا رہے ہیں؟

یہ آپ کے عمل کرنے کا وقت ہے!

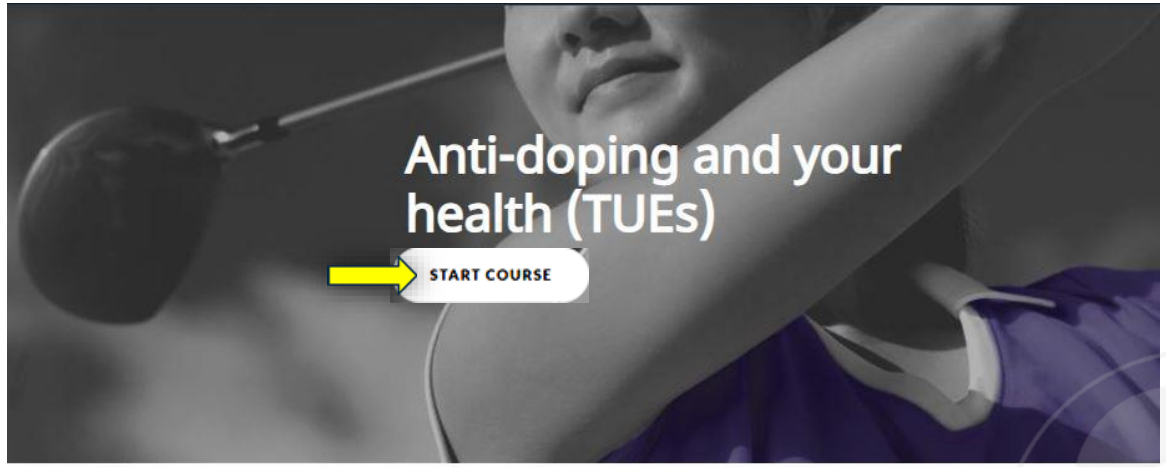
اور یہ مت بھولیں کہ ایتھلیٹس اور ASP کے لیے فہرست (List) کی گائیڈ بھی ضرور دیکھیں!

- **Anti-Doping and Your Health (TUEs)**

- انسدادِ ڈوپنگ اور آپ کی صحت (TUEs)

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)




Hello!
You are about to start the "Anti-doping and your health (TUEs)" module.
Here, we will focus specifically on Therapeutic Use Exemptions (TUEs).

We will cover:

- What TUEs are and how they can protect your health by allowing you to take medications necessary to treat a diagnosed medial condition
- What the process is to apply for a TUE and which organization you should apply to

Let's get started!

- Let's get started
- Medical conditions and TUEs
- The process to obtain a TUE
- TUEs at Major Events
- How to appeal a TUE decision?

## اینٹی ڈوپنگ اور آپ کی صحت (TUEs)

خوش آمدید!

آپ "اینٹی ڈوپنگ اور آپ کی صحت "(TUEs) ماڈیول شروع کرنے والے ہیں۔

یہاں ہم خاص طور پر **تھراپیٹک یوز ایگزیمپشنز (TUEs)** پر توجہ دیں گے۔

ہم ان موضوعات پر بات کریں گے:

- TUEs کیا ہیں اور یہ آپ کی صحت کو کس طرح محفوظ رکھ سکتی ہیں، تاکہ آپ اپنی تشخیص شدہ بیماری کے علاج کے لیے ضروری ادویات استعمال کر سکیں۔
- TUE کے لیے درخواست دینے کا طریقہ کار اور کس تنظیم کو درخواست بھیجنی چاہیے۔

آیئے شروع کرتے ہیں!

**آغاز کریں**

- طبی حالات اور TUEs
- TUE حاصل کرنے کا عمل
- بڑے ایونٹس میں TUEs
- TUE فیصلے کے خلاف اپیل کیسے کی جائے؟

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)



**By the end of this module you should be able to:**

1. Identify the possible reasons to apply for a TUE
2. Describe the process to obtain a TUE from the relevant ADO at the national and international level
3. List the criteria that need to be met for a TUE to be approved
4. Explain how to appeal a TUE decision if required

Our aim is to help you feel confident in your ability to apply for a TUE, if needed, and help you understand how a TUE provides athletes with an exemption to receive necessary medical treatment.

اس ماڈیول کے اختتام پر آپ یہ کرنے کے قابل ہوں گے:

1. TUE کے لیے درخواست دینے کی ممکنہ وجوہات کی نشاندہی کریں۔
2. قومی اور بین الاقوامی سطح پر متعلقہ ADO سے TUE حاصل کرنے کے عمل کو بیان کریں۔
3. ان معیارات کی فہرست بنائیں جنہیں پورا کرنا ضروری ہے تاکہ TUE منظور ہو سکے۔
4. وضاحت کریں کہ اگر ضرورت پیش آئے تو TUE کے فیصلے کے خلاف اپیل کیسے کی جائے۔

ہمارا مقصد یہ ہے کہ ہم آپ کو یہ اعتماد دلائیں کہ اگر ضرورت ہو تو آپ TUE کے لیے درخواست دینے کے قابل ہوں اور یہ سمجھ سکیں کہ TUE کھلاڑیوں کو ضروری طبی علاج کے حصول کے لیے کس طرح استثنایا چھوٹ فراہم کرتا ہے۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)



### What is a TUE?

By now, you are aware that certain substances and methods are banned in sport. And that you can find these in the Prohibited List (List).

But what happens if you need to take a medication that contains a banned substance or use a banned method because:

- You have a medical condition
- There is an emergency or you require an urgent treatment to treat a medical condition



In these cases, a TUE gives you an exemption to take a banned substance or use a banned method to treat a medical condition that has been diagnosed by a physician.

But, only if any reasonable alternative medications, that do not contain any banned substances, are not available.

TUEs allow athletes who have a legitimate medical condition to continue their participation in sport in a way that still protects the rights of all athletes to clean sport.

TUE کیا ہے؟

اب تک آپ یہ جان چکے ہیں کہ کچھ مادے اور طریقے کھیلوں میں ممنوع ہیں، اور آپ انہیں **پروہیبٹڈ لسٹ** (فہرست) میں تلاش کر سکتے ہیں۔

لیکن اگر آپ کو ایسی دوا لینے کی ضرورت پڑ جائے جس میں کوئی ممنوعہ مادہ شامل ہو یا آپ کو کوئی ممنوعہ طریقہ استعمال کرنا پڑے کیونکہ:

- آپ کو کوئی طبی مسئلہ ہے
- ہنگامی صورتِ حال ہے یا کسی بیماری کے علاج کے لیے فوری علاج کی ضرورت ہے

تو ان صورتوں میں، TUE آپ کو یہ استثنا دیتا ہے کہ آپ کسی تشخیص شدہ بیماری کے علاج کے لیے ممنوعہ دوا یا طریقہ استعمال کر سکیں۔

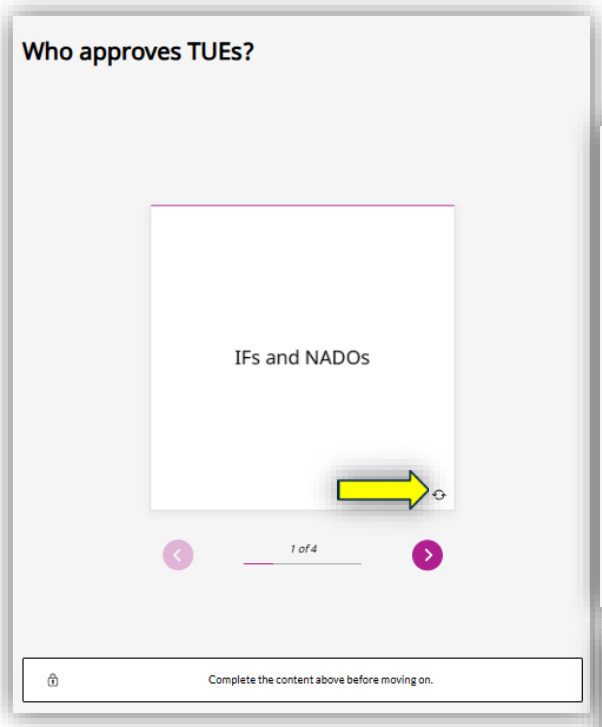
لیکن یہ استثنا صرف اسی صورت میں دیا جاتا ہے جب ایسی کوئی معقول متبادل دوا دستیاب نہ ہو جس میں ممنوعہ مادہ شامل نہ ہو۔

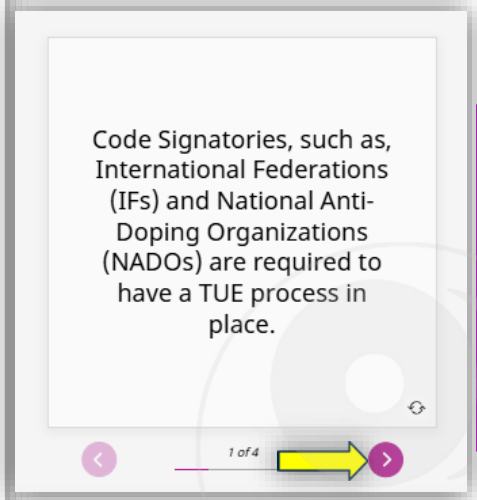
TUE کھلاڑیوں کو، جنہیں واقعی کوئی طبی مسئلہ ہو، کھیل میں اپنی شرکت جاری رکھنے کی اجازت دیتا ہے اور ساتھ ہی یہ بھی یقینی بناتا ہے کہ تمام کھلاڑیوں کے صاف کھیل کے حق کا تحفظ ہو۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

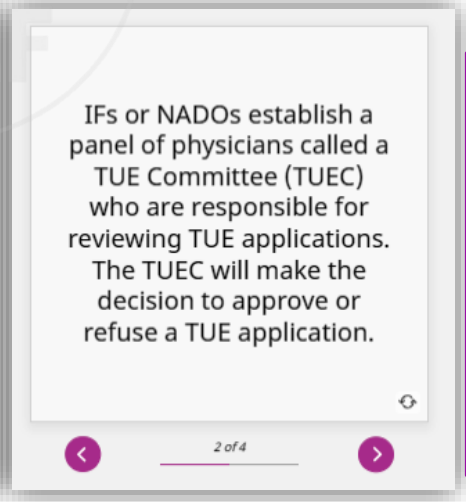
## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)




کوڈ کے دستخط کنندگان یا کوڈ پر دستخط کرنے والے، جیسے کہ انٹرنیشنل فیڈریشنز (IFs) اور نیشنل اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشنز (NADOs)، کے لیے لازمی ہے کہ ان کے پاس TUE کا ایک طریقہ کار موجود ہو۔



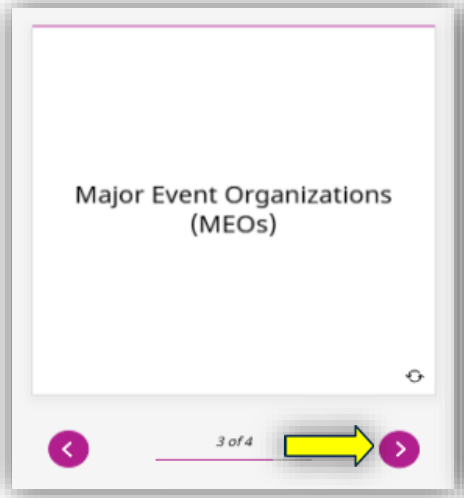



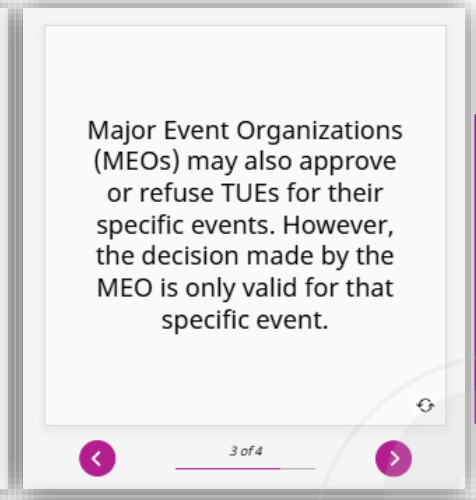

IFs یا NADOs ماہر ڈاکٹروں کا ایک پینل تشکیل دیتے ہیں جسے TUE کمیٹی (TUEC) کہا جاتا ہے، جو TUE درخواستوں کا جائزہ لینے کی ذمہ داری رکھتا ہے۔
یہی کمیٹی فیصلہ کرتی ہے کہ TUE کی درخواست منظور کی جائے یا مسترد۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

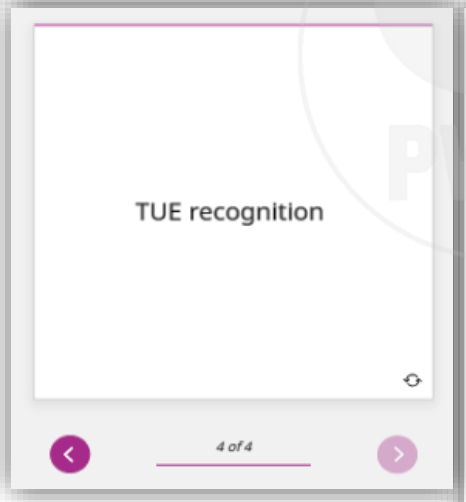
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

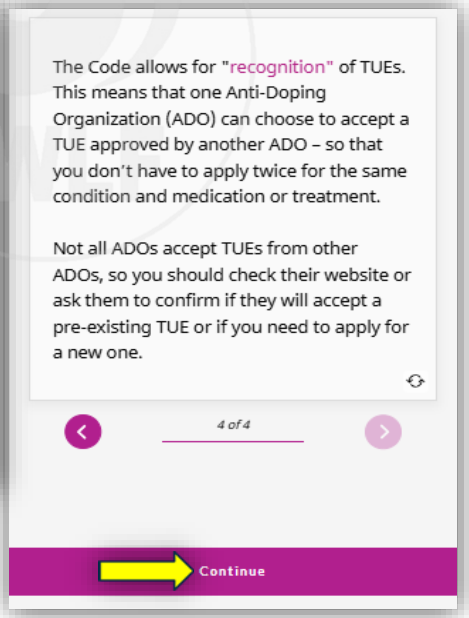
## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)




بڑے ایونٹ کی تنظیمیں (MEOs) بھی اپنے مخصوص ایونٹس کے لیے TUEs کو منظور یا مسترد کر سکتی ہیں۔ تاہم، MEO کا کیا گیا فیصلہ صرف اسی مخصوص ایونٹ کے لیے مؤثر ہوتا ہے۔




کوڈ میں TUEs "**کے اعتراف** " کی اجازت دی گئی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ ایک اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشن (ADO) کسی دوسرے ADO کی منظور کردہ TUE کو قبول کر سکتی ہے — تاکہ آپ کو ایک ہی بیماری اور دوا یا علاج کے لیے دوبارہ درخواست نہ دینی پڑے۔

تاہم، تمام ADOs دوسرے ADOs کی TUEs کو قبول نہیں کرتے، اس لیے آپ کو ان کی ویب سائٹ چیک کرنی چاہیے یا ان سے براہِ راست تصدیق کرنی چاہیے کہ آیا وہ پہلے سے موجود TUE کو قبول کریں گے یا آپ کو نئی درخواست دینا ہو گی۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)

### Is a TUE needed?

**How do you know if you need a TUE?**

If you have a medical condition and need to take a medication then the first thing to do is to check if that medication contains any banned substances.
So, with your physician, check any medication before you take it against the Prohibited List (List).

*Guidance on how to check the List can be found in the Guide to the Prohibited List module.

If the medication does not contain banned substances or the treatment is not a banned method, you can use the medication or have the treatment without a TUE.

If the medication contains a banned substance, or the treatment is a banned method, you may need to apply for a TUE.

### کیا TUE کی ضرورت ہے؟

**آپ کیسے جانیں گے کہ آپ کو TUE کی ضرورت ہے؟**

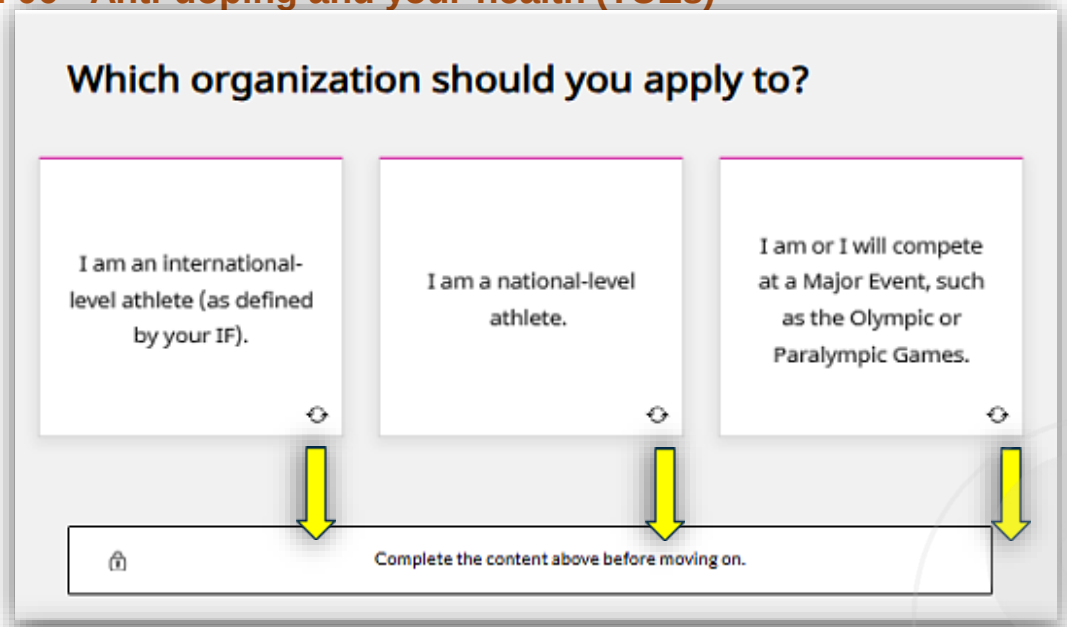
اگر آپ کو کوئی طبی مسئلہ ہے اور آپ کو دوا لینی ہے، تو سب سے پہلے یہ دیکھنا ضروری ہے کہ کیا اس دوا میں کوئی ممنوعہ مادہ شامل ہے۔
لہٰذا، اپنے معالج کے ساتھ مل کر دوا لینے سے پہلے اسے **پروہیبٹڈ لسٹ** (فہرست) کے مطابق ضرور چیک کریں۔
فہرست کو چیک کرنے کے طریقہ کار کے بارے میں رہنمائی "گائیڈ ٹو دی پروہیبٹڈ لسٹ" ماڈیول میں مل سکتی ہے۔

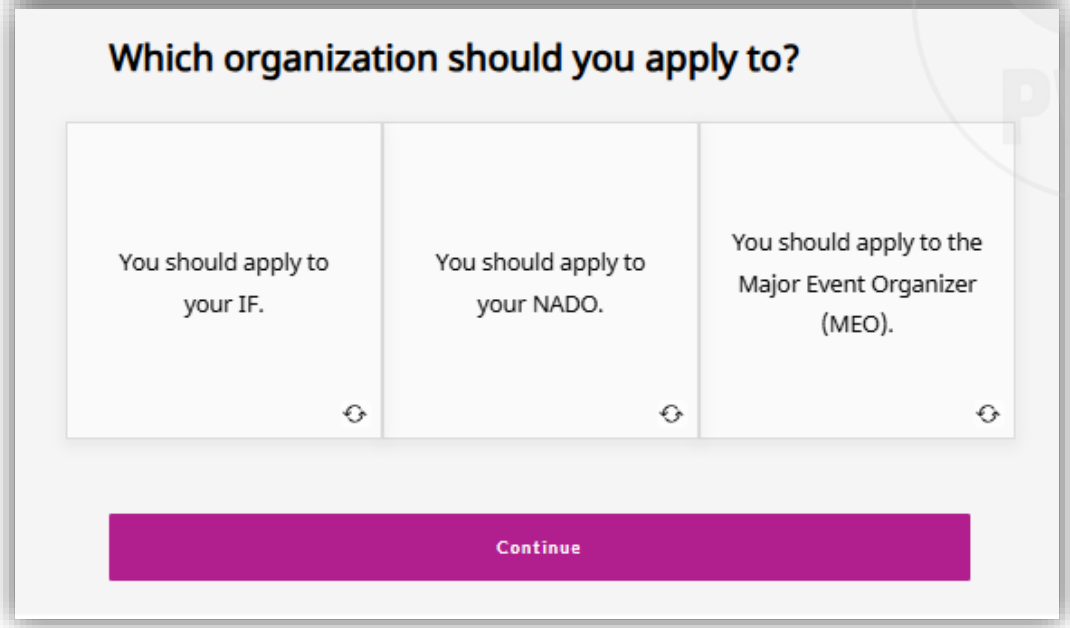
اگر دوا میں ممنوعہ مادہ شامل نہیں ہے یا علاج کسی ممنوعہ طریقے سے متعلق نہیں ہے، تو آپ یہ دوا یا علاج بغیر TUE کے استعمال کر سکتے ہیں۔

لیکن اگر دوا میں ممنوعہ مادہ موجود ہے یا علاج کسی ممنوعہ طریقے پر مشتمل ہے، تو آپ کو ممکن ہے کہ TUE کے لیے درخواست دینی پڑے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)




آپ کو کس تنظیم کو درخواست دینی چاہیے؟

میں ایک بین الاقوامی سطح کا کھلاڑی ہوں (جیسا کہ آپ کی انٹرنیشنل فیڈریشن نے تعریف کی ہے)۔

میں ایک قومی سطح کا کھلاڑی ہوں۔

میں کسی بڑے ایونٹ، جیسے کہ اولمپک یا پیرالمپک کھیلوں، میں حصہ لے رہا ہوں یا لینے والا ہوں۔

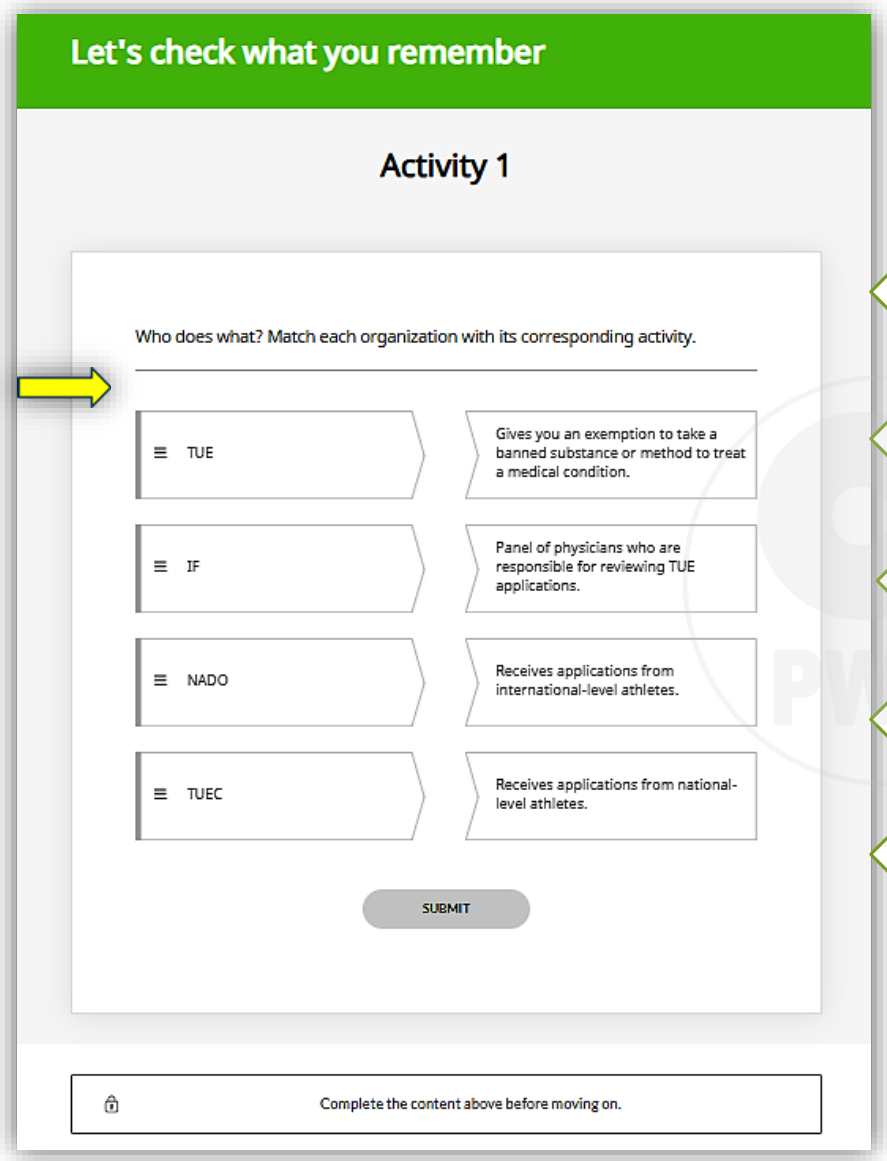
آپ کو اپنی انٹرنیشنل فیڈریشن (IF) کو درخواست دینی چاہیے۔

آپ کو اپنی نیشنل اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشن (NADO) کو درخواست دینی چاہیے۔

آپ کو میجر ایونٹ آرگنائزر (MEO) کو درخواست دینی چاہیے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)




کون کیا کرتا ہے؟ ہر تنظیم کو اس کی متعلقہ سرگرمی کے ساتھ ملائیں:

کسی طبی حالت کے علاج کے لیے ممنوعہ دوا یا طریقہ استعمال کرنے کی اجازت دیتا ہے۔

ڈاکٹروں کا پینل جو TUE درخواستوں کا جائزہ لینے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔

بین الاقوامی سطح کے کھلاڑیوں سے درخواستیں وصول کرتا ہے۔

قومی سطح کے کھلاڑیوں سے درخواستیں وصول کرتا ہے۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)

### The process to obtain a TUE

There are two ways to obtain a TUE:

- In-advance
- Retroactively

As a general rule, if you need a TUE you should always apply for one as soon as possible.
Retroactive TUEs are exceptions and only apply under specific circumstances.

### In-advance TUEs





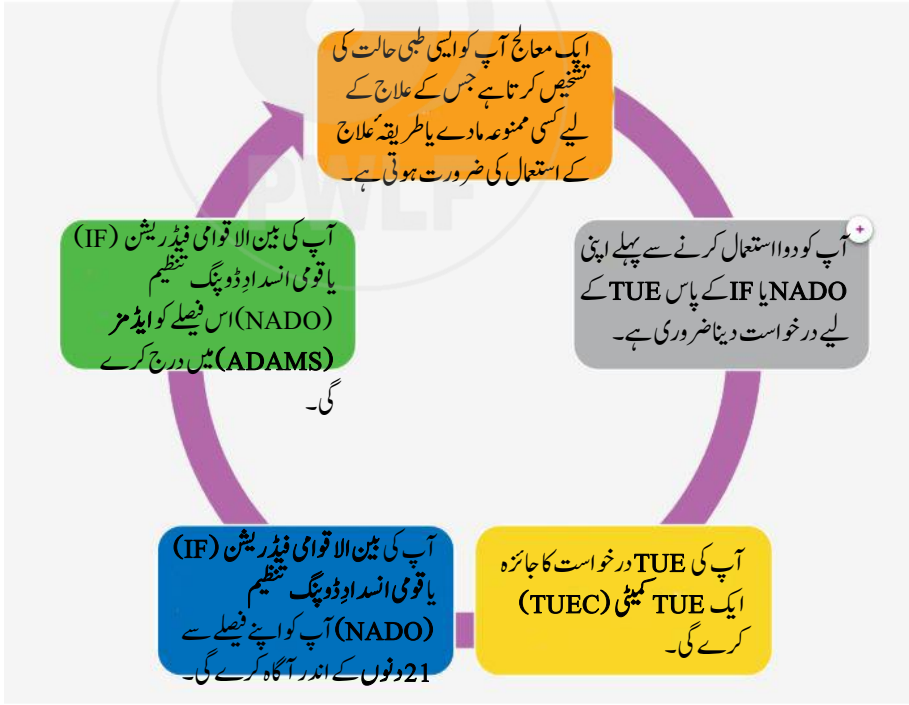
### The process to obtain a TUE

There are two ways to obtain a TUE:

- In-advance
- Retroactively

As a general rule, if you need a TUE you should always apply for one as soon as possible.
Retroactive TUEs are exceptions and only apply under specific circumstances.

### In-advance TUEs


ٹی یو ای (TUE) حاصل کرنے کا عمل

ٹی یو ای حاصل کرنے کے دو طریقے ہیں:
پیشگی طور پر
بعد ازاں (ریٹرو ایکٹو)
عمومی طور پر، اگر آپ کو ٹی یو ای کی ضرورت ہے تو آپ کو چاہیے کہ جتنی جلد ممکن ہو اس کے لیے درخواست دیں۔ بعد ازاں (ریٹرو ایکٹو) ٹی یو ای صرف خاص حالات میں ہی دی جاتی ہے۔

پیشگی ٹی یو ایز (In-advance TUEs)

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)

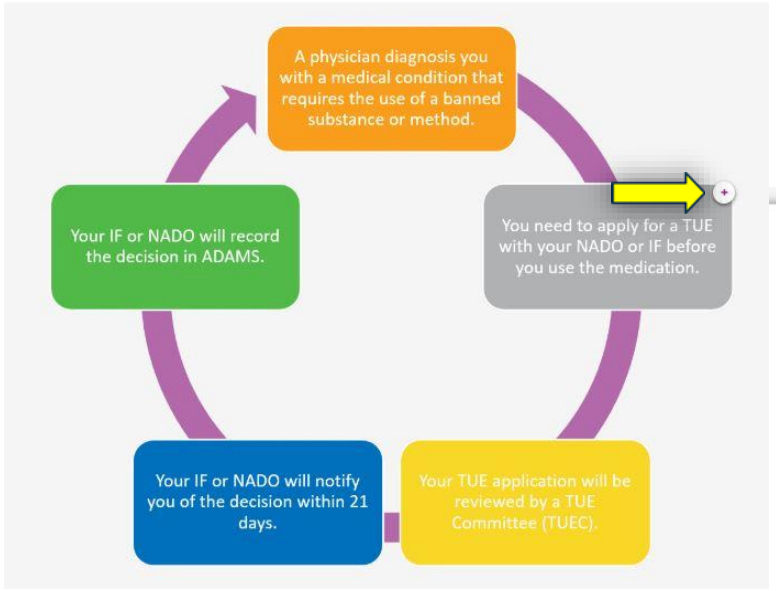
### The process to obtain a TUE

There are two ways to obtain a TUE:

- In-advance
- Retroactively

As a general rule, if you need a TUE you should always apply for one as soon as possible.
Retroactive TUEs are exceptions and only apply under specific circumstances.

### In-advance TUEs




- To apply for a TUE in advance you need to get a TUE application form. This should be available on your ADO's website.
- Together with your physician you need to complete the TUE form as well as provide the necessary medical evidence.
- Once complete, you submit this to your ADO.

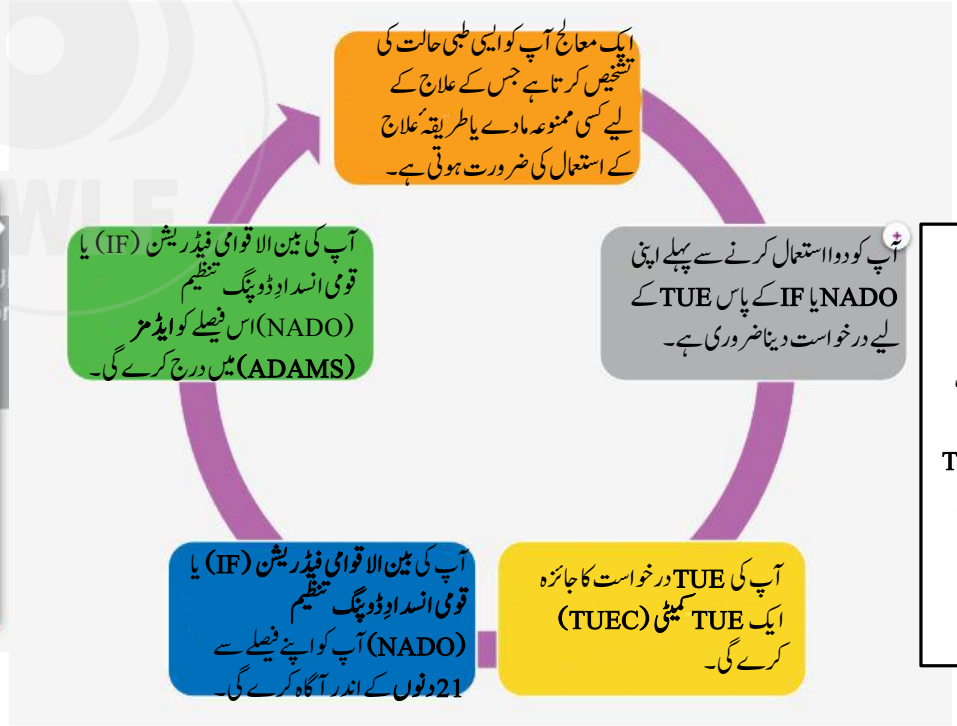

### The process to obtain a TUE

There are two ways to obtain a TUE:

- In-advance
- Retroactively

As a general rule, if you need a TUE you should always apply for one as soon as possible.
Retroactive TUEs are exceptions and only apply under specific circumstances.

### In-advance TUEs


پیشگی TUE کے لیے درخواست دینے کے لیے آپ کو TUE درخواست فارم حاصل کرنا ہو گا۔ یہ فارم آپ کی انسدادِ ڈوپنگ تنظیم (ADO) کی ویب سائٹ پر دستیاب ہونا چاہیے۔
اپنے معالج کے ساتھ مل کر آپ کو TUE فارم مکمل کرنا ہو گا اور ضروری طبی شواہد فراہم کرنے ہوں گے۔
فارم مکمل ہونے کے بعد، آپ اسے اپنی ADO کو جمع کرائیں۔


Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)

For substances banned in-competition only, you should apply at least 30 days before your next competition, unless it is an emergency or an exceptional circumstance.

Remember - Your health is always a priority. There are situations where you may be allowed to apply for a retroactive TUE after starting the medication.

صرف مقابلے کے دوران ممنوعہ ادویات کے لیے، آپ کو اپنے اگلے مقابلے سے کم از کم 30 دن پہلے درخواست دینی چاہیے، جب تک کہ یہ کوئی ہنگامی یا غیر معمولی صورتحال نہ ہو۔

یاد رکھیں — آپ کی صحت ہمیشہ اولین ترجیح ہے۔ بعض حالات میں آپ کو دوا شروع کرنے کے بعد ریٹروایکٹیو TUE (بعد از استعمال اجازت نامہ) کے لیے درخواست دینے کی اجازت دی جا سکتی ہے۔

## What you need to include in your TUE application?

For a TUE application to be considered the form must be complete and contain as much medical information as needed.

Your TUE application must:

- Have the diagnosis clearly stated
- Include the appropriate medical documentation to substantiate that diagnosis (lab reports, imaging etc.)
- Include the dosage, route of administration and duration of treatment
- Be sent to the appropriate ADO or entered directly in ADAMS (WADA's international database system, if national or international level athlete)

اپنی TUE **درخواست** میں کیا شامل کرنا ضروری ہے؟

کسی TUE درخواست پر غور کرنے کے لیے فارم مکمل ہونا چاہیے اور اس میں درکار تمام طبی معلومات شامل ہونی چاہئیں۔

آپ کی TUE **درخواست** میں درج ذیل شامل ہونا لازمی ہے:

- تشخیص (Diagnosis) کو واضح طور پر بیان کیا گیا ہو۔
- تشخیص کو ثابت کرنے کے لیے مناسب طبی دستاویزات شامل کی جائیں (مثلاً لیبارٹری رپورٹس، اسکینز وغیرہ)
- دوائی کی مقدار (Dosage)، استعمال کا طریقہ (Route of Administration)، اور علاج کا دورانیہ (Duration of Treatment) شامل کیا جائے۔
- درخواست متعلقہ ADO کو بھیجی جائے یا براہِ راست ADAMS جو کہ WADA کا بین الاقوامی ڈیٹا بیس نظام ہے میں درج کی جائے — اگر آپ قومی یا بین الاقوامی سطح کے کھلاڑی ہیں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)

**Important: When submitting a TUE application, it is essential that:**

- Your medical documentation is prepared by a physician or other medically qualified person who has the required medical knowledge to summarize the medical information.
- For example, if your TUE application is for a diagnosis of diabetes, a specialist in the management of diabetes could help you to prepare the information.
- Or if the application is for Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), ideally a psychiatrist or other physician who specializes in the treatment of ADHD should prepare your medical information including the results of any diagnostic tests.

اہم: جب آپ TUE **درخواست** جمع کروا رہے ہوں، تو درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا نہایت ضروری ہے:

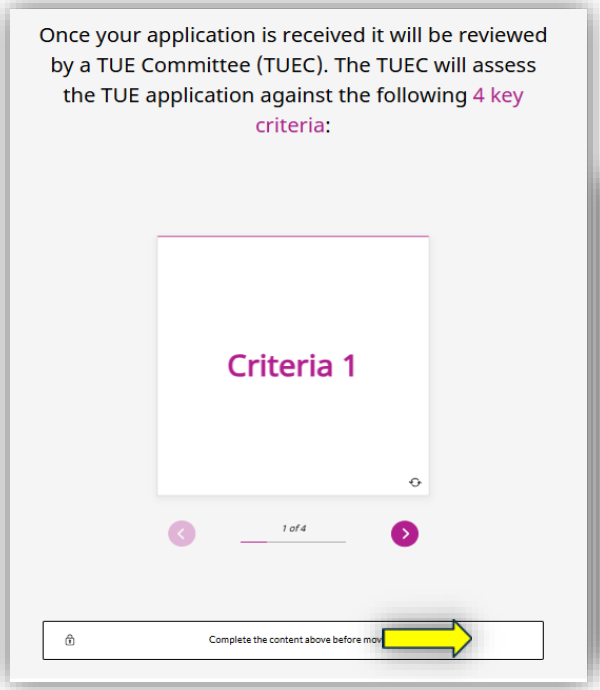
- آپ کی طبی دستاویزات کسی ایسے **معالج یا طبی ماہر** نے تیار کی ہوں جو مطلوبہ طبی علم رکھتا ہو اور آپ کی طبی معلومات کا خلاصہ درست طور پر تیار کر سکے۔
- مثال کے طور پر، اگر آپ کی TUE درخواست **ذیابیطس (Diabetes)** کی تشخیص کے لیے ہے، تو ذیابیطس کے علاج میں مہارت رکھنے والا ماہر معالج یہ معلومات تیار کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔
- یا اگر درخواست **توجہ کی کمی و بیش فعالی کی خرابی (ADHD)** کے علاج کے لیے ہے، تو بہتر یہ ہے کہ کوئی **ماہر نفسیات (Psychiatrist)** یا ایسا معالج جو ADHD کے علاج میں مہارت رکھتا ہو، آپ کی طبی معلومات تیار کرے — بشمول کسی بھی تشخیصی ٹیسٹ (Diagnostic Tests) کے نتائج۔

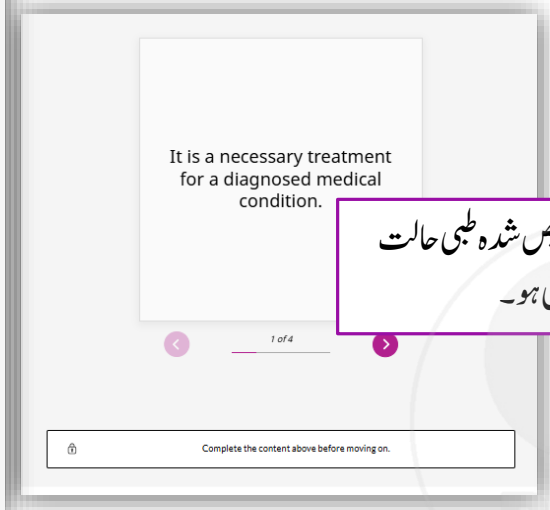
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)

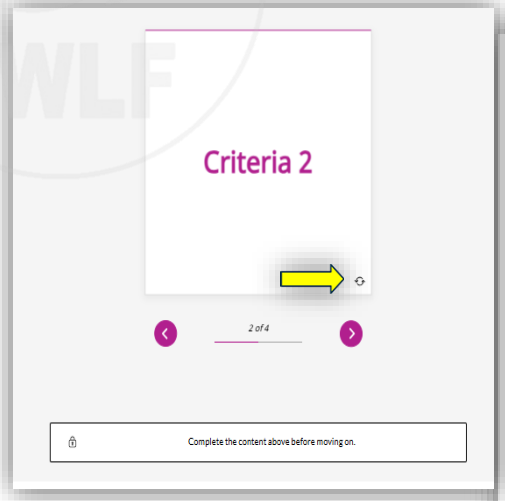
Once your application is received it will be reviewed by a TUE Committee (TUEC). The TUEC will assess the TUE application against the following 4 key criteria:

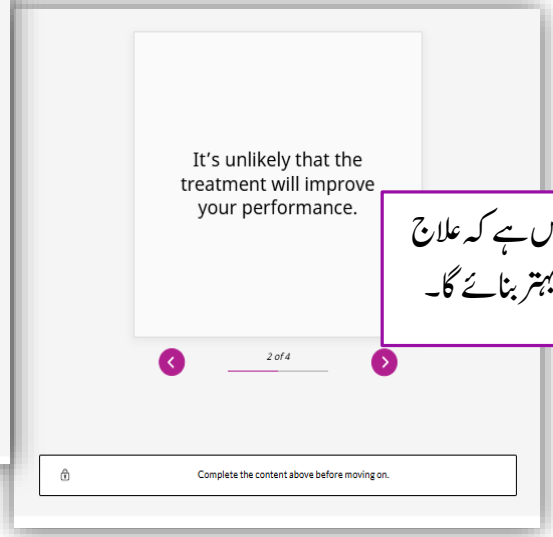
جب آپ کی درخواست موصول ہو جائے گی تو اس کا جائزہ TUE کمیٹی (TUEC) لے گی۔
TUEC آپ کی درخواست کو درج ذیل چار بنیادی نکات کی بنیاد پر پرکھے گی:




یہ علاج کسی تشخیص شدہ طبی حالت کے لیے ضروری ہو۔



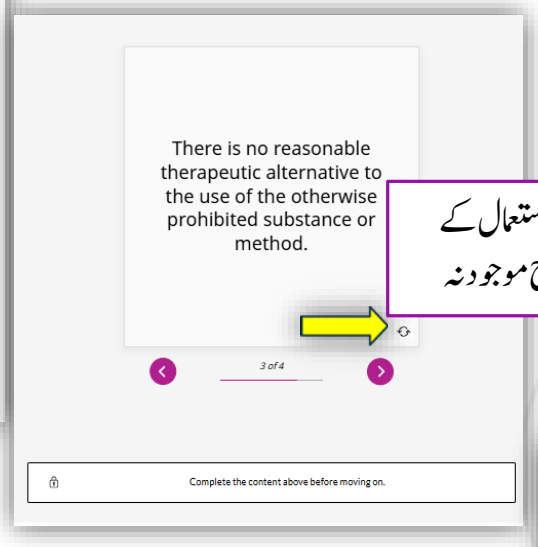

اس بات کا امکان نہیں ہے کہ علاج آپ کی کارکردگی کو بہتر بنائے گا۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

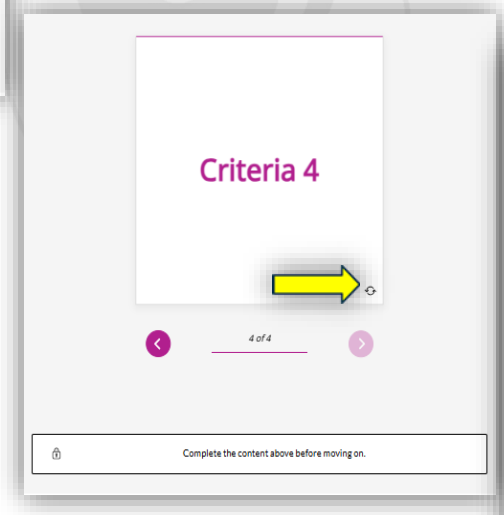
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

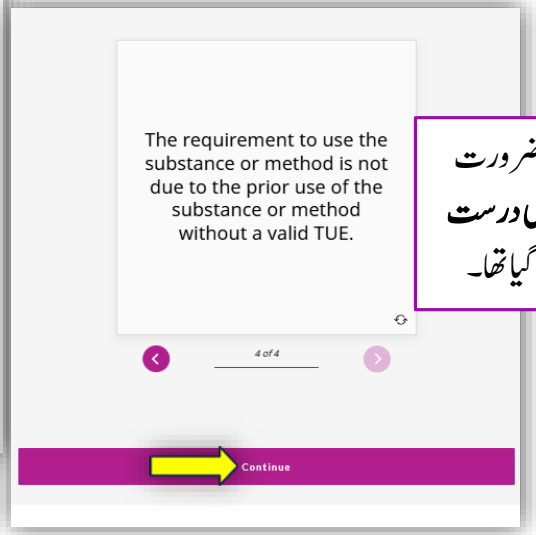
## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)




ممنوعہ دوا یا طریقہ علاج کے استعمال کے علاوہ کوئی مناسب متبادل علاج موجود نہ ہو۔



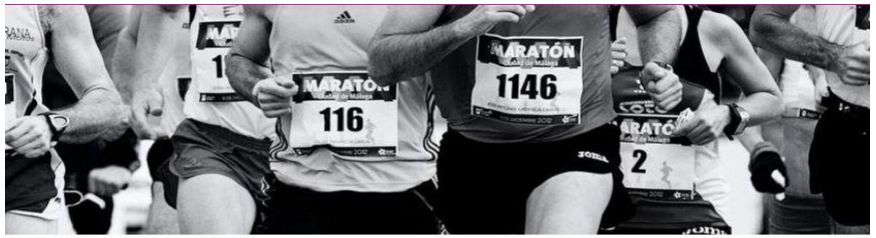




اس دوا یا طریقہ علاج کے استعمال کی ضرورت اس وجہ سے نہ ہو کہ اسے پہلے **بغیر کسی درست اجازت نامے** TUE کے استعمال کیا گیا تھا۔

**Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation**

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)




### Retroactive TUE

For some levels of athletes, and in some specific circumstances, a TUE may be applied for after an athlete has started the treatment or after they were tested.

You can apply for a retroactive TUE if:

- Emergency or urgent treatment
- ADO rules and their sports prioritization
- Insufficient time or exceptional circumstances
- Use of a banned substance

You needed emergency or urgent treatment for a medical condition and you needed to take a medication with a banned substance.

**ریٹروایکٹیو TUE (Retroactive TUE)**

کچھ مخصوص سطح کے کھلاڑیوں اور خاص حالات میں، کھلاڑی علاج شروع کرنے کے بعد یا ٹیسٹ ہونے کے بعد بھی TUE کے لیے درخواست دے سکتے ہیں۔

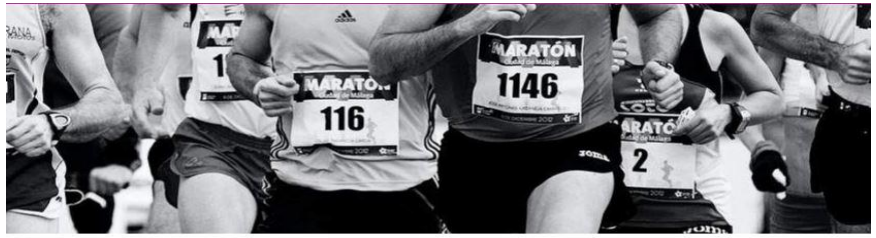
آپ **ریٹروایکٹیو** TUE کے لیے درخواست دے سکتے ہیں اگر:

یہ علاج ہنگامی یا فوری نوعیت کا ہو۔

آپ کو کسی طبی حالت کے لیے **ہنگامی یا فوری علاج** کی ضرورت پیش آئی اور اس کے لیے آپ کو ایسی دوا استعمال کرنی پڑی جس میں **ممنوعہ مادہ** شامل تھا۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)




### Retroactive TUE

For some levels of athletes, and in some specific circumstances, a TUE may be applied for after an athlete has started the treatment or after they were tested.

You can apply for a retroactive TUE if:

- Emergency or urgent treatment
- ADO rules and their sports prioritization
- Insufficient time or exceptional circumstances
- Use of a banned substance

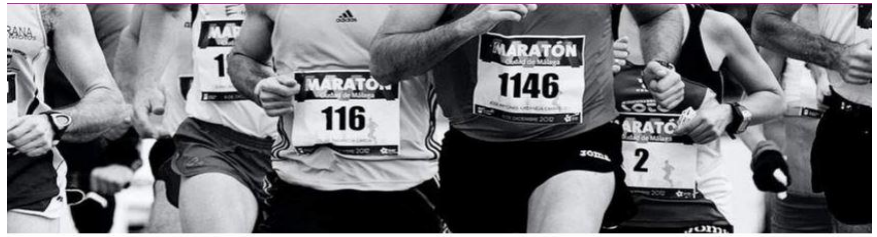
The anti-doping rules of your NADO or IF, or their sport prioritization process, allows you to apply for a TUE retroactively because of your sport or the level you are competing at.

ADO کے قواعد اور کھیلوں کی ترجیحات (Sports Prioritization)

آپ کے **قومی اینٹی ڈوپنگ ادارے (NADO)** یا **بین الاقوامی فیڈریشن (IF)** کے اینٹی ڈوپنگ قواعد، یا ان کے **کھیلوں کی ترجیحی طریقہ کار (Sport Prioritization Process)** کے تحت، آپ کو اپنے کھیل یا مقابلے کی سطح کی بنیاد پر **ریٹروایکٹیو TUE** کے لیے درخواست دینے کی اجازت ہو سکتی ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)




### Retroactive TUE

For some levels of athletes, and in some specific circumstances, a TUE may be applied for after an athlete has started the treatment or after they were tested.

You can apply for a retroactive TUE if:

- Emergency or urgent treatment
- ADO rules and their sports prioritization
- Insufficient time or exceptional circumstances
- Use of a banned substance

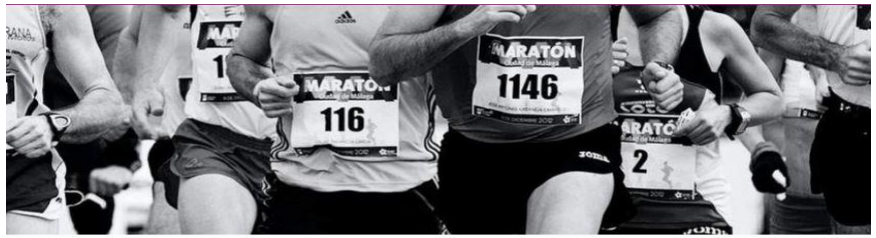
There was insufficient time, opportunity or an exceptional circumstance that prevented you from applying for a TUE before being tested.

وقت کی کمی یا غیر معمولی حالات۔

آپ کے پاس وقت یا موقع کی کمی تھی، یا کوئی غیر معمولی صورتحال پیش آگئی جس کی وجہ سے آپ ٹیسٹ سے پہلے TUE کے لیے درخواست نہیں دے سکے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)




### Retroactive TUE

For some levels of athletes, and in some specific circumstances, a TUE may be applied for after an athlete has started the treatment or after they were tested.

You can apply for a retroactive TUE if:

- Emergency or urgent treatment
- ADO rules and their sports prioritization
- Insufficient time or exceptional circumstances
- Use of a banned substance

You tested positive after taking out-of-competition, a medication that contained a substance banned only in-competition.

ممنوعہ مادّے کا استعمال۔

آپ نے مقابلے سے باہر (Out-of-Competition) ایک ایسی دوا استعمال کی جس میں صرف مقابلے کے دوران ممنوعہ مادہ شامل تھا، اور اس کے بعد آپ کا ٹیسٹ مثبت آیا

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)

## Important:

If one of the above scenarios occurs, this allows you to retroactively apply for a TUE. However, it does not mean that your TUE will automatically be approved.

For your TUE to be approved by a TUEC the 4 criteria must still be met.

In exceptional circumstances, you may apply for and be granted a retroactive TUE if it would be very unfair not to do so. In such cases, the 4 criteria for approving a TUE do not need to be met. Remember that this is exceptional and all cases will be assessed on a case-to-case basis.

## Top Tip

Prepare your medical file in advance and have your TUE application ready in case you need to apply for a retroactive TUE.

**اہم:**

اگر اوپر بیان کردہ میں سے کوئی بھی صورت پیش آتی ہے تو آپ **ریٹروایکٹیو** TUE کے لیے درخواست دے سکتے ہیں۔

تاہم، اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ کی TUE درخواست خود بخود منظور ہو جائے گی۔

آپ کی TUE کو TUE **کمیٹی** (TUEC) سے منظوری حاصل کرنے کے لیے وہی **چار بنیادی معیار** پورے کرنا لازمی ہوں گے۔

غیر معمولی حالات میں، اگر ایسا نہ کرنا کسی کھلاڑی کے لیے **انتہائی غیر منصفانہ** ثابت ہو، تو آپ کو **ریٹروایکٹیو** TUE کی اجازت دی جا سکتی ہے۔

ایسے معاملات میں TUE **کی منظوری کے چار معیار پورے کرنا ضروری نہیں** ہوتے۔

یاد رکھیں، یہ صرف **غیر معمولی حالات** میں ہوتا ہے اور ہر کیس کا **انفرادی طور پر جائزہ** لیا جاتا ہے۔

**اہم مشورہ:**

اپنی **طبی فائل پہلے سے تیار** رکھیں اور اپنی TUE **درخواست** بھی مکمل رکھیں تاکہ اگر آپ کو **ریٹروایکٹیو** TUE کے لیے درخواست دینی پڑے تو آپ فوراً جمع کرا سکیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)

**Important:**

- If your TUE is approved (either in-advance or retroactively) then you will receive a TUE Certificate.
- All approved TUEs are only valid for a specific duration. Your TUE certificate will have an expiry date. This means that after this date the TUE certificate is no longer valid, and you do not have an exemption to continue to use the banned substance.
- If you need to continue using the medication that contains a banned substance after your TUE has expired then you must apply for a new TUE.
- Also, if you are training or competing abroad and you have a TUE, check that your TUE is valid for the duration of your stay or your competition. It may be difficult to get the help you need to apply for a new TUE if yours expires.

And remember, if you are tested and you do not have a valid TUE, then you could be at risk of an Anti-Doping Rule Violation.

**اہم:**

- اگر آپ کی TUE منظور ہو جاتی ہے (چاہے پیشگی یا ریٹرو ایکٹیو طور پر)، تو آپ کو ایک TUE **سرٹیفکیٹ** جاری کیا جائے گا۔
- تمام منظور شدہ TUEs صرف **مقررہ مدت** کے لیے مؤثر ہوتی ہیں۔ آپ کے TUE سرٹیفکیٹ پر **اختتامی تاریخ** (Expiry Date) درج ہو گی۔ اس تاریخ کے بعد سرٹیفکیٹ **غیر مؤثر** ہو جائے گا، اور آپ کو **ممنوعہ دوا کے استعمال کی اجازت نہیں** رہے گی۔
- اگر آپ کو TUE **کی مدت ختم ہونے کے بعد** بھی وہ دوا استعمال کرنا ضروری ہو جس میں **ممنوعہ مادہ** شامل ہے، تو آپ کو نئی TUE **درخواست** جمع کرانی ہو گی۔
- اگر آپ **بیرونِ ملک تربیت یا مقابلے** میں حصہ لے رہے ہیں اور آپ کے پاس TUE ہے، تو یہ ضرور چیک کریں کہ آپ کا TUE **آپ کے قیام یا مقابلے کی پوری مدت** کے لیے مؤثر ہے۔ کیونکہ اگر آپ کی TUE **کی مدت ختم ہو جائے** تو وہاں **نئی درخواست دینا مشکل** ہو سکتا ہے۔

اور یاد رکھیں، اگر آپ کا **ٹیسٹ لیا جائے** اور آپ کے پاس **درست** TUE (Valid) نہ ہو، تو آپ پر **اینٹی ڈوپنگ قوانین کی خلاف ورزی** (Anti-Doping Rule Violation) کا الزام عائد ہو سکتا ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)

### Top Tip

Always make sure you tell your medical personnel that you are under the jurisdiction of the anti-doping rules and that you are not allowed to use banned substances.

**اہم مشورہ:**

ہمیشہ اپنے **طبی عملے** (Medical Personnel) کو یہ ضرور بتائیں کہ آپ **اینٹی ڈوپنگ قوانین** کے تحت ہیں اور آپ کو **ممنوعہ ادویات کے استعمال** کی اجازت نہیں ہے۔

### Top Tip

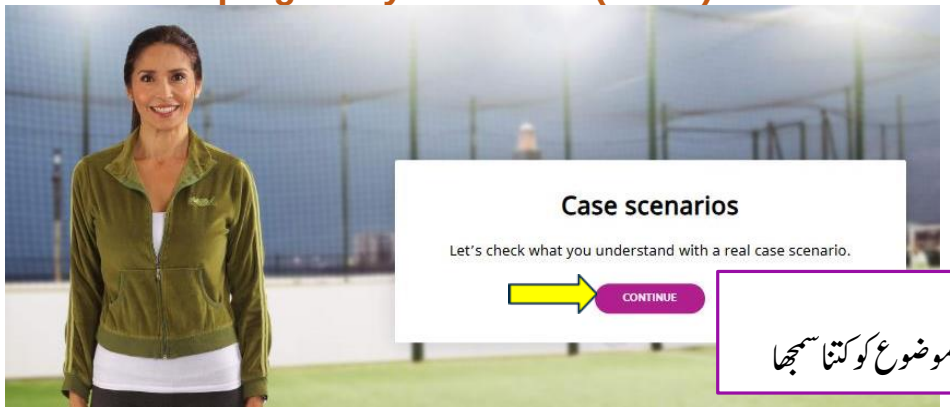
If you use medication, make sure you check the active ingredients against the List before you use it to see if it contains a banned substance.

**اہم مشورہ:**

اگر آپ کوئی **دوا استعمال کرتے ہیں**، تو استعمال سے پہلے اس کے **فعال اجزاء** (Active Ingredients) کو **فہرست** (List) سے ضرور چیک کریں تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ اس میں **کوئی ممنوعہ مادہ** شامل نہیں ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)




کیس منظر نامے (Case Scenarios)
آیئے ایک حقیقی مثال کے ذریعے دیکھتے ہیں کہ آپ نے موضوع کو کتنا سمجھا ہے۔




میا ایک فٹبال (ساکر) کھلاڑی ہے جسے انڈر 17 نیشنل ٹیم میں منتخب کیا گیا ہے۔
اینٹی ڈوپنگ قوانین کے تحت، اس کی یہ حیثیت اسے ایک قومی سطح کی ایتھلیٹ (National-Level Athlete) بناتی ہے، جو اس کے NADO کے قواعد کے دائرہ کار میں آتی ہے۔




اسے اسکول میں توجہ برقرار رکھنے اور کلاس کے دوران بات کرنے میں دشواری کا سامنا رہتا ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

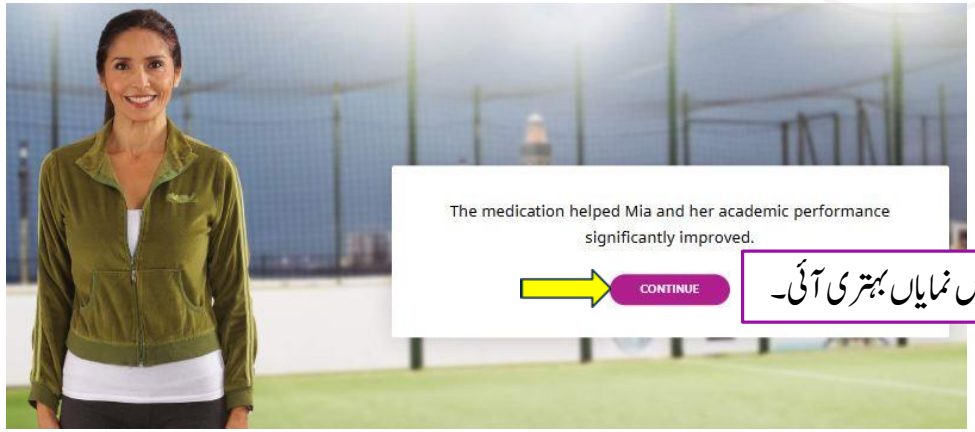
## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)




اس نے اپنے **خاندانی معالج** سے بات کی، اور معالج نے شبہ ظاہر کیا کہ اسے شاید **توجہ کی کمی اور بیش فعالی کی خرابی** (ADHD) ہو سکتی ہے۔




معالج نے مِیا کے لیے **دوائی کا نسخہ** (Prescription) لکھ دیا۔




یہ دوا مِیا کے لیے مؤثر ثابت ہوئی اور اس کی **تعلیمی کارکردگی** میں نمایاں بہتری آئی۔

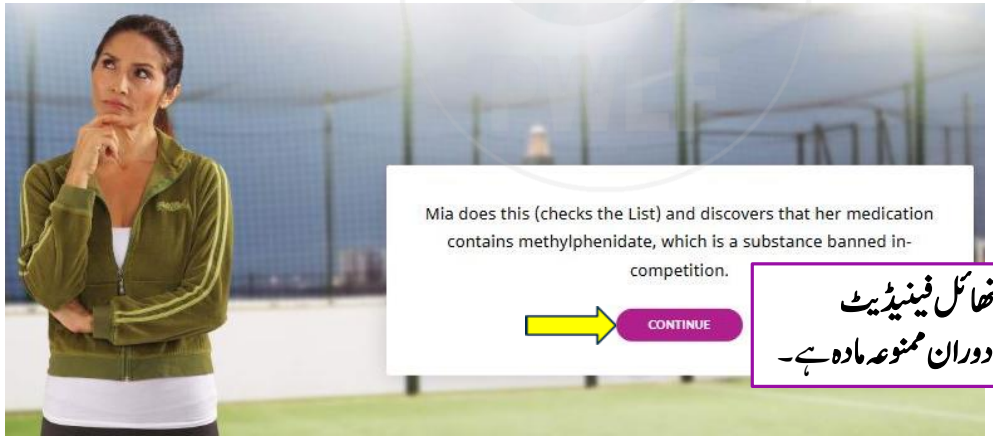
**Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation**

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)




یہ دوا مِیا کے لیے مؤثر ثابت ہوئی اور اس کی **تعلیمی کارکردگی** میں نمایاں بہتری آئی۔
مِیا آنے والے مہینوں میں ایک **سرکاری مقابلے** میں حصہ لے گی، اور اسے اپنے **آن لائن اینٹی ڈوپنگ کورس** کے دوران معلوم ہوا کہ اسے اپنی دوا کو **ممنوعہ فہرست (Prohibited List)** سے چیک کرنا چاہیے۔

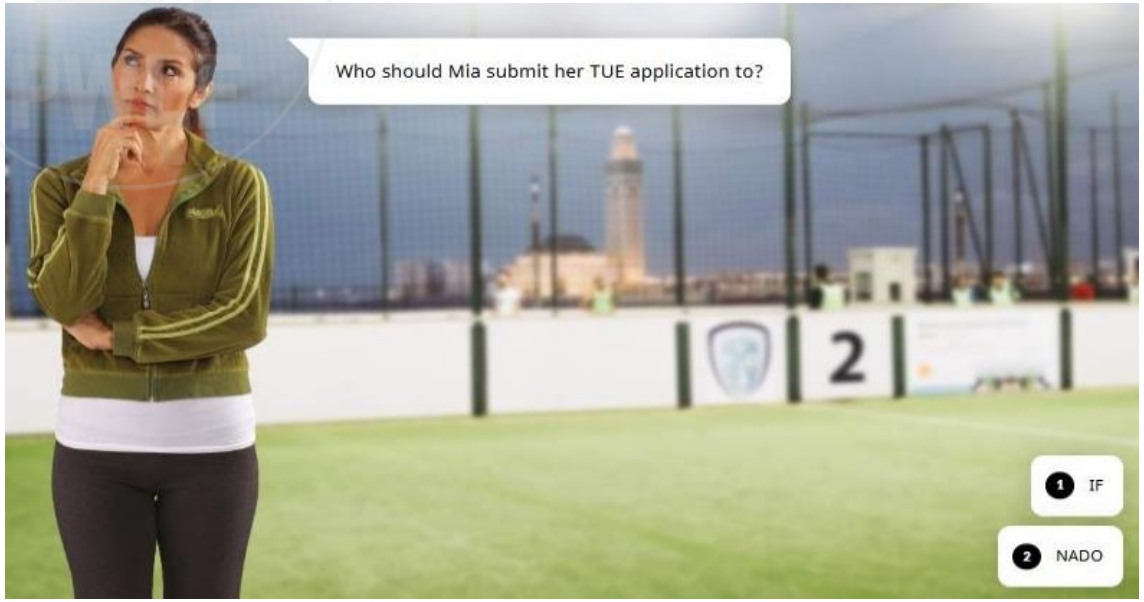



مِیا نے فہرست چیک کی اور اسے پتا چلا کہ اس کی دوا میں **میتھائل فینیڈیٹ (Methylphenidate)** شامل ہے، جو کہ **مقابلے کے دوران ممنوعہ مادہ** ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)



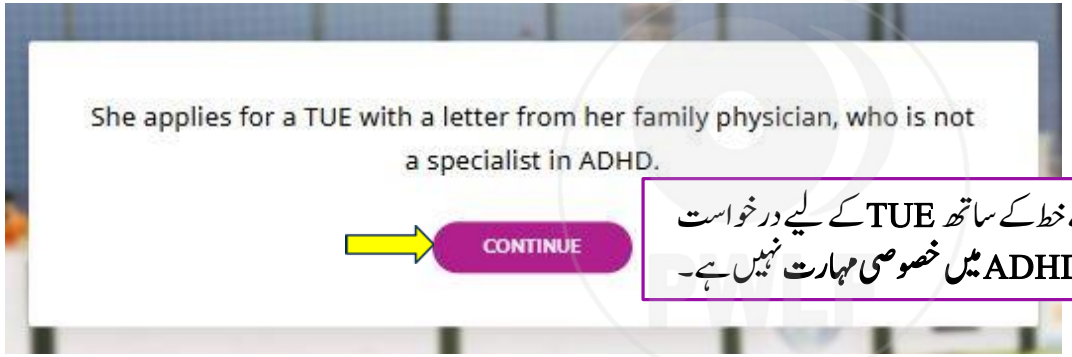

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)




اب میا کو معلوم ہو گیا ہے کہ اسے اپنی TUE درخواست اپنے NADO قومی اینٹی ڈوپنگ ادارے کو جمع کرانی چاہیے۔



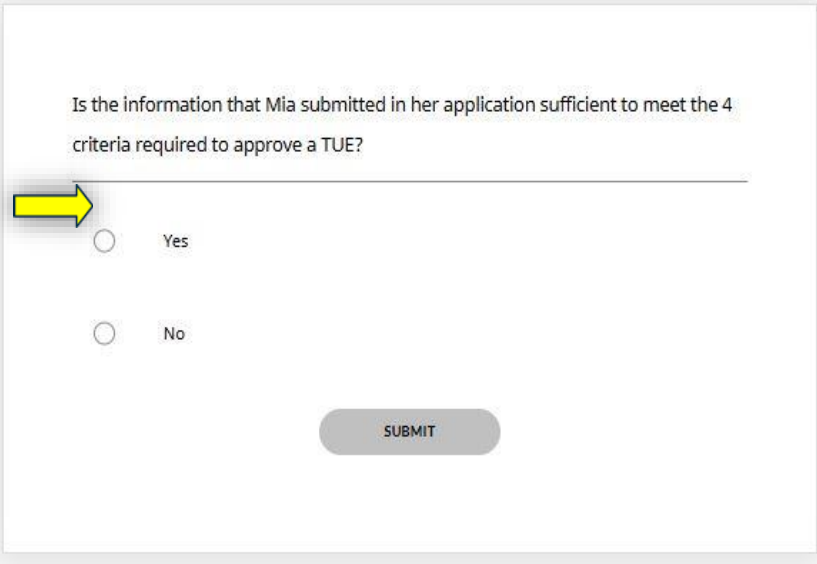

اس نے اپنے خاندانی معالج کے خط کے ساتھ TUE کے لیے درخواست جمع کرائی، تاہم اس معالج کی ADHD میں خصوصی مہارت نہیں ہے۔




خط میں صرف اتنا درج ہے کہ میا کو ADHD ہے، دوا کا نام اور خوراک لکھی گئی ہے، اور یہ بھی بتایا گیا ہے کہ میا کو اس دوا سے علاج کی ضرورت ہے۔

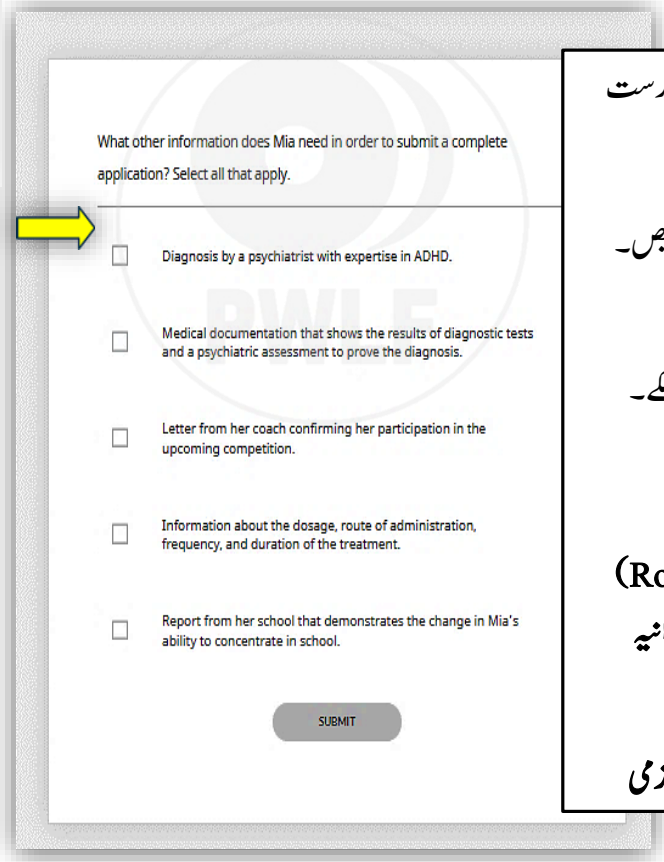
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)




کیا میا کی درخواست میں جمع کرائی گئی معلومات TUE کو منظور کرنے کے لیے درکار 4 معیارات کو پورا کرنے کے لیے کافی ہیں؟

- ہاں
- نہیں




درخواست کو مکمل بنانے کے لیے میا کو درج ذیل معلومات فراہم کرنا ضروری ہیں (درست اختیارات):

- ADHD میں مہارت رکھنے والے ماہر نفسیات (Psychiatrist) کی تشخیص۔
- طبی دستاویزات جن میں تشخیصی ٹیسٹ کے نتائج اور نفسیاتی معائنہ (Psychiatric Assessment) شامل ہوں تاکہ تشخیص ثابت کی جا سکے۔
- کوچ کا خط جس میں آئندہ مقابلے میں میا کی شرکت کی تصدیق ہو۔
- دوا سے متعلق معلومات: خوراک (Dosage)، استعمال کا طریقہ (Route of Administration)، استعمال کی تعداد (Frequency) اور علاج کا دورانیہ (Duration of Treatment)۔
- اسکول کی رپورٹ — مددگار ہو سکتی ہے، مگر TUE درخواست کے لیے لازمی نہیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)

Once Mia submits her application to her NADO, the decision to grant a TUE will be made by:

- The NADO
- A medical manager
- The NADO TUEC
- The IF
- The IF TUEC

SUBMIT

جب میا اپنی درخواست اپنے NADO کو جمع کراتی ہے، تو TUE دینے کا فیصلہ کون کرے گا؟

- NAD
- ایک میڈیکل مینیجر
- NADO TUEC
- IF
- IF TUEC

A decision on Mia's TUE application will be given within:

- 14 days
- 10 days
- 21 days
- 30 days

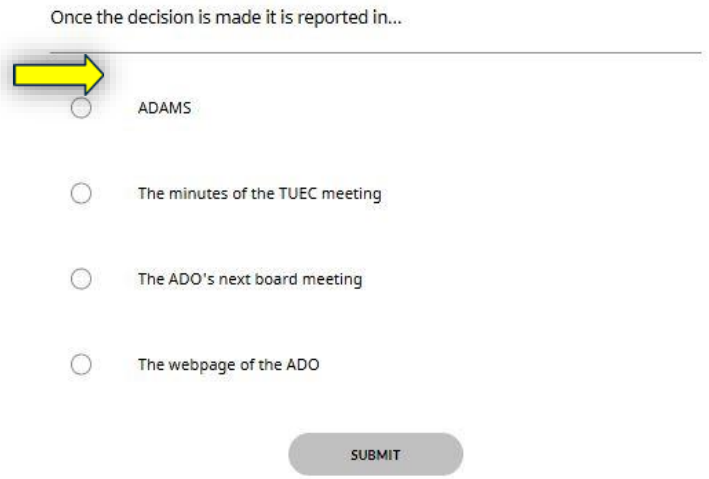
SUBMIT

میا کی TUE درخواست پر فیصلہ کتنے عرصے میں دیا جائے گا؟

- 14 دن
- 10 دن
- 21 دن
- 30 دن

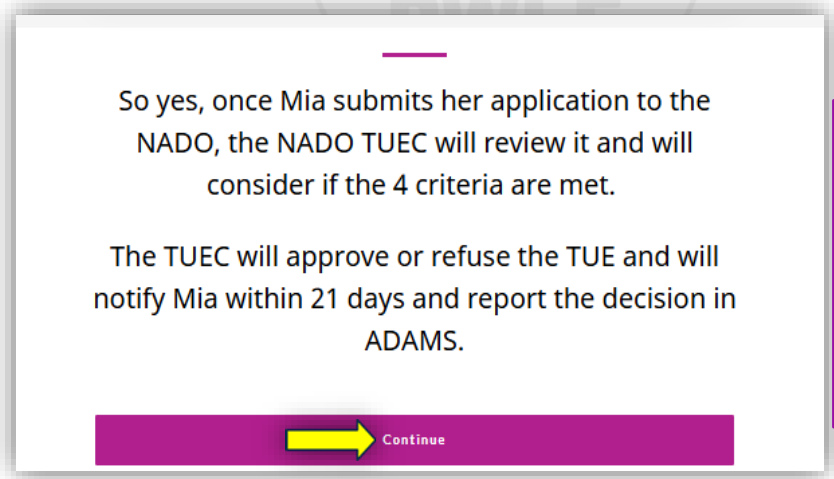
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)




جب فیصلہ کر لیا جاتا ہے تو اسے درج کیا جاتا ہے ...

- ADAMS میں
- TUEC میٹنگ کی کاروائی میں
- ADO کی اگلی بورڈ میٹنگ میں
- ADO کی ویب صفحے پر




بالکل، جب میا اپنی درخواست NADO کو جمع کراتی ہے، تو NADO کی TUEC اس کا جائزہ لے گی اور یہ دیکھے گی کہ کیا چاروں معیار پورے کیے گئے ہیں۔

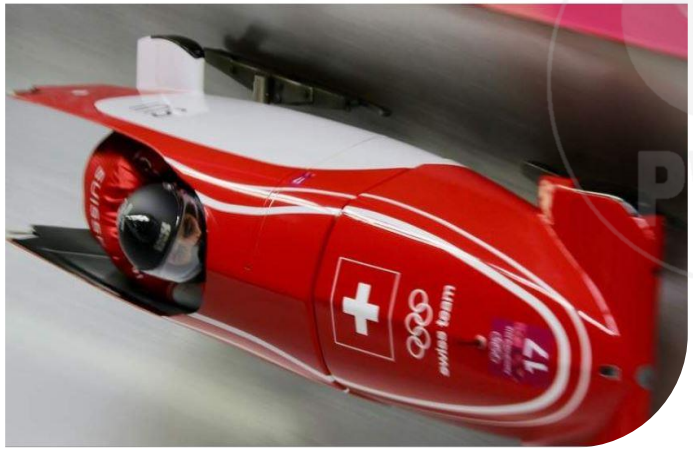
TUEC درخواست کو منظور یا مسترد کرے گی اور 21 دن کے اندر میا کو اطلاع دے گی، نیز یہ فیصلہ ADAMS میں درج کیا جائے گا۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)

### TUEs at Major Events

Now, what happens if you are going to a Major Event, such as the Paralympic Games or the Olympic Games, and you need a TUE?



اب، اگر آپ کسی بڑے ایونٹ — جیسے کہ پیرالمپک گیمز یا اولمپک گیمز میں جارہے ہیں اور آپ کو TUE کی ضرورت ہے، تو کیا ہوتا ہے؟

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

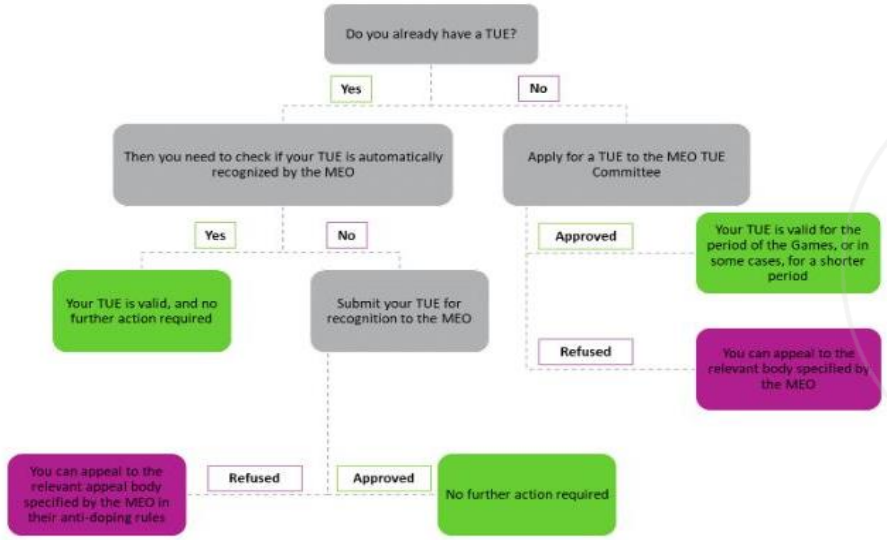
## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)

بڑے ایونٹس کی تنظیمیں (Major Event Organizations – MEOs) اپنے ایونٹس میں TUE کے عمل کی نگرانی کرتی ہیں۔

اگر آپ کو کسی بڑے ایونٹ سے پہلے یا اس کے دوران TUE کی ضرورت ہو، تو آپ کو چند اہم معلومات معلوم کرنی ہوں گی۔
آیئے دیکھتے ہیں...

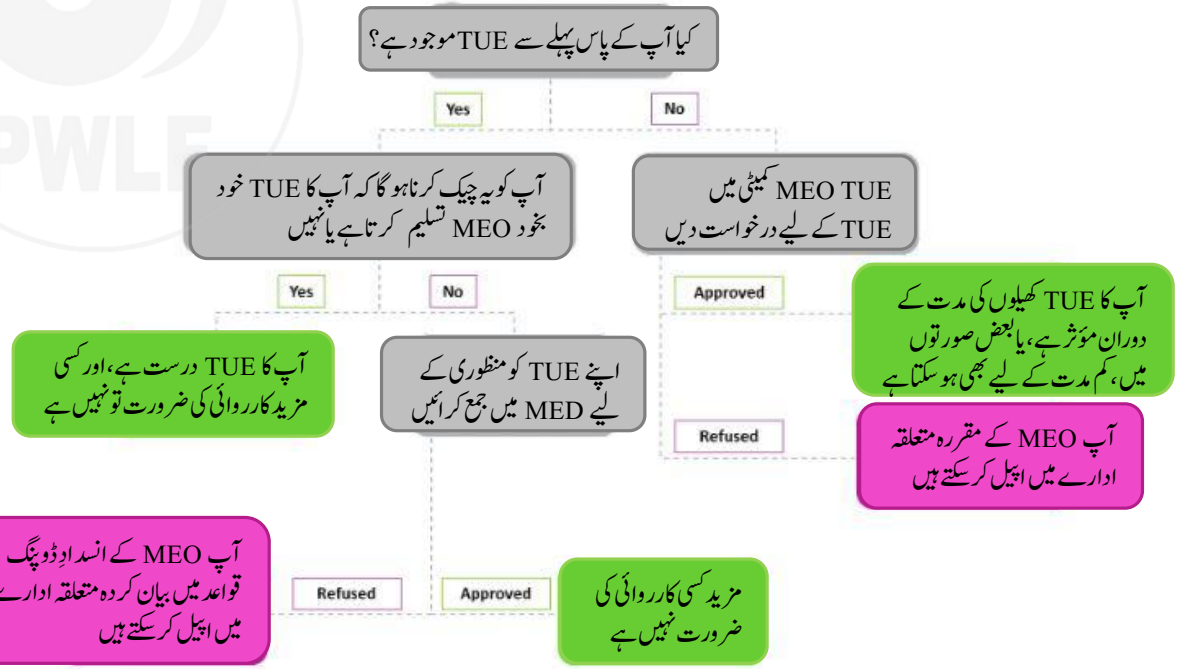
Major Event Organizations (MEOs) oversee the TUE process at their events.

If you need a TUE for, or during, a Major Event, then you need to find out some key information. Let's see...




Major Event Organizations (MEOs) oversee the TUE process at their events.

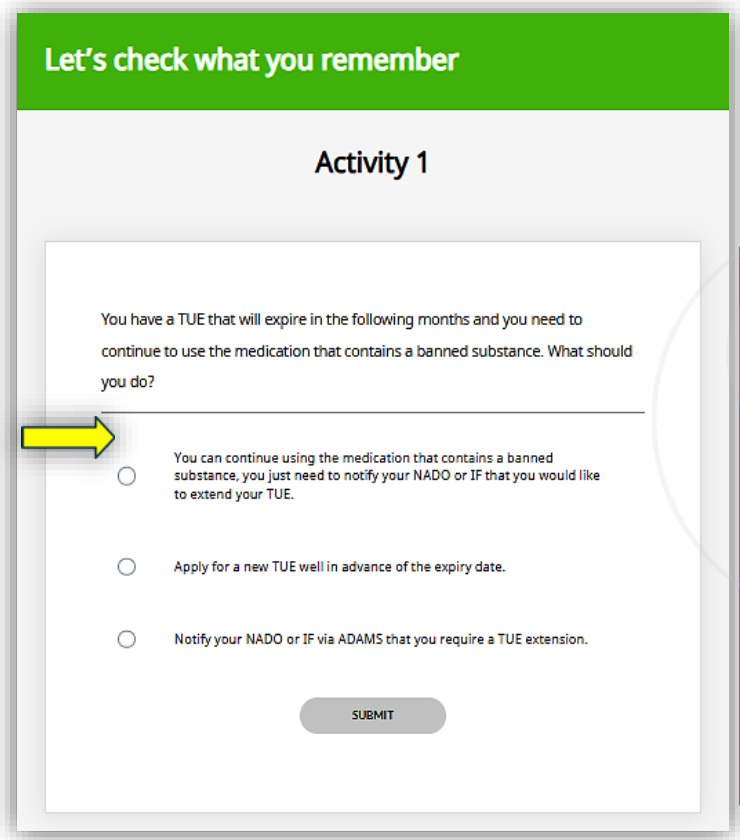
If you need a TUE for, or during, a Major Event, then you need to find out some key information. Let's see...




Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)

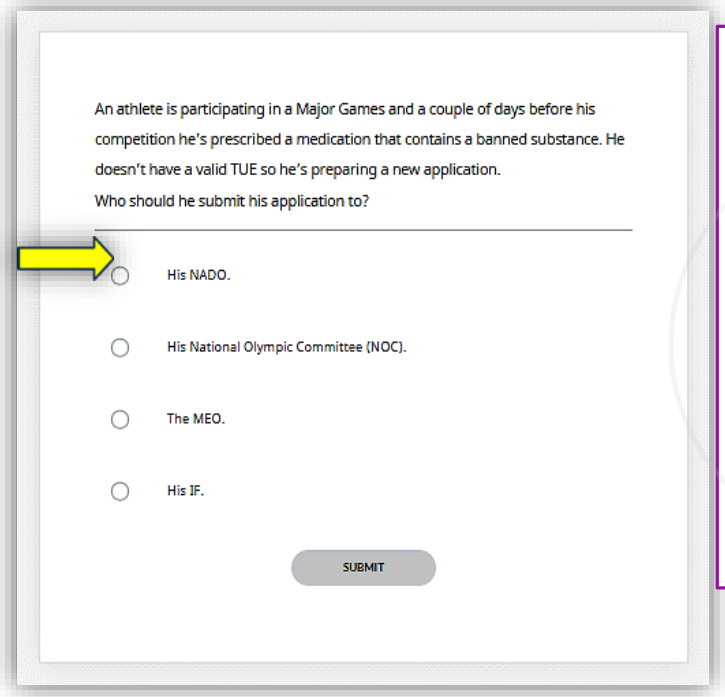



آپ کے پاس ایک TUE ہے جو آنے والے مہینوں میں ختم ہونے والا ہے اور آپ کو وہ دوا استعمال کرتے رہنے کی ضرورت ہے جس میں ممنوعہ مادہ شامل ہے۔ آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

- آپ ممنوعہ مادہ والی دوا کا استعمال جاری رکھ سکتے ہیں، بس آپ کو اپنے NADO یا IF کو اطلاع دینا ہوگی کہ آپ اپنا TUE بڑھانا چاہتے ہیں۔
- ختم ہونے کی تاریخ سے کافی پہلے ایک نیا TUE حاصل کرنے کے لیے درخواست دیں۔
- اپنے NADO یا IF کو ADAMS کے ذریعے مطلع کریں کہ آپ کو TUE میں توسیع کی ضرورت ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)

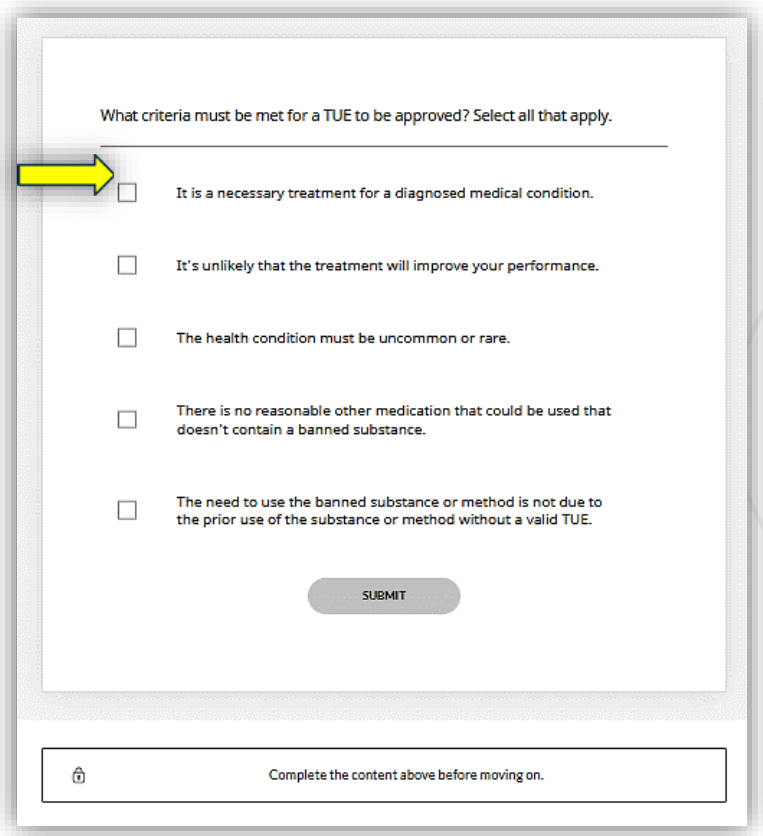



ایک کھلاڑی کسی بڑے مقابلے (Major Games) میں حصہ لے رہا ہے، اور مقابلے سے چند دن پہلے اسے ایسی دوا تجویز کی جاتی ہے جس میں ممنوعہ مادہ شامل ہے۔ اس کے پاس کوئی درست TUE موجود نہیں، اس لیے وہ نئی درخواست تیار کر رہا ہے۔ اسے اپنی درخواست کس کو جمع کرانی چاہیے؟

- NADO کو۔
- نیشنل اولمپک کمیٹی (NOC)۔
- **MEO۔**
- IF۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)




TUE (Therapeutic Use Exemption) کی منظوری کے لیے درج ذیل شرائط پوری ہونا ضروری ہیں (تمام درست جوابات منتخب کریں):

- یہ کسی تشخیص شدہ طبی حالت کے علاج کے لیے ضروری علاج ہو۔
- اس علاج سے کارکردگی میں بہتری آنے کا امکان نہ ہو۔
- طبی حالت کا غیر معمولی یا نایاب ہونا ضروری نہیں۔
- ایسا کوئی مناسب متبادل علاج دستیاب نہ ہو جس میں ممنوعہ مادہ شامل نہ ہو۔
- ممنوعہ مادہ یا طریقہ استعمال کرنے کی ضرورت پہلے اس مادے یا طریقے کے غلط استعمال کی وجہ سے نہ ہو جس کے لیے کوئی درست TUE موجود نہ تھا۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)

### How to appeal a TUE decision?



If your TUE is refused, you have the right to request a review or an appeal of the decision.

اگر آپ کا TUE مسترد کر دیا جائے، تو آپ کو اس فیصلے پر نظر ثانی یا اپیل کی درخواست دینے کا حق حاصل ہے

The appeal body will depend on who the TUE application was submitted to:

اپیل کا ادارہ اس بات پر منحصر ہو گا کہ TUE کی درخواست کس کو جمع کرائی گئی تھی

| NADOs | IFs | MEO |
|---|---|---|
| National-level appeal body<br>قومی سطح کا اپیل ادارہ | • You or your NADO, can request that WADA reviews an IF decision to not approve or recognize your TUE<br>آپ یا آپ کا NADO، WADA سے درخواست کر سکتے ہیں کہ وہ آپ کے IF کے اس فیصلے کا جائزہ لے جس میں آپ کا TUE منظور یا تسلیم نہیں کیا گیا۔<br>آپ کھیلوں کی ثالثی کی عدالت (Court of Arbitration for Sport - CAS) میں بھی اپیل کر سکتے ہیں۔ | You can appeal to the MEO appeal body.<br>آپ MEO کے اپیل ادارے میں اپیل کر سکتے ہیں |

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 06 - Anti-doping and your health (TUEs)

## Before you go

So, before you go, what are the main things you need to take from this course?

- [ ] TUEs exist to protect the spirit of sport and the right for all athletes to fair competition
- [ ] Before you take any medication you must check it against the Prohibited List (List)
- [ ] Tell your medical personnel that you are under the jurisdiction of the anti-doping rules
- [ ] If you need a TUE, check which organization you need to apply to
- [ ] For a TUE to be approved, it must meet the 4 criteria
- [ ] Keep a copy of your TUE certificate in your kit bag and remember that your TUE will expire – don't get caught and if necessary apply for a new one

جانے سے پہلے

تو، جانے سے پہلے اس کورس سے آپ کو کون سی بنیادی باتیں یاد رکھنی چاہییں؟

- TUEs کھیل کی روح اور تمام کھلاڑیوں کے منصفانہ مقابلے کے حق کے تحفظ کے لیے موجود ہیں۔
- کسی بھی دوا کے استعمال سے پہلے، اسے **ممنوعہ فہرست** (Prohibited List) سے لازمی چیک کریں۔
- اپنے طبی عملے (doctors/medical staff) کو بتائیں کہ آپ **انسدادِ ڈوپنگ قوانین** کے دائرہ کار میں آتے ہیں۔
- اگر آپ کو TUE کی ضرورت ہو، تو معلوم کریں کہ آپ کو کس تنظیم میں درخواست دینی ہے۔
- TUE کی منظوری کے لیے 4 شرائط پوری ہونی ضروری ہیں۔
- اپنے TUE **سرٹیفکیٹ** کی ایک کاپی اپنے کِٹ بیگ میں رکھیں، اور یاد رکھیں کہ آپ کا TUE **ختم ہو سکتا ہے** — اس لیے بروقت نیا حاصل کریں تاکہ کسی مشکل میں نہ پڑیں۔

- Supplements
- سپلیمنٹس

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements




You train, you eat, you hydrate, you sleep. And you do this on repeat.

You're committed to your sport.

In the same way, you need to commit to anti-doping, so that everything you do is in line with the anti-doping rules, including being aware of the inadvertent doping risks that exist in everyday life.

And one of the biggest inadvertent doping risks is associated with the use of supplements. You need to understand what the risks are to protect your sporting career and your health.

- What to expect from this module
- Why is using a supplement risky?
- Taking a food-first approach
- Talking to a medical professional
- If absolutely necessary, choose batch-tested
- Minimizing the risks
- Consequences
- Feeling pressured to use supplements?
- A final word

آپ ٹریننگ کرتے ہیں، آپ کھاتے ہیں، پانی پیتے ہیں، سوتے ہیں—— اور یہ سب بار بار کرتے ہیں۔
آپ اپنے کھیل کے ساتھ پُرعزم ہیں۔

اسی طرح، آپ کو **اینٹی ڈوپنگ (Anti-Doping)** کے ساتھ بھی پُرعزم رہنے کی ضرورت ہے تاکہ آپ جو بھی کریں وہ **انسدادِ ڈوپنگ قوانین** کے مطابق ہو—— بشمول اُن غیر ارادی (inadvertent) ڈوپنگ خطرات کے بارے میں آگاہی جو روزمرہ زندگی میں موجود ہوتے ہیں۔

اور سب سے بڑے غیر ارادی ڈوپنگ خطرات میں سے ایک **سپلیمنٹس (supplements)** کا استعمال ہے۔ آپ کو یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ ان کے خطرات کیا ہیں تاکہ آپ اپنے **کھیل کے کیریئر** اور **صحت** دونوں کا تحفظ کر سکیں۔

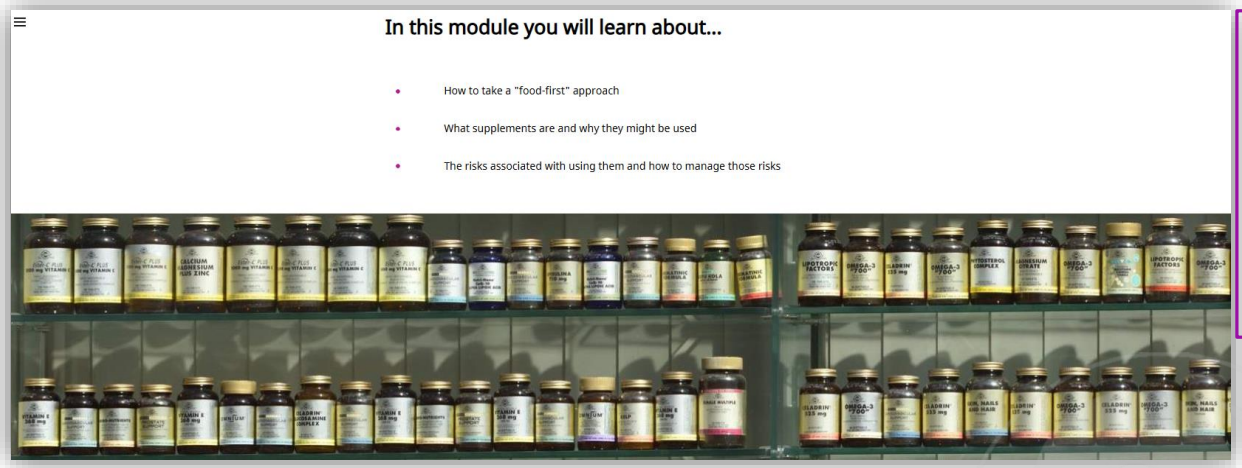
**اس ماڈیول میں آپ کیا سیکھیں گے:**

- سپلیمنٹس کا استعمال خطرناک کیوں ہو سکتا ہے؟
- Food-first approach اپنانا
- کسی **طبی ماہر** سے مشورہ کرنا
- اگر بالکل ضروری ہو تو batch-tested سپلیمنٹس کا انتخاب
- خطرات کو کم کرنے کے طریقے
- نتائج اور ممکنہ نقصانات
- اگر سپلیمنٹس استعمال کرنے کا دباؤ محسوس ہو تو کیا کریں؟
- آخر میں چند اہم ہدایات

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements




اس ماڈیول میں آپ یہ سیکھیں گے:

- "Food-first" طریقہ اپنانا — یعنی پہلے خوراک سے اپنی غذائی ضروریات پوری کرنے کی کوشش کرنا۔
- سپلیمنٹس (Supplements) کیا ہوتے ہیں اور ان کے استعمال کی وجوہات کیا ہو سکتی ہیں۔
- سپلیمنٹس کے استعمال سے جڑے **خطرات** اور ان خطرات کو کم کرنے کے طریقے۔

## Learning objectives

### By the end of this module you should be able to:

1. Make well-informed decisions regarding food
2. Make informed choices about if, when, why and how to select and use supplements
3. Seek medical or professional advice prior to using a supplement
4. Plan how to limit the risks associated with supplement use

### سیکھنے کے مقاصد (Learning Objectives)

اس ماڈیول کے اختتام پر آپ یہ کرنے کے قابل ہوں گے:

1. **خوراک سے متعلق درست اور معلوماتی فیصلے** کر سکیں۔
2. یہ طے کر سکیں کہ **سپلیمنٹس** کب، کیوں، کیسے، اور آیا استعمال کیے جائیں یا نہیں۔
3. سپلیمنٹ کے استعمال سے پہلے **طبی یا پیشہ ورانہ مشورہ** حاصل کریں۔
4. سپلیمنٹس کے استعمال سے منسلک **خطرات کو کم کرنے کا منصوبہ** تیار کریں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

Our first aim is to make you aware of the "food-first" approach. Our second aim is to help you understand the risks associated with supplement use so you can avoid inadvertent doping.

ہمارا پہلا مقصد آپ کو "فوڈ-فرسٹ (Food-first) "طریقہ کار سے آگاہ کرنا ہے۔
ہمارا دوسرا مقصد یہ ہے کہ آپ کو سپلیمنٹس کے استعمال سے منسلک خطرات سمجھنے میں مدد دیں
تاکہ آپ غیر ارادی ڈوپنگ سے بچ سکیں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

### Why is using a supplement risky?

#### Consider the following story



Athlete M, a weightlifter, was beginning to experience muscle fatigue unusually after each repetition set. She had been working hard in training sessions, knowing what she needed to achieve to meet the required standard for an upcoming competition. But, her body was struggling.

She was not seeing the results in training she hoped for and with the pressure of the competition mounting, Athlete M was starting to get anxious.

After 10 days of feeling like this in training, and her levels of anxiety and frustration increasing after each session, Athlete M did a quick online search to see if any other athletes had faced the same challenge.

She followed a few athletes who had experienced the same situation and ended up in an online chat forum where athletes were talking about a supplement product that claimed to help minimize fatigue and promote faster recovery from training.



Perfect, she thought. Just what she needed.

But she was still a little wary. Was this the right move? She was unsure about what to do but she was also fed up with not being able to train effectively.

سپلیمنٹس کا استعمال خطرناک کیوں ہے؟

ذیل میں دی گئی کہانی پر غور کریں:

**کھلاڑی "ایم"**، جو ایک ویٹ لفٹر تھی، ہر سیٹ مکمل کرنے کے بعد غیر معمولی طور پر **پٹھوں کی تھکن** محسوس کرنے لگی۔ وہ آنے والے مقابلے کے لیے درکار معیار تک پہنچنے کے لیے سخت محنت سے تربیت کر رہی تھی، لیکن اس کا جسم ساتھ نہیں دے رہا تھا۔

تربیت کے وہ نتائج حاصل نہیں ہو رہے تھے جن کی اسے امید تھی، اور مقابلے کا دباؤ بڑھنے کے ساتھ ساتھ **کھلاڑی ایم** میں **بے چینی** (anxiety) پیدا ہونے لگی۔

تربیت کے دوران اس حالت کو محسوس کیے ہوئے 10 دن گزر چکے تھے، اور ہر سیشن کے بعد اس کی **بے چینی اور مایوسی** میں اضافہ ہو رہا تھا۔

**کھلاڑی ایم** نے ایک دن تیزی سے **آن لائن تلاش** (search) کی تاکہ دیکھ سکے کہ کیا دوسرے کھلاڑیوں کو بھی ایسا مسئلہ پیش آیا ہے۔

اس نے چند ایسے کھلاڑیوں کو فالو کیا جنہیں اسی طرح کی صورتحال کا سامنا تھا، اور آخر کار وہ ایک **آن لائن چیٹ فورم** تک پہنچ گئی جہاں کھلاڑی ایک ایسے **سپلیمنٹ پروڈکٹ** پر بات کر رہے تھے جو دعویٰ کرتا تھا کہ وہ **تھکن کو کم** کرتا ہے اور **تربیت کے بعد جلد صحت یابی** میں مدد دیتا ہے۔

"یہ تو بالکل درست ہے،" اس نے سوچا۔ "مجھے یہی چاہیے تھا۔"

لیکن وہ پھر بھی کچھ **ہچکچاہٹ** محسوس کر رہی تھی۔

کیا یہ درست فیصلہ ہو گا؟

وہ سمجھ نہیں پا رہی تھی کہ کیا کرے — لیکن وہ **غیر مؤثر تربیت** سے تنگ آ چکی تھی

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements



After buying and using the supplement, Athlete M competed in her competition. She was then tested.

A few weeks later, Athlete M was notified by her Anti-Doping Organization (ADO) that her sample was positive.

Without knowing, Athlete M had used a supplement that was contaminated.

Unfortunately, she didn't realize that there are risks associated with taking supplements such as contamination during the manufacturing process, or ingredients listed differently to how they appear on the Prohibited List (List), or that they can contain banned substances.

https://www.wada-ama.org/en/prohibited-list

سپلیمنٹ خریدنے اور استعمال کرنے کے بعد **کھلاڑی ایم** نے اپنا مقابلہ کھیلا۔ مقابلے کے بعد اس کا **ڈوپ ٹیسٹ** لیا گیا۔

چند ہفتے بعد، **کھلاڑی ایم** کو اس کی **اینٹی ڈوپنگ تنظیم** (ADO) کی جانب سے اطلاع ملی کہ اس کا **نمونہ مثبت** (positive) آیا ہے۔

بغیر جانے، **کھلاڑی ایم** نے ایسا **سپلیمنٹ** استعمال کر لیا تھا جو **آلودہ** (contaminated) تھا۔

بد قسمتی سے، وہ یہ نہیں جانتی تھی کہ **سپلیمنٹ کے استعمال میں کئی خطرات** شامل ہو سکتے ہیں — جیسے کہ **مینوفیکچرنگ کے دوران آلودگی**(contamination)، اجزاء کو **ممنوعہ فہرست** (Prohibited List) میں موجود ناموں سے مختلف انداز میں درج کرنا، یا ان میں **ممنوعہ مادوں** (banned substances) کا شامل ہونا۔

## What can we learn from this story?

- Using a supplement can be risky
- They can contain banned substances that are included on the List and can cause an athlete to test positive
- Athletes, like you, need to be fully aware of these risks
- Your decisions are fundamental to protecting your sporting career

ہم اس کہانی سے کیا سیکھ سکتے ہیں؟

- **سپلیمنٹس کا استعمال خطرناک ہو سکتا ہے۔**
- ان میں ایسے **ممنوعہ مادے** شامل ہو سکتے ہیں جو **ممنوعہ فہرست** (Prohibited List) میں درج ہیں اور جن کی وجہ سے کھلاڑی کا **ڈوپ ٹیسٹ مثبت** آ سکتا ہے۔
- آپ جیسے **کھلاڑیوں کو ان خطرات سے مکمل طور پر آگاہ** ہونا چاہیے۔
- آپ کے **فیصلے** ہی آپ کے **کھیل کے کیریئر کے تحفظ** کی بنیاد ہیں۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

Yes, using supplements can be risky as they can contain banned substances that are included on the List and be harmful to your health.

جی ہاں، **سپلیمنٹس کا استعمال خطرناک ہو سکتا ہے** کیونکہ ان میں ایسے **ممنوعہ مادے** شامل ہو سکتے ہیں جو **ممنوعہ فہرست** (Prohibited List) میں درج ہیں، اور یہ آپ کی **صحت کے لیے نقصان دہ** بھی ثابت ہو سکتے ہیں۔

But unlike medications, which are produced to very thorough regulatory standards (meaning you can check their ingredients against the List), the manufacturing standards for supplements, in most cases, are less thorough. This means that how they list or name their ingredients can be different to a medication, and even to the List. Plus, they may, at times, make advertising "claims" as to how they work with less or old scientific research to back up such claims.

In fact, some supplements might claim that they have been endorsed or certified by WADA or another ADO. This is not true.

WADA and other ADOs do not approve, certify or endorse supplement products.

**Top Tip**

Be wary of supplements that say that they are approved by WADA or other ADOs as this is not true.

لیکن **ادویات کے برعکس**، جنہیں بہت سخت **ریگولیٹری معیار** کے تحت تیار کیا جاتا ہے (یعنی آپ ان کے اجزاء کو آسانی سے **ممنوعہ فہرست** سے ملا سکتے ہیں)، **سپلیمنٹس** کی تیاری کے معیار زیادہ تر صورتوں میں **اتنے سخت نہیں ہوتے**۔
اس کا مطلب یہ ہے کہ سپلیمنٹس میں اجزاء کے **نام یا تفصیلات** ادویات سے مختلف ہو سکتی ہیں — بلکہ بعض اوقات **ممنوعہ فہرست** (Prohibited List) سے بھی مختلف انداز میں لکھی جاتی ہیں۔
مزید یہ کہ، سپلیمنٹ بنانے والی کمپنیاں اکثر **اشتہاری دعوے** (advertising claims) کرتی ہیں کہ ان کی مصنوعات کیسے کام کرتی ہیں، لیکن ان دعوؤں کے پیچھے عموماً **کمزور یا پرانی سائنسی تحقیق** ہوتی ہے۔
درحقیقت، کچھ سپلیمنٹس یہ **غلط دعویٰ** کرتے ہیں کہ انہیں WADA یا کسی ADO نے **تصدیق** (certify) یا **منظور** (endorse) کیا ہے۔ یہ **بالکل غلط** ہے۔
WADA اور دیگر ADOs **کسی بھی سپلیمنٹ پروڈکٹ کو منظور، تصدیق یا اس کی تائید نہیں کرتے**۔

**اہم مشورہ (Top Tip)**

**نے منظور یا تصدیق** کیا ہے — ADO یا کسی WADA ان سپلیمنٹس سے **ہوشیار رہیں** جو یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ انہیں **کیونکہ یہ درست نہیں ہے**

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

Other supplement products may say they are "safe for athletes to use" or state that the supplement "does not contain banned substances". This may also be untrue. Supplement companies are looking to market their products in a way that makes them appealing and convincing. Be wary of claims that seem too good to be true.

Supplements are one of the main causes of inadvertent doping.

### So, what is a supplement?

In general, supplements are manufactured products likes pills, capsules, powders, gels, drinks and bars that contain nutrients, herbs, amino acids or other substances that can affect the body. These are typically available over-the-counter and meant to "supplement" the diet.

But be aware, there are legally available products on the market that may be harmful to your health, may have negative effects on your performance, and may cause you to test positive.

You see, the regulations for how supplements are manufactured can be less strict than those for medications; and, the manufacturing and sale of supplements can be tightly regulated in some countries but often these regulations are not enforced.

This means that the ingredients a supplement contains, their quality (how pure they are), how they are listed on the label, and where the supplement is purchased can create risks.

There is risk in the use of supplements and the potential for harm for all people. But, there can be increased risks for minors. Be aware that most supplements are made for adults and can be damaging if used by young athletes.

دیگر سپلیمنٹ مصنوعات یہ دعویٰ کر سکتی ہیں کہ وہ "**کھلاڑیوں کے استعمال کے لیے محفوظ** "ہیں یا یہ کہ "**ان میں کوئی ممنوعہ مادہ شامل نہیں** — "لیکن یہ دعوے بھی اکثر **غلط** ہو سکتے ہیں۔

**سپلیمنٹ کمپنیاں** اپنی مصنوعات کو **پرکشش اور قابلِ اعتماد دکھانے** کے لیے اس طرح کی تشہیری حکمتِ عملی استعمال کرتی ہیں۔

کیونکہ اکثر ایسے دعوے **حقیقت پر مبنی نہیں ہوتے** —لہٰذا، ایسے **دعوؤں سے محتاط رہیں** جو **حد سے زیادہ اچھے یا مثالی لگیں**

**سپلیمنٹس** غیر ارادی ڈوپنگ (inadvertent doping) کی **اہم وجوہات میں سے ایک ہیں**

تو، **سپلیمنٹ** کیا ہے؟

عام طور پر، **سپلیمنٹس** ایسی تیار شدہ مصنوعات ہوتی ہیں جیسے **گولیاں، کیپسول، پاؤڈر، جیل، مشروبات یا بارز**، جن میں **غذائی اجزاء، جڑی بوٹیاں، امینو ایسڈز یا دیگر مادے** شامل ہوتے ہیں جو جسم پر اثر ڈال سکتے ہیں۔

یہ عام طور پر **اوور دی کاؤنٹر (بغیر نسخے کے)** دستیاب ہوتی ہیں اور **خوراک کی کمی پوری کرنے** کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔

لیکن **احتیاط برتیں** —مارکیٹ میں ایسی **قانونی طور پر دستیاب مصنوعات** بھی موجود ہیں جو:

- آپ کی **صحت کے لیے نقصان دہ** ہو سکتی ہیں،
- آپ کی **کارکردگی پر منفی اثر** ڈال سکتی ہیں، اور
- آپ کے **ڈوپ ٹیسٹ کو مثبت** بنا سکتی ہیں۔

دراصل، **سپلیمنٹس کی تیاری کے اصول** اکثر **ادویات کے مقابلے میں کم سخت** ہوتے ہیں۔

کچھ ممالک میں ان کی **تیاری اور فروخت** کے لیے قواعد موجود تو ہیں، مگر **ان پر مکمل عملدرآمد نہیں ہوتا**۔

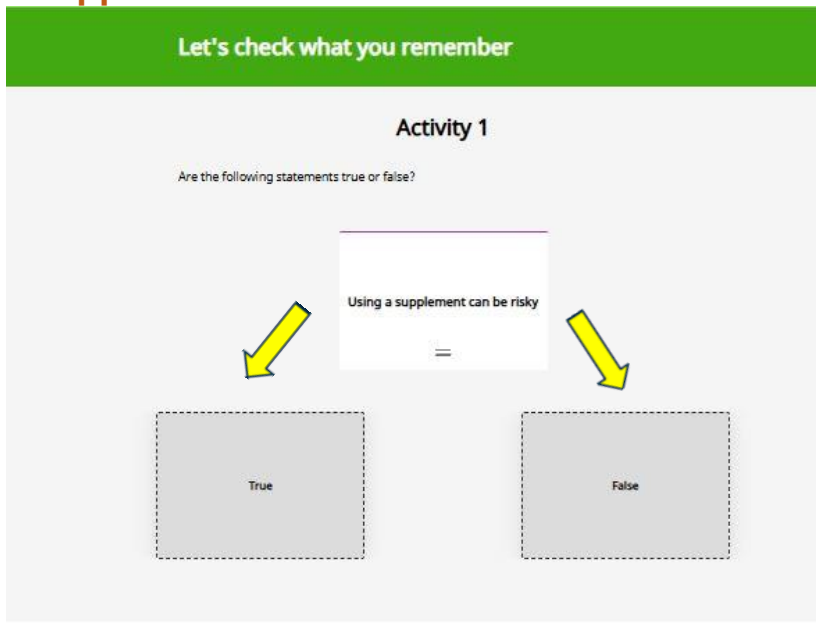
اس کا مطلب یہ ہے کہ سپلیمنٹ میں شامل **اجزاء**، ان کی **خالصیت (purity)**، **لیبل پر ان کے درج ہونے کا طریقہ**، اور **سپلیمنٹ کہاں سے خریدا گیا ہے** یہ تمام عوامل **خطرات پیدا کر سکتے ہیں**۔

**سپلیمنٹس کے استعمال میں خطرہ موجود ہوتا ہے** اور یہ ہر شخص کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں۔ لیکن **کم عمر (نابالغ) کھلاڑیوں** کے لیے یہ خطرات **مزید بڑھ جاتے ہیں**۔ یاد رکھیں، زیادہ تر **سپلیمنٹس بالغ افراد** کے لیے تیار کیے جاتے ہیں، اور اگر انہیں **نوجوان یا کم عمر کھلاڑی** استعمال کریں تو یہ **ان کی صحت کو نقصان** پہنچا سکتے ہیں

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements




Great work!

So now you know that using a supplement comes with risks and it's not as easy as reviewing the List, like you would for a medication.

So what about Athlete M? What could she have done differently to mitigate the risks of supplement use?

Before using a supplement, Athlete M had options. To start with, she could have considered her diet and assessed what changes could be made to effectively support the demands of training.

A "food-first" approach is recommended.

بہت خوب ! 👏

اب آپ جان گئے ہیں کہ **سپلیمنٹس کے استعمال میں خطرات** شامل ہوتے ہیں — اور یہ اتنا آسان نہیں جتنا کسی دوا کے اجزاء کو **ممنوعہ فہرست (Prohibited List)** سے موازنہ کرنا ہوتا ہے۔

تو اب سوال یہ ہے: **کھلاڑی ایم** کے بارے میں کیا؟
وہ سپلیمنٹس کے خطرات کو کم کرنے کے لیے **کیا مختلف کر سکتی تھی؟**

سپلیمنٹ استعمال کرنے سے پہلے **کھلاڑی ایم** کے پاس کئی **اختیارات** موجود تھے۔
سب سے پہلے، وہ اپنی **خوراک (diet)** کا جائزہ لے سکتی تھی اور دیکھ سکتی تھی کہ تربیت کی ضروریات کو مؤثر طریقے سے پورا کرنے کے لیے **کون سی تبدیلیاں** کی جا سکتی ہیں۔

اسی لیے ہمیشہ ایک **"فوڈ-فرسٹ (Food-first)"** طریقہ اپنانے کی **سفارش کی جاتی ہے**

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

### Taking a food-first approach



A common misconception about supplements is that they are a replacement for food or even superior to food. This is not true. They are not a shortcut to good nutrition.

And, if you're eating well and getting the balance of nutrients and energy you need, it's likely that using supplements is unnecessary.

A "food-first" approach is recommended. This means that the majority of nutritional needs can be met with adjustments to diet.



Food is fuel. Optimizing your diet to meet the demands of training is the first step.

**فوڈ-فرسٹ طریقہ اپنانا(Taking a Food-First Approach)**

سپلیمنٹس کے بارے میں ایک عام غلط فہمی یہ ہے کہ وہ **خوراک کا متبادل** ہیں یا **خوراک سے بہتر** ہیں۔
یہ **بالکل درست نہیں** ہے — سپلیمنٹس **اچھی غذائیت حاصل کرنے کا کوئی شارٹ کٹ** نہیں ہیں۔

اگر آپ **صحیح طریقے سے کھانا کھا رہے ہیں** اور اپنی **غذائی ضروریات اور توانائی** کا توازن برقرار رکھے ہوئے ہیں، تو زیادہ امکان ہے کہ **سپلیمنٹس کی ضرورت بالکل نہ ہو۔**

اسی لیے **"فوڈ-فرسٹ (Food-first)"** طریقہ اختیار کرنے کی سفارش کی جاتی ہے —
یعنی اپنی **زیادہ تر غذائی ضروریات** کو **خوراک میں تبدیلیوں** کے ذریعے پورا کیا جا سکتا ہے۔

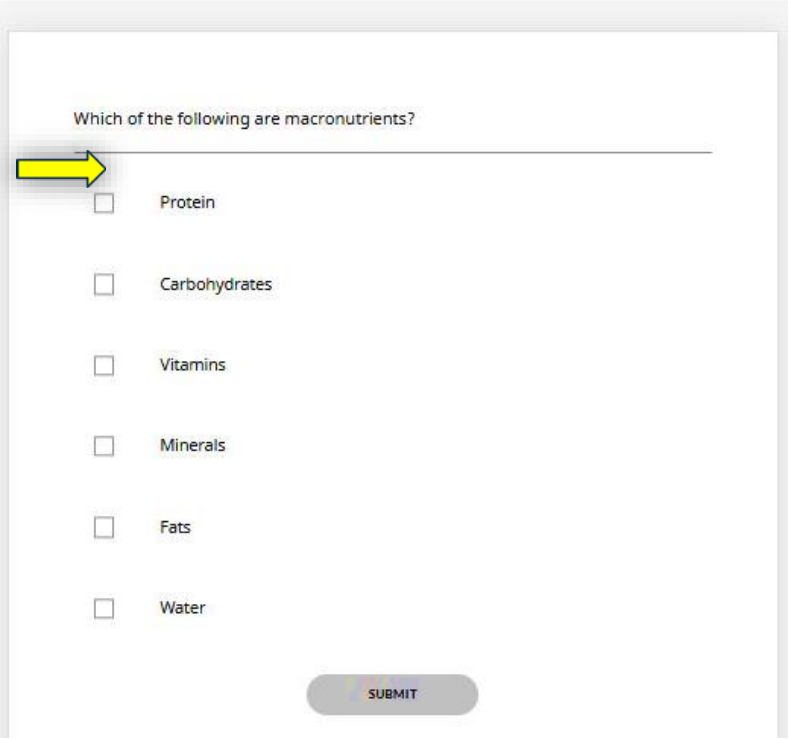
**خوراک ہی ایندھن ہے۔**
پہلا اور سب سے اہم قدم ہے **(کرنا optimize)** تربیت کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے اپنی **خوراک کو بہتر بنانا**

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

Whether you have support from a sports nutritionist or dietician or not, you should have a good understanding of food and how it can aid performance in the same way that you understand the other elements that aid performance such as effective training, physical conditioning, mental health, rest, recovery and hydration.

So let's do a quick check.




چاہے آپ کو کسی **اسپورٹس نیوٹریشنسٹ یا ڈائٹیشن** کی مدد حاصل ہو یا نہ ہو، آپ کو کھانے کے بارے میں اچھی سمجھ ہونی چاہیے — اور یہ جاننا چاہیے کہ کھانا کارکردگی کو کس طرح بہتر بناتا ہے، بالکل ویسے ہی جیسے آپ سمجھتے ہیں کہ مؤثر تربیت، جسمانی فٹنس، ذہنی صحت، آرام، بحالی (Recovery) اور پانی کی کمی پوری کرنا (Hydration) کارکردگی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

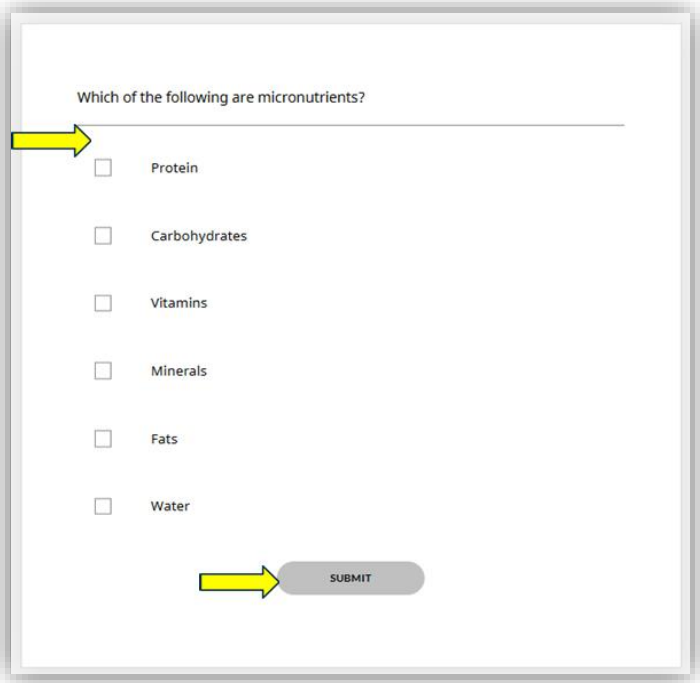
تو آیئے ایک تیز جائزہ لیتے ہیں۔

مندرجہ ذیل میں سے کون سے **میکرونیوٹرینٹس (Macronutrients)** ہیں؟

- پروٹین (Protein)
- کاربوہائیڈریٹس (Carbohydrates)
- وٹامنز (Vitamins)
- منرلز (Minerals)
- فیٹس (Fats)
- پانی (Water)

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

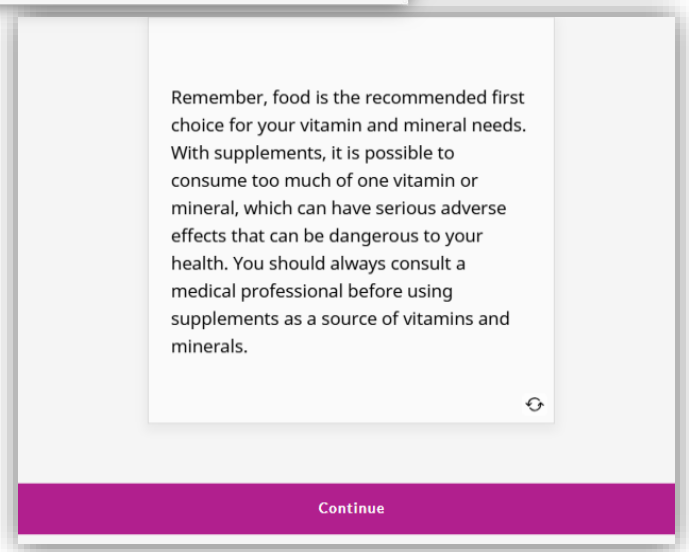
## LESSON 07 - Supplements




مندرجہ ذیل میں سے کون سے مائیکرونیوٹرینٹس (Micronutrients) ہیں؟

- پروٹین (Protein)
- کاربوہائیڈریٹس (Carbohydrates)
- وٹامنز (Vitamins)
- منرلز (Minerals)
- فیٹس (Fats)
- پانی (Water)




یاد رکھیں، وٹامنز اور منرلز کی ضرورت پوری کرنے کے لیے خوراک ہی پہلی اور تجویز کردہ ترجیح ہے۔ سپلیمنٹس کے ذریعے کسی ایک وٹامن یا منرل کی زیادہ مقدار لینا ممکن ہے، جو صحت کے لیے نقصان دہ اور خطرناک اثرات پیدا کر سکتی ہے۔ وٹامنز اور منرلز کے حصول کے لیے سپلیمنٹس استعمال کرنے سے پہلے ہمیشہ کسی طبی ماہر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

Choosing the right nutrient-dense foods allows you to optimize the way your body functions as well as avoid having to take supplements unnecessarily. Nutrient-dense foods are essential for effective training and recovery.

A diet based on healthy eating principles but optimized to meet the energy demands of your sport can help you maximize your training efforts, aid recovery and help reduce the risk of injury.

غذائیت سے بھرپور کھانے کا صحیح انتخاب آپ کے جسم کے کام کرنے کے طریقے کو بہتر بناتا ہے اور غیر ضروری طور پر سپلیمنٹس لینے کی ضرورت سے بھی بچاتا ہے۔ غذائیت سے بھرپور کھانے مؤثر تربیت اور بحالی کے لیے نہایت ضروری ہیں

ایسی غذا جو صحت مند کھانے کے اصولوں پر مبنی ہو لیکن آپ کے کھیل کی توانائی کی ضروریات کے مطابق تیار کی گئی ہو، وہ آپ کی تربیت کے نتائج کو زیادہ سے زیادہ بہتر بنا سکتی ہے، بحالی میں مدد گار ثابت ہو سکتی ہے اور چوٹ لگنے کے خطرے کو کم کر سکتی ہے

### How do you know what to eat and when?

If you're unsure, ask for help from a medical professional or a qualified sports nutritionist or dietitian. Talk to them about your sporting goals and your training schedule and find options that work best for you.

They can also help with meal planning so you know what to bring to the gym or to the field, or what to eat leading up to a competition.

And don't worry - sometimes the simplest of changes can bring beneficial results. Chocolate milk is one of the best rehydration drinks!

### آپ کو کیسے پتہ چلے کہ کیا کھانا ہے اور کب کھانا ہے؟

اگر آپ کو یقین نہیں ہے تو کسی مستند طبی ماہر یا اہل اسپورٹس نیوٹریشنسٹ یا ڈائٹیشن سے مدد لیں۔ اُن سے اپنے کھیل کے مقاصد اور ٹریننگ شیڈول کے بارے میں بات کریں اور ایسے اختیارات تلاش کریں جو آپ کے لیے سب سے بہتر ہوں۔

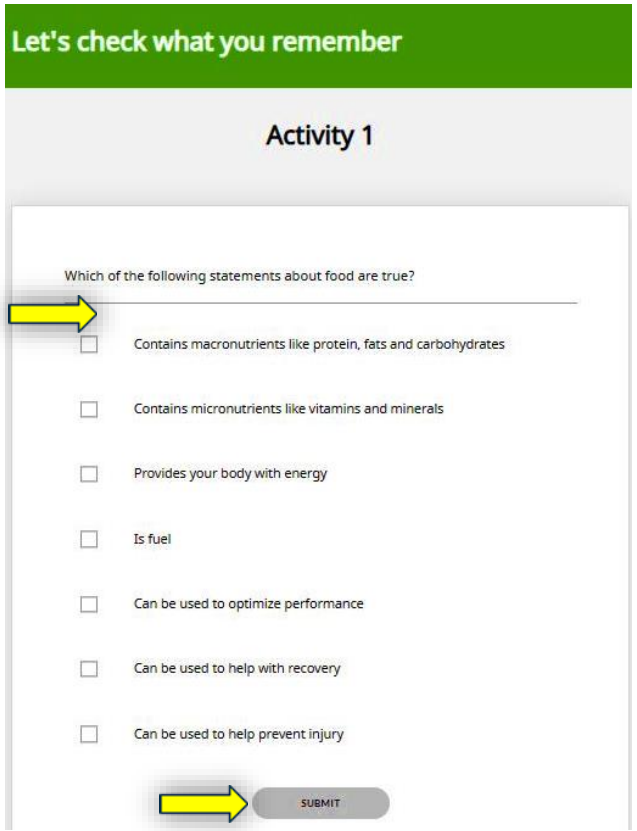
وہ آپ کو کھانے کی منصوبہ بندی میں بھی مدد کر سکتے ہیں تا کہ آپ جان سکیں کہ جم یا میدان میں کیا لے کر جانا ہے، یا مقابلے سے پہلے کیا کھانا ہے۔

اور فکر نہ کریں — کبھی کبھار چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں بھی فائدہ مند نتائج لا سکتی ہیں۔ چاکلیٹ ملک (Chocolate Milk) بہترین ری ہائیڈریشن ڈرنکس میں سے ایک ہے

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements




درج ذیل میں سے کھانے کے بارے میں کون سے بیانات درست ہیں؟

- اس میں میکرونیوٹرینٹس (Macronutrients) جیسے پروٹین، چکنائی اور کاربوہائیڈریٹس شامل ہوتے ہیں۔
- اس میں مائیکرونیوٹرینٹس (Micronutrients) جیسے وٹامنز اور منرلز شامل ہوتے ہیں۔
- یہ جسم کو توانائی فراہم کرتا ہے۔
- یہ ایندھن (Fuel) کے طور پر کام کرتا ہے۔
- اسے کارکردگی بہتر بنانے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- یہ بحالی (Recovery) میں مدد کے لیے استعمال ہو سکتا ہے۔
- یہ چوٹ سے بچاؤ میں مدد کر سکتا ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

So what about Athlete M?

Before using a supplement, Athlete M should have looked at her diet. Could she have made any changes that would have helped with her muscle fatigue? Perhaps the timing of her meals or snacks was off. Or maybe the type or quantity of food she was eating was not sufficient to gain the maximum benefit from her training.

After investigating her diet, if she was still unsure, Athlete M could have sought advice from a medical professional.

### Top Tip

If changes to your diet hasn't given you the results you were looking for, before using a supplement, seek advice from a medical professional.

Let's find out more about talking to medical professionals.

تو پھر ایتھلیٹ "ایم" کے بارے میں کیا خیال ہے؟

کسی سپلیمنٹ کے استعمال سے پہلے، ایتھلیٹ "ایم" کو اپنی غذا پر نظر ڈالنی چاہیے تھی۔ کیا وہ اپنی خوراک میں ایسی کوئی تبدیلی کر سکتی تھی جو پٹھوں کی تھکن میں مدد گار ثابت ہوتی؟ شاید اُس کے کھانے یا اسنیکس کے وقت میں کچھ گڑبڑ تھی، یا ممکن ہے کہ وہ جو خوراک کھا رہی تھی، اُس کی مقدار یا قسم اُس کی ٹریننگ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے کافی نہ تھی۔

اپنی غذا کا جائزہ لینے کے بعد اگر وہ اب بھی غیر یقینی محسوس کرتی، تو ایتھلیٹ "ایم" کو کسی طبی ماہر سے مشورہ لینا چاہیے تھا

### اہم مشورہ

اگر اپنی غذا میں تبدیلیوں کے باوجود آپ کو مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہوئے، تو کسی سپلیمنٹ کے استعمال سے پہلے کسی مستند طبی ماہر سے مشورہ کریں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

### Talking to a medical professional



After analyzing your diet and making any necessary changes, and before making a decision about using a supplement, talk to a medical professional or qualified sports nutrition professional.

But, before advising you, they need to know that you are an athlete and that you must abide by the anti-doping rules.

Be sure to tell them this.

Then, there are a few key questions you should ask:

کسی طبی ماہر سے بات کرنا

اپنی غذا کا تجزیہ کرنے اور ضروری تبدیلیاں کرنے کے بعد، اور کسی سپلیمنٹ کے استعمال کا فیصلہ کرنے سے پہلے، کسی مستند طبی ماہر یا اہل اسپورٹس نیوٹریشن کے ماہر سے مشورہ کریں۔

لیکن آپ کو مشورہ دینے سے پہلے، اُنہیں یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ ایک ایتھلیٹ ہیں اور آپ پر اینٹی ڈوپنگ کے قوانین لاگو ہوتے ہیں۔

یہ بات ضرور اُنہیں بتائیں۔

اس کے بعد، آپ کو چند اہم سوالات ضرور کرنے چاہئیں:

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

### 1. Does my body need the supplement?

Once the medical professional is aware that you are subject to the anti-doping rules, they can help you make an informed decision by first conducting a nutrition assessment.

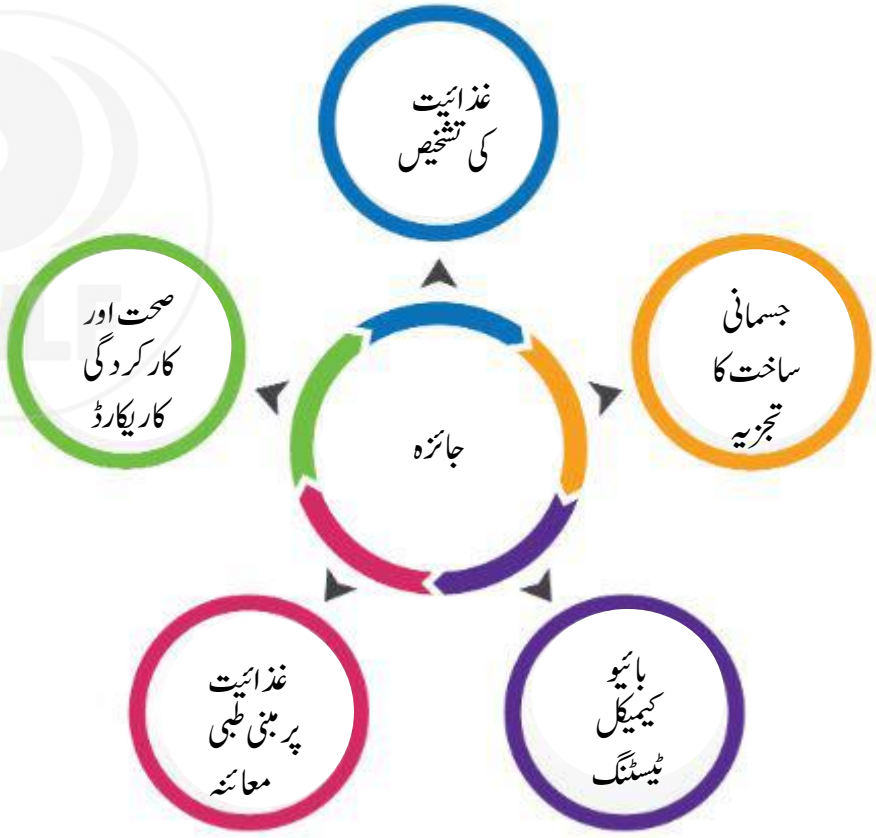
An assessment should include the following:




1. کیا میرے جسم کو واقعی اس سپلیمنٹ کی ضرورت ہے؟

جب طبی ماہر کو معلوم ہو جائے کہ آپ اینٹی ڈوپنگ قوانین کے پابند ہیں، تو وہ سب سے پہلے ایک غذائی جانچ (Nutrition Assessment) کے ذریعے آپ کو بہتر فیصلے میں مدد دے سکتے ہیں۔

یہ جانچ درج ذیل امور پر مشتمل ہونی چاہیے:



# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

Any nutrition assessment should provide recommendations for how you should optimize your diet as the first step - remember, "food first".

If your diet is optimized and you still have nutritional deficiencies, or if you are still unable to meet the energy demands of training, then a supplement may be recommended.

Understanding your physiology and metabolism (how it uses food/nutrients) is important before using a supplement. This is because you are unique and your body's needs will be different than someone else's (even if they are your teammate or competitor and are participating in the same sport - which is also a reason why you should never use someone else's supplements).

If there is a medical or nutritional need for you to be recommended a supplement, then the medical professional should also be able to talk to you about the risks associated with taking that supplement.

کسی بھی غذائی جائزے میں سب سے پہلا قدم یہ ہونا چاہیے کہ آپ کو اپنی غذا کو بہتر بنانے کے لیے سفارشات فراہم کی جائیں — یاد رکھیں، **"خوراک سب سے پہلے"**۔

اگر آپ کی غذا متوازن اور بہتر ہے، لیکن پھر بھی آپ کو غذائی کمی کا سامنا ہے یا آپ اپنی ٹریننگ کی توانائی کی ضروریات پوری نہیں کر پا رہے، تو اس صورت میں سپلیمنٹ تجویز کیا جا سکتا ہے۔

کسی سپلیمنٹ کے استعمال سے پہلے اپنے جسمانی نظام اور میٹابولزم (یعنی جسم خوراک اور غذائی اجزاء کو کس طرح استعمال کرتا ہے) کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہر شخص منفرد ہوتا ہے، اور آپ کے جسم کی ضروریات دوسروں سے مختلف ہو سکتی ہیں — چاہے وہ آپ کے ٹیم کے ساتھی ہوں یا مقابل حریف، اور ایک ہی کھیل میں حصہ لے رہے ہوں۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کو کبھی کسی دوسرے شخص کے سپلیمنٹس استعمال نہیں کرنے چاہییں۔

اگر طبی یا غذائی لحاظ سے آپ کے لیے سپلیمنٹ تجویز کرنا ضروری سمجھا جائے، تو طبی ماہر کو آپ کو اس سپلیمنٹ کے استعمال سے منسلک ممکنہ خطرات کے بارے میں بھی آگاہ کرنا چاہیے

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements



Make sure you have a full understanding of what supplement is being recommended, why it is being recommended, and the risks involved with using supplement products.

To find out what you need to know, you should ask the following questions:

یقینی بنائیں کہ آپ کو مکمل طور پر سمجھ ہے کہ کون سا سپلیمنٹ تجویز کیا جارہا ہے، کیوں تجویز کیا جارہا ہے، اور اس کے استعمال سے کون سے خطرات منسلک ہیں۔

یہ جاننے کے لیے کہ آپ کو کیا معلوم ہونا چاہیے، درج ذیل سوالات ضرور پوچھیں

### 2. Will the supplement will have the desired effect?

Some supplements are made with high-grade ingredients and can offer some benefits, for some people. But others are made from poor quality ingredients and some make far-reaching claims about their benefits that may not be significantly supported by research or evidence . Really think through claims made on the labels of supplements - generally, if it sounds too good to be true, then it probably is.

And remember the principle of strict liability:

Whether you intended to cheat or not, if a banned substance is found in your system, even as a result of taking a supplement, or following the recommendation of a medical professional, you are responsible.

### 2. کیا یہ سپلیمنٹ مطلوبہ اثر پیدا کرے گا؟

کچھ سپلیمنٹس اعلیٰ معیار کے اجزاء سے تیار کیے جاتے ہیں اور کچھ لوگوں کے لیے فائدہ مند ثابت ہو سکتے ہیں۔ لیکن بہت سے سپلیمنٹس کم معیار کے اجزاء سے بنائے جاتے ہیں، اور ان کے بارے میں ایسے بڑے بڑے دعوے کیے جاتے ہیں جنہیں تحقیق یا سائنسی شواہد کا مؤثر طور پر سہارا حاصل نہیں ہوتا۔ سپلیمنٹس کے لیبل پر درج دعووں کے بارے میں ہمیشہ غور سے سوچیں — عام طور پر، اگر کوئی بات **ضرورت سے زیادہ اچھی لگے تو شاید وہ حقیقت میں ایسی نہ ہو**

اور یاد رکھیں "سخت ذمہ داری (Strict Liability)" کا اصول:

چاہے آپ کا ارادہ دھوکہ دینے کا نہ بھی ہو، اگر آپ کے جسم میں کوئی ممنوعہ مادہ (banned substance) پایا جاتا ہے — چاہے وہ سپلیمنٹ لینے کے نتیجے میں ہو یا کسی طبی ماہر کے مشورے پر — **اس کی ذمہ داری پھر بھی آپ پر ہی عائد ہو گی۔**

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

### 3. Does the supplement have the potential to cause any health problems?

You need to ask and research whether the supplement has the potential to cause any health problems.

With the help of a medical professional, you should always:

1. Check the labels thoroughly
2. Research ingredients
3. Ensure that the quantities of ingredients in the product as well as the doses advised do not present a health risk

Remember, if you test positive, you will have to prove that you have conducted significant research and that the supplement was contaminated.

**3. کیا اس سپلیمنٹ سے صحت کے مسائل پیدا ہونے کا امکان ہے؟**

آپ کو یہ ضرور پوچھنا اور تحقیق کرنا چاہیے کہ آیا یہ سپلیمنٹ کسی قسم کے صحت کے مسائل پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے یا نہیں۔

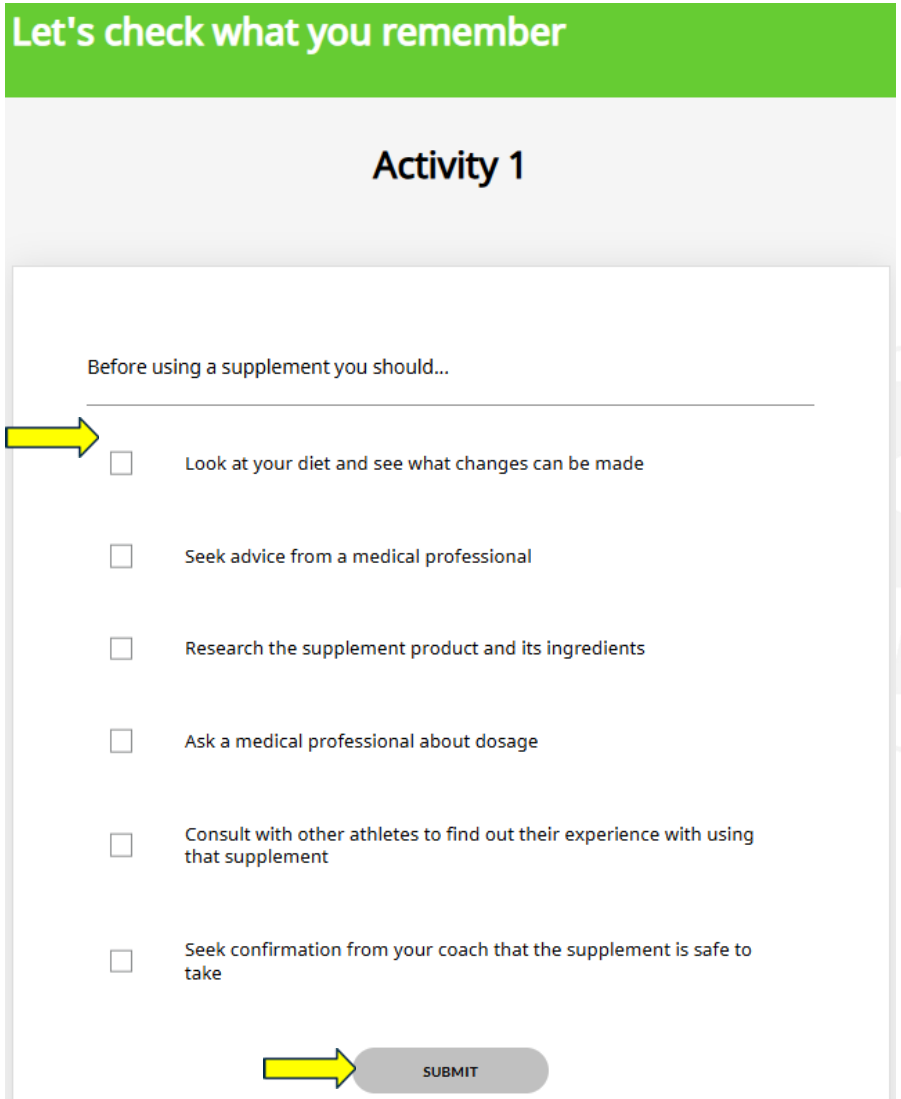
کسی مستند طبی ماہر کی مدد سے، آپ کو ہمیشہ یہ اقدامات کرنے چاہئیں:

1. لیبلز کو اچھی طرح چیک کریں
2. اجزاء کے بارے میں تحقیق کریں
3. یقینی بنائیں کہ مصنوعات میں موجود اجزاء کی مقدار اور تجویز کردہ خوراک صحت کے لیے نقصان دہ نہ ہو

یاد رکھیں، اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت (Positive) آجائے تو آپ کو یہ ثابت کرنا ہو گا کہ آپ نے مکمل تحقیق کی تھی اور سپلیمنٹ آلودہ (Contaminated) تھا۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements



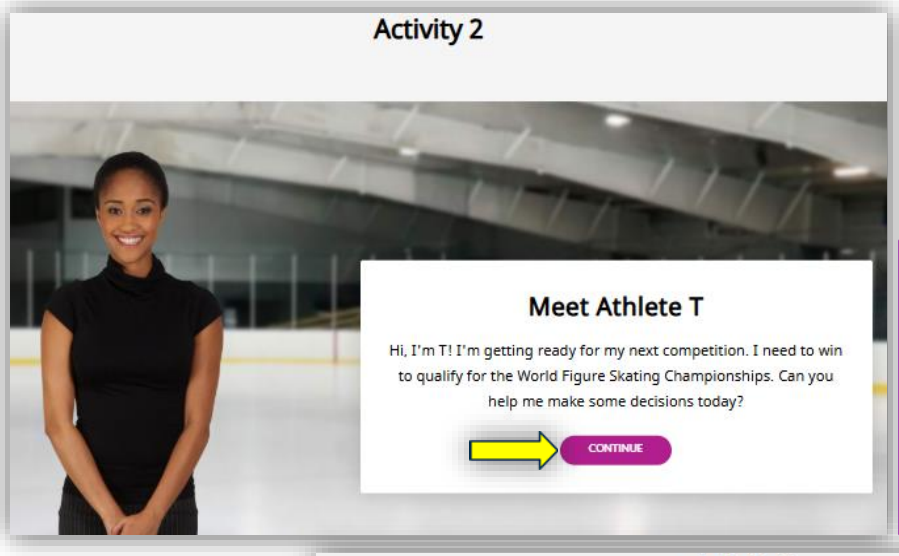

کسی سپلیمنٹ کے استعمال سے پہلے آپ کو یہ کرنا چاہیے:

- اپنی غذا کا جائزہ لیں اور دیکھیں کہ کون سی تبدیلیاں کی جاسکتی ہیں۔
- کسی مستند طبی ماہر سے مشورہ کریں۔
- سپلیمنٹ اور اس کے اجزاء کے بارے میں تحقیق کریں۔
- خوراک (Dosage) کے بارے میں طبی ماہر سے رہنمائی حاصل کریں۔
- دوسرے ایتھلیٹس سے مشورہ کریں تاکہ معلوم ہو سکے کہ اُن کا اس سپلیمنٹ کے ساتھ کیا تجربہ رہا۔
- اپنے کوچ سے تصدیق کریں کہ یہ سپلیمنٹ استعمال کے لیے محفوظ ہے۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

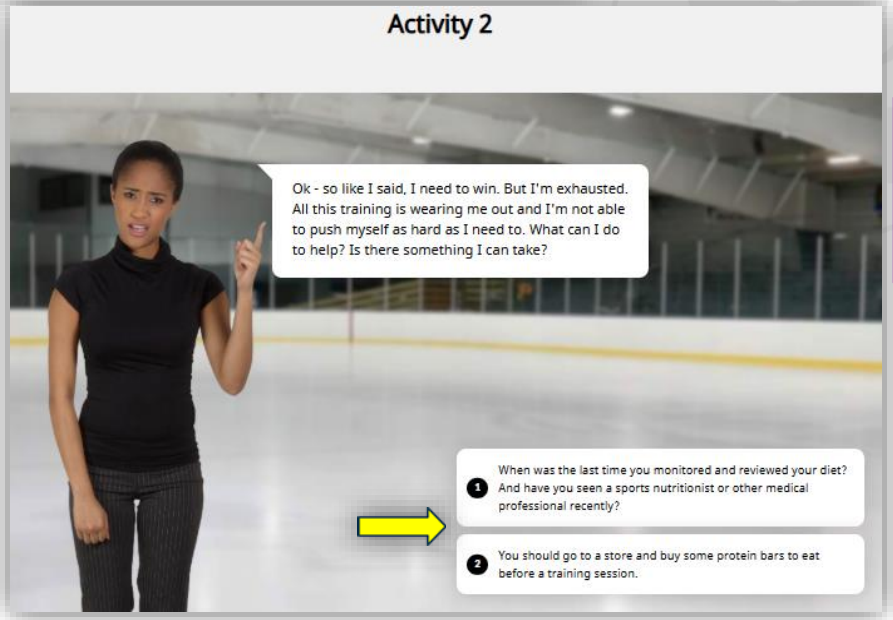
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements




ملاقات کریں ایتھلیٹ "ٹی" سے

ہیلو، میں ٹی ہوں! میں اپنی اگلی مقابلے کی تیاری کر رہی ہوں۔ مجھے جیتنا ہے تاکہ میں ورلڈ فگر اسکیٹنگ چیمپئن شپ کے لیے کوالیفائی کر سکوں۔ کیا آپ آج میرے کچھ فیصلوں میں میری مدد کر سکتے ہیں؟




ٹھیک ہے — جیسا کہ میں نے کہا، مجھے جیتنا ہے۔ لیکن میں بہت تھک چکی ہوں۔ ساری یہ ٹریننگ مجھے کمزور کر رہی ہے اور میں خود کو اُس حد تک نہیں دھکیل پا رہی جتنی مجھے ضرورت ہے۔ میں کیا کر سکتی ہوں تاکہ مدد ملے؟ کیا میں کچھ لے سکتی ہوں؟

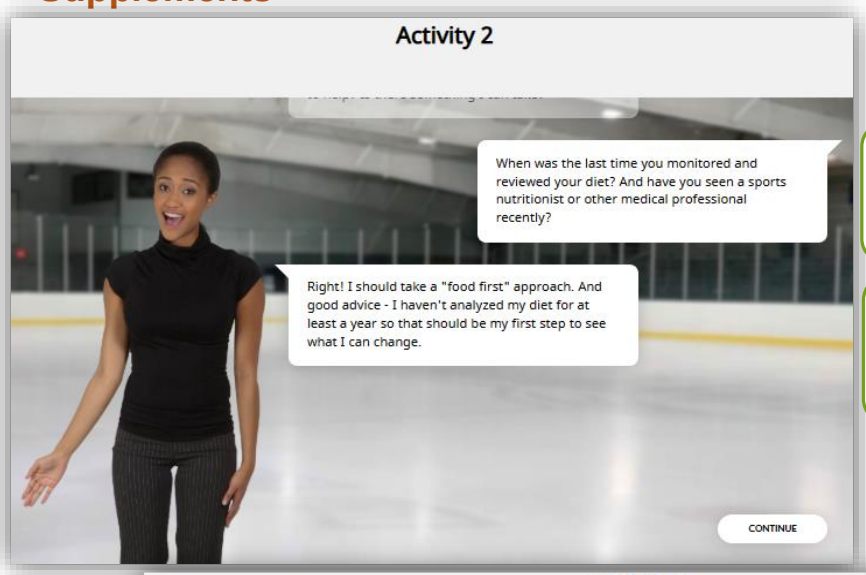
1. آپ نے آخری بار کب اپنی غذا کا جائزہ لیا اور اُس کی نگرانی کی تھی؟ اور کیا آپ نے حال ہی میں کسی اسپورٹس نیوٹریشنسٹ یا طبی ماہر سے مشورہ کیا ہے؟

2. آپ کو چاہیے کہ آپ کسی اسٹور پر جائیں اور ٹریننگ سیشن سے پہلے کھانے کے لیے پروٹین بارز خریدیں

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

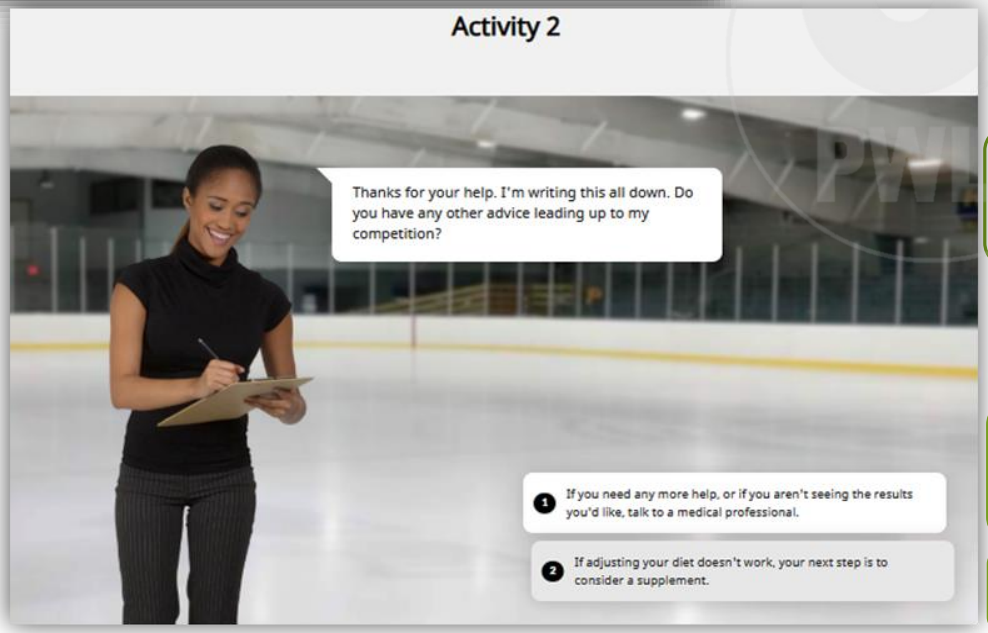
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements




آپ نے آخری بار کب اپنی غذا کا جائزہ لیا اور اس کی نگرانی کی تھی؟
اور کیا آپ نے حال ہی میں کسی اسپورٹس نیوٹریشنسٹ یا کسی طبی ماہر سے ملاقات کی ہے؟

ٹھیک ہے! مجھے "پہلے کھانے" کا طریقہ اختیار کرنا چاہئے۔ اور اچھی نصیحت - میں نے کم از کم ایک سال سے اپنی خوراک کا تجزیہ نہیں کیا ہے لہذا یہ دیکھنے کے لیے میرا پہلا قدم ہونا چاہیے کہ میں کیا بدل سکتی ہوں




آپ کی مدد کا شکریہ۔ میں یہ سب نوٹ کر رہی ہوں۔
کیا آپ کے پاس میرے مقابلے سے پہلے کے لیے کوئی اور مشورہ ہے؟

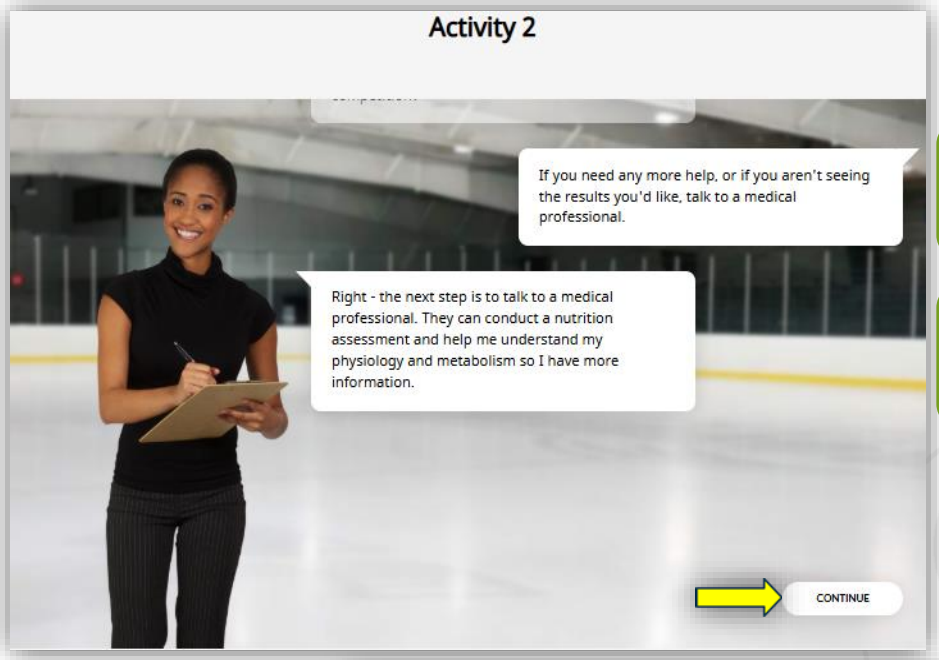
1. اگر آپ کو مزید مدد کی ضرورت ہے یا آپ وہ نتائج حاصل نہیں کر رہے جو آپ چاہتے ہیں، تو کسی مستند طبی ماہر سے ضرور مشورہ کریں۔

2. اگر آپ کی تجویز کردہ خوراک کی ایڈجسٹ نہیں ہو رہی ہے تو آپ کا اگلا قدم سپلیمنٹ پر غور کرنا ہے

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

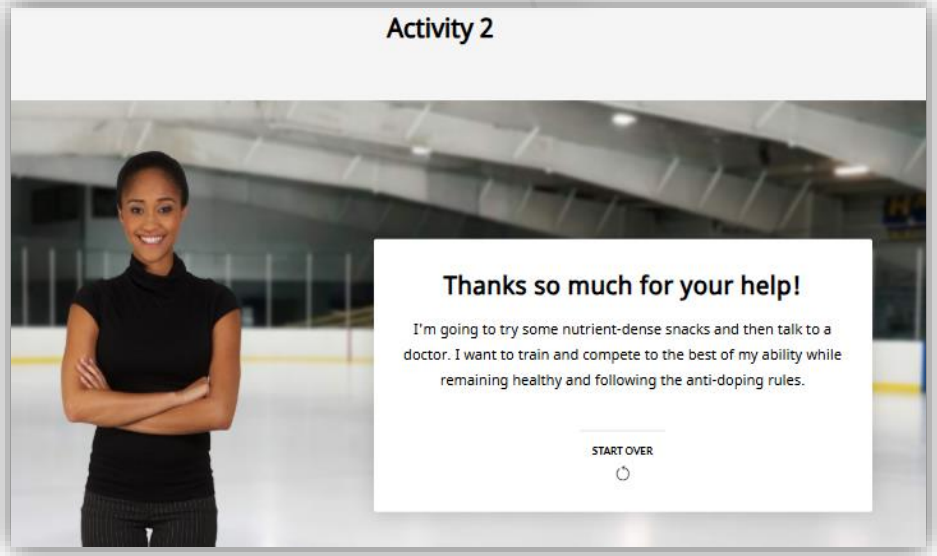
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements




آپ کو مدد کی ضرورت ہے یا آپ کے نتائج حاصل نہیں کر سکتے جو آپ چاہتے ہیں،
تو مستند طبی ماہر سے ضرور کسی کو ملیں گے

ٹھیک – اگلا مرحلہ طبی پیشہ ور سے بات کرنا ہے۔ وہ غذائیت کا جائزہ لے سکتے ہیں اور میری جسمانی
کیفیت اور میٹابولزم کو سمجھنے میں میری مدد کر سکتے ہیں تا کہ میرے پاس مزید معلومات ہوں




**آپ کی مدد کے لیے بہت بہت شکریہ!**

میں کچھ غذائیت سے بھرپور اسنیکس آزمانے جا رہی ہوں اور پھر ڈاکٹر سے بات
کروں گی۔ میں صحت مند رہتے ہوئے اور اینٹی ڈوپنگ قوانین پر عمل کرتے ہوئے
اپنی بہترین صلاحیت کے مطابق تربیت اور مقابلہ کرنا چاہتی ہوں

**Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation**

Great job!

So now you've learned that using a supplement can be risky and after looking at your diet and making any necessary changes, you should seek advice from a medical professional and ask some key questions before using one.

**Top Tip**

If after asking all these questions it is deemed necessary for you to use a supplement, choose a batch-tested supplement.

بہت خوب!

اب آپ نے یہ سیکھ لیا ہے کہ سپلیمنٹ کا استعمال خطرناک بھی ہو سکتا ہے، اور اپنی خوراک کا جائزہ لینے اور ضروری تبدیلیاں کرنے کے بعد، آپ کو کسی طبی ماہر سے مشورہ لینا چاہیے اور استعمال سے پہلے چند اہم سوالات پوچھنے چاہئیں۔

**اہم مشورہ**

اگر تمام سوالات پوچھنے کے بعد یہ ضروری سمجھا جائے کہ آپ کو سپلیمنٹ استعمال کرنا چاہیے، تو ہمیشہ ایسا سپلیمنٹ منتخب کریں جو **بیچ ٹیسٹ** (Batch-tested) شدہ ہو

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

### If absolutely necessary, choose batch-tested

If a supplement is deemed essential and all the other questions have been asked, then it is recommended that a batch-tested supplement is used.

A batch-tested supplement cannot remove all risks associated with supplements. However, it can significantly reduce them.

### What is a batch-tested supplement?



In some countries, in order to minimize the risk, there are programs that screen supplement products for banned substances.

Programs differ in how they operate so you should ensure you are fully aware of the limitations of the program as well as the benefits.

### اگر بالکل ضروری ہو تو بیچ ٹیسٹ شدہ سپلیمنٹ منتخب کریں

اگر سپلیمنٹ کا استعمال ناگزیر ہو اور تمام دیگر سوالات کے جوابات حاصل کر لیے گئے ہوں، تو مشورہ دیا جاتا ہے کہ **بیچ ٹیسٹ شدہ سپلیمنٹ** استعمال کیا جائے۔

بیچ ٹیسٹ شدہ سپلیمنٹ تمام خطرات کو ختم نہیں کر سکتا جو سپلیمنٹس کے استعمال سے وابستہ ہوتے ہیں، تاہم یہ ان خطرات کو نمایاں حد تک کم کر دیتا ہے۔

### بیچ ٹیسٹ شدہ سپلیمنٹ کیا ہے؟

کچھ ممالک میں خطرات کو کم کرنے کے لیے ایسے پروگرام موجود ہیں جو سپلیمنٹ مصنوعات کو ممنوعہ اجزاء کے لیے جانچتے ہیں۔

یہ پروگرام اپنے طریقہ کار میں مختلف ہو سکتے ہیں، اس لیے آپ کو چاہیے کہ پروگرام کے فوائد کے ساتھ ساتھ اس کی حدود سے بھی مکمل طور پر آگاہ ہوں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

It is also important to remember that a product bought in another country may not be screened and may contain different ingredients even if it is made by the same company.



یہ بات یاد رکھنا بھی نہایت ضروری ہے کہ کسی دوسرے ملک سے خریدا گیا پروڈکٹ ممکن ہے کہ **جانچ پڑتال نہ کی گئی ہو** اور اس میں مختلف اجزاء شامل ہوں، چاہے وہی کمپنی اسے تیار کر رہی ہو۔

Typically, these batch-testing programs test things like: the manufacturing equipment, the raw ingredients, and the final product. In some cases, they repeat tests of the final product as new batches are made or do tests on shop bought supplements.

عام طور پر، یہ **بیچ ٹیسٹنگ پروگرامز** درج ذیل چیزوں کی جانچ کرتے ہیں:

- مینوفیکچرنگ کے آلات
- خام اجزاء (Raw ingredients)
- حتمی تیار شدہ پروڈکٹ

بعض صورتوں میں، جب نئے بیچ تیار کیے جاتے ہیں یا مارکیٹ سے سپلیمنٹس خریدے جاتے ہیں، تو **حتمی پروڈکٹ کے دوبارہ ٹیسٹ** بھی کیے جاتے ہیں



Supplement manufacturers pay for their products to be tested. Once passed, they will have some form of mark or symbol to say they have been screened and should have a batch-test certificate.

سپلیمنٹ بنانے والی کمپنیاں خود اپنی مصنوعات کے ٹیسٹ کروانے کی فیس ادا کرتی ہیں۔ ٹیسٹ پاس کرنے کے بعد، ان کے پروڈکٹ پر ایک **نشانی یا علامت** (Mark or Symbol) لگائی جاتی ہے جو یہ ظاہر کرتی ہے کہ اسے چیک کیا گیا ہے، اور اس کے ساتھ ایک **بیچ ٹیسٹ سرٹیفکیٹ** بھی ہونا چاہیے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

احتیاط برتیں — بیچ ٹیسٹنگ کا مطلب صرف یہی ہوتا ہے کہ یہ **صرف ایک مخصوص بیچ (Batch)** کا ٹیسٹ ہوتا ہے۔

اگر آپ کوئی سپلیمنٹ استعمال کرنے جا رہے ہیں، تو وہی پروڈکٹ منتخب کریں جس کا **مینوفیکچرنگ ریفرنس یا لیبل** اس بیچ سرٹیفکیٹ سے مطابقت رکھتا ہو جو ٹیسٹنگ کمپنی نے جاری کیا ہے، اور یاد رکھیں:

Be wary – batch-testing means just that, it is a test of one batch. If you are going to use a supplement, choose one with the same manufacturing reference or label as the batch certificate given by the screening company. You should get a copy of the batch-test certificate and keep it safe in case anything goes wrong. And remember:





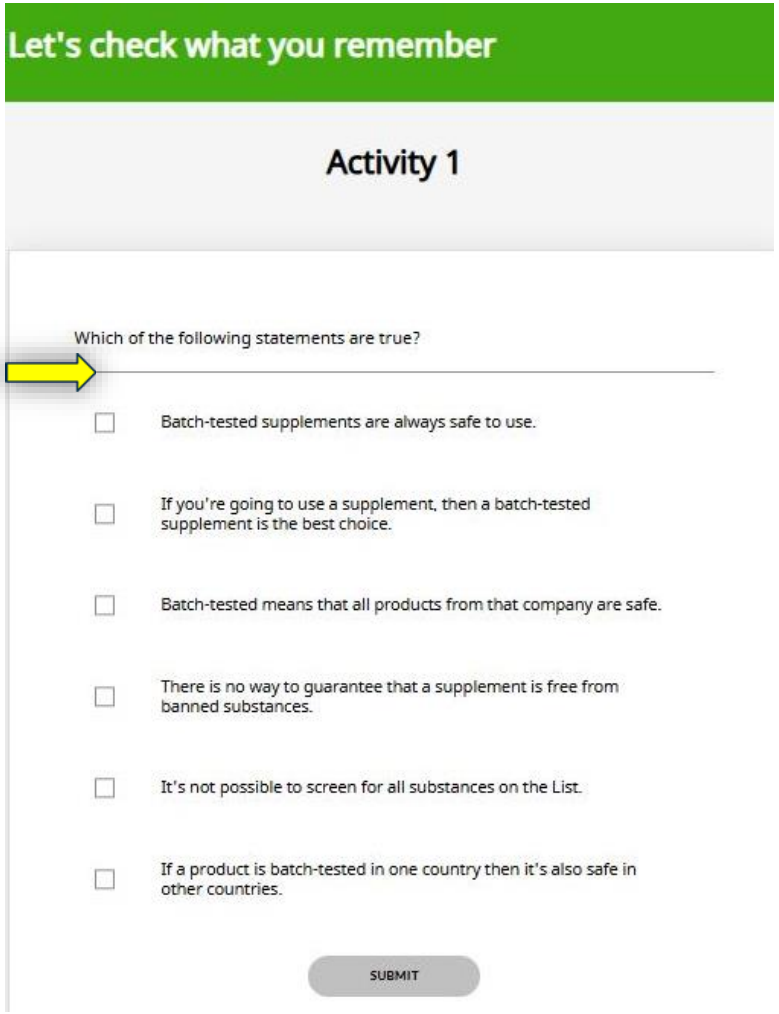


There is no way to guarantee that any supplement product is free from banned substances.

کسی بھی سپلیمنٹ کے بارے میں یہ **مکمل ضمانت نہیں دی جا سکتی** کہ وہ ممنوعہ اجزاء سے بالکل پاک ہے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements




مندرجہ ذیل میں سے کون سے بیانات درست ہیں؟

- بیچ ٹیسٹ شدہ سپلیمنٹس ہمیشہ محفوظ ہوتے
- اگر آپ سپلیمنٹ استعمال کرنے جارہے ہیں، تو بیچ ٹیسٹ شدہ سپلیمنٹ بہترین انتخاب ہے
- بیچ ٹیسٹ شدہ کا مطلب یہ نہیں کہ اس کمپنی کی تمام مصنوعات محفوظ ہیں
- یہ ضمانت دینا ممکن نہیں کہ کوئی سپلیمنٹ ممنوعہ اجزاء سے مکمل طور پر پاک ہے
- فہرست میں شامل تمام مادّوں کی جانچ ممکن نہیں ہے
- اگر کسی پروڈکٹ کا ایک ملک میں بیچ ٹیسٹ ہوا ہے، تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ وہ دوسرے ممالک میں بھی محفوظ ہے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

### Activity 2

Oh no! You've hit a performance plateau. But you're not where you want to be with your training. What should you do?

Put the following steps to taking a "food-first" approach in the correct order.

| | |
|---|---|
| Monitor improvements from changes made in your diet | Step 1 |
| Make changes for the energy demands of training (consult a nutritionist if possible) | Step 2 |
| Maintain a food diary to record dietary habits | Step 3 |
| Review your diary entries and assess your diet | Step 4 |

SUBMIT

### Activity 2

اوہ نہیں! آپ کی کارکردگی رک سی گئی ہے — یعنی آپ "Performance Plateau" پر پہنچ گئے ہیں۔ لیکن آپ ابھی اپنی تربیت (Training) کے مطلوبہ معیار تک نہیں پہنچے۔

ایسے میں آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

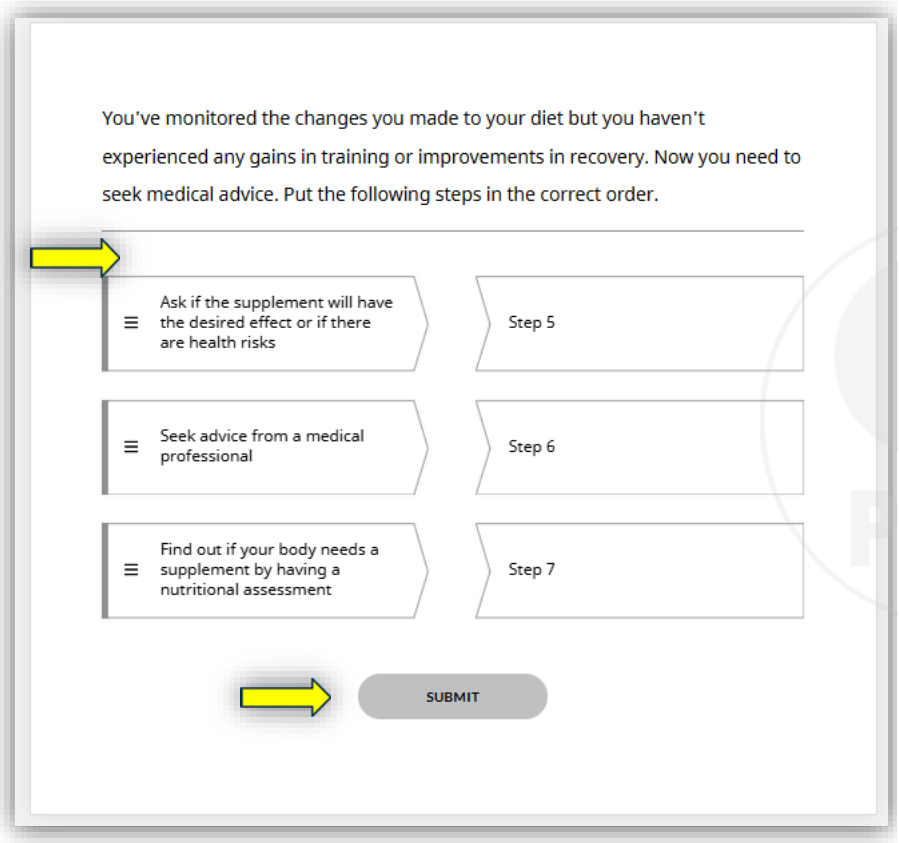
"Food-First Approach" اپنانے کے درج ذیل مراحل کو درست ترتیب میں رکھیں

| | |
|---|---|
| اپنی خوراک میں کی گئی تبدیلیوں سے حاصل ہونے والی بہتری کا مشاہدہ کریں | Step 1 |
| اپنی تربیت کی توانائی کی ضروریات کے مطابق خوراک میں تبدیلیاں کریں، اور اگر ممکن ہو تو کسی ماہر غذائیت (Nutritionist) سے مشورہ کریں | Step 2 |
| اپنی غذائی عادات کا ریکارڈ رکھنے کے لیے ایک فوڈ ڈائری بنائیں | Step 3 |
| اپنی ڈائری کے اندراجات (Diary Entries) کا جائزہ لیں اور اپنی خوراک کا تجزیہ کریں | Step 4 |

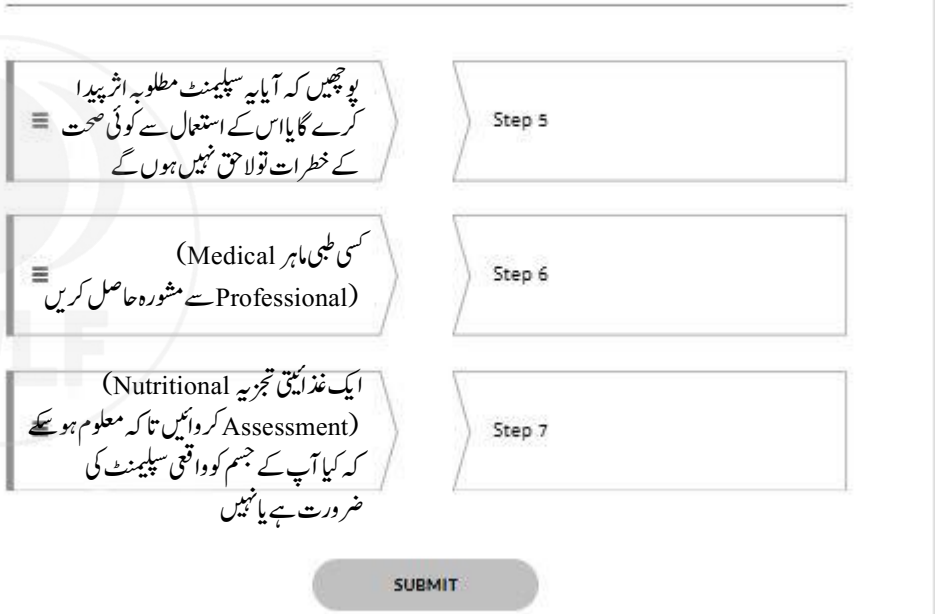
SUBMIT

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements




آپ نے اپنی خوراک میں کی گئی تبدیلیوں پر نظر رکھی، لیکن نہ تو تربیت میں کوئی بہتری محسوس ہوئی اور نہ ہی بحالی (Recovery) میں۔ اب آپ کو طبی مشورہ (Medical Advice) لینے کی ضرورت ہے۔ درج ذیل مراحل کو درست ترتیب میں رکھیں:



# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

OK, for health reasons, the medical professional says it's necessary for you to use a supplement. What should you do now? Put the following steps in the correct order.

| | |
|---|---|
| Purchase, where possible, a batch-tested supplement and keep a copy of the certificate | Step 8 |
| If a supplement is recommended conduct thorough research (check claims and ingredients) | Step 9 |
| Continue to monitor your health | Step 10 |

SUBMIT

ایک غذائیتی تجزیہ (Nutritional Assessment) کروائیں تا کہ معلوم ہو سکے کہ کیا آپ کے جسم کو واقعی سپلیمنٹ کی ضرورت ہے یا نہیں اچھا، صحت کے حوالے سے طبی ماہر نے کہا ہے کہ آپ کے لیے سپلیمنٹ کا استعمال ضروری ہے۔
اب آپ کو درج ذیل مراحل کو درست ترتیب میں اپنانا چاہیے:

| | |
|---|---|
| جہاں تک ممکن ہو، بیچ ٹیسٹ شدہ سپلیمنٹ خریدیں اور سرٹیفکیٹ کی ایک کاپی حاصل کر کے محفوظ رکھیں | Step 8 |
| اگر کوئی سپلیمنٹ تجویز کیا گیا ہے، تو تفصیلی تحقیق کریں—یعنی اس کی گارنٹی اور اجزاء (Ingredients) کو بغور چیک کریں | Step 9 |
| اپنی صحت کی مسلسل نگرانی کرتے رہیں | Step 10 |

SUBMIT

If you choose to use supplements you need to understand the risks involved and equally understand that you must take action to minimize these risks prior to using any supplement product.

Let's learn about minimizing the risks.

اگر آپ سپلیمنٹس استعمال کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو آپ کو اس سے وابستہ خطرات کو سمجھنا ضروری ہے، اور اسی طرح یہ بھی سمجھنا ہو گا کہ کسی بھی سپلیمنٹ کے استعمال سے پہلے ان خطرات کو کم کرنے کے لیے مناسب اقدامات کرنا لازمی ہے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

Minimizing the risks

Ok, let's recap

سپلیمنٹ کے استعمال کے بنیادی خطرات یہ ہیں

The main risks of supplement use are...



START >

Step 1

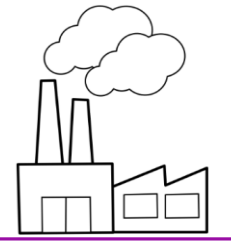
Some supplements contain banned substances.



کچھ سپلیمنٹس میں ممنوعہ اجزاء شامل ہوتے ہیں

Step 2

Some supplement become contaminated with banned substances during the manufacturing process.



کچھ سپلیمنٹس تیاری کے عمل (Manufacturing Process) کے دوران ممنوعہ اجزاء سے آلودہ (Contaminated) ہو جاتے ہیں

Step 3

Some supplements list/name ingredients in a different way to how they appear on the List.



کچھ سپلیمنٹس اپنے اجزاء کے نام یا فہرست کو ایسے طریقے سے ظاہر کرتے ہیں جو "ممنوعہ فہرست (Prohibited List)" میں درج ناموں سے مختلف ہوتا ہے

Step 4

Some supplements sold over the internet may not be the legitimate product - fake products exist.




انٹرنیٹ پر فروخت ہونے والے کچھ سپلیمنٹس اصلی نہیں ہوتے — بازار میں نقلی (Fake) مصنوعات بھی موجود ہیں

Remember to do your research and get the help of a medical professional whenever possible. Your health and your sporting career could be at risk!




ہمیشہ یاد رکھیں کہ پہلے تحقیق کریں اور جہاں تک ممکن ہو کسی طبی ماہر (Medical Professional) کی مدد حاصل کریں۔ آپ کی صحت اور آپ کا کھیلوں کا کیریئر خطرے میں پڑ سکتا ہے

Contine

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

We've already discussed some ways you can minimize these risks, so let's review.

1. You've looked at your diet and made any changes needed
2. You've spoken to a medical professional and had a nutritional assessment
3. If the medical professional has determined that a supplement is required for health purposes you've done thorough research and found a batch-tested product
4. You've only bought a batch-tested product that has the same manufacturing reference or label as the batch certificate

### Can anything else be done?

Before using the supplement, consider bringing it to the medical professional to review with you and confirm an appropriate dose.

And, if you use a supplement,

- Keep a small amount - if you test positive, you at least have the option of having your leftover sample scientifically tested to see if it was contaminated
- Keep the batch-test certificate
- Keep the proof of purchase, like a receipt
- Keep a log of when and how much you take

ہم پہلے ہی اس بارے میں بات کر چکے ہیں کہ سپلیمنٹس کے استعمال کے خطرات کو کیسے کم کیا جا سکتا ہے — آیئے دوبارہ جائزہ لیتے ہیں:

1. آپ نے اپنی خوراک کا جائزہ لیا اور جہاں ضرورت تھی وہاں تبدیلیاں کیں۔
2. آپ نے طبی ماہر سے مشورہ کیا اور غذائیتی تجزیہ (Nutritional Assessment) کروایا۔
3. اگر طبی ماہر نے صحت کے لیے سپلیمنٹ ضروری قرار دیا، تو آپ نے تحقیق کی اور بیچ ٹیسٹ شدہ پروڈکٹ منتخب کی۔
4. آپ نے صرف وہی بیچ ٹیسٹ شدہ پروڈکٹ خریدی جس کا مینوفیکچرنگ ریفرنس یا لیبل بیچ سرٹیفیکیٹ سے مطابقت رکھتا ہے۔

### کیا مزید کچھ کیا جا سکتا ہے؟

سپلیمنٹ استعمال کرنے سے پہلے، اسے طبی ماہر (Medical Professional) کے پاس لے جائیں تا کہ وہ آپ کے ساتھ مل کر درست خوراک (Appropriate Dose) کی تصدیق کر سکے۔

اور اگر آپ سپلیمنٹ استعمال کرتے ہیں تو یہ اقدامات ضرور کریں:

- تھوڑی سی مقدار محفوظ رکھیں — اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت آجائے، تو آپ کے پاس یہ موقع ہو گا کہ باقی ماندہ نمونے کا سائنسی تجزیہ کروایا جا سکے تا کہ معلوم ہو سکے کہ وہ آلودہ (Contaminated) تو نہیں تھا۔
- بیچ ٹیسٹ سرٹیفیکیٹ محفوظ رکھیں۔
- خریداری کا ثبوت (جیسے رسید) سنبھال کر رکھیں۔
- یہ ریکارڈ رکھیں کہ آپ نے کب اور کتنی مقدار میں سپلیمنٹ لی۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

### Top Tip

Keep a list of all supplements you are using (the exact names) including when and how much you take. Also keep a small amount of each, the proofs of purchase, and the batch-test certificates. This can all be useful if you test positive and you think that the substance came from a contaminated supplement.

Some banned substances can stay in your system for a long time and by the time you are informed of a positive test, you might have forgotten what supplements you took, when and how much.

It's also important to know that if you test positive and you believe it is from a supplement, you may need to prove that you undertook thorough internet research and that the supplement is likely to have been contaminated.

### اہم مشورہ (Top Tip)

آپ جو بھی سپلیمنٹس استعمال کر رہے ہیں، ان کی مکمل فہرست بنائیں — اس میں درست نام، مقدار، اور استعمال کا وقت شامل کریں۔

اسی طرح، ہر سپلیمنٹ کی تھوڑی سی مقدار محفوظ رکھیں، ساتھ ہی خریداری کے ثبوت (Receipts) اور بیچ ٹیسٹ سرٹیفکیٹس بھی سنبھال کر رکھیں۔

اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت آجائے اور آپ کو شبہ ہو کہ مادّہ کسی آلودہ سپلیمنٹ سے آیا ہے، تو یہ تمام ریکارڈ انتہائی مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

کچھ ممنوعہ اجزاء (Banned Substances) آپ کے جسم میں لمبے عرصے تک موجود رہ سکتے ہیں، اور جب تک آپ کو مثبت ٹیسٹ (Positive Test) کی اطلاع ملتی ہے، ممکن ہے آپ بھول چکے ہوں کہ کون سے سپلیمنٹس آپ نے کب اور کتنی مقدار میں لیے تھے۔

یہ جاننا بھی اہم ہے کہ اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت آجائے اور آپ کو یقین ہو کہ یہ نتیجہ کسی سپلیمنٹ کی آلودگی (Contamination) کی وجہ سے ہے،
تو آپ کو یہ ثابت کرنا پڑ سکتا ہے کہ آپ نے سپلیمنٹ کے بارے میں تفصیلی تحقیق (Thorough Internet Research) کی تھی اور یہ کہ متعلقہ سپلیمنٹ کے آلودہ ہونے کا امکان موجود تھا۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

### Top Tip

The Code says that you must undertake thorough research before using any supplement product - make sure you do.

But, it may be hard to prove that you are not at fault or that you didn't intentionally want to cheat. So, ensure you have taken all the steps to mitigate risks and be ready to prove that you took these steps too.

If you choose to use a supplement, always think of the "what if" and make sure you have taken the necessary steps to show what you did to mitigate the risks.

### اہم مشورہ (Top Tip)

ضابطے (The Code) کے مطابق، آپ کے لیے ضروری ہے کہ کسی بھی سپلیمنٹ کے استعمال سے پہلے مکمل تحقیق (Thorough Research) کریں— لہٰذا یقینی بنائیں کہ آپ یہ تحقیق ضرور کرتے ہیں۔

لیکن یہ ثابت کرنا مشکل ہو سکتا ہے کہ آپ قصوروار نہیں تھے یا آپ نے جان بوجھ کر دھوکہ دینے کی کوشش نہیں کی۔ لہٰذا، یہ یقینی بنائیں کہ آپ نے خطرات کو کم کرنے کے تمام اقدامات کیے ہیں، اور اس کے ساتھ ساتھ اس بات کے لیے بھی تیار رہیں کہ آپ یہ ثابت کر سکیں کہ آپ نے واقعی یہ اقدامات کیے تھے۔

اگر آپ سپلیمنٹ استعمال کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو ہمیشہ "اگر ایسا ہو جائے تو؟ (What if)" کے بارے میں سوچیں، اور یہ یقینی بنائیں کہ آپ نے خطرات کو کم کرنے کے لیے کیے گئے تمام اقدامات کو واضح طور پر دستاویزی شکل میں محفوظ کیا ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

**Let's check what you remember**

**Activity 1**

Consider the following story

After being tested during his latest cross-country ski competition, Athlete L was contacted by his ADO to let him know that he had tested positive for 11-nor-9-carboxy-tetrahydrocannabinol (Carboxy-THC), which is found in cannabis, marijuana and hashish. But he was confused. He hadn't used any of these substances. But then he realized, he had been using Cannabidiol (CBD) oil. It had been recommended by a friend to help him sleep. But CBD wasn't prohibited in-competition. So wasn't he safe to use it?

Unfortunately for Athlete L, he wasn't. Products can claim to be pure CBD and still have traces of THC or other cannabinoids, which are prohibited.

What could he have done differently?



- Athlete L should have read the label of the product
- Athlete L should have consulted with a medical professional

SUBMIT

کراس کنٹری کے مقابلے کے دوران ٹیسٹ کیے جانے کے بعد، ایتھلیٹ L سے اُس کی ADO (اینٹی ڈوپنگ تنظیم) نے رابطہ کیا اور اُسے بتایا کہ اُس کے ٹیسٹ میں 11-nor-9-carboxy-tetrahydrocannabinol (Carboxy-THC) پایا گیا ہے، جو چرس (Cannabis)، مارِجوانا (Marijuana) اور حشیش (Hashish) میں موجود ہوتا ہے۔ مگر وہ حیران تھا— اُس نے ان میں سے کوئی بھی چیز استعمال نہیں کی تھی۔ پھر اُسے یاد آیا کہ وہ کینابیڈیول (CBD) آئل استعمال کر رہا تھا، جو ایک دوست نے نیند بہتر بنانے کے لیے تجویز کیا تھا۔ لیکن چونکہ CBD مقابلوں کے دوران ممنوع نہیں ہے،

تو کیا وہ اسے محفوظ طریقے سے استعمال کر رہا تھا؟

بد قسمتی سے، ایتھلیٹ L کے لیے ایسا نہیں تھا۔ ایسے پروڈکٹس جو "خالص CBD" ہونے کا دعویٰ کرتے ہیں، اُن میں بھی THC یا دوسرے کینابینوئیڈز (cannabinoids) کے آثار موجود ہو سکتے ہیں، جو ممنوعہ ہیں۔

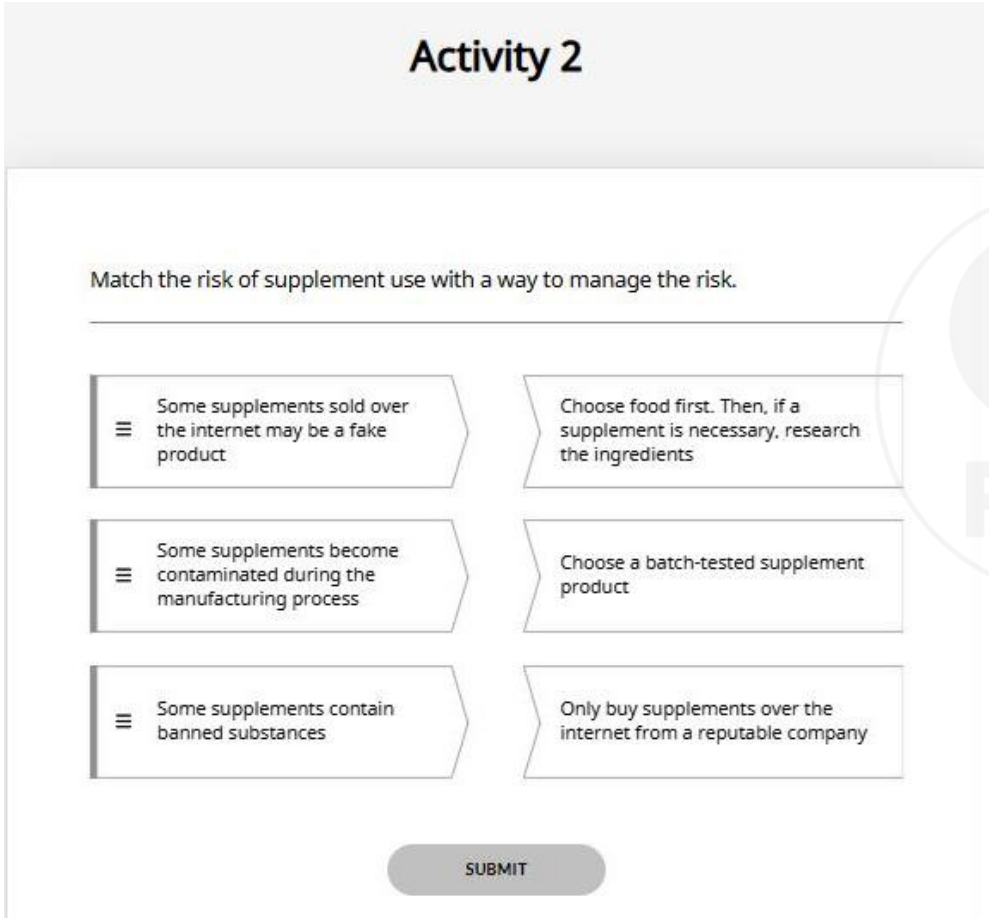
وہ اس سے بچنے کے لیے کیا مختلف کر سکتا تھا؟

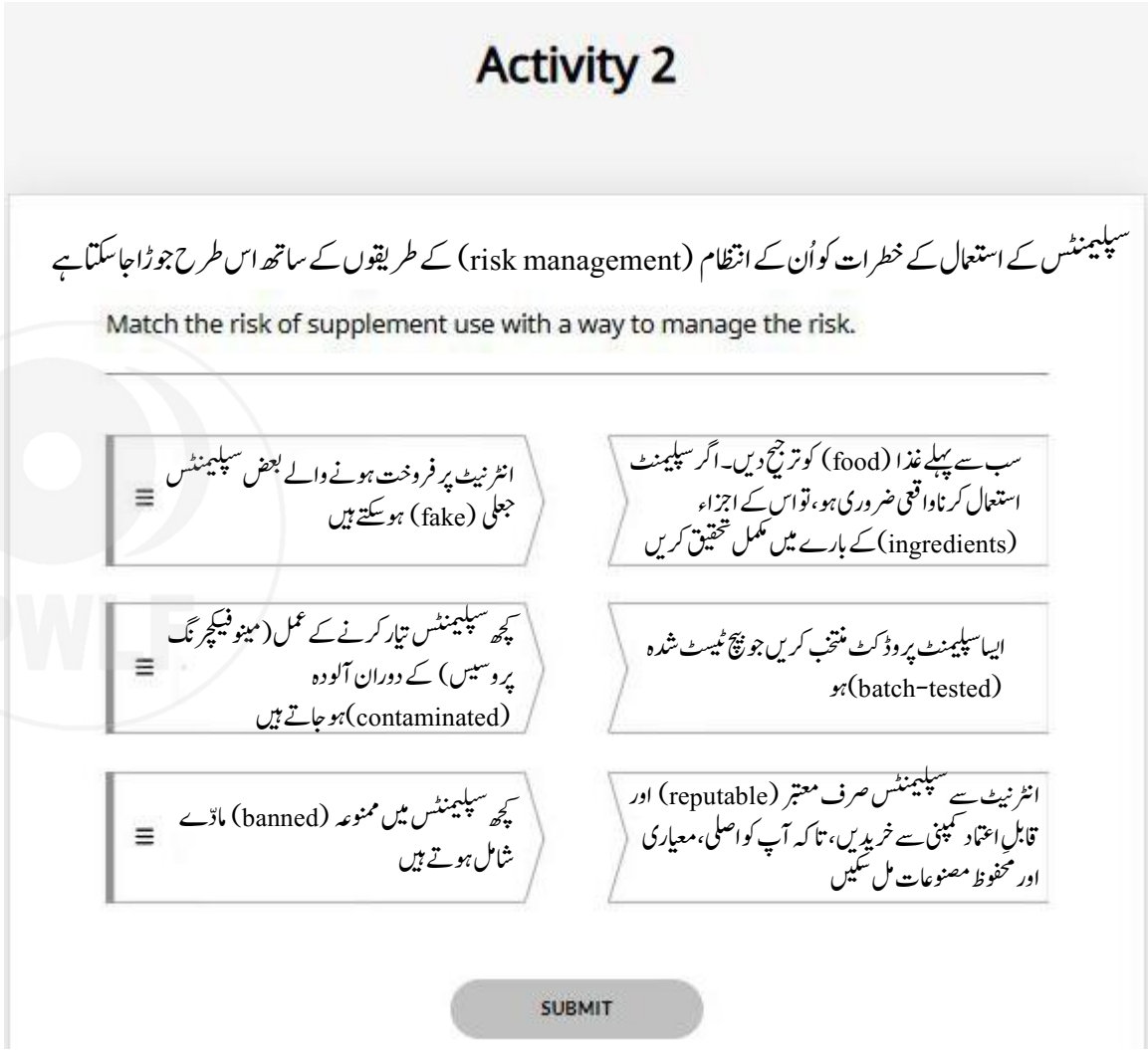
ایتھلیٹ L کو چاہیے تھا کہ وہ:

- مصنوعات (پروڈکٹ) کا لیبل غور سے پڑھتا۔
- کسی طبی ماہر (میڈیکل پروفیشنل) سے مشورہ کرتا

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements




Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

### Consequences

There can be significant consequences if a decision is made to use supplements especially if no consideration has been given to the risks and how to manage them.

Along with receiving an ADRV and an associated sanction, which could be a 4-year ban from sport, there can be health consequences too.



You are limited with what you can do if you test positive. Proving a supplement is contaminated is not always easy and may involve some expensive testing.

Remember to consider keeping a tiny amount of the supplement product so that it can be tested for contamination.

### نتائج (Consequences)

اگر کسی کھلاڑی نے سپلیمنٹس استعمال کرنے کا فیصلہ کیا ہو — خاص طور پر خطرات اور ان کے انتظام پر غور کیے بغیر — تو اس کے سنگین نتائج ہو سکتے ہیں۔

سپلیمنٹس کے استعمال کی وجہ سے کھلاڑی کو اینٹی ڈوپنگ رولز کی خلاف ورزی (ADRV) کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، جس کے نتیجے میں چار سال تک کھیلوں سے پابندی لگ سکتی ہے۔ اس کے علاوہ، صحت پر بھی منفی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

اگر ٹیسٹ مثبت آجائے تو آپ کے پاس زیادہ مواقع نہیں رہتے۔ یہ ثابت کرنا کہ سپلیمنٹ آلودہ (contaminated) تھا، آسان نہیں ہوتا اور اس کے لیے مہنگے لیبارٹری ٹیسٹس کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

یاد رکھیں — ہمیشہ بہتر ہے کہ آپ استعمال شدہ سپلیمنٹ کا تھوڑا سا حصہ محفوظ رکھیں تاکہ اگر ضرورت پیش آئے تو اس کا آلودگی کے لیے ٹیسٹ کرایا جا سکے.

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

If it can be proven that the supplement was contaminated, a reduced sanction is possible – the Code does recognize that supplements can be contaminated.

Remember that you must demonstrate that you undertook thorough research and other sensible steps to mitigate the risks too. Not knowing a supplement can cause a positive test is not an excuse.




So now you've examined your diet, sought medical advice, and done lots and lots of research to inform any decision you may make about using a supplement.

What if you decide not to use a supplement but others are pressuring you to do so?

یاد رکھیں— ہمیشہ بہتر ہے کہ آپ استعمال شدہ سپلیمنٹ کا تھوڑا سا حصہ محفوظ رکھیں تا کہ اگر ضرورت پیش آئے تو اس کا آلودگی کے لیے ٹیسٹ کرایا جا سکے اگر یہ ثابت کیا جا سکے کہ سپلیمنٹ آلودہ (contaminated) تھا، تو سزا میں کمی ممکن ہے— کیونکہ کوڈ (Code) یہ تسلیم کرتا ہے کہ بعض سپلیمنٹس آلودہ ہو سکتے ہیں

تاہم، یہ بھی یاد رکھیں کہ آپ کو یہ ثابت کرنا ہو گا کہ آپ نے مکمل تحقیق کی تھی اور خطرات کو کم کرنے کے لیے دانشمندانہ اقدامات کیے تھے۔ یہ کہنا کہ "مجھے معلوم نہیں تھا کہ سپلیمنٹ سے ٹیسٹ مثبت آ سکتا ہے — "ایک عذر کے طور پر قبول نہیں کیا جائے گا




اب آپ نے اپنا غذائی نظام (diet) جانچ لیا ہے، طبی مشورہ حاصل کر لیا ہے، اور سپلیمنٹ کے استعمال کے بارے میں کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے تفصیلی تحقیق بھی کر لی ہے

اگر آپ نے فیصلہ کر لیا ہے کہ آپ سپلیمنٹ استعمال نہیں کریں گے، لیکن دوسرے لوگ آپ پر دباؤ ڈال رہے ہیں، تو آپ کو درج ذیل باتیں ذہن میں رکھنی چاہئیں؟

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

## Feeling pressured to use supplements?

### Consider the following story



Athlete E was an ice hockey player, a goalie, who suffered an injury in his last game. He had pulled his groin reaching to stop the puck and was going to be out for 4 to 6 weeks, according to the physiotherapist. But that meant missing the entire next round in the playoffs, and then possibly the finals, if they made it through.

He was the team's starting goalie. The backup goalie was OK, but not as good as him. His teammates wanted him to compete. He needed a faster way to recover.

### So yes, it's possible that you are feeling pressured.

There are many moments in your sporting career where you might be vulnerable and looking for solutions or feeling pushed to use something because you think everyone else is.

But before using a supplement remember the values associated with clean sport – values like health, honesty, fairness, and fun.

### کیا آپ سپلیمنٹس استعمال کرنے کے دباؤ میں ہیں؟

**ذیل کی کہانی پر غور کریں:**

ایتھلیٹ E ایک آئس ہاکی پلیئر تھا— ایک گول کیپر۔ اپنے آخری میچ میں اُس نے گیند روکنے کی کوشش میں گروئن (ران کے پٹھے) کھینچ گئے۔ فزیوتھراپسٹ کے مطابق اُسے 4 سے 6 ہفتے آرام کی ضرورت تھی۔ اس کا مطلب یہ تھا کہ وہ اگلے پلے آف راؤنڈز اور شاید فائنلز بھی نہیں کھیل پائے گا۔ وہ ٹیم کا مرکزی گول کیپر تھا۔ متبادل گول کیپر ٹھیک تھا، مگر اتنا اچھا نہیں۔ ٹیم کے ساتھی چاہتے تھے کہ وہ جلدی واپس آئے۔ اُسے محسوس ہونے لگا کہ اُسے جلدی صحتیابی (recovery) کے لیے کوئی راستہ ڈھونڈنا ہو گا۔

تو ہاں— ممکن ہے کہ آپ بھی خود کو دباؤ میں محسوس کر رہے ہوں۔

کھیل کے سفر میں ایسے لمحات ضرور آتے ہیں جب آپ کمزور محسوس کرتے ہیں، یا ایسا لگتا ہے کہ باقی سب کچھ استعمال کر رہے ہیں،

اور آپ بھی کچھ کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ لیکن کسی بھی سپلیمنٹ کا استعمال کرنے سے پہلے، ہمیشہ صاف اور دیانتدار کھیل (clean sport) کی قدروں کو یاد رکھیں— صحت، ایمانداری، انصاف اور کھیل سے لطف اندوز ہونا

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

Make choices that will benefit and protect your health.

Make choices that will benefit your performance in the right way.

Make choices that will keep you and your performance honest.

Make choices that will keep your sport fair.

Make choices that are in line with the anti-doping rules and that protect your sporting career.

If you are feeling pressure it may also be important to speak to someone like a professional psychologist or doctor. Speaking with coaches, parents, teammates, partners or friends can be helpful too, but always ask yourself what their values and motivations are.

Having the time and energy you committed to your training disappear to a sanction would be devastating, especially if you didn't intend to cheat or intentionally use a banned substance.

ایسے فیصلے کریں جو آپ کی صحت کے لیے فائدہ مند اور محفوظ ہوں

ایسے فیصلے کریں جو آپ کی کارکردگی کو درست اور مثبت انداز میں بہتر بنائیں

ایسے فیصلے کریں جو آپ اور آپ کی کارکردگی کو دیانتدار رکھیں

ایسے فیصلے کریں جو آپ کے کھیل کو منصفانہ (fair) بنائے رکھیں

ایسے فیصلے کریں جو اینٹی ڈوپنگ قوانین کے مطابق ہوں اور آپ کے کھیلوں کے کیریئر کو محفوظ رکھیں

اگر آپ دباؤ محسوس کر رہے ہیں، تو کسی ماہر نفسیات (psychologist) یا ڈاکٹر سے بات کرنا بھی مفید ہو سکتا ہے۔ کوچ، والدین، ٹیم کے ساتھی، شریکِ حیات یا دوستوں سے بات کرنا بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے، لیکن ہمیشہ خود سے یہ سوال ضرور کریں کہ اُن کی اقدار (values) اور مقاصد (motivations) کیا ہیں

اگر آپ نے اپنی تربیت (training) کے لیے جو وقت اور توانائی لگائی ہے، وہ کسی سزا (sanction) کی وجہ سے ضائع ہو جائے — تو یہ انتہائی نقصان دہ اور مایوس کن ہو گا، خاص طور پر اگر آپ کا دھوکہ دینے یا ممنوعہ مادّہ جان بوجھ کر استعمال کرنے کا کوئی ارادہ ہی نہ تھا

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

## A final word

### Before you go, here is what you need to know

- Food first! Your diet can be optimized to get the nutrients your body needs for general well-being as well as performance
- Consult a medical professional before using a supplement
- Ask the medical professional if changes to your diet can be made to help with any nutritional deficiencies or medical needs
- If a supplement is recommended, consider the efficacy and risk to your health, risk to your performance and your ability to continue participating in sport
- Do thorough research before using any supplement product
- If you are going to use a supplement, choose a batch-tested product and remember that the rules around the manufacturing of supplements varies
- Be wary when buying supplements over the internet - if absolutely necessary, go with a reputable company
- If you use a supplement, keep a small amount, proof of purchase, the batch-test certificate and a log of when and how much you take
- The principle of strict liability always applies: you are responsible for any prohibited substance found in your system and an Anti-Doping Rule Violation (ADRV) can occur whether or not you intended to take a banned substance

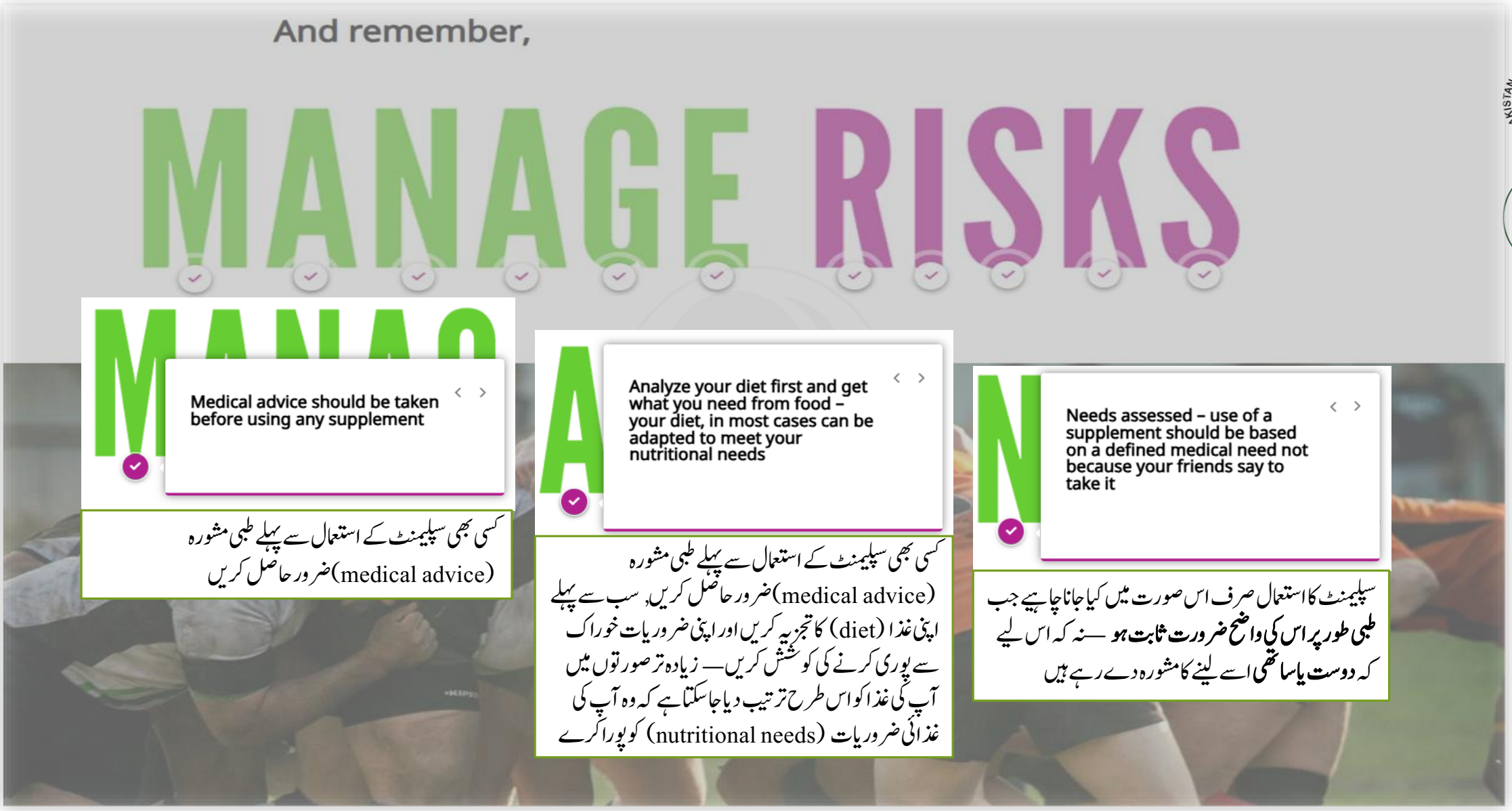
## آخری بات

### جانے سے پہلے یہ باتیں یاد رکھیں:

- غذا کو اولین ترجیح دیں ! اپنی خوراک کو بہتر بنا کر آپ وہ تمام غذائی اجزاء حاصل کر سکتے ہیں جو جسم کی صحت اور کارکردگی کے لیے ضروری ہیں۔
- سپلیمنٹ استعمال کرنے سے پہلے کسی طبی ماہر (میڈیکل پروفیشنل) سے مشورہ کریں۔
- اپنے طبی ماہر سے پوچھیں کہ کیا خوراک میں تبدیلیاں لا کر غذائی کمی یا طبی ضرورت پوری کی جا سکتی ہے۔
- اگر سپلیمنٹ تجویز کیا جائے تو اس کی افادیت(efficacy) ، صحت پر خطرات، کارکردگی پر اثرات اور کھیل میں شمولیت کے امکانات پر غور کریں۔
- کسی بھی سپلیمنٹ کے استعمال سے پہلے مکمل تحقیق کریں۔
- اگر سپلیمنٹ استعمال کرنا ضروری ہو تو بیچ ٹیسٹ شدہ (batch-tested) پروڈکٹ کا انتخاب کریں، اور یاد رکھیں کہ سپلیمنٹس کی تیاری کے قوانین ہر جگہ مختلف ہو سکتے ہیں۔
- انٹرنیٹ سے سپلیمنٹس خریدتے وقت احتیاط کریں — اگر واقعی ضرورت ہو، تو صرف معتبر کمپنی سے خریدیں۔
- سپلیمنٹ استعمال کرتے وقت اس کا تھوڑا سا حصہ محفوظ رکھیں، خریداری کی رسید (proof of purchase)، بیچ ٹیسٹ سرٹیفکیٹ اور استعمال کی تفصیل (log) بھی نوٹ کریں۔
- اسٹرکٹ لائی ایبیلٹی (Strict Liability) کا اصول ہمیشہ لاگو ہوتا ہے:
آپ کے جسم میں پائے جانے والے کسی بھی ممنوعہ مادّے کی ذمہ داری صرف آپ کی ہے، چاہے اس کا استعمال ارادتاً کیا گیا ہو یا غیر ارادی طور پر — پھر بھی یہ اینٹی ڈوپنگ رول کی خلاف ورزی (ADRV) سمجھی جائے گی

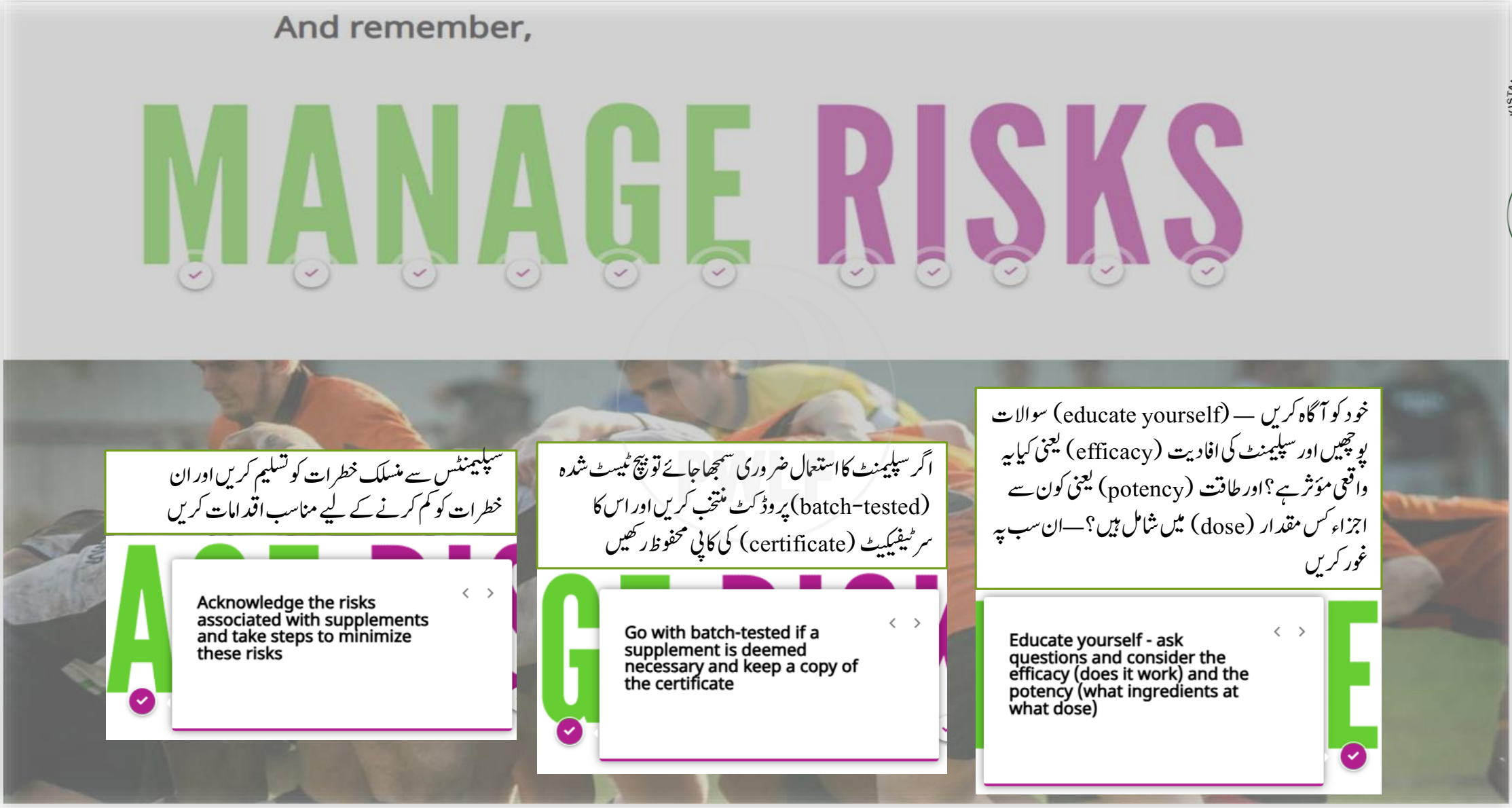
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements



# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements




Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

And remember,

# MANAGE RISKS

Research thoroughly any supplement product before using it

کسی بھی سپلیمنٹ پروڈکٹ کو استعمال کرنے سے پہلے اس کی مکمل تحقیق کریں

Ingredients may be listed differently – by their common name, their chemical name, their biological name – research so you understand what is in the product

سپلیمنٹ کے اجزاء مختلف ناموں سے درج ہو سکتے ہیں— کبھی عام نام (common name)، کبھی کیمیائی نام (chemical name)، اور کبھی حیاتیاتی نام (biological name) کے طور پر۔ اس لیے تحقیق ضرور کریں تاکہ آپ کو پوری طرح سمجھ آ سکے کہ پروڈکٹ میں اصل میں کیا شامل ہے

Stay true to you. Don't fall for rumors or gossip about products – and don't feel under pressure to do what everyone else is

اپنے اصولوں پر قائم رہیں۔ کسی پروڈکٹ کے بارے میں افواہوں یا باتوں پر یقین نہ کریں، اور یہ محسوس نہ کریں کہ آپ کو بھی وہی کرنا ہے جو سب کر رہے ہیں۔ ہر فیصلہ اپنی سمجھ، تحقیق اور اقدار کے مطابق کریں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 07 - Supplements

And remember,

# MANAGE RISKS



اپنے استعمال شدہ سپلیمنٹ پروڈکٹ کا تھوڑا سا حصہ محفوظ رکھیں تا کہ اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت آئے تو یہ چیک کیا جا سکے کہ سپلیمنٹ آلودہ (contaminated) تو نہیں تھا۔ ساتھ ہی خریداری کا ثبوت (proof of purchase) اور استعمال کا ریکارڈ (log) بھی محفوظ رکھیں

Keep a small amount of your supplement product in case you test positive and need a sample to check if your supplement was contaminated. And keep the proof of purchase and a log too

اسٹرکٹ لائی ایبیلٹی (Strict Liability) یہ کہنا کہ "مجھے معلوم نہیں تھا" کوئی عذر نہیں ہے۔ آپ کے جسم میں پائے جانے والے کسی بھی ممنوعہ مادّے (banned substance) کی پوری ذمہ داری آپ ہی پر عائد ہوتی ہے

Strict liability – saying you didn't know is not an excuse

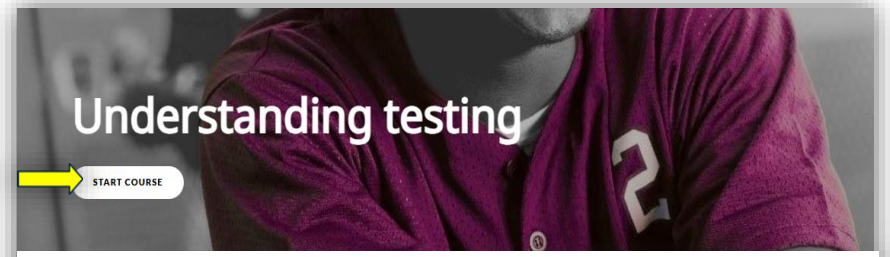
Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

- Understanding Testing

- ٹیسٹنگ کو سمجھنا

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing




Sometimes an athlete is asked to pee in a cup, or give a blood sample, or do both. This is testing. And testing is part of the doping control process that takes place to help protect clean sport.

As an athlete, it is important for you to know and understand the testing process and what your rights and responsibilities are.

- What to expect from this module
- Why are athletes tested?
- Who can be tested, when and where?
- What happens when I am selected for a test?
- What happens when I have to provide a sample?
- What happens to my sample?
- Your rights and responsibilities
- The Athlete Biological Passport (ABP)
- A final word
- Acknowledgements

کبھی کبھی کسی ایتھلیٹ سے کہا جاتا ہے کہ وہ پیشاب کا نمونہ (پی) کسی کپ میں دے، یا خون کا نمونہ فراہم کرے، یا دونوں۔ اسے **ٹیسٹنگ** (Testing) کہا جاتا ہے۔ یہ عمل **ڈوپنگ کنٹرول** (Doping Control) کے نظام کا حصہ ہے جو صاف اور منصفانہ کھیل کے تحفظ کے لیے کیا جاتا ہے۔

بطور ایتھلیٹ، یہ ضروری ہے کہ آپ **ٹیسٹنگ کے عمل** کو اچھی طرح جانیں اور سمجھیں کہ آپ کے **حقوق اور ذمہ داریاں** کیا ہیں۔

**اس ماڈیول میں آپ کیا سیکھیں گے:**

- ایتھلیٹس کا ٹیسٹ کیوں کیا جاتا ہے؟
- کس کو، کب اور کہاں ٹیسٹ کیا جا سکتا ہے؟
- جب مجھے ٹیسٹ کے لیے منتخب کیا جائے تو کیا ہوتا ہے؟
- جب مجھے اپنا نمونہ دینا ہو تو کیا عمل ہوتا ہے؟
- میرے نمونے کے ساتھ کیا کیا جاتا ہے؟
- آپ کے حقوق اور ذمہ داریاں
- **ایتھلیٹ بایولوجیکل پاسپورٹ** (Athlete Biological Passport – ABP)
- آخری پیغام
- شکریہ / ماخذ

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

## What to expect from this module

### In this module you will learn about...

- The doping control process, including how an athlete is selected for testing, what happens when you have to provide a sample, and all the people and paperwork involved
- How testing supports your health and protects the spirit of sport
- What your rights and responsibilities are during the doping control process
- What the Athlete Biological Passport (ABP) is

### اس ماڈیول سے کیا معلومات مل سکتی ہیں

اس ماڈیول میں آپ درج ذیل کے بارے میں سیکھیں گے:

- **ڈوپنگ کنٹرول کے عمل** کے بارے میں، جس میں شامل ہے کہ کسی ایتھلیٹ کو ٹیسٹنگ کے لیے کیسے منتخب کیا جاتا ہے، جب آپ کو نمونہ دینا ہوتا ہے تو کیا ہوتا ہے، اور اس عمل میں شامل تمام افراد اور دستاویزات کیا ہیں۔
- یہ کہ **ٹیسٹنگ آپ کی صحت کے تحفظ** اور **کھیل کی روح کی حفاظت** میں کیسے مدد کرتی ہے۔
- **ڈوپنگ کنٹرول کے عمل کے دوران آپ کے حقوق اور ذمہ داریاں** کیا ہیں۔
- **ایتھلیٹ بایولوجیکل پاسپورٹ (Athlete Biological Passport – ABP)** کیا ہے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing



## Learning objectives

**By the end of this module you should be able to:**

1. Name the steps of the doping control process and identify when, where and why you can be tested
2. Explain who Chaperones, Doping Control Officers (DCO) and Blood Collection Officers (BCO) are and what they do
3. Identify what information to include on a Doping Control Form (DCF)
4. Explain how testing protects the spirit of sport
5. Apply your rights and perform your responsibilities during the doping control process

**اس ماڈیول کے اختتام پر، آپ درج ذیل باتیں سیکھنے کے قابل ہوں گے:**

1. ڈوپنگ کنٹرول کے عمل کے مراحل بیان کرنا، اور یہ بتانا کہ آپ کا ٹیسٹ کب، کہاں اور کیوں لیا جا سکتا ہے۔
2. یہ سمجھانا کہ چیپرونز (Chaperones)، ڈوپنگ کنٹرول آفیسرز (DCO) اور بلڈ کلیکشن آفیسرز (BCO) کون ہوتے ہیں اور ان کے فرائض کیا ہیں۔
3. یہ شناخت کرنا کہ ڈوپنگ کنٹرول فارم (Doping Control Form – DCF) میں کون سی معلومات شامل ہیں۔
4. یہ وضاحت کرنا کہ ٹیسٹنگ کھیل کی روح کے تحفظ میں کس طرح مدد کرتی ہے۔
5. ڈوپنگ کنٹرول کے عمل کے دوران اپنے حقوق کو بروئے کار لانا اور اپنی ذمہ داریاں پوری کرنا

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

Our aim is to help you feel confident in your ability to meet the requirements of the doping control process and understand its value so you can support clean sport.

Now let's get started!

ہمارا مقصد یہ ہے کہ ہم آپ کو اس قابل بنائیں کہ آپ ڈوپنگ کنٹرول کے عمل کی ضروریات پوری کرنے کی اپنی صلاحیت پر پُر اعتماد رھیں اور اس کی اہمیت کو سمجھیں تا کہ آپ صاف ستھری کھیلوں (کلین اسپورٹ) کی حمایت کر سکیں

## Why are athletes tested?

You work hard and you deserve a fair chance when you compete on the field of play. Testing, like other rules in sport, helps keep sport safe, fun and fair.

### کھلاڑیوں کا ٹیسٹ کیوں لیا جاتا ہے؟

آپ سخت محنت کرتے ہیں اور آپ اس بات کے مستحق ہیں کہ مقابلے کے دوران آپ کو ایک منصفانہ موقع ملے۔ ٹیسٹنگ، کھیلوں کے دیگر اصولوں کی طرح، کھیل کو محفوظ، دلچسپ اور منصفانہ بنانے میں مدد دیتی ہے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 8 – Understanding Testing




Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

Like all other policies and procedures described in the World Anti-Doping Code (Code), testing aims to support your health and protect the spirit of sport.

جیسے کہ ورلڈ اینٹی ڈوپنگ کوڈ (کوڈ) میں بیان کی گئی تمام دیگر پالیسیوں اور طریقہ کاروں کا مقصد ہے،
اسی طرح ٹیسٹنگ کا مقصد بھی آپ کی صحت کی حفاظت کرنا اور کھیل کے جذبے (اسپرٹ آف اسپورٹ) کو برقرار رکھنا ہے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

### Testing and health

Banned substances are included on the Prohibited List (List) for a variety of reasons, one of which is that they may be harmful to your health. Testing helps to deter those considering using these banned substances and can detect those who do.

### Testing and the spirit of sport

You work hard and you deserve fair competition. Testing supports fairness as well as other values associated with clean sport.

For example, testing supports excellence in performance and dedication and commitment. It does this by allowing you to showcase your skills and talents developed through lots of effort and dedicated training practices, and by allowing you to compete against other athletes who are also bringing their best.

And by being open to and complying with the testing procedures you are showing respect for your competitors, your sport, the anti-doping rules, and importantly, for yourself and the hard work you have put in.

**ٹیسٹنگ اور صحت**

ممنوعہ مادے مختلف وجوہات کی بنا پر **پروہیبٹڈ لسٹ (فہرست)** میں شامل کیے جاتے ہیں، جن میں سے ایک وجہ یہ ہے کہ وہ آپ کی صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتے ہیں۔ ٹیسٹنگ ان کھلاڑیوں کی حوصلہ شکنی میں مدد دیتی ہے جو ان ممنوعہ مادوں کے استعمال کے بارے میں سوچ رہے ہوتے ہیں، اور ان لوگوں کا پتہ لگانے میں بھی مددگار ہوتی ہے جو انہیں استعمال کرتے ہیں۔

**ٹیسٹنگ اور کھیل کا جذبہ (اسپرٹ آف اسپورٹ)**

آپ سخت محنت کرتے ہیں اور آپ منصفانہ مقابلے کے مستحق ہیں۔
ٹیسٹنگ نہ صرف منصفانہ مقابلے کو یقینی بناتی ہے بلکہ صاف ستھری کھیلوں سے وابستہ دیگر اقدار کو بھی فروغ دیتی ہے۔
مثال کے طور پر، ٹیسٹنگ عمدہ کارکردگی، لگن اور عزم کے جذبے کی حمایت کرتی ہے۔
یہ اس طرح ممکن ہوتا ہے کہ آپ اپنی مہارتوں اور صلاحیتوں کا مظاہرہ کر سکیں جو آپ نے محنت اور مستقل مزاجی سے حاصل کی ہیں، اور آپ ایسے کھلاڑیوں کے ساتھ مقابلہ کریں جو اپنی بہترین کارکردگی دکھانے کے لیے تیار ہیں۔
اور جب آپ ٹیسٹنگ کے طریقہ کار کے لیے آمادہ رہتے ہیں اور اس کی پابندی کرتے ہیں، تو آپ اپنے حریفوں، اپنے کھیل، اینٹی ڈوپنگ اصولوں اور سب سے بڑھ کر — خود اپنی اور اپنی محنت کی عزت کا اظہار کرتے ہیں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

Of these values that promote the spirit of sport, which values do you associate with testing?

- Ethics, fair play and honesty
- Fun and joy
- Respect for self and other participants
- Health
- Teamwork
- Courage
- Excellence in performance
- Dedication and commitment
- Community and solidarity
- Character and education
- Respect for rules and laws

ان اقدار میں سے، جو کھیل کے جذبے (اسپرٹ آف اسپورٹ) کو فروغ دیتی ہیں،
آپ کن اقدار کو ٹیسٹنگ سے منسلک سمجھتے ہیں؟

- اخلاقیات، منصفانہ کھیل اور ایمانداری
- تفریح اور خوشی
- اپنی اور ساتھی کھلاڑیوں کی عزت کرنا
- صحت
- مل جل کر کام کرنا
- حوصلہ یا ہمت
- بہترین کارکردگی
- لگن اور عزم
- برادری اور یکجہتی
- کردار اور تعلیم
- اصولوں اور قوانین کا احترام

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

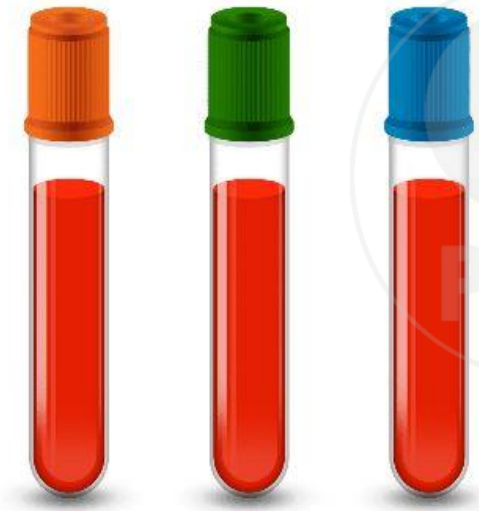
## LESSON 08 – Understanding Testing

### Testing is...

Testing is part of the doping control process.

It's the part where you are selected and notified to give a sample, either urine or blood (or both), and that sample is brought to a lab.



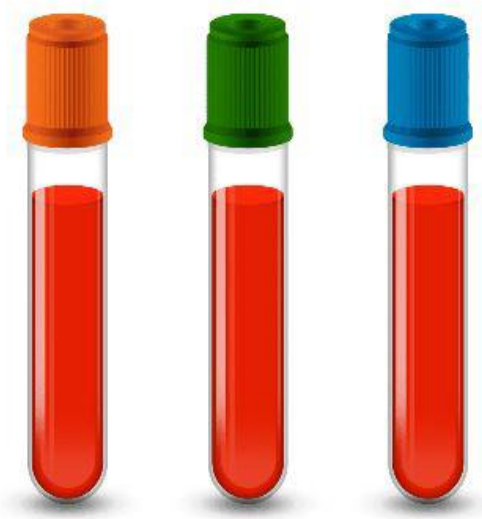



### ٹیسٹنگ کیا ہے...

ٹیسٹنگ ڈوپنگ کنٹرول کے عمل کا ایک حصہ ہے۔

یہ وہ مرحلہ ہے جب آپ کو منتخب کیا جاتا ہے اور مطلع کیا جاتا ہے کہ آپ نے ایک نمونہ فراہم کرنا ہے—
جو پیشاب، خون، یا دونوں پر مشتمل ہو سکتا ہے— اور یہ نمونہ پھر لیبارٹری میں بھیجا جاتا ہے



# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

### And the doping control process is...

The doping control process is the bigger picture.

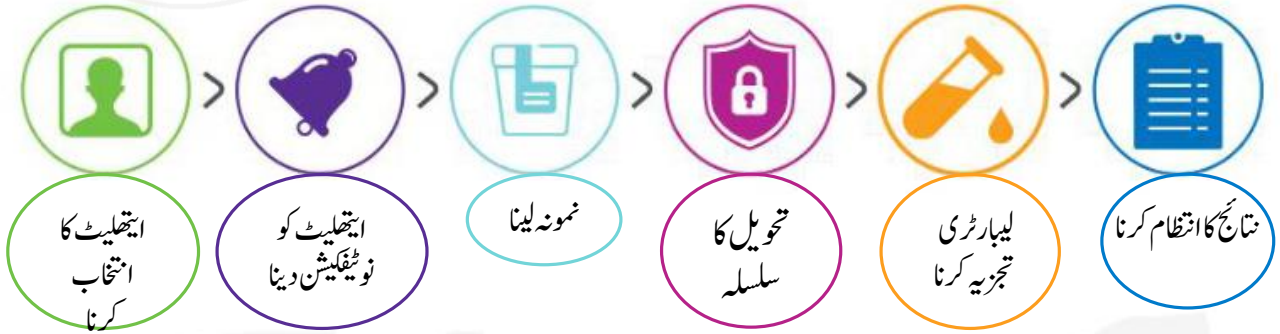
Doping control involves all the steps from an Anti-Doping Organization (ADO) planning who to test, to the test being conducted, the sample being analyzed in a lab, and the results being managed, including the processing of Anti-Doping Rule Violations (ADRVs) and appeals, if needed.




### اور ڈوپنگ کنٹرول کا عمل کیا ہے...

ڈوپنگ کنٹرول کا عمل ایک وسیع تر نظام ہے۔

اس میں تمام مراحل شامل ہوتے ہیں — اینٹی ڈوپنگ تنظیم (ADO) کی جانب سے یہ منصوبہ بندی کہ کن کھلاڑیوں کا ٹیسٹ لیا جائے، ٹیسٹ کے انعقاد تک، پھر نمونے کا لیبارٹری میں تجزیہ، اور نتائج کا انتظام۔ اس میں اینٹی ڈوپنگ قوانین کی خلاف ورزیوں (ADRVs) کی کارروائی اور، ضرورت پڑنے پر، اپیل کے مراحل بھی شامل ہوتے ہیں



# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

### Some questions for you:

**Have you ever been tested?**

- ☐ Yes
- ☐ No

**Have you ever been blood tested?**

- ☐ Yes
- ☐ No

Whatever your answers, and whatever your experience with testing, it is essential that you fully understand the process, your rights and responsibilities.

**آپ کے لیے چند سوالات:**

کیا آپ کا کبھی ٹیسٹ لیا گیا ہے؟

☐ ہاں
☐ نہیں

کیا آپ کا کبھی خون کا ٹیسٹ لیا گیا ہے؟

☐ ہاں
☐ نہیں

آپ کے جو بھی جوابات ہوں، اور ٹیسٹنگ کے حوالے سے آپ کا جو بھی تجربہ ہو، یہ ضروری ہے کہ آپ پورے عمل، اپنے حقوق اور اپنی ذمہ داریوں کو مکمل طور پر سمجھیں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

### Who?

Who can be tested?

Any athlete under the jurisdiction of an Anti-Doping Organization (ADO) and subject to their anti-doping rules can be tested.

Which organizations can plan a test?

National Anti-Doping Organizations (NADOs), International Federations (IFs), and Major Event Organizations (MEOs) all have authorization to conduct testing.

### Who?

### کون؟

کن افراد کا ٹیسٹ لیا جا سکتا ہے؟

کوئی بھی کھلاڑی جو اینٹی ڈوپنگ تنظیم (ADO) کے دائرہ اختیار میں ہو اور اس کے اینٹی ڈوپنگ قواعد و ضوابط کے تحت آتا ہو، اُس کا ٹیسٹ لیا جا سکتا ہے

کون سی تنظیمیں ٹیسٹ کی منصوبہ بندی کر سکتی ہیں؟

قومی اینٹی ڈوپنگ تنظیمیں (NADOs)، بین الاقوامی فیڈریشنز (IFs)، اور بڑے ایونٹ منعقد کرنے والی تنظیمیں — (MEOs) ان سب کو ٹیسٹنگ کروانے کا اختیار حاصل ہے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

ADOs such as NADOs and IFs decide which athletes should be tested. MEOs also plan and conduct testing at their events. So, for example, the International Olympic Committee (IOC) can test at the Olympics and the International Ski Federation can test at the World Championships for skiing and Panam Sports can test at the Pan American Games.

### How does an ADO decide who to test?




ADOs decide who they are going to test based on things like finishing position at a competition, ranking status of an athlete (higher ranked athletes typically get tested more often), training periods and competition calendars, history of doping in the sport, research on doping trends, past infractions, information received from whistleblowers, an athlete's ABP (you will learn more about ABPs later on in this module), and so on. This type of testing is targeted but athletes can also be chosen for testing at random. Athletes who can be tested are typically in an ADO's testing pool.

اینٹی ڈوپنگ تنظیمیں (ADOs) جیسے قومی اینٹی ڈوپنگ تنظیمیں (NADOs) اور بین الاقوامی فیڈریشنز (IFs) یہ فیصلہ کرتی ہیں کہ کن کھلاڑیوں کا ٹیسٹ لیا جائے۔ بڑے ایونٹ منعقد کرنے والے ادارے (MEOs) بھی اپنے مقابلوں کے دوران ٹیسٹنگ کی منصوبہ بندی اور عمل درآمد کرتے ہیں۔

مثال کے طور پر:

- انٹرنیشنل اولمپک کمیٹی (IOC) اولمپکس میں ٹیسٹنگ کر سکتی ہے۔
- انٹرنیشنل اسکی فیڈریشن اسکی کے ورلڈ چیمپئن شپ میں ٹیسٹنگ کر سکتی ہے۔
- پینام اسپورٹس پین امریکن گیمز میں ٹیسٹنگ کر سکتی ہے۔

### ADO یہ کیسے طے کرتا ہے کہ کس کا ٹیسٹ لیا جائے؟

اینٹی ڈوپنگ تنظیمیں مختلف عوامل کی بنیاد پر فیصلہ کرتی ہیں کہ کن کھلاڑیوں کو ٹیسٹ کرنا ہے، مثلاً:

- مقابلے میں پوزیشن (جیسے پہلے تین نمبر پر آنے والے کھلاڑی)
- کھلاڑی کی رینکنگ (زیادہ رینک والے کھلاڑیوں کا زیادہ بار ٹیسٹ ہوتا ہے)
- ٹریننگ اوقات اور مقابلوں کے شیڈول
- متعلقہ کھیل میں ڈوپنگ کی سابقہ تاریخ
- ڈوپنگ کے رجحانات پر تحقیق
- ماضی کی خلاف ورزیاں
- وہ معلومات جو کسی مخبر (whistleblower) سے موصول ہوں
- کھلاڑی کا ایتھلیٹ بائیولوجیکل پاسپورٹ — (ABP) جس کے بارے میں آپ اس ماڈیول میں آگے مزید جانیں گے۔ یہ ٹیسٹنگ ہدفی (targeted) ہو سکتی ہے، لیکن بعض اوقات کھلاڑیوں کا بے ترتیب (random) طور پر بھی انتخاب کیا جاتا ہے۔ جن کھلاڑیوں کا ٹیسٹ لیا جا سکتا ہے، وہ عام طور پر ADO کے ٹیسٹنگ پول میں شامل ہوتے ہیں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

### So, athletes who are tested are usually part of a testing pool. How is this different from a Registered Testing Pool (RTP)?

In addition to a testing pool, ADOs also establish RTPs. RTPs identify who the highest priority athletes are for testing. So while there may be many athletes included in an ADO's testing pool, the RTP athletes are typically the ones who ADOs will prioritize for testing.



Athletes in an RTP need to provide Whereabouts information so that they can be located for testing. They must give a 60-minute time slot where they will be available for testing every day.

You can find out more about being in an RTP and providing Whereabouts in the "Whereabouts essentials" module.

In some cases, an ADO's anti-doping rules may apply to a broad group of athletes. Remember, any athlete under the anti-doping rules can be tested. You need to make sure you know which organization's anti-doping rules you are under and whether you are in their testing pool.

**تو، جن کھلاڑیوں کا ٹیسٹ لیا جاتا ہے وہ عام طور پر ٹیسٹنگ پول کا حصہ ہوتے ہیں۔ لیکن یہ رجسٹرڈ ٹیسٹنگ پول (RTP) سے کس طرح مختلف ہے؟**

ٹیسٹنگ پول اور رجسٹرڈ ٹیسٹنگ پول (RTP) میں فرق

ٹیسٹنگ پول کے علاوہ، اینٹی ڈوپنگ تنظیمیں RTPs (ADOs) بھی تشکیل دیتی ہیں۔ RTP میں اُن کھلاڑیوں کو شامل کیا جاتا ہے جو ٹیسٹنگ کے لیے سب سے زیادہ ترجیحی حیثیت رکھتے ہیں۔ یعنی اگرچہ کسی ADO کے ٹیسٹنگ پول میں کئی کھلاڑی شامل ہو سکتے ہیں، لیکن RTP میں شامل کھلاڑی وہ ہوتے ہیں جنہیں ٹیسٹنگ کے لیے زیادہ اہمیت دی جاتی ہے۔

**RTP میں شامل کھلاڑیوں کی ذمہ داریاں**

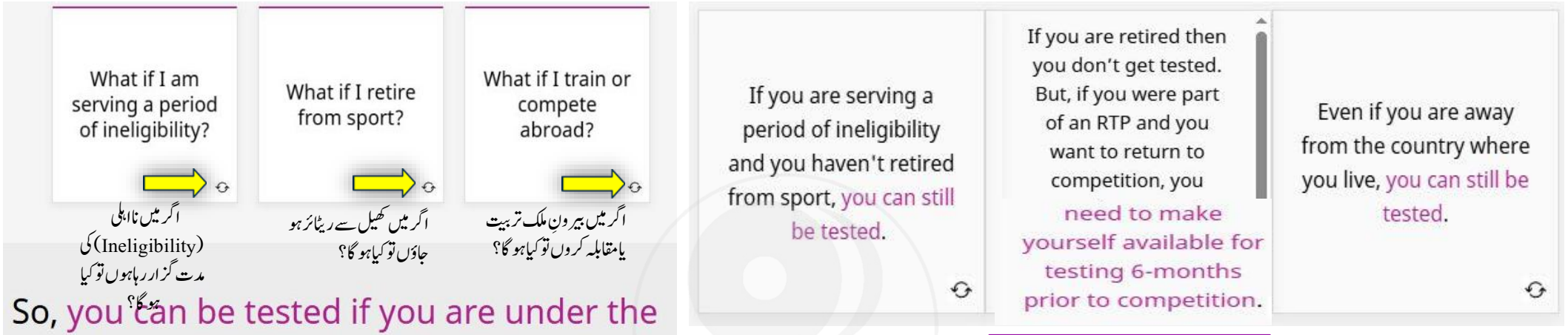
RTP کے کھلاڑیوں کو اپنی **ویئری اباؤٹس (Whereabouts)** معلومات فراہم کرنی ہوتی ہیں تاکہ انہیں ٹیسٹنگ کے لیے آسانی سے تلاش کیا جا سکے۔ انہیں ہر دن کے لیے **ایک 60 منٹ کا وقت مقرر کرنا ہوتا ہے** جس دوران وہ ٹیسٹنگ کے لیے دستیاب ہوں گے۔ RTP میں شامل ہونے اور ویئری اباؤٹس معلومات فراہم کرنے کے بارے میں مزید تفصیل آپ کو **"Whereabouts Essentials"** ماڈیول میں ملے گی۔

کچھ صورتوں میں، کسی اینٹی ڈوپنگ تنظیم (ADO) کے اینٹی ڈوپنگ قوانین ایک وسیع گروہ کے کھلاڑیوں پر لاگو ہو سکتے ہیں۔ یاد رکھیں، ہر وہ کھلاڑی جو اینٹی ڈوپنگ قوانین کے تحت آتا ہے، اُس کا ٹیسٹ لیا جا سکتا ہے۔ آپ کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کس تنظیم کے اینٹی ڈوپنگ قوانین کے تحت ہیں، اور کیا آپ اُس تنظیم کے ٹیسٹنگ پول میں شامل ہیں

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing




اگر میں نااہلی (Ineligibility) کی مدت گزار رہا ہوں تو کیا ہوگا؟

اگر میں کھیل سے ریٹائر ہو جاؤں تو کیا ہوگا؟

اگر میں بیرونِ ملک تربیت یا مقابلہ کروں تو کیا ہوگا؟

لہٰذا، اگر آپ کسی اینٹی ڈوپنگ تنظیم (ADO) کے دائرہ اختیار میں ہیں اور اس کے اینٹی ڈوپنگ قوانین کے تابع ہیں، تو آپ کا ٹیسٹ کسی بھی وقت لیا جاسکتا ہے — چاہے آپ اپنے ملک میں ہوں یا بیرونِ ملک تربیت یا مقابلے میں حصہ لے رہے ہوں

اگر آپ نااہلی (Ineligibility) کی مدت گزار رہے ہیں اور ابھی تک کھیل سے ریٹائر نہیں ہوئے، تو آپ کا اب بھی ٹیسٹ لیا جاسکتا ہے

اگر آپ ریٹائر ہو چکے ہیں تو آپ کا ٹیسٹ نہیں لیا جاتا۔ تاہم، اگر آپ رجسٹرڈ ٹیسٹنگ پول (RTP) کا حصہ تھے اور دوبارہ مقابلوں میں واپس آنا چاہتے ہیں، تو آپ کو مقابلے میں واپسی سے کم از کم 6 ماہ پہلے ٹیسٹنگ کے لیے دستیاب ہونا ضروری ہے

چاہے آپ اُس ملک سے باہر ہی کیوں نہ ہوں جہاں آپ رہتے ہیں، آپ کا ٹیسٹ پھر بھی لیا جاسکتا ہے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

### Can you be tested?

- ☐ Yes
- ☐ No
- ☐ I'm not sure. I need to check with my ADO.

### کیا آپ کا ٹیسٹ لیا جا سکتا ہے؟

- ☐ ہاں
- ☐ نہیں
- ☐ مجھے یقین نہیں، مجھے اپنی اینٹی ڈوپنگ تنظیم (ADO) سے تصدیق کرنی ہو گی






# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

### When?

When can an athlete be tested?

کسی کھلاڑی کا ٹیسٹ کب لیا جا سکتا ہے؟

You can be tested in-competition. This starts at 11:59PM the day before the competition and ends once the competition has ended and all the testing for that competition is finished.*

You can be tested out-of-competition, which means any time before or after the in-competition period.

*Some events and some sports may have a different definition for "in-competition" so it is important that you always verify the rules of the event, competition or sport.

### کب؟

Any time, without advanced notice.

کسی بھی وقت، بغیر پیشگی اطلاع کے آپ کا ٹیسٹ لیا جا سکتا ہے

آپ کا مقابلے کے دوران (In-Competition) ٹیسٹ لیا جا سکتا ہے۔ یہ مدت مقابلے سے ایک دن پہلے رات 11:59 بجے سے شروع ہوتی ہے اور اُس وقت ختم ہوتی ہے جب مقابلہ مکمل ہو جائے اور اُس مقابلے سے متعلق تمام ٹیسٹنگ مکمل کر لی جائے۔

آپ کا مقابلے سے باہر (Out-of-Competition) بھی ٹیسٹ لیا جا سکتا ہے، یعنی مقابلے سے پہلے یا بعد میں کسی بھی وقت

کچھ ایونٹس اور کچھ کھیلوں میں "مقابلے کے دوران (In-Competition)" کی تعریف مختلف ہو سکتی ہے، اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ ہمیشہ اپنے ایونٹ، مقابلے یا کھیل کے قواعد و ضوابط کی تصدیق کریں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing





## Where?

## کہاں؟

Where can an athlete be tested?

ایک کھلاڑی کا ٹیسٹ کہاں لیا جا سکتا ہے؟

Any place, without advanced notice.

کسی بھی جگہ، بغیر پیشگی اطلاع کے

You can be tested at your training facility, at home, at an event, in your hotel room, or any other place that has suitable facilities.

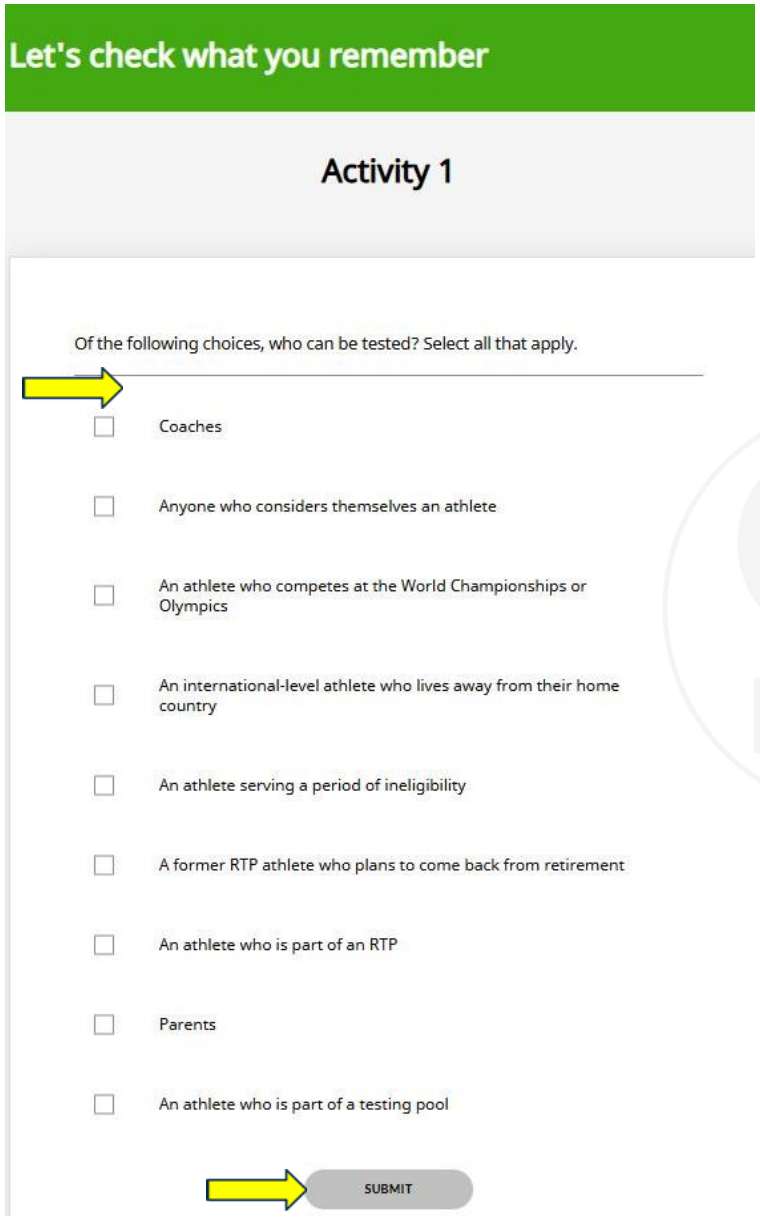
آپ کا ٹیسٹ آپ کی تربیتی جگہ، گھر، کسی ایونٹ میں، ہوٹل کے کمرے میں، یا کسی بھی ایسی جگہ پر لیا جا سکتا ہے جہاں مناسب سہولیات موجود ہوں

You can be tested any time in any place.

آپ کا ٹیسٹ کسی بھی وقت اور کسی بھی جگہ لیا جا سکتا ہے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing



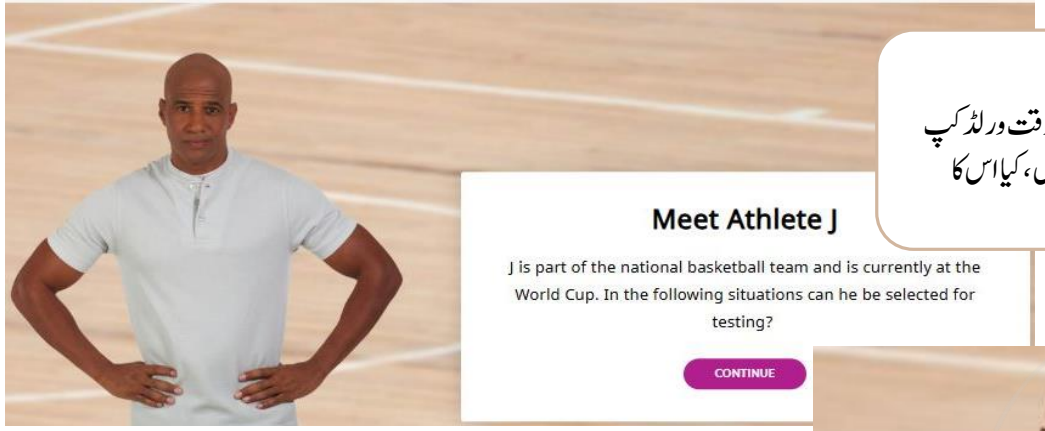

مندرجہ ذیل میں سے کن افراد کا ٹیسٹ لیا جا سکتا ہے؟ تمام درست جوابات منتخب کریں۔

- کوچز
- کوئی بھی شخص جو خود کو کھلاڑی سمجھتا ہو
- وہ کھلاڑی جو ورلڈ چیمپئن شپ یا اولمپکس میں حصہ لیتا ہے
- بین الاقوامی سطح کا کھلاڑی جو اپنے ملک سے باہر رہتا ہے
- وہ کھلاڑی جو نااہلی کی مدت گزار رہا ہے
- سابق RTP (رجسٹرڈ ٹیسٹنگ پول) کھلاڑی جو ریٹائرمنٹ سے واپسی کا ارادہ رکھتا ہے
- وہ کھلاڑی جو RTP (رجسٹرڈ ٹیسٹنگ پول) کا حصہ ہے
- والدین
- وہ کھلاڑی جو ٹیسٹنگ پول (Testing Pool) کا حصہ ہو

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

Activity 2




**کھلاڑی جے سے ملیے۔**

جے قومی باسکٹ بال ٹیم کا حصہ ہے اور اس وقت ورلڈ کپ میں شریک ہے۔ مندرجہ ذیل صورتحال میں، کیا اس کا ٹیسٹ لیا جا سکتا ہے؟




ہیلو! میں نے ابھی اپنا پہلا میچ کھیلا ہے۔ ہم ہار گئے۔ میں اب ہوٹل واپس آ گیا ہوں تاکہ آرام کر سکوں۔ رات کے 10 بج چکے ہیں، میں کھیل سے تھکا ہوا اور مایوس ہوں۔ اب تو آرام کا وقت ہے — کوئی مجھے ٹیسٹ کرنے نہیں آئے گا؟

1. جی ہاں، کھلاڑی کا ٹیسٹ ریستوران میں ناشتہ کرتے وقت بھی لیا جا سکتا ہے اور اسٹیڈیم میں وارم اپ (تیاری) کے دوران بھی
2. نہیں، جے کا ان میں سے کسی بھی صورتحال میں ٹیسٹ نہیں لیا جا سکتا

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

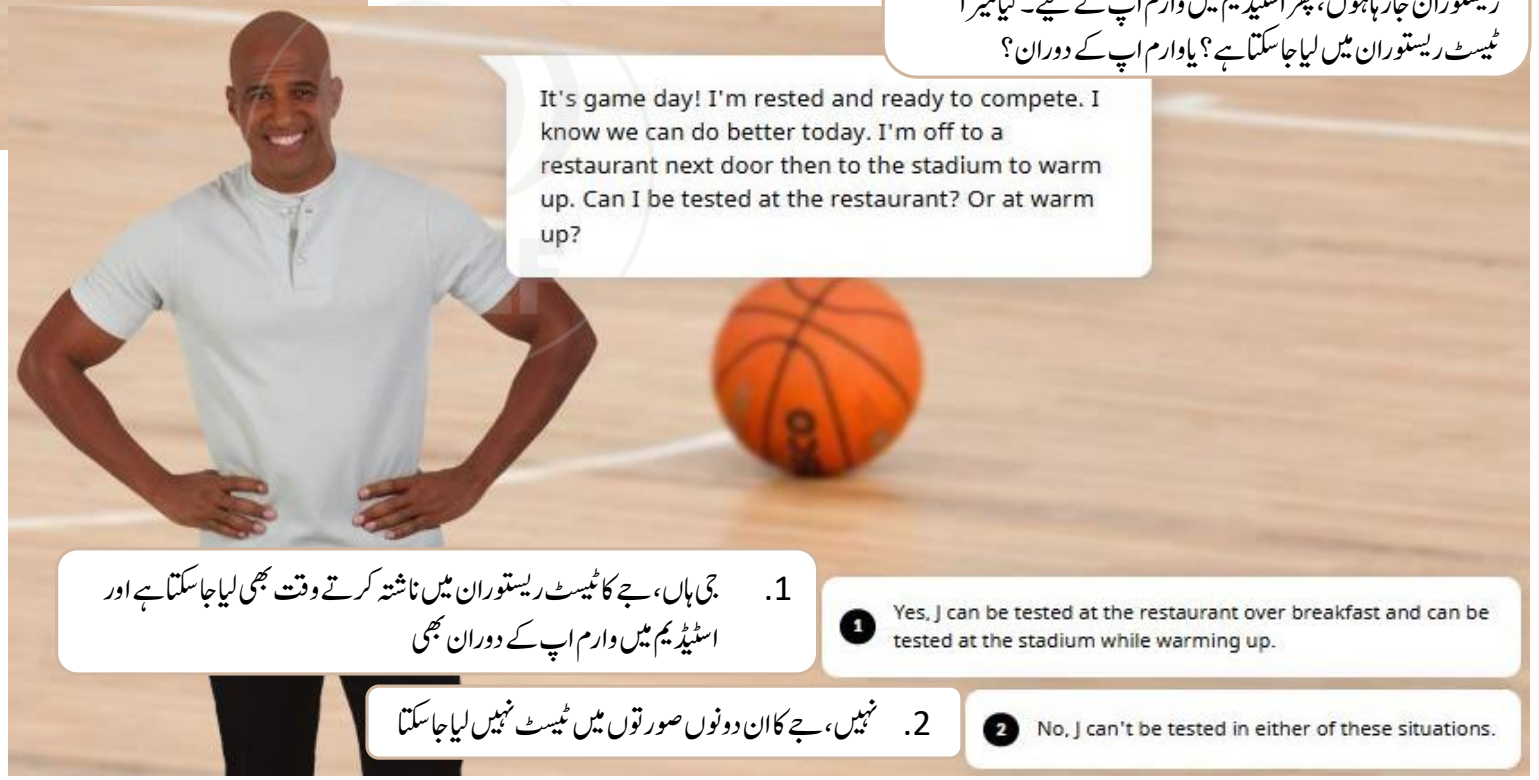
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing




جی ہاں، جے کا ٹیسٹ رات دیر سے ہوٹل میں بھی لیا جا سکتا ہے، چاہے وہ مایوس یا تھکا ہوا ہی کیوں نہ ہو

بالکل درست۔ ٹیسٹنگ ہوٹل کے کمرے میں اور رات دیر سے بھی ہو سکتی ہے




آج کھیل کا دن ہے! میں آرام کر چکا ہوں اور مقابلے کے لیے تیار ہوں۔ مجھے یقین ہے کہ آج ہم بہتر کھیلیں گے۔ میں ابھی پاس والے ریستوران جا رہا ہوں، پھر اسٹیڈیم میں وارم اپ کے لیے۔ کیا میرا ٹیسٹ ریستوران میں لیا جا سکتا ہے؟ یا وارم اپ کے دوران؟

1. جی ہاں، جے کا ٹیسٹ ریستوران میں ناشتہ کرتے وقت بھی لیا جا سکتا ہے اور اسٹیڈیم میں وارم اپ کے دوران بھی

1 Yes, J can be tested at the restaurant over breakfast and can be tested at the stadium while warming up.

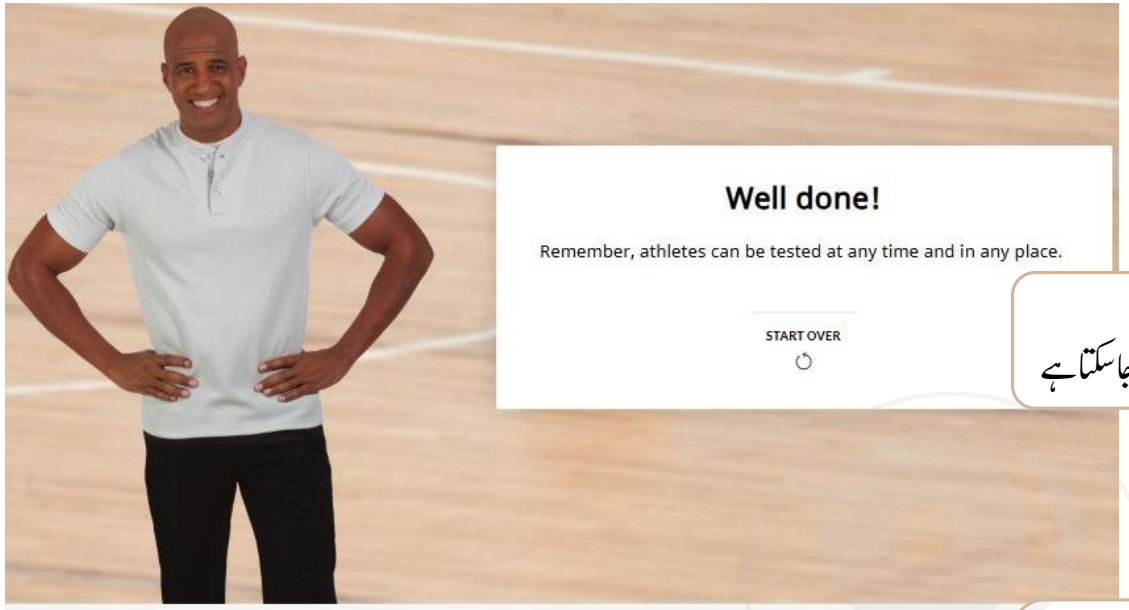
2. نہیں، جے کا ان دونوں صورتوں میں ٹیسٹ نہیں لیا جا سکتا

2 No, J can't be tested in either of these situations.

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing




شاباش!
یاد رکھیں، کھلاڑیوں کا ٹیسٹ کسی بھی وقت اور کسی بھی جگہ لیا جاسکتا ہے

ٹیسٹنگ عام طور پر صبح 5 بجے سے رات 11 بجے کے درمیان ہوتی ہے، لیکن اس وقت کے علاوہ بھی ہو سکتی ہے، خاص طور پر جب ADO (اینٹی ڈوپنگ تنظیم) کے پاس ایسا کرنے کی مناسب وجہ ہو۔ یاد رکھیں، ٹیسٹنگ کسی بھی وقت اور کسی بھی جگہ پر ہو سکتی ہے

Great work!

You now know who can be tested, when and where.

Now let's find out what happens when you are selected for a test.

**زبردست!**

اب آپ جان گئے ہیں کہ کس کا، کب اور کہاں ٹیسٹ لیا جاسکتا ہے

اب آئیں یہ جانتے ہیں کہ جب آپ کو ٹیسٹ کے لیے منتخب کیا جائے تو کیا ہوتا ہے

**Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation**

# What happens when I am selected for a test?

## The testing process happens in stages

1. First, you are selected for testing by your ADO.
2. Then, you are notified by a trained and authorized Chaperone/Doping Control Officer (DCO) that you have been selected for testing.
3. After being notified, you report to the Doping Control Station (DCS).
4. Then, you provide a sample, either urine or blood or both.
5. Then, you need to record and certify your information on the Doping Control Form (DCF).




# جب مجھے ٹیسٹ کے لیے منتخب کیا جائے تو کیا ہوتا ہے؟

## ٹیسٹنگ کا عمل مختلف مراحل میں مکمل ہوتا ہے:

1) سب سے پہلے، آپ کو آپ کی) ADO اینٹی ڈوپنگ تنظیم (کی جانب سے ٹیسٹ کے لیے منتخب کیا جاتا ہے۔
2) اس کے بعد، ایک تربیت یافتہ اور مجاز چیپرون یا ڈوپنگ کنٹرول آفیسر (DCO) آپ کو اطلاع دیتا ہے کہ آپ ٹیسٹ کے لیے منتخب ہو چکے ہیں۔
3) اطلاع ملنے کے بعد، آپ ڈوپنگ کنٹرول اسٹیشن (DCS) پر رپورٹ کرتے ہیں۔
4) پھر، آپ ایک نمونہ دیتے ہیں — جو پیشاب، خون، یا دونوں پر مشتمل ہو سکتا ہے۔
5) آخر میں، آپ اپنی معلومات ڈوپنگ کنٹرول فارم (DCF) پر درج کرتے ہیں اور اس کی تصدیق کرتے ہیں۔



# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

### 1. Athlete selection

You can be selected for testing for a variety of reasons such as random selection, your finishing place or your ranking.

Sometimes athletes are selected for an intelligence-led test. This means that their ADO is testing because they have information on the athlete or because this is the optimal time when an athlete is most likely to dope.

### 2. Athlete notification



If you are selected for testing, a Chaperone or DCO will notify you.

They will show you their identification and explain that you have been selected for a test.

You will be asked to show a piece of photo identification (ID), too. This is to ensure the Chaperone or DCO has the right athlete.

They will also explain what your rights and responsibilities are and ask you to sign the section of the DCF that acknowledges you understand.

### 1. کھلاڑی کا انتخاب

آپ کو ٹیسٹ کے لیے مختلف وجوہات کی بنا پر منتخب کیا جا سکتا ہے، جیسے کہ اتفاقی انتخاب (random selection)، آپ کی پوزیشن یا درجہ بندی (ranking)۔

کبھی کبھار کھلاڑیوں کو انٹیلی جنس کی بنیاد پر ٹیسٹ کے لیے منتخب کیا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ADO کے پاس کھلاڑی کے بارے میں کچھ معلومات ہوتی ہیں یا انہیں لگتا ہے کہ یہ وہ وقت ہے جب کھلاڑی کے جانب سے ڈوپنگ کیے جانے کا زیادہ امکان ہے۔

### 2. کھلاڑی کو اطلاع دینا

اگر آپ ٹیسٹ کے لیے منتخب کیے گئے ہیں تو ایک چیپرون (Chaperone) یا ڈوپنگ کنٹرول آفیسر (DCO) آپ کو اس کی اطلاع دے گا۔

وہ آپ کو اپنی شناخت (Identification) دکھائے گا اور وضاحت کرے گا کہ آپ کو ٹیسٹ کے لیے منتخب کیا گیا ہے۔

آپ سے بھی کہا جائے گا کہ آپ اپنی تصویر والی شناختی دستاویز (ID) دکھائیں — تاکہ چیپرون یا DCO تصدیق کر سکے کہ آپ ہی درست کھلاڑی ہیں۔

وہ آپ کو آپ کے حقوق اور ذمہ داریوں کے بارے میں بھی بتائے گا، اور آپ سے ڈوپنگ کنٹرول فارم (DCF) کے اس حصے پر دستخط کرنے کو کہا جائے گا جس سے ظاہر ہو کہ آپ نے سب کچھ سمجھ لیا ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

### 3. Reporting to the Doping Control Station (DCS)

Once you have been notified, you need to report immediately to the DCS - this is where you will provide your sample. From the moment of notification you will be chaperoned and kept under direct observation at all times (by either the DCO or the Chaperone).

You have the right to ask for an interpreter, and also the right to take a representative with you - a good idea especially if this is your first test. It is also your right to request a delay in reporting to the DCS for a valid reason.

**For an in-competition test, you can request a delay for the following valid reasons:**

- Obtaining photo identification
- Finishing your warm down
- Locating a representative or an interpreter
- Competing in further events
- Receiving necessary medical treatment
- Participating in a medal ceremony
- Fulfilling media commitments

### 3. ڈوپنگ کنٹرول اسٹیشن (DCS) پر رپورٹ کرنا

جب آپ کو اطلاع دی جاتی ہے، تو آپ کو فوراً **ڈوپنگ کنٹرول اسٹیشن (DCS)** پر رپورٹ کرنا ہوتی ہے — یہی وہ جگہ ہے جہاں آپ اپنا **نمونہ فراہم کریں گے**۔ اطلاع ملنے کے لمحے سے ہی آپ کے ساتھ ایک **چیپرون (Chaperone)** یا **ڈوپنگ کنٹرول آفیسر (DCO)** ہو گا جو ہر وقت آپ کی **براہِ راست نگرانی** کرے گا۔

آپ کو یہ **حق حاصل ہے** کہ آپ ایک **مترجم (Interpreter)** طلب کریں، اور یہ بھی کہ آپ اپنے ساتھ ایک **نمائندہ (Representative)** لے جائیں — خاص طور پر اگر یہ آپ کا پہلا ٹیسٹ ہو تو یہ ایک اچھا خیال ہے۔ آپ کو یہ حق بھی حاصل ہے کہ آپ **کسی جائز وجہ** کی بنیاد پر DCS پر رپورٹ کرنے میں تاخیر کی درخواست کریں۔

اگر یہ **مقابلے کے دوران لیا جانے والا ٹیسٹ (In-Competition Test)** ہے، تو آپ مندرجہ ذیل جائز وجوہات پر تاخیر کی درخواست کر سکتے ہیں:

- اپنی **تصویر والی شناختی دستاویز (Photo ID)** حاصل کرنا
- اپنی **وارم ڈاؤن (Warm-down)** مکمل کرنا
- اپنے **نمائندے یا مترجم** کو تلاش کرنا
- کسی **مزید مقابلے** میں حصہ لینا
- **طبی علاج** حاصل کرنا
- **میڈل تقریب** میں شریک ہونا
- **میڈیا کی ذمہ داریوں** کو پورا کرنا

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

**For an out-of-competition test, you can request a delay for the following valid reasons:**

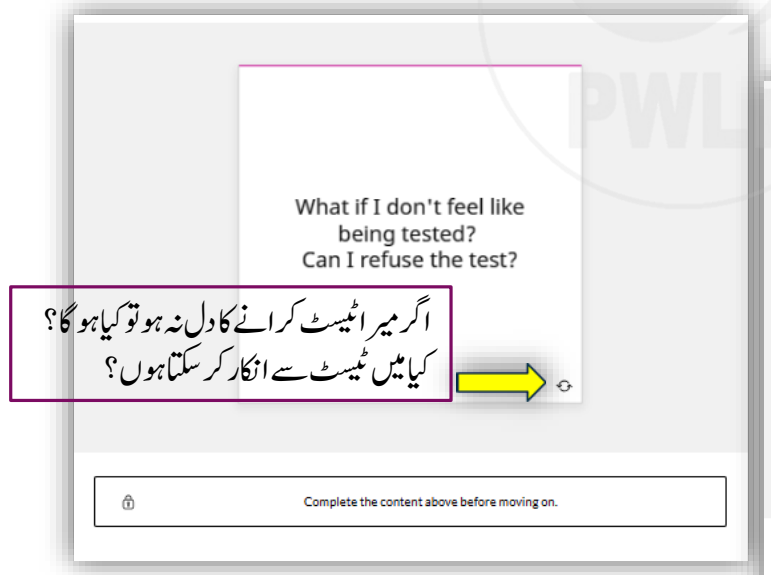
- Obtaining your photo identification
- Locating a representative
- Finishing your training session
- Receiving necessary medical treatment

For both in- and out-of-competition testing, you may also request a delay for any other reasonable circumstance that can be justified. The DCO will decide whether the delay can be granted.

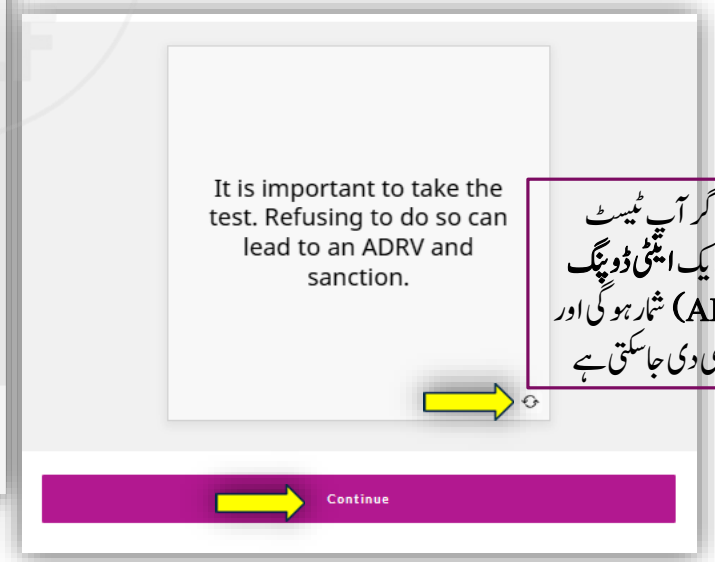
**مقابلے سے باہر ٹیسٹ (Out-of-Competition Test) کے لیے، آپ درج ذیل جائز وجوہات کی بنا پر تاخیر کی درخواست کر سکتے ہیں:**

- اپنی تصویر والی شناختی دستاویز (Photo ID) حاصل کرنا
- اپنے نمائندے (Representative) کو تلاش کرنا
- اپنی ٹریننگ سیشن مکمل کرنا
- طبی علاج (Medical Treatment) حاصل کرنا

**دونوں صورتوں میں** —یعنی **مقابلے کے دوران** اور **مقابلے سے باہر ٹیسٹنگ** کے دوران— آپ کسی بھی دیگر **مناسب اور قابلِ جواز صورتحال** میں تاخیر کی درخواست بھی کر سکتے ہیں۔ تاہم، **ڈوپنگ کنٹرول آفیسر (DCO)** اس بات کا فیصلہ کرے گا کہ تاخیر کی اجازت دی جا سکتی ہے یا نہیں۔



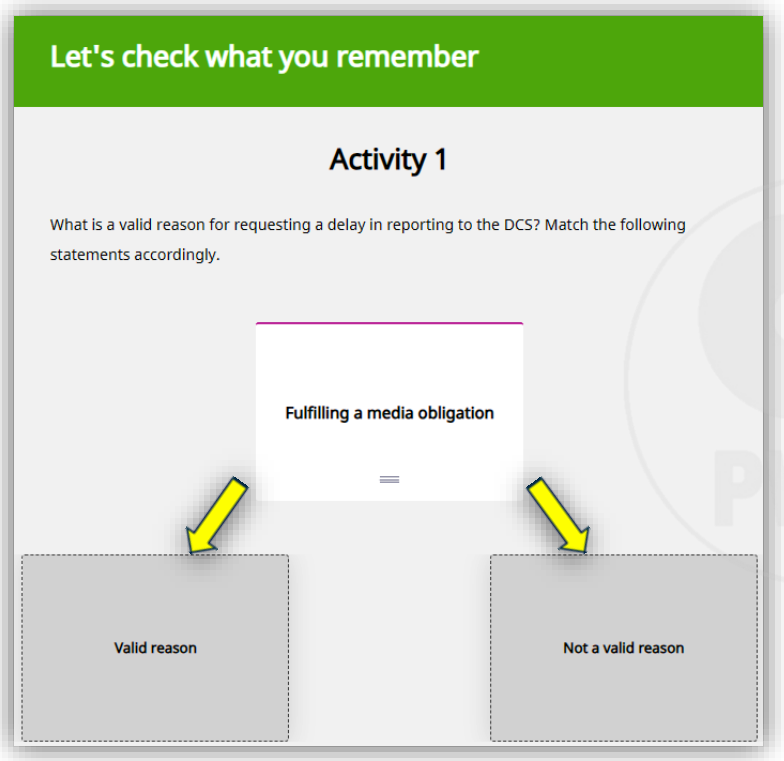

اگر میرا ٹیسٹ کرانے کا دل نہ ہو تو کیا ہو گا؟
کیا میں ٹیسٹ سے انکار کر سکتا ہوں؟




ٹیسٹ دینا بہت ضروری ہے۔ اگر آپ ٹیسٹ دینے سے انکار کرتے ہیں تو یہ ایک **اینٹی ڈوپنگ رول کی خلاف ورزی (ADRV)** شمار ہو گی اور اس پر **سزا (Sanction)** بھی دی جا سکتی ہے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing




ڈوپنگ کنٹرول اسٹیشن (DCS) پر رپورٹ کرنے میں تاخیر کی جائز وجوہات کیا ہیں؟
درج ذیل بیانات کو مناسب وجوہات سے ملائیں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

### Activity 2

Place the following steps about selection, notification and reporting to the DCS in the correct order.

| | |
|---|---|
| ≡ You request a delay because you need to finish your training session | Step 1 |
| ≡ Your ADO selects you for testing | Step 2 |
| ≡ You report to the DCS | Step 3 |
| ≡ You show a piece of ID to confirm you are the right athlete | Step 4 |
| ≡ A DCO approaches you to notify you that you have been selected for testing | Step 5 |

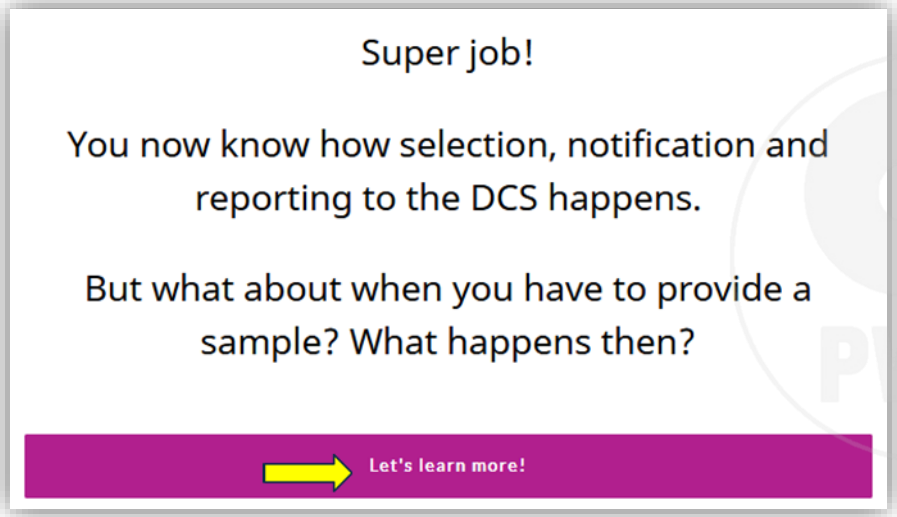
SUBMIT

### Activity 2

مندرجہ ذیل مراحل — **انتخاب، اطلاع، اور DCS پر رپورٹ کرنے** — کو درست ترتیب میں رکھیں:

| | |
|---|---|
| ≡ آپ تاخیر کی درخواست اس لیے کرتے ہیں کیونکہ آپ کو اپنی **ٹریننگ سیشن مکمل** کرنی ہے | Step 1 |
| ≡ آپ کی ADO آپ کو ٹیسٹ کے لیے منتخب کرتی ہے | Step 2 |
| ≡ آپ نے SDO کو رپورٹ کرنی | Step 3 |
| ≡ آپ اپنی شناختی دستاویز (ID) دکھاتے ہیں تاکہ تصدیق ہو سکے کہ آپ ہی درست کھلاڑی ہیں | Step 4 |
| ≡ ایک ڈوپنگ کنٹرول آفیسر (DCO) آپ کے پاس آتا ہے تاکہ آپ کو یہ اطلاع دے سکے کہ آپ ٹیسٹ کے لیے منتخب کیے گئے ہیں | Step 5 |

SUBMIT




**زبردست کام!**

اب آپ یہ جان چکے ہیں کہ انتخاب، اطلاع اور DCS پر رپورٹ کرنے کا عمل کیسے ہوتا ہے۔

لیکن جب آپ کو نمونہ فراہم کرنا ہوتا ہے تو کیا ہوتا ہے؟

جب آپ کو نمونہ فراہم کرنا ہوتا ہے تو کیا ہوتا ہے؟

## What happens when I have to provide a sample?

We've already covered the first 3 stages of the testing process: selection, notification and reporting to the DCS. Now, let's find out what happens in the last 2 stages, when you have to provide a sample and then record and certify your information.




ہم پہلے ہی ٹیسٹنگ کے عمل کے ابتدائی تین مراحل کا مطالعہ کر چکے ہیں: انتخاب، اطلاع اور DCS پر رپورٹ کرنا۔ اب آیئے جانتے ہیں کہ آخری دو مراحل میں کیا ہوتا ہے — جب آپ کو نمونہ فراہم کرنا ہوتا ہے اور پھر اپنی معلومات کو ریکارڈ اور تصدیق کرنا ہوتی ہے




## 4. Providing a sample

Remember from earlier in the course that testing can be either a urine or a blood test or both. The process is very similar but there are some differences that you should be aware of.

Both urine and blood tests can be used for the ABP.

## 4. نمونہ فراہم کرنا

یاد رکھیں کہ پہلے ہم نے اس بات کا ذکر کیا تھا کہ ٹیسٹنگ یا تو **پیشاب (Urine)** یا **خون (Blood)** کے نمونے پر مبنی ہو سکتی ہے — یا بعض اوقات دونوں پر۔ یہ دونوں عمل زیادہ تر ایک جیسے ہوتے ہیں، لیکن ان میں کچھ **اہم فرق** ہیں جن سے آپ کو آگاہ ہونا چاہیے

پیشاب اور خون دونوں ٹیسٹ **ایتھلیٹ بائیولوجیکل پاسپورٹ (ABP)** کے لیے استعمال کیے جا سکتے ہیں

So, what happens in a urine test?

تو، پیشاب کے ٹیسٹ میں کیا ہوتا ہے؟




First, you will be asked to choose a sample collection vessel, wash your hands (with water only), or wear gloves.




سب سے پہلے، آپ سے کہا جائے گا کہ آپ نمونہ جمع کرنے کا برتن منتخب کریں، اپنے ہاتھ صرف پانی سے دھوئیں یا دستانے پہن لیں

When picking a sample collection vessel, make sure it is properly sealed and has not been tampered with.

جب آپ نمونہ جمع کرنے کے لیے برتن منتخب کریں، تو یہ ضرور چیک کریں کہ وہ ٹھیک طرح سے سیل شدہ ہو اور اس کے ساتھ کوئی چھیڑ چھاڑ (tampering) نہ کی گئی ہو

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

Then, you will be asked to provide at least 90mL of urine under direct observation. Yes, direct observation, so you and the DCO are confident the sample is yours.

The DCO or witnessing Chaperone will be the same gender as you. To help them directly observe the passing of the urine you will be asked to lift and/or lower clothing above the chest and below the knees so that the DCO has an unobstructed view.

If you are being tested for the first time, try not to worry. Remember, this is your moment to prove you are a clean athlete.

If you are not able to produce 90mL of urine all at once, you will be asked to wait in the DCS until you can provide a full sample.

After the sample is given, you will be asked to choose an A and B bottle kit (the A and B bottles can sometimes have different looks - flip the cards to see).

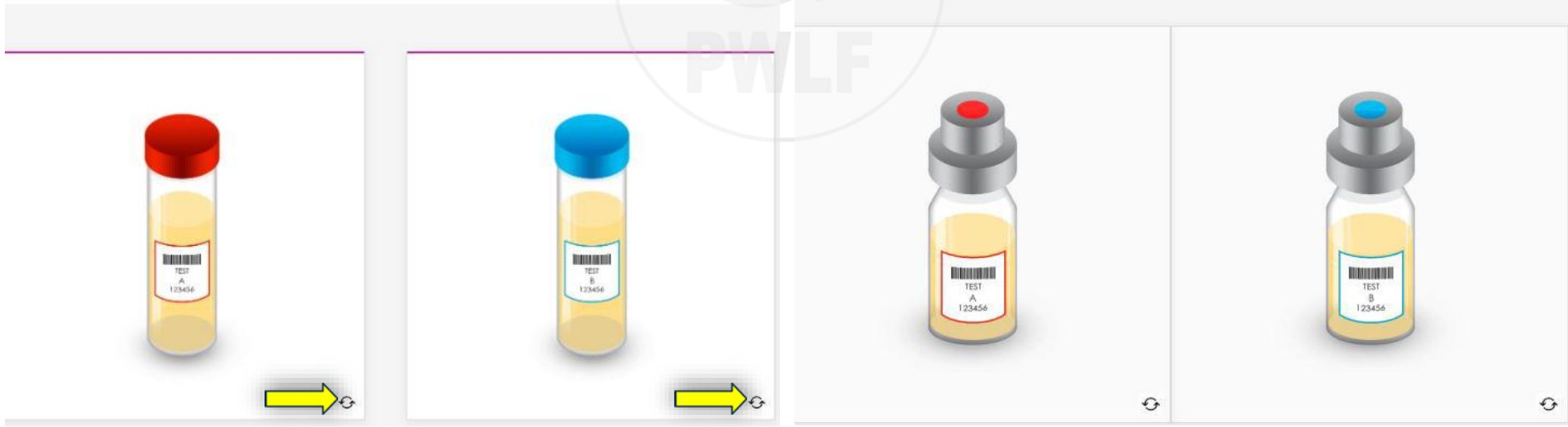
اس کے بعد، آپ سے کہا جائے گا کہ آپ کم از کم 90 ملی لیٹر پیشاب فراہم کریں، اور یہ عمل براہِ راست نگرانی (Direct Observation) میں ہو گا۔ جی ہاں، براہِ راست نگرانی — تاکہ آپ اور DCO (ڈوپنگ کنٹرول آفیسر) دونوں کو یقین ہو کہ نمونہ واقعی آپ ہی کا ہے۔

DCO یا نگرانی کرنے والا چیپرون (Chaperone) آپ کے جنس (Gender) کے مطابق ہو گا۔ تاکہ وہ پیشاب کے عمل کو براہِ راست دیکھ سکے، آپ سے کہا جائے گا کہ آپ کمر سے اوپر اور گھٹنوں سے نیچے تک اپنے کپڑے تھوڑا اوپر یا نیچے کریں تاکہ DCO کو واضح نظر آ سکے۔

اگر آپ کا یہ پہلا ٹیسٹ ہے، تو پریشان نہ ہوں — یاد رکھیں، یہ آپ کے لیے موقع ہے کہ آپ خود کو ایک صاف ستھرے (Clean) ایتھلیٹ کے طور پر ثابت کریں۔

اگر آپ ایک ہی بار میں 90 ملی لیٹر پیشاب فراہم نہ کر سکیں، تو آپ کو DCS (Doping Control Station) میں انتظار کرنے کے لیے کہا جائے گا جب تک کہ آپ مکمل نمونہ فراہم نہ کر لیں۔

نمونہ فراہم کرنے کے بعد، آپ سے کہا جائے گا کہ آپ A اور B بوتلوں کا ایک سیٹ منتخب کریں۔ یاد رکھیں، A اور B بوتلوں کی شکل یا ڈیزائن مختلف ہو سکتے ہیں — (کارڈز پلٹ کر دیکھیں)



# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

Make sure the A and B bottles you choose have not been tampered with. Also make sure that the code on the bottles match and correspond to the code on the box.

یقینی بنائیں کہ آپ جو اے (A) اور بی (B) بوتلیں منتخب کر رہے ہیں، ان کے ساتھ کسی قسم کی چھیڑ چھاڑ (tampering) نہ کی گئی ہو۔ یہ بھی دیکھیں کہ بوتلوں پر درج کوڈ (code) ایک دوسرے سے مطابقت رکھتے ہوں اور وہی کوڈ ڈبّے (box) پر بھی درج ہو

Then, you will be asked to divide your sample, beginning with the B bottle. The DCO will tell you how much of your sample you should pour into each bottle.

The DCO will then check the concentration of your sample - if it is too weak you may be asked to provide another sample. The concentration affects whether the lab can analyze your sample for banned substances.

پھر آپ سے کہا جائے گا کہ آپ اپنا نمونہ تقسیم کریں، اور یہ عمل بی بوتل (B bottle) سے شروع ہو گا۔ ڈی سی او (DCO) آپ کو بتائے گا کہ ہر بوتل میں آپ نے اپنے نمونے کی کتنی مقدار ڈالنی ہے
اس کے بعد ڈی سی او آپ کے نمونے کی ارتکاز (concentration) چیک کرے گا—— اگر یہ بہت کمزور ہو تو آپ سے دوسرا نمونہ دینے کے لیے کہا جا سکتا ہے۔ ارتکاز اس بات کو متاثر کرتا ہے کہ آیا لیبارٹری آپ کے نمونے کا ممنوعہ مادّوں (banned substances) کے لیے تجزیہ کر سکتی ہے یا نہیں

**Top Tip**

You should always follow your normal hydration strategies - over hydrating can make your sample too dilute and you may then need to wait and provide another sample.

**اہم مشورہ: (Top Tip)**

ہمیشہ اپنی معمول کی ہائیڈریشن (hydration) حکمتِ عملی پر عمل کریں—— بہت زیادہ پانی پینا آپ کے نمونے کو ضرورت سے زیادہ پتلا (dilute) کر سکتا ہے، اور پھر آپ کو انتظار کر کے دوسرا نمونہ دینا پڑ سکتا ہے

You should thoroughly check that the A and B bottles are secured and cannot be reopened.

آپ کو اچھی طرح سے جانچ لینا چاہیے کہ A اور B دونوں بوتلیں محفوظ طریقے سے بند ہیں اور دوبارہ نہیں کھولی جا سکتیں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

Throughout the urine collection process, only you will touch the sample collection vessel and the A and B bottles, unless you need assistance.

آپ کو اچھی طرح سے جانچ لینا چاہیے کہ A اور B دونوں بوتلیں محفوظ طریقے سے بند ہیں اور دوبارہ نہیں کھولی جا سکتیں

### Ok, so let's recap

### آیئے دوبارہ خلاصہ کرتے ہیں



This is important information, so let's make sure you understand the steps to providing a urine sample.

START ›



یہ بہت اہم معلومات ہیں، اس لیے یہ یقینی بنائیں کہ آپ پیشاب کا نمونہ فراہم کرنے کے تمام مراحل کو اچھی طرح سمجھتے ہیں

START ›

Step 1

### Choose a sample collection kit.

Choose a sample collection kit and make sure it hasn't been tampered with.

نمونہ جمع کرنے کے لئے ایک کٹ منتخب کریں۔
نمونہ جمع کرنے کا کٹ منتخب کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ اس کے ساتھ کوئی چھیڑ چھاڑ نہیں کی گئی

1 2 3 4 5 ✓

Step 2

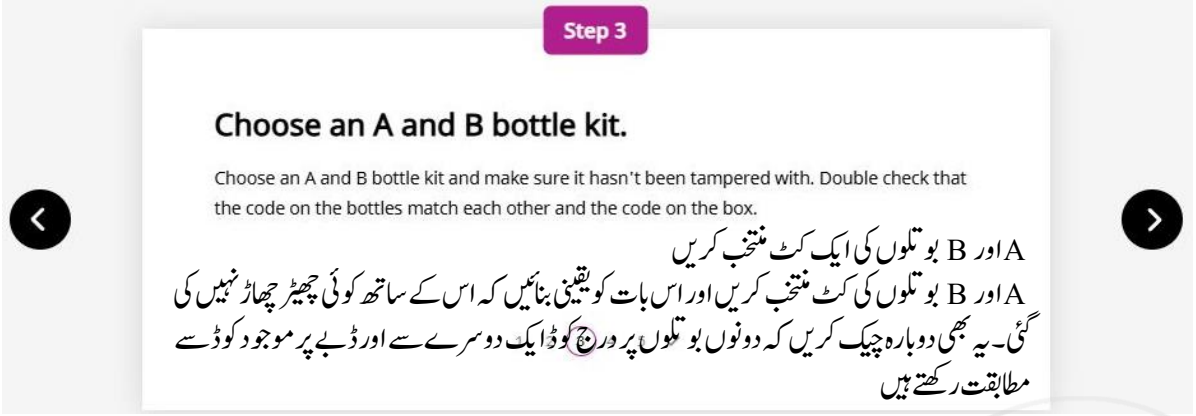
### Provide the sample under direct observation.

A DCO or Chaperone of the same gender as you will watch you provide the sample. You need to provide a minimum of 90ml of urine. If you can't do this all at once, you will wait until you can provide more urine.

براہِ راست نگرانی میں نمونہ فراہم کریں۔
آپ کے ہی جنس کے ایک DCO یا Chaperone آپ کو نمونہ فراہم کرتے ہوئے دیکھیں گے۔ آپ کو کم از کم 90 ملی لیٹر پیشاب فراہم کرنا ہو گا۔ اگر آپ ایک ہی بار میں یہ مقدار فراہم نہیں کر سکتے، تو آپ کو انتظار کرنا ہو گا جب تک آپ مزید پیشاب فراہم کر سکیں

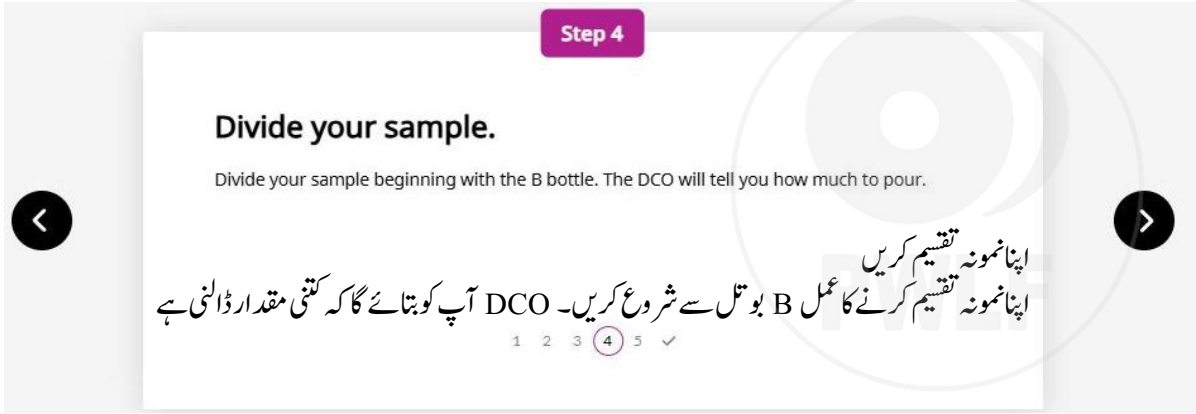
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing



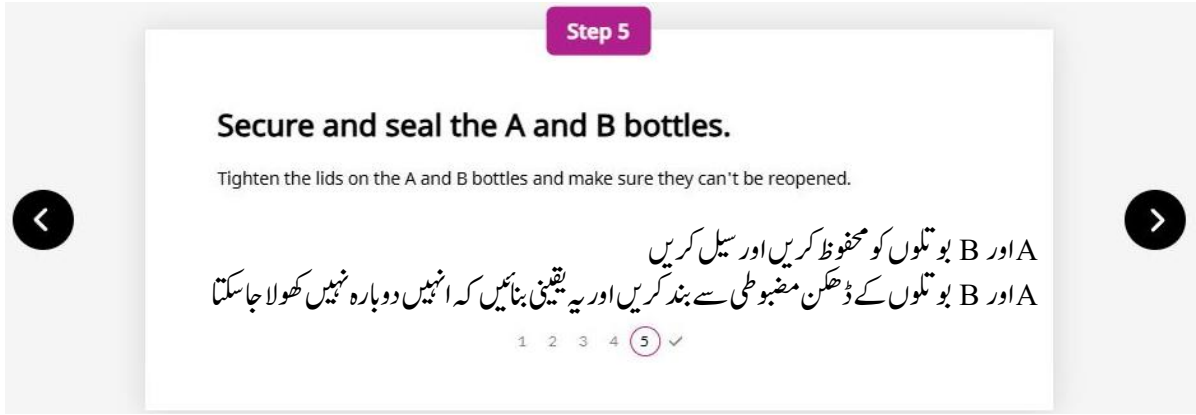

A اور B بوتلوں کی ایک کٹ منتخب کریں

A اور B بوتلوں کی کٹ منتخب کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ اس کے ساتھ کوئی چھیڑ چھاڑ نہیں کی گئی۔ یہ بھی دوبارہ چیک کریں کہ دونوں بوتلوں پر درج کوڈ ایک دوسرے سے اور ڈبے پر موجود کوڈ سے مطابقت رکھتے ہیں



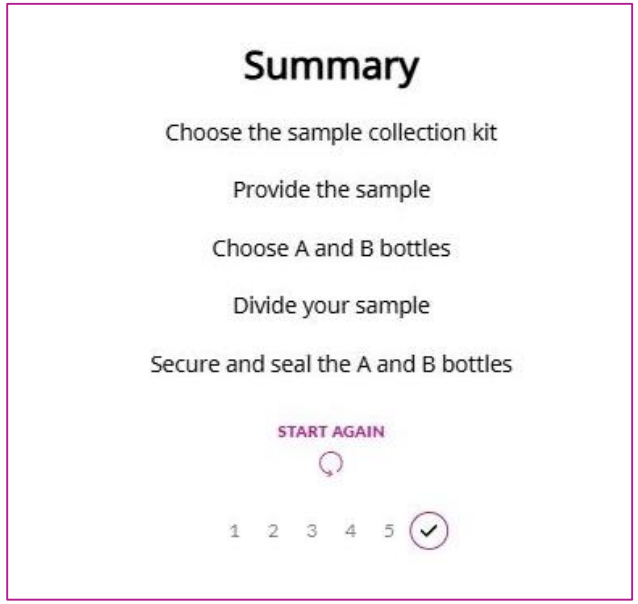

اپنا نمونہ تقسیم کریں

اپنا نمونہ تقسیم کرنے کا عمل B بوتل سے شروع کریں۔ DCO آپ کو بتائے گا کہ کتنی مقدار ڈالنی ہے




A اور B بوتلوں کو محفوظ کریں اور سیل کریں

A اور B بوتلوں کے ڈھکن مضبوطی سے بند کریں اور یہ یقینی بنائیں کہ انہیں دوبارہ نہیں کھولا جا سکتا




خلاصہ

نمونہ جمع کرنے کا کٹ منتخب کریں

نمونہ فراہم کریں

A اور B بوتلیں منتخب کریں

اپنا نمونہ تقسیم کریں

A اور B بوتلوں کو محفوظ کریں اور سیل کریں

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

### For a blood sample



When a blood sample needs to be collected, a Blood Collection Officer (BCO) will do so. They are a trained and experienced phlebotomist, who carries out the blood test. They will accompany the DCO throughout the blood collection process.

Sometimes DCOs are also certified phlebotomists and will take the blood sample.

Before the blood test, you will be asked to be seated for a period of time. Then, you will choose your sample collection kit, inspect it and verify that all the sample code numbers match. If the kit includes pre-printed bar code labels, you will be asked to place these on the tubes.

Numbers and letters are used as codes for the collection tubes so that athletes remain anonymous. This means that when the lab receives your sample they do not know who you are or who provided the sample.

### For a blood sample



خون کے نمونے کے لیے

جب خون کا نمونہ حاصل کرنے کی ضرورت ہو، تو یہ کام ایک بلڈ کلیکشن آفیسر (BCO) کرے گا۔ وہ ایک تربیت یافتہ اور تجربہ کار (phlebotomist) فلیبوٹومِسٹ ہوتا ہے جو خون کا ٹیسٹ انجام دیتا ہے۔ وہ پورے خون کے نمونے کے حصول کے عمل کے دوران DCO کے ساتھ ہو گا

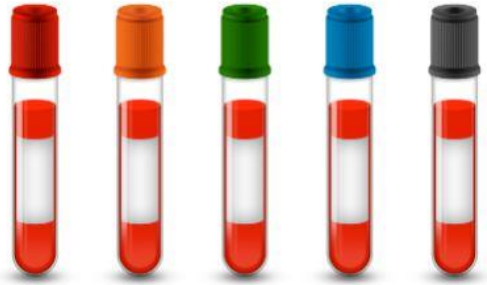
کبھی کبھار **DCOs** بھی تصدیق شدہ (phlebotomist) **فلیبوٹومِسٹ** ہوتے ہیں اور وہ خود ہی خون کا نمونہ حاصل کرتے ہیں

خون کے ٹیسٹ سے پہلے، آپ سے کہا جائے گا کہ کچھ دیر کے لیے بیٹھ جائیں۔ اس کے بعد، آپ اپنا **نمونہ جمع کرنے کا کٹ** منتخب کریں گے، اس کا معائنہ کریں گے اور تصدیق کریں گے کہ تمام **نمونہ کوڈ نمبر** ایک جیسے ہیں۔ اگر کٹ میں **پہلے سے پرنٹ شدہ بار کوڈ لیبلز** شامل ہیں، تو آپ سے کہا جائے گا کہ آپ یہ **لیبل ٹیوبز** پر چسپاں کریں

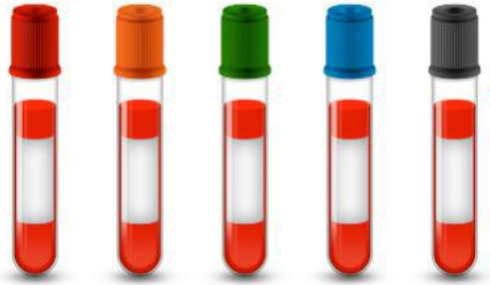
نمونہ جمع کرنے والی ٹیوبز پر **نمبرز اور حروف** کوڈ کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں تا کہ کھلاڑی کی شناخت خفیہ رہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جب **لیبارٹری** آپ کا نمونہ وصول کرتی ہے تو انہیں معلوم نہیں ہوتا کہ آپ کون ہیں یا یہ نمونہ کس نے فراہم کیا ہے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing



Blood kits can include up to 5 tubes: 2 tubes (an A sample and B sample) are for analysis of whole blood, 2 tubes (another A sample and B sample) are for analysis of serum, and 1 tube (just an A sample) is for the Athlete Biological Passport (ABP).



خون کی کٹس میں 5 ٹیوبیں شامل ہو سکتی ہیں: 2 ٹیوبیں (ایک نمونہ اور B نمونہ) پورے خون کے تجزیہ کے لیے ہیں، 2 ٹیوبیں (ایک اور A نمونہ اور B نمونہ) سیرم کے تجزیہ کے لیے ہیں، اور 1 ٹیوب (صرف ایک نمونہ) ایتھلیٹ بائیولوجیکل پاسپورٹ (ABP) کے لیے ہے

The BCO will determine where to draw blood (typically your non-dominant arm), will clean the area with a sterile disinfectant swab, and apply a tourniquet to help with the collection. A total of about 15-16mL of blood, will be drawn (about 3-5mL of blood per tube), which should not affect athletic performance. The BCO can attempt to draw blood up to 3 times.

BCO فیصلہ کرے گا کہ خون کہاں سے نکالا جائے (عام طور پر آپ کے غیر غالب بازو سے)، وہ اس جگہ کو جراثیم کش سواب سے صاف کرے گا اور خون نکالنے میں آسانی کے لیے ٹورنی کیٹ لگائے گا۔ کل تقریباً 15 سے 16 ملی لیٹر خون لیا جائے گا (یعنی ہر ٹیوب میں تقریباً 3 سے 5 ملی لیٹر خون)، جو آپ کی کھیل کارکردگی پر کوئی اثر نہیں ڈالے گا۔ BCO زیادہ سے زیادہ تین مرتبہ خون نکالنے کی کوشش کر سکتا ہے

The BCO will determine where to draw blood (typically your non-dominant arm), will clean the area with a sterile disinfectant swab, and apply a tourniquet to help with the collection. A total of about 15-16mL of blood, will be drawn (about 3-5mL of blood per tube), which should not affect athletic performance. The BCO can attempt to draw blood up to 3 times.

BCO فیصلہ کرے گا کہ خون کہاں سے نکالا جائے (عموماً آپ کے غیر غالب بازو سے)، پھر وہ اس جگہ کو جراثیم سے پاک سینیٹائزنگ سواب سے صاف کرے گا اور خون کے حصول میں آسانی کے لیے ٹورنی کیٹ لگائے گا۔ کل تقریباً 15 سے 16 ملی لیٹر خون لیا جائے گا (ہر ٹیوب میں تقریباً 3 سے 5 ملی لیٹر خون)، جو آپ کی کھیل کی کارکردگی پر کوئی اثر نہیں ڈالے گا۔ BCO زیادہ سے زیادہ تین بار خون لینے کی کوشش کر سکتا ہے

Sometimes blood samples needs to be left at room temperature for a certain length of time (as specified by the tube manufacturer). These will be monitored by the DCO but you will be asked and encouraged to stay and observe your samples during this time. If you decline to do so, this in no way invalidates the test.



کبھی کبھار خون کے نمونوں کو کمرے کے درجہ حرارت پر کچھ وقت کے لیے رکھا جانا ضروری ہوتا ہے (جیسا کہ ٹیوب بنانے والے نے ہدایت دی ہوتی ہے)۔ ان نمونوں کی نگرانی DCO کرے گا، لیکن آپ سے کہا جائے گا اور حوصلہ افزائی کی جائے گی کہ آپ اس دوران اپنے نمونوں کو خود بھی مشاہدہ کریں۔ اگر آپ ایسا کرنے سے انکار کرتے ہیں تو اس سے ٹیسٹ کسی بھی طرح غیر مؤثر یا ناقابلِ قبول نہیں ہوتا



Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing




Then, just like with a urine sample, you will seal your blood samples in tamper-evident devices for transporting to the lab.

پھر، بالکل پیشاب کے نمونے کی طرح، آپ اپنے خون کے نمونوں کو بھی چھیڑ چھاڑ ظاہر کرنے والے حفاظتی ڈبوں میں سیل کریں گے تاکہ انہیں لیبارٹری تک منتقل کیا جا سکے

اگر مجھے کسی جسمانی یا ذہنی کمی کی وجہ سے کسی تبدیلی یا سہولت کی ضرورت ہو تو کیا ہو گا؟

What if I have an impairment and need a modification?

اگر میں نابالغ ہوں تو کیا نمونہ جمع کرنے کے عمل میں کوئی فرق ہو گا؟

What if I am a minor? Are there any differences in the sample collection process?

آپ کو نمونہ جمع کرنے کے عمل میں ترمیم یا تبدیلی کی درخواست کرنے کا حق حاصل ہے۔ ان ترامیم پر تفصیل سے بات حقوق اور ذمہ داریوں کے سبق میں کی جائے گی۔ مزید جاننے کے لیے انتظار جاری رکھیں

You have the right to request modifications to the sample collection process. These will be discussed in the lesson on rights and responsibilities. Stay tuned.

جی ہاں، نابالغوں کے لیے ترامیم کی جا سکتی ہیں۔ ان پر تفصیل سے بات حقوق اور ذمہ داریوں کے سبق میں کی جائے گی۔ آگے بڑھتے رہیں، آپ جلد ہی ان کے بارے میں مزید سیکھیں گے

Yes. Modifications can be made for minors. These will be discussed in the rights and responsibilities lesson. Keep going, you'll learn about these soon.

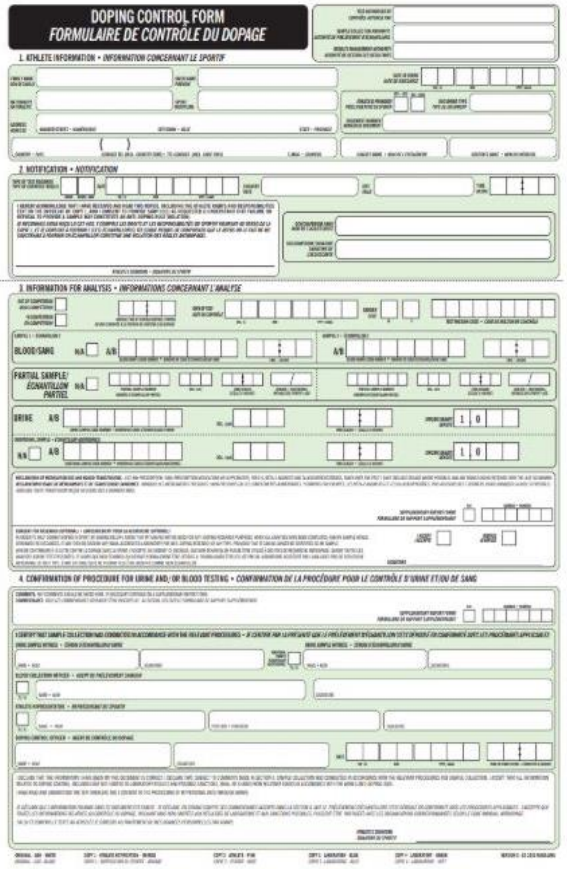
Continue

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

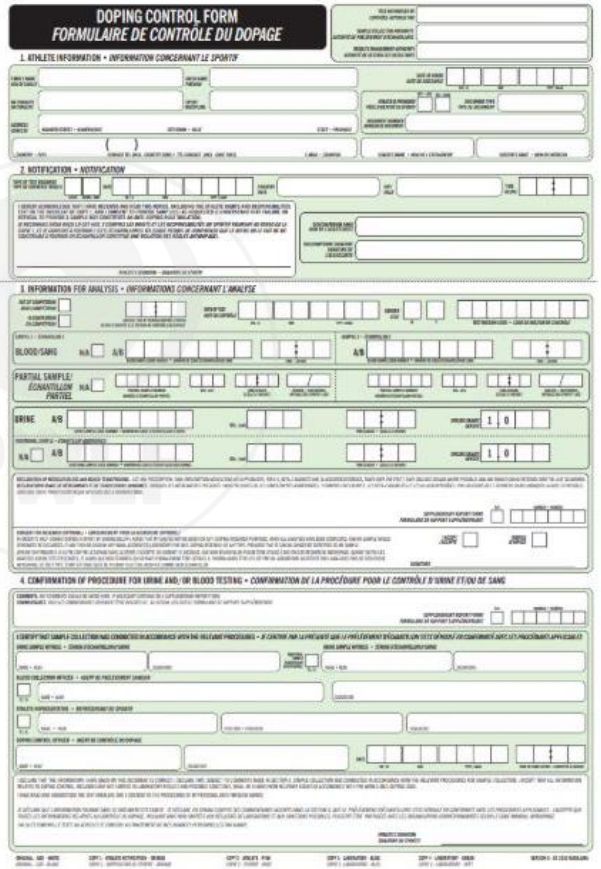
## 5. Recording and certifying your information

Once either the urine or blood sample has been taken...




The DCO will ask you to review the information on the DCF and add in some detail such as the name of your coach, the medications and supplements you have taken in the last 7 days, and for a blood test, if you have had any blood transfusions within the previous 3 months.

The DCO will ask you whether you consent to your sample being used in anti-doping research. Research helps find new ways to prevent and detect doping. Your sample will no longer be identifiable as your sample when it is used for research (i.e. no one will know the sample came from you). Whatever you decide, it won't affect your doping control.




## 5. آپ کی معلومات کا اندراج اور تصدیق

جب پیشاب یا خون کا نمونہ لے لیا جاتا ہے...

ڈوپنگ کنٹرول فارم (DCF)

DCO آپ سے کہے گا کہ آپ DCF پر درج معلومات کا جائزہ لیں اور کچھ اضافی تفصیلات شامل کریں، جیسے:

آپ کے کوچ کا نام، پچھلے 7 دنوں میں لی گئی دوائیں یا سپلیمنٹس، اور اگر خون کا ٹیسٹ لیا گیا ہے تو، پچھلے 3 ماہ کے دوران کسی خون کی منتقلی (blood transfusion) کی تفصیل۔ DCO آپ سے یہ بھی پوچھے گا کہ کیا آپ رضامندی دیتے ہیں کہ آپ کے نمونے کو اینٹی ڈوپنگ تحقیق میں استعمال کیا جائے۔ یہ تحقیق ڈوپنگ کی روک تھام اور اس کی شناخت کے نئے طریقے تلاش کرنے میں مدد کرتی ہے۔ جب آپ کا نمونہ تحقیق کے لیے استعمال ہو گا تو وہ آپ کی شناخت سے منسلک نہیں رہے گا (یعنی کسی کو معلوم نہیں ہو گا کہ یہ نمونہ آپ کا ہے)۔ آپ جو بھی فیصلہ کریں — چاہے اجازت دیں یا نہ دیں — اس سے آپ کے ڈوپنگ کنٹرول کے عمل پر کوئی اثر نہیں پڑے گا

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

If you have any concerns to share from the sample collection process, write them on the DCF. (Remember, refusing to submit a sample, even because of how the sample collection was done, is never a good option as this can lead to an ADRV and possible sanction).

Once complete, you must check that all the information is correct and then sign the DCF.

If your sample is going to be used in connection with the ABP, the DCO/BCO will use an additional form specific to the ABP.

### Top Tip

Even though the DCF only asks for medications and supplements taken within the last 7 days, it is recommended that you write all medications and supplements that you have taken, even beyond the 7 day period, on the DCF. This is because sometimes, a substance can stay in your system for a long time.

One copy of the DCF will be given to you, one copy will go to your ADO, and one will go with your sample to the lab. Any lab that analyzes athlete samples must be a WADA-accredited lab. Don't forget - the copy that goes to the lab does not have any information about your identity.

اگر آپ کو نمونہ جمع کرنے کے عمل کے بارے میں کوئی خدشات یا شکایات ہیں، تو انہیں (DCF) ڈوپنگ کنٹرول فارم پر درج کریں۔) یاد رکھیں، نمونہ فراہم کرنے سے انکار کرنا — چاہے وہ نمونہ جمع کرنے کے طریقہ کار کی وجہ سے ہی کیوں نہ ہو — کبھی بھی اچھا فیصلہ نہیں ہوتا، کیونکہ اس سے ADRV اینٹی ڈوپنگ رول کی خلاف ورزی اور ممکنہ پابندی عائد ہو سکتی ہے۔ جب فارم مکمل ہو جائے، تو آپ کو تمام معلومات کی درستگی چیک کرنی ہو گی اور پھر DCF پر دستخط کرنے ہوں

اگر آپ کا نمونہ ایتھلیٹ بایولوجیکل پاسپورٹ (ABP) سے متعلق استعمال کیا جانا ہے، تو DCO/BCO ایک اضافی فارم استعمال کرے گا جو خاص طور پر ABP کے لیے مقرر ہوتا ہے

### اہم مشورہ

اگرچہ DCF میں صرف پچھلے 7 دنوں میں لی گئی دواؤں اور سپلیمنٹس کے بارے میں پوچھا جاتا ہے، لیکن یہ سفارش کی جاتی ہے کہ آپ وہ تمام دوائیں اور سپلیمنٹس بھی لکھیں جو آپ نے 7 دن سے زیادہ عرصہ پہلے بھی استعمال کی ہوں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بعض اوقات کوئی مادہ یا دوا آپ کے جسم میں طویل عرصے تک موجود رہ سکتی ہے

DCF ڈوپنگ کنٹرول فارم کی ایک کاپی آپ کو دی جائے گی، ایک کاپی آپ کے ADO اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشن کو بھیجی جائے گی، اور ایک کاپی آپ کے نمونے کے ساتھ لیبارٹری کو بھیجی جائے گی۔ کوئی بھی لیبارٹری جو کھلاڑیوں کے نمونوں کا تجزیہ کرتی ہے، اسے WADA ورلڈ اینٹی ڈوپنگ ایجنسی سے تسلیم شدہ ہونا ضروری ہے۔ یاد رکھیں — لیبارٹری کو بھیجی جانے والی کاپی میں آپ کی شناخت سے متعلق کوئی معلومات شامل نہیں ہوتی

## Let's check what you remember

### Activity 1

Which of the following apply only to a blood test?

- [ ] You get to choose a sample collection kit
- [ ] You need to remain seated before giving the sample
- [ ] A BCO will be present
- [ ] You can have a representative with you

SUBMIT

## آیئے دیکھتے ہیں کہ آپ کو کیا یاد ہے!

### سرگرمی 1

مندرجہ ذیل میں سے کون سی باتیں صرف **خون کے ٹیسٹ** پر لاگو ہوتی ہیں؟

- نمونہ جمع کرنے کا کٹ منتخب کرنا
- آپ کو نمونہ دینے سے پہلے بیٹھنا ہوتا ہے
- ایک BCO (بلڈ کلیکشن آفیسر) موجود ہوتا ہے
- اپنے نمائندے کا موجود ہونا

SUBMIT

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

### Activity 2

Place the following steps for providing a urine sample in the correct order.

| | |
|---|---|
| Choose an A and B bottle kit | Step 1 |
| Pour the sample into the B bottle | Step 2 |
| Seal and secure the bottles | Step 3 |
| Provide a sample | Step 4 |
| Choose a sample collection kit | Step 5 |
| Pour the sample into the A bottle | Step 6 |

SUBMIT

### سرگرمی 2

نمونہ فراہم کرنے کے مراحل کو درست ترتیب میں رکھیں

| | |
|---|---|
| A اور B بوتل کی کٹ منتخب کریں | Step 1 |
| نمونہ B بوتل میں ڈالیں | Step 2 |
| بوتلوں کو سیل کریں اور محفوظ بنائیں | Step 3 |
| نمونہ فراہم کریں | Step 4 |
| نمونہ جمع کرنے کی کٹ منتخب کریں | Step 5 |
| نمونہ A بوتل میں ڈالیں | Step 6 |

SUBMIT

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

### Activity 3

Which of the following people might you meet during the testing process?

- [ ] The lab technician who will examine your sample
- [ ] A Blood Collection Officer (BCO)
- [ ] A Doping Control Officer (DCO)
- [ ] A Chaperone
- [ ] A Doping Control Form Manager (DCFM)

SUBMIT

### سرگرمی 3

ذیل میں سے کن افراد سے آپ **ٹیسٹنگ کے عمل** کے دوران مل سکتے ہیں؟

- ❑ The lab technician – کیونکہ وہ لیبارٹری میں آپ کا نمونہ وصول کرنے کے بعد اس کا تجزیہ کرتا ہے
- ❑ A Blood Collection Officer (BCO) – اگر خون کا نمونہ لیا جارہا ہو
- ❑ A Doping Control Officer (DCO) – جو پورے عمل کی نگرانی کرتا ہے
- ❑ A Chaperone – جو آپ کو ٹیسٹنگ اسٹیشن تک لے جاتا ہے اور آپ کی نگرانی کرتا ہے
- ❑ A Doping Control Form Manager (DCFM) — یہ شخص عام طور پر نمونہ جمع کرنے کے عمل کے دوران موجود نہیں ہوتا

SUBMIT

Great work!

So, now you have learned about the stages of the testing process, including athlete selection, athlete notification and sample collection.

But testing is only part of the doping control process, which involves more steps.

زبردست کام ! 

اب تک آپ نے **ٹیسٹنگ کے مراحل** کے بارے میں سیکھ لیا ہے، جن میں شامل ہیں:

**ایتھلیٹ کا انتخاب** (Athlete Selection)

**ایتھلیٹ کو اطلاع دینا** (Athlete Notification)

اور **نمونہ جمع کرنا** (Sample Collection)

لیکن یاد رکھیں — **ٹیسٹنگ صرف ڈوپنگ کنٹرول کے عمل کا ایک حصہ ہے۔**

اس پورے عمل میں **مزید مراحل** بھی شامل ہیں جن کے بارے میں آپ آگے سیکھیں گے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

## What happens to my sample?

## میرے نمونہ کے ساتھ کیا ہوتا ہے؟

So now you've provided a urine or blood sample (or both), certified and signed the DCF, and gone back to your daily routine.

اب جب کہ آپ نے پیشاب یا خون کا نمونہ (یا دونوں) فراہم کر دیا ہے، DCF پر دستخط اور تصدیق کر لی ہے، اور اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں کی طرف واپس لوٹ آئے ہیں




## Now what? What happens to your sample?

## تو اب سوال یہ ہے: آپ کے نمونے کے ساتھ کیا ہوتا ہے؟

Once you have done everything you need to do and the DCO has possession of your sample, they take or courier it to a WADA-accredited lab.

Throughout this process forms are filled out and signed to show the "chain of custody" and who has been in possession of the sample from the moment it left the DCS up to and including when it arrives at the lab.

جب آپ اپنا حصہ کا مکمل کر لیتے ہیں اور DCO آپ کا نمونہ اپنے قبضے میں لے لیتا ہے، تو وہ اسے WADA سے منظور شدہ لیبارٹری میں لے جاتا ہے یا کوریئر کے ذریعے بھیجتا ہے۔ پورے عمل کے دوران مختلف فارم بھرے اور دستخط کیے جاتے ہیں تا کہ یہ ظاہر کیا جا سکے کہ نمونہ ڈوپنگ کنٹرول اسٹیشن (DCS) سے نکلنے کے بعد سے لے کر لیبارٹری تک پہنچنے کے ہر مرحلے میں کس کس کے قبضے میں رہا ہے۔ یہی دستاویزی عمل "Chain of Custody" کہلاتا ہے، اور یہ اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ آپ کا نمونہ محفوظ، مستند اور ناقابلِ چھیڑ چھاڑ رہے

Chain of Custody

تحویل کا سلسلہ

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

### When your sample arrives at the lab...

Once the sample arrives at the lab, the A and B bottles are first inspected for any signs of tampering or leaking.

The A bottle will then be opened and the sample will be analyzed. The B bottle will be stored. The B bottle will be opened and analyzed only if a banned substance is found in the A sample AND if you or the applicable ADO request the opening of the B bottle. The B bottle can be stored for up to 10 years.

Watch this video to see what happens inside the lab.



**جب آپ کا نمونہ لیبارٹری میں پہنچتا ہے ...**

جب آپ کا نمونہ **لیبارٹری** میں پہنچتا ہے، تو سب سے پہلے **A** اور **B بوتلوں** کا معائنہ کیا جاتا ہے تا کہ یہ دیکھا جا سکے کہ ان میں **کسی قسم کی چھیڑ چھاڑ** نہیں ہوئی۔

اس کے بعد **A بوتل** کو کھولا جاتا ہے اور اس کے **نمونے کا تجزیہ** کیا جاتا ہے۔ **B بوتل** کو محفوظ کر لیا جاتا ہے اور اسے **صرف اس صورت میں کھولا جاتا ہے** جب A : **نمونے میں کوئی ممنوعہ مادہ** پایا جائے، **اور آپ یا** متعلقہ ADO **اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشن** اس کی **تصدیق کے لیے B بوتل کھولنے کی درخواست** کر سکتے ہیں۔ **B بوتل** کو **10 سال تک** محفوظ رکھا جا سکتا ہے -

یہ ویڈیو آپ آن لائین دیکھیں تا کہ آپ جان سکیں کہ لیبارٹری کے اندر آپ کے نمونے کے ساتھ کیا ہوتا ہے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

Watch this video to see what happens inside the lab.




ویڈیو آپ آن لائین دیکھیں تاکہ آپ جان سکیں کہ لیبارٹری کے اندر آپ کے نمونے کے ساتھ کیا ہوتا ہے




## Reporting results

After the A sample is analyzed, the lab will report the results to the ADO responsible for results management. Results from sample analysis are reported by the lab into ADAMS (Anti-Doping Administration Management System), which WADA has access to.

If the A sample is positive then you have the right to request to be present for the opening of the B sample (within a certain deadline and under certain criteria).

WADA-accredited labs follow strict rules to ensure the process of sample analysis is well-regulated.

## نتائج کی رپورٹنگ

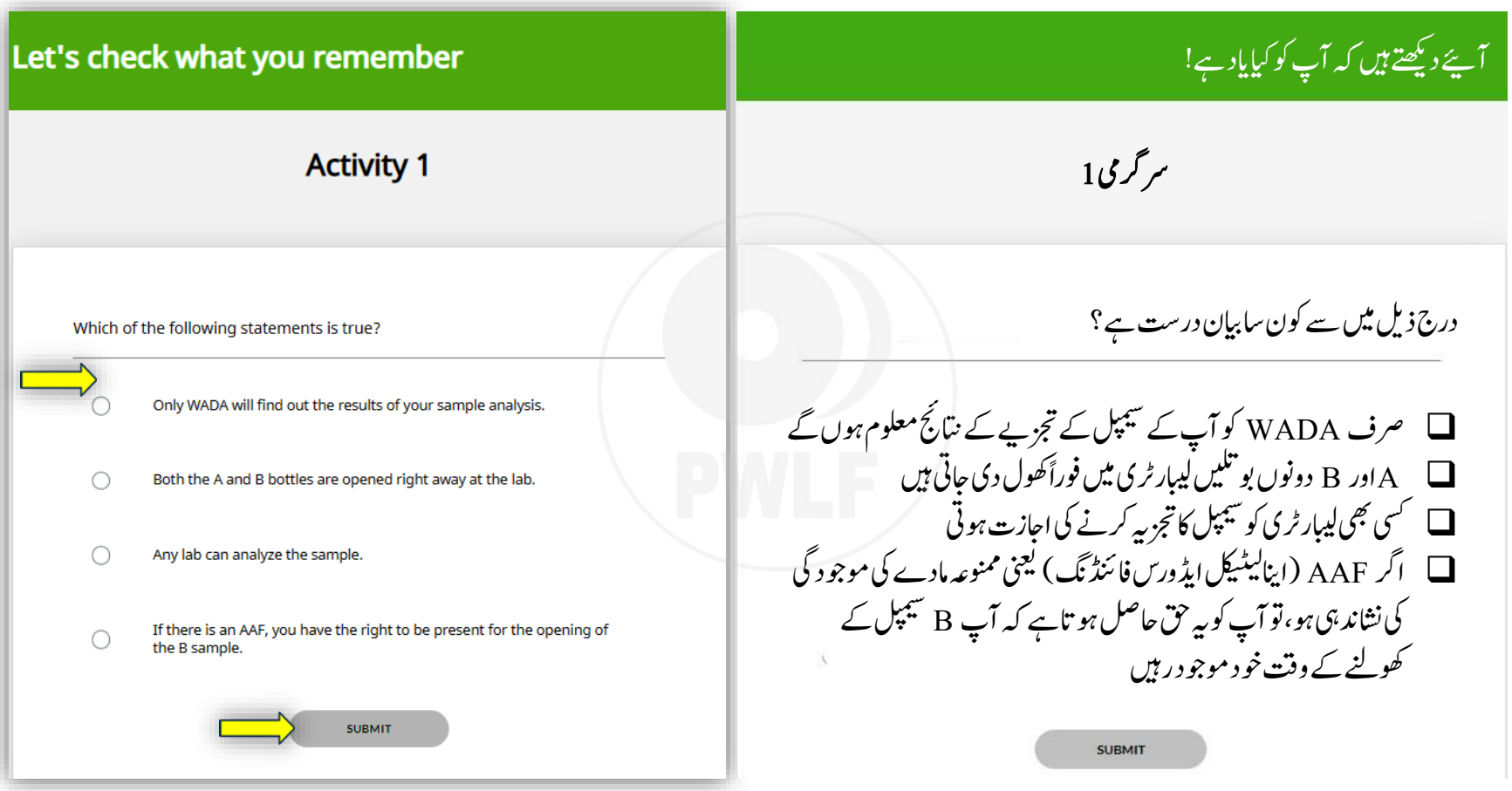
جب A سیمپل کا تجزیہ مکمل ہو جاتا ہے، تو لیبارٹری نتائج کو اُس ADO (اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشن) کو رپورٹ کرتی ہے جو نتائج کے انتظام کی ذمہ دار ہوتی ہے۔ سیمپل کے تجزیے کے نتائج ADAMS (اینٹی ڈوپنگ ایڈمنسٹریشن مینجمنٹ سسٹم) میں لیبارٹری کے ذریعے رپورٹ کیے جاتے ہیں، جس تک WADA کو بھی رسائی حاصل ہوتی ہے۔

اگر A سیمپل مثبت (یعنی ممنوعہ مادہ کی موجودگی) ظاہر کرے، تو آپ کو یہ حق حاصل ہوتا ہے کہ مخصوص مدت اور مقررہ شرائط کے تحت B سیمپل کے کھولنے کے وقت آپ خود موجود رہنے کی درخواست کر سکیں

WADA سے منظور شدہ لیبارٹریاں سخت اصولوں پر عمل کرتی ہیں تاکہ سیمپل کے تجزیے کا عمل مکمل طور پر منظم اور قابلِ اعتماد ہو

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing



Well done!

You've made it through the key steps of the doping control process!

But, it's important that you know your rights and responsibilities.

Let's find out more.

بہت خوب!

آپ نے ڈوپنگ کنٹرول کے تمام اہم مراحل مکمل کر لیے ہیں!

لیکن یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ آپ کے کیا **حقوق** اور **ذمہ داریاں** ہیں

# Your rights and responsibilities

## آپ کے حقوق اور ذمہ داریاں

You have rights and responsibilities during the doping control process. We've touched on some already but let's go through them again here.

ڈوپنگ کنٹرول کے عمل کے دوران آپ کے کچھ حقوق اور ذمہ داریاں ہوتی ہیں۔ ہم ان میں سے کچھ پر پہلے بات کر چکے ہیں، لیکن آئیں انہیں یہاں دوبارہ تفصیل سے دیکھتے ہیں



## You have the right to:

### A representative

You can ask to have a representative such as your coach, parent or other person go with you to the DCS. This is always a good idea, especially if you are a protected person (as defined by the Code) like a minor or an athlete with an impairment.

### An interpreter, if available

You can ask for an interpreter if you do not speak the same language as the DCO or Chaperone.

### Ask for more information

DCOs are there to help and can explain the process and answer questions when needed.

## آپ کو درج ذیل حق حاصل ہے:

### نمائندہ رکھنے کا حق

آپ یہ درخواست کر سکتے ہیں کہ کوئی نمائندہ — جیسے آپ کا کوچ، والدین یا کوئی اور شخص — آپ کے ساتھ DCS (ڈوپنگ کنٹرول اسٹیشن) جائے۔ یہ ہمیشہ ایک اچھا فیصلہ ہوتا ہے، خاص طور پر اگر آپ **محفوظ فرد** (جیسا کہ کوڈ میں تعریف کی گئی ہے) ہیں، مثلاً **نابالغ کھلاڑی** یا **کسی جسمانی معذوری** کے حامل ایتھلیٹ

### اگر مترجم (آپ کی بات کا ترجمہ کرنے والا) دستیاب ہو

اگر آپ DCO (ڈوپنگ کنٹرول آفیسر) یا چیپرون کی زبان نہیں بولتے، تو آپ مترجم کی درخواست کر سکتے ہیں

### مزید معلومات طلب کریں

DCOs (ڈوپنگ کنٹرول آفیسرز) مدد کے لیے موجود ہوتے ہیں اور ضرورت پڑنے پر وہ عمل کی وضاحت کر سکتے ہیں اور آپ کے سوالات کے جواب دے سکتے ہیں

## Document concerns or problems

If you have any concerns with the way in which your test has been conducted then you have the right to write these down on the DCF - and you should.

## اپنے خدشات یا مسائل درج کریں

اگر آپ کو اپنے ٹیسٹ کے طریقہ کار کے حوالے سے کوئی خدشات ہوں، تو آپ کو یہ حق حاصل ہے کہ انہیں DCF **ڈوپنگ کنٹرول فارم** پر لکھ کر درج کریں — اور یہ کرنا چاہیے

## Request a delay

As we learned before, you have the right to request a delay before reporting to the DCS for a valid reason. Go back to the section "What happens if I am selected for a test?" if you can't remember what these reasons are.

And remember, it is up to the DCO to approve your request and, if your request is approved, you must still remain in sight of them at all times.

## رپورٹ کرنے میں تاخیر کی درخواست کریں

جیسا کہ ہم نے پہلے سیکھا، آپ کو یہ حق حاصل ہے کہ DCS (ڈوپنگ کنٹرول اسٹیشن) میں رپورٹ کرنے سے پہلے کسی جائز وجہ کے تحت تاخیر کی درخواست کریں۔ اگر آپ کو یاد نہیں کہ یہ وجوہات کیا ہیں تو سیکشن "What happens if I am selected for a test?" دیکھیں۔

اور یاد رکھیں، آپ کی درخواست کو DCO (ڈوپنگ کنٹرول آفیسر) کی منظوری درکار ہو گی، اور اگر آپ کی درخواست منظور ہو جاتی ہے تو پھر بھی آپ کو ہر وقت ان کی نظر میں رہنا ہو گا۔

## Request modifications to the sample collection process

If you have a visual, physical or intellectual impairment, or are a minor, you have the right to request changes to the sample collection process.

## سیمپل جمع کرنے کے عمل میں ترمیم کی درخواست کریں

اگر آپ کو **بصری، جسمانی یا ذہنی معذوری** ہے، یا آپ **نابالغ** ہیں، تو آپ کو یہ حق حاصل ہے کہ سیمپل جمع کرنے کے عمل میں تبدیلی یا ترمیم کی درخواست کریں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

### For athletes with a visual impairment

- The athlete can request that notification from the DCO, sample division into A and B bottles and completion of the DCF take place in front of a representative.
- The athlete can request that during a urine sample, the DCO or Chaperone have a second observer to watch them and their conduct. The second observer should not watch the athlete give the sample. The athlete can also have a representative with them at this time. Again, the representative is not there to witness the provision of the sample, just to observe the DCO's conduct.

### For athletes with a physical impairment

- If unable to sign the DCF, the athlete can request the help of a representative. If any other support is needed during sample collection, the athlete can also have a representative with them. If this is not possible, the DCO can assist.
- If the athlete is using urine collection or drainage systems, they are required to eliminate existing urine before providing a sample. In addition, and where possible, a new, unused catheter or drainage system should be used (but is not mandatory). Such systems are the responsibility of the athlete (i.e. they are not a required part of the sample collection equipment that must be provided to athletes).

### بصری معذوری والے کھلاڑیوں کے لیے

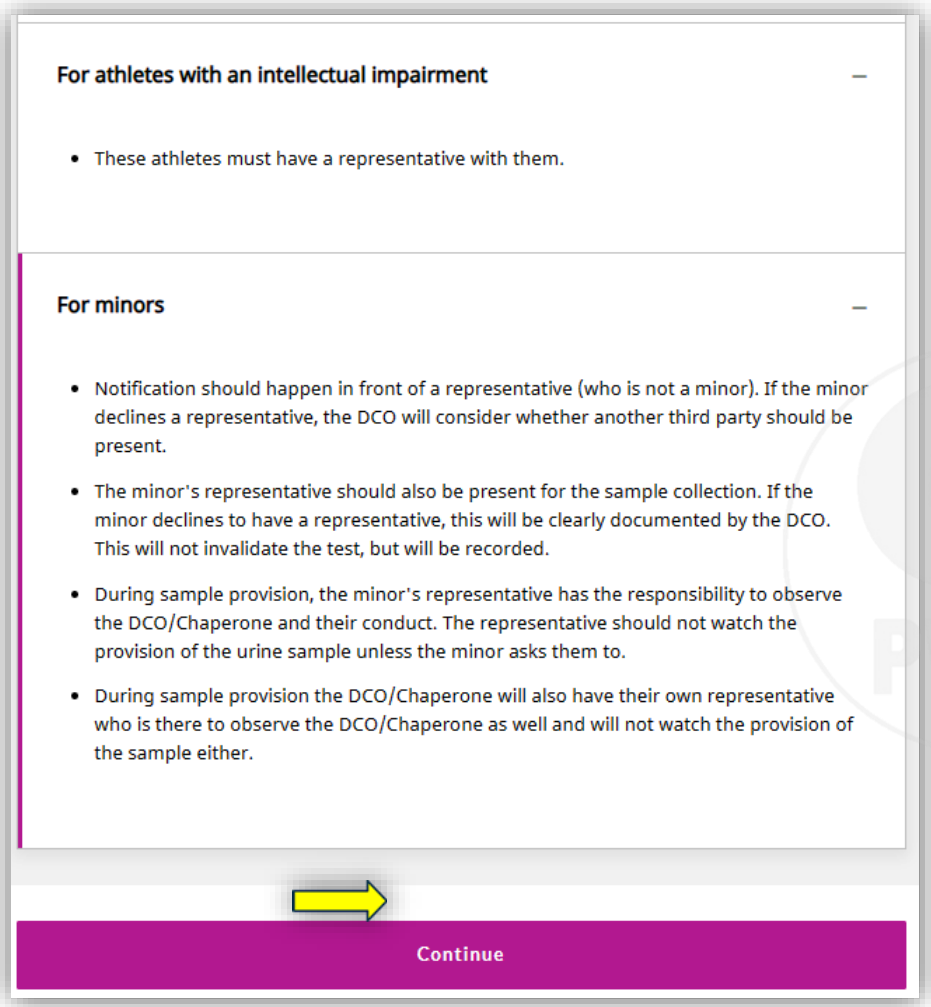
- کھلاڑی درخواست کر سکتا ہے کہ DCO کی طرف سے اطلاع، سیمپل کو A اور B بوتلوں میں تقسیم کرنا، اور DCF (ڈوپنگ کنٹرول فارم) کی تکمیل کسی نمائندے کی موجودگی میں کی جائے۔
- کھلاڑی یہ بھی درخواست کر سکتا ہے کہ پیشاب کے سیمپل کے دوران، DCO یا چیپرون کے ساتھ ایک دوسرا انگران بھی موجود ہو جو کھلاڑی اور ان کے رویے کا مشاہدہ کرے۔ دوسرا انگران کھلاڑی کے سیمپل دینے کو نہیں دیکھے گا۔ اس وقت کھلاڑی اپنے نمائندے کو بھی ساتھ رکھ سکتا ہے۔ یاد رکھیں، نمائندہ سیمپل دینے کے عمل کو نہیں دیکھ رہا، بلکہ صرف DCO کے رویے کا مشاہدہ کر رہا ہے۔

### جسمانی معذوری والے کھلاڑیوں کے لیے

- اگر کھلاڑی DCF **ڈوپنگ کنٹرول فارم** پر دستخط کرنے کے قابل نہیں ہے، تو وہ کسی نمائندے سے مدد کی درخواست کر سکتا ہے۔ اگر نمونے کے حصول کے دوران کسی اور مدد کی ضرورت ہو، تو کھلاڑی اپنے ساتھ ایک نمائندہ رکھ سکتا ہے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو، تو) DCO **ڈوپنگ کنٹرول افسر** (مدد فراہم کر سکتا ہے۔
- اگر کھلاڑی **پیشاب جمع کرنے یا نکاسی کے نظام** (urine collection/ drainage systems) کا استعمال کر رہا ہے، تو اسے نمونہ فراہم کرنے سے پہلے موجود پیشاب خارج کرنا ضروری ہے۔ مزید یہ کہ، جہاں ممکن ہو، ایک **نیا اور غیر استعمال شدہ کیتھیٹر یا نکاسی کا نظام** استعمال کیا جانا چاہیے (لیکن یہ لازمی نہیں ہے)۔ ایسے نظام کی فراہمی کی ذمہ داری کھلاڑی کی اپنی ہوتی ہے (یعنی یہ وہ سامان نہیں ہے جو نمونہ حاصل کرنے کے لیے لازمی طور پر کھلاڑی کو مہیا کیا جائے)

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing




### ذہنی معذوری والے کھلاڑیوں کے لیے

- ایسے کھلاڑیوں کے ساتھ ایک نمائندہ موجود ہونا لازمی ہے

### نابالغ کھلاڑیوں کے لیے

- نوٹیفکیشن ایک ایسے نمائندے کی موجودگی میں ہونا چاہیے جو خود نابالغ نہ ہو۔ اگر نابالغ کھلاڑی نمائندہ رکھنے سے انکار کرے، تو DCO **ڈوپنگ کنٹرول افسر** یہ غور کرے گا کہ کیا کسی تیسرے فریق کو موجود ہونا چاہیے۔
- نمونہ حاصل کرنے کے دوران بھی نابالغ کھلاڑی کا نمائندہ موجود ہونا چاہیے۔ اگر نابالغ نمائندہ رکھنے سے انکار کرے، تو DCO اس بات کو واضح طور پر دستاویزی شکل میں درج کرے گا۔ یہ ٹیسٹ کو کالعدم نہیں کرے گا، لیکن اسے ریکارڈ پر رکھا جائے گا۔
- نمونہ فراہم کرتے وقت نابالغ کھلاڑی کے نمائندے کی ذمہ داری ہو گی کہ وہ DCO/**چیپرون** اور ان کے طرزِ عمل کا مشاہدہ کرے۔ نمائندہ پیشاب کا نمونہ دیے جانے کا مشاہدہ نہیں کرے گا، جب تک کہ نابالغ کھلاڑی خود اس کی اجازت نہ دے۔
- نمونہ فراہم کرنے کے دوران DCO/**چیپرون** کے ساتھ ان کا اپنا ایک نمائندہ بھی موجود ہو گا، جو DCO/**چیپرون** کے طرزِ عمل پر نظر رکھے گا، لیکن وہ بھی نمونہ دیے جانے کے عمل کو نہیں دیکھے گا

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

### You have the responsibility to:

- Show a piece of photo ID
- Report immediately to the DCS (unless you have asked for a delay)
- Provide a sample
- Be in control of the sample (urine)
- Remain in sight of the DCO or Chaperone until the testing process is over

### What about Athlete Support Personnel (ASP)? What is their role during the testing process?

ASP can support you by acting as representatives during the testing process. They can also help you by understanding the steps of the doping control process and ensuring that you are aware of, and understand, your rights and responsibilities.

### آپ کی ذمہ داریاں یہ ہیں:

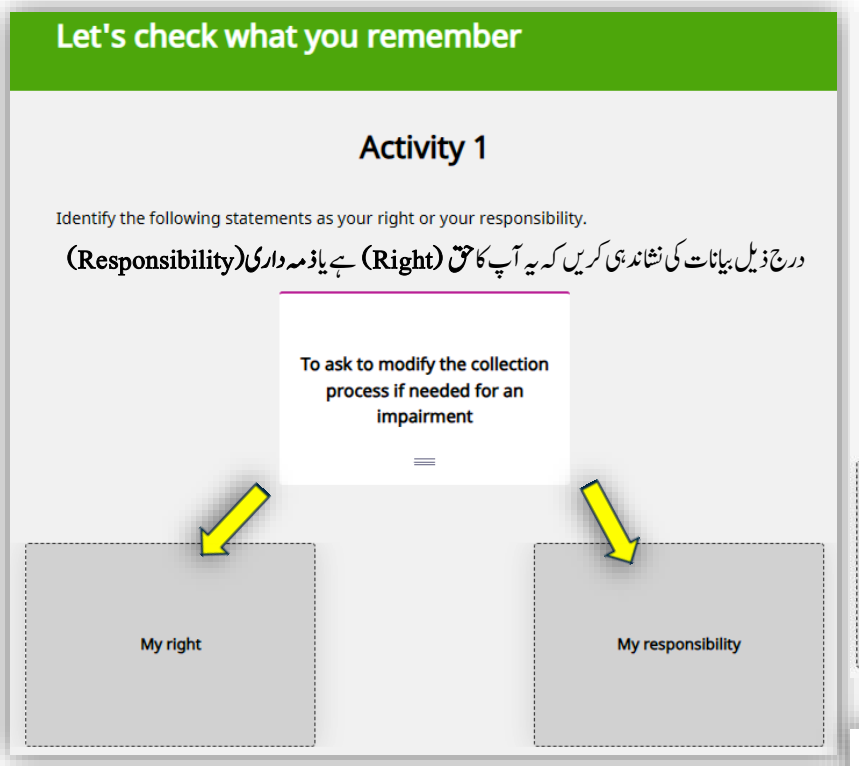
- اپنی تصویر والا شناختی کارڈ دکھائیں۔
- فوراً DCS ڈوپنگ کنٹرول اسٹیشن پر رپورٹ کریں (جب تک کہ آپ نے تاخیر کی اجازت نہیں لی ہو)۔
- نمونہ فراہم کریں۔
- نمونے (پیشاب) پر آپ کا مکمل کنٹرول ہونا چاہیے۔
- DCO (ڈوپنگ کنٹرول افسر (یا چیپرون کی نظر میں رہیں جب تک کہ ٹیسٹنگ کا عمل مکمل نہ ہو جائے۔

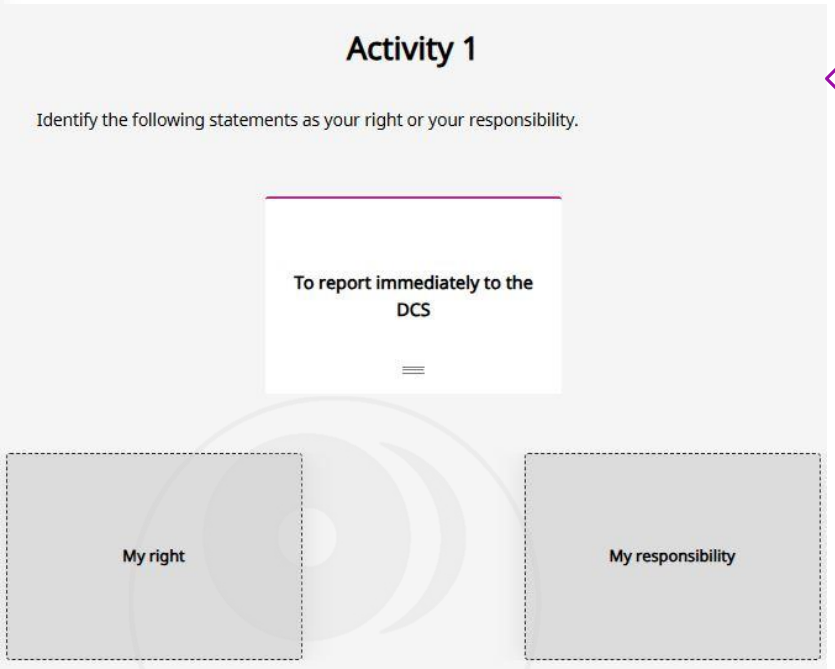
### اِتھلیٹ سپورٹ پرسنل (ASP) کا کیا کردار ہے؟

ASP ٹیسٹنگ کے عمل کے دوران آپ کے نمائندے کے طور پر آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ وہ ڈوپنگ کنٹرول کے مراحل کو سمجھنے میں بھی آپ کی معاونت کر سکتے ہیں، اور یہ یقینی بناتے ہیں کہ آپ اپنے حقوق اور ذمہ داریوں سے آگاہ ہوں اور انہیں اچھی طرح سمجھیں

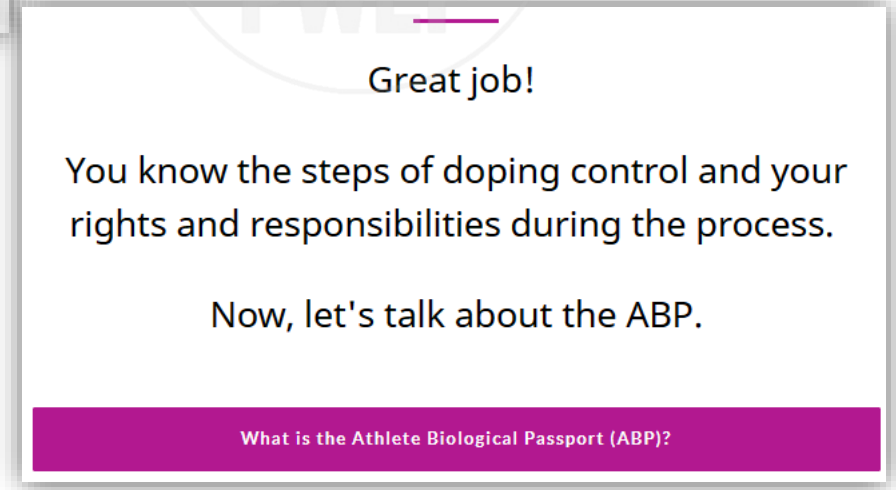
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing




یہ آپ نے خود حل کرنی ہے




زبردست کام ✋ !
اب آپ کو ڈوپنگ کنٹرول کے مراحل، اور اس عمل کے دوران اپنے **حقوق اور ذمہ داریوں** کے بارے میں مکمل علم ہو گیا ہے۔

اب آیئے بات کرتے ہیں ABP (Athlete Biological Passport) کے بارے میں

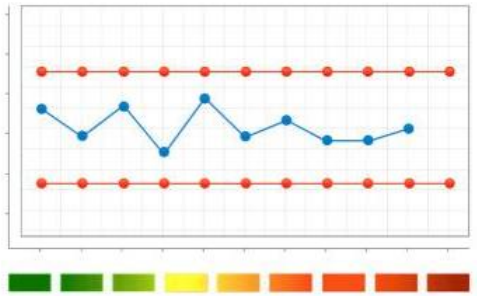
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

# The Athlete Biological Passport (ABP)

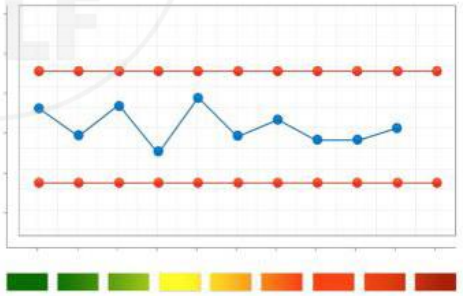
## What is the ABP?

The ABP is a biological "picture" of an athlete, built over time, through lots of sample collections. Once ADOs have enough information to establish what is "normal" for an athlete they are also able to determine if something is off, even if they don't know exactly what caused the skewed result.



So smaller changes that happen over time can be seen, which is different from traditional testing approaches that look for unnatural ratios or chemical evidence of known drugs in a single sample.

In traditional testing ADOs look for the actual banned substance. With the ABP, they are not looking for a specific substance but rather the effects on the body that the substance might trigger.



# (ABP) ایتھلیٹ بایولوجیکل پاسپورٹ

## ABP کیا ہے؟

ABP ایک کھلاڑی کی حیاتیاتی "تصویر" ہے جو وقت کے ساتھ ساتھ مختلف نمونوں کے ذریعے تیار کی جاتی ہے۔
جب ADO (اینٹی ڈوپنگ تنظیم) کے پاس اتنی معلومات جمع ہو جاتی ہیں کہ وہ یہ تعین کر سکے کہ کسی کھلاڑی کے لیے کیا "معمول" ہے، تو وہ یہ بھی پہچان سکتے ہیں کہ اگر کچھ غیر معمولی ہو رہا ہے — چاہے انہیں یہ معلوم نہ ہو کہ اس تبدیلی کی وجہ کیا ہے۔

اس طرح وقت کے ساتھ ہونے والی چھوٹی تبدیلیاں بھی دیکھی جا سکتی ہیں، جو روایتی ٹیسٹنگ کے طریقوں سے مختلف ہے۔
روایتی ٹیسٹنگ میں صرف ایک نمونے میں غیر فطری تناسب یا کسی معروف ممنوعہ دوا کے کیمیائی شواہد تلاش کیے جاتے ہیں

روایتی ٹیسٹنگ میں ADO اصل ممنوعہ مادہ تلاش کرتے ہیں، جبکہ ABP میں وہ کسی خاص مادے کو نہیں ڈھونڈتے بلکہ اس کے جسم پر ہونے والے **اثرات** کا تجزیہ کرتے ہیں جو ممکنہ طور پر اس مادے کے استعمال سے پیدا ہو سکتے ہیں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

### Why is it used?

ADOs who use ABPs will be able to have more intelligent target testing of athletes. This will lead to better use of testing resources for ADOs and greater likelihood of finding those who dope.

### What is an ABP sample and when is it collected?



ABP samples are urine or blood samples (or both) that can be collected any time and any place, in the same way as a normal test. But, if the athlete needs to provide a blood sample and has exercised within the 2 hours before the DCO arrives, they will need to wait until the 2-hour period has passed to provide the blood sample.



### اسے کیوں استعمال کیا جاتا ہے؟

وہ ADOs اینٹی ڈوپنگ تنظیمیں جو ABP استعمال کرتی ہیں، کھلاڑیوں کی زیادہ مؤثر اور سمجھدار ٹارگٹ ٹیسٹنگ کر سکتی ہیں۔ اس سے ADOs اپنے ٹیسٹنگ کے وسائل کو بہتر طریقے سے استعمال کر سکتی ہیں اور ان کھلاڑیوں کو پکڑنے کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں جو ڈوپنگ کرتے ہیں

### ABP کا نمونہ کیا ہے اور یہ کب لیا جاتا ہے؟

ABP کے نمونے پیشاب یا خون (یا دونوں) کی صورت میں لیے جاتے ہیں، اور انہیں عام ٹیسٹ کی طرح کسی بھی وقت اور کسی بھی جگہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔

تاہم، اگر کھلاڑی کو خون کا نمونہ دینا ہو اور اس نے DCO ڈوپنگ کنٹرول افسر کے آنے سے پچھلے دو گھنٹوں کے اندر ورزش کی ہو، تو کھلاڑی کو خون کا نمونہ دینے سے پہلے دو گھنٹے مکمل ہونے کا انتظار کرنا ہو گا۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

### What does this mean for you?

- Everything about testing and doping control should remain the same when an ABP sample is being collected (with the exception of the 2-hour resting period described above)
- Your ABP sample will be sent to and analyzed in a WADA-accredited lab or a WADA-approved lab for the purposes of the ABP
- Once the results from sample analysis are reported by the lab into ADAMS, these results will be added to your passport (that is, your biological passport for the ABP)
- Your passport is assessed and managed by Athlete Passport Management Units (APMUs), which are special units of WADA-accredited laboratories. APMUs are independent from ADOs and are subject to a WADA approval process
- Like laboratories, APMUs can only see passport information associated with a passport ID, not your name
- The APMU makes recommendations to the ADO based on its passport assessment, including recommendations for additional testing, target testing, sample storage, or additional sample analysis
- If your passport is abnormal, then the APMU will ask an ABP expert to review it and make a determination as to whether you are "likely doping"
- If a determination of "likely doping" is made, the passport will be further reviewed by a panel of 3 ABP experts. Like the APMU, the experts only see passports that are labelled with a passport ID, not your name
- If the panel of 3 experts make the same "likely doping" determination, you will be notified and have opportunity to provide explanations
- If the experts maintain their determination after this step, ADRVs for the use of a prohibited substance or method could be pursued against you

یہ آپ کے لیے کیا اہمیت رکھتا ہے؟

- جب ABP (Athlete Biological Passport) کا نمونہ لیا جارہا ہو، تو ٹیسٹنگ اور ڈوپنگ کنٹرول کے تمام طریقہ کار وہی رہیں گے (سوائے اس دو گھنٹے کے آرام کے وقفے کے جو اوپر بیان کیا گیا ہے)۔
- آپ کا ABP نمونہ ایک WADA سے منظور شدہ یا WADA سے تصدیق شدہ لیبارٹری میں بھیجا جائے گا اور وہیں تجزیہ کیا جائے گا۔
- جب لیبارٹری تجزیے کے نتائج ADAMS سسٹم میں رپورٹ کرتی ہے، تو یہ نتائج آپ کے بایولوجیکل پاسپورٹ ABP پاسپورٹ میں شامل کر دیے جاتے ہیں۔
- آپ کا پاسپورٹ Athlete Passport Management Units (APMUs) کے ذریعے جانچا اور منظم کیا جاتا ہے۔ یہ یونٹس WADA سے منظور شدہ لیبارٹریوں کے خصوصی شعبے ہوتے ہیں۔ APMUs آزاد ہوتے ہیں اور کسی بھی ADO (Anti-Doping Organization) کے ماتحت نہیں ہوتے، بلکہ ان کی اپنی WADA منظوری کی پراسیس ہوتی ہے۔
- لیبارٹریوں کی طرح، APMUs بھی صرف پاسپورٹ سے منسلک پاسپورٹ آئی ڈی دیکھ سکتے ہیں، کھلاڑی کا نام نہیں۔
- APMU، پاسپورٹ کے تجزیے کی بنیاد پر ADO کو سفارشات دیتا ہے — مثلاً مزید ٹیسٹنگ، ہدفی ٹیسٹنگ، نمونوں کا ذخیرہ، یا مزید تجزیے کی سفارش۔
- اگر آپ کے پاسپورٹ میں غیر معمولی نتائج پائے جائیں، تو APMU ایک ABP ماہر سے اس کا جائزہ لینے کے لیے کہے گا تاکہ یہ طے کیا جاسکے کہ آیا آپ "ممکنہ طور پر ڈوپنگ کر رہے ہیں"۔
- اگر ماہر یہ طے کرے کہ آپ "ممکنہ طور پر ڈوپنگ" کر رہے ہیں، تو اس کے بعد تین ABP ماہرین پر مشتمل ایک پینل اس کی مزید جانچ کرے گا۔ یہ ماہرین بھی صرف پاسپورٹ آئی ڈی دیکھتے ہیں، آپ کا نام نہیں۔
- اگر تینوں ماہرین بھی یہی فیصلہ برقرار رکھیں کہ آپ "ممکنہ طور پر ڈوپنگ" کر رہے ہیں، تو آپ کو باضابطہ طور پر مطلع کیا جائے گا اور آپ کو وضاحت دینے کا موقع دیا جائے گا۔
- اگر وضاحت کے بعد بھی ماہرین اپنا فیصلہ برقرار رکھیں، تو آپ کے خلاف ممنوعہ مادے یا طریقہ استعمال کرنے پر ADRV (Anti-Doping Rule Violation) کی کارروائی شروع کی جاسکتی ہے۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Understanding Testing

## A final word

### Before you go, here is what you need to know

- Testing happens to support your health and protect the spirit of sport. Testing includes the collection of urine and/or blood samples
- Testing can be targeted or happen by random selection. ADOs like NADOs, IFs and MEOs conduct the tests
- You can be tested any time and any where, without advanced notice
- Always take the test - if you refuse to give a sample you can receive an ADRV and sanction
- You have rights and responsibilities during the doping control process. You need to be aware of these and ask for more information from the DCO if you have any questions




### آخری بات!

جانے سے پہلے، یہ باتیں جاننا آپ کے لیے ضروری ہیں:

- ٹیسٹنگ آپ کی صحت کے تحفظ اور کھیل کی روح کو برقرار رکھنے کے لیے کی جاتی ہے۔ اس میں پیشاب (urine) اور/یا خون (blood) کے نمونے لیے جاتے ہیں۔
- ٹیسٹنگ ہدفی (targeted) بھی ہو سکتی ہے یا بے ترتیب (random) انتخاب کے ذریعے بھی۔ ADOs جیسے کہ NADOs (National Anti-Doping Organizations)، IFs (International Federations) اور MEOs (Major Event Organizations) یہ ٹیسٹ کرواتے ہیں۔
- آپ کا کسی بھی وقت اور کسی بھی جگہ، بغیر پیشگی اطلاع کے ٹیسٹ لیا جا سکتا ہے۔
- ہمیشہ ٹیسٹ دیں — اگر آپ نمونہ دینے سے انکار کرتے ہیں تو آپ کے خلاف ADRV (Anti-Doping Rule Violation) کے تحت کارروائی اور سزا ہو سکتی ہے۔
- آپ کو ڈوپنگ کنٹرول کے عمل کے دوران اپنے حقوق اور ذمہ داریوں کا علم ہونا چاہیے۔ اگر آپ کے ذہن میں کوئی سوال ہو تو آپ DCO (Doping Control Officer) سے مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

# Acknowledgements

Some content in this course was adapted from ADOs such as The Canadian Center for Ethics in Sport (CCES), United Kingdom Anti-Doping (UKAD) and United States Anti-Doping Agency (USADA).

Thank you to our friends at CCES for the use of the "Pee is Gold" video and to the Olympic Channel for the "Inside the Anti-Doping Lab" video.

## شکریہ واعتراف

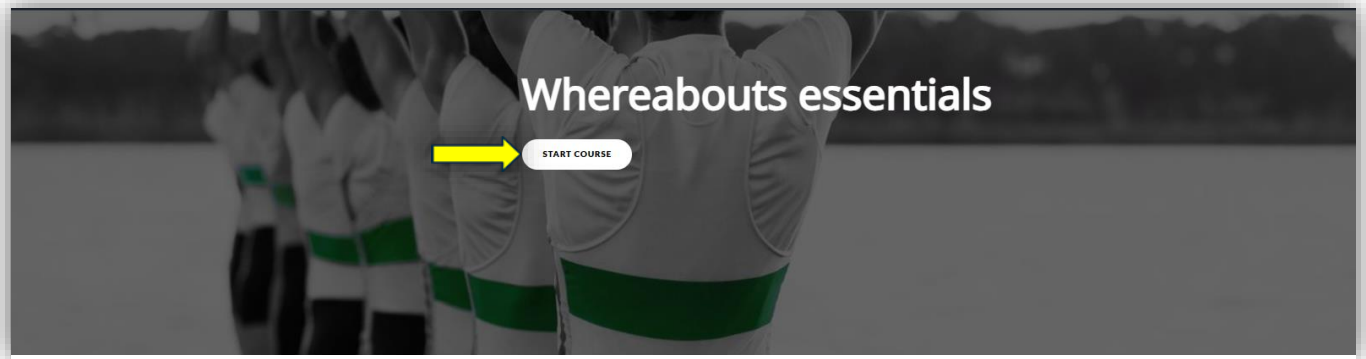
اس کورس کے کچھ مواد کو مختلف ADOs اینٹی ڈوپنگ تنظیموں سے لیا گیا ہے، جن میں Canadian Center for Ethics in Sport (CCES)، United Kingdom Anti-Doping (UKAD)، اور United States Anti-Doping Agency (USADA) شامل ہیں۔

ہم اپنے دوستوں CCES کے شکر گزار ہیں جنہوں نے "Pee is Gold" ویڈیو کے استعمال کی اجازت دی، اور Olympic Channel کے بھی مشکور ہیں جنہوں نے "Inside the Anti-Doping Lab" ویڈیو فراہم کی۔

- **Whereabouts Essentials**
- مقام کی بنیادی معلومات

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials




Welcome to the "Whereabouts essentials" module!

This module is for athletes who are part of a Registered Testing Pool (RTP) or who may be added to an RTP in the future and who are (or will be) required to provide Whereabouts information into the WADA Anti-Doping Administration System (ADAMS).

- Let's get started
- What is a Registered Testing Pool (RTP)?
- Whereabouts information
- Providing Whereabouts (who to and how)
- Consequences
- Final Quiz

"Whereabouts Essentials" ماڈیول میں خوش آمدید!

یہ ماڈیول ان کھلاڑیوں کے لیے ہے جو Registered Testing Pool (RTP) کا حصہ ہیں، یا مستقبل میں اس میں شامل کیے جاسکتے ہیں، اور جنہیں اپنی Whereabouts معلومات یعنی اپنی موجودگی کے مقام کی تفصیل WADA کے Anti-Doping Administration System (ADAMS) میں فراہم کرنا ضروری ہے۔

آیئے شروع کرتے ہیں:

- Registered Testing Pool (RTP) کیا ہے؟
- Whereabouts معلومات کیا ہیں؟
- Whereabouts فراہم کرنا (کسے اور کیسے فراہم کی جائیں)
- نتائج / خلاف ورزی کے اثرات
- آخری کوئز (Final Quiz)

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials

### Let's get started



By the end of this module you should be able to

1. Define Registered Testing Pool (RTP) and Whereabouts
2. Explain how Whereabouts is connected to testing (doping control) and how it helps protect clean sport
3. Describe the Whereabouts requirements and consequences for not complying
4. Use ADAMS and/or Athlete Central to submit accurate and timely Whereabouts, including providing updates

Our aim is to help you understand all things Whereabouts so that you can provide accurate and complete Whereabouts information when you need to.

### آیئے شروع کریں!

اس ماڈیول کے اختتام تک آپ یہ سب کچھ سمجھنے کے قابل ہوں گے:

1. Registered Testing Pool (RTP) اور Whereabouts کی تعریف کر سکیں۔
2. وضاحت کر سکیں کہ Whereabouts کا تعلق **ٹیسٹنگ (ڈوپنگ کنٹرول)** سے کیسے ہے اور یہ **صاف اور منصفانہ کھیل** (Clean Sport) کے تحفظ میں کیسے مدد دیتا ہے۔
3. Whereabouts **فراہم کرنے کے تقاضوں** اور ان پر عمل نہ کرنے کی **نتائج و سزاؤں** کو بیان کر سکیں۔
4. ADAMS اور / یا Athlete Central کا استعمال کرتے ہوئے درست اور بروقت Whereabouts **معلومات** جمع کر سکیں، بشمول **اپ ڈیٹس** فراہم کرنا۔

ہمارا مقصد یہ ہے کہ آپ Whereabouts **سے متعلق تمام پہلوؤں کو سمجھ سکیں** تاکہ آپ **درست اور مکمل معلومات** فراہم کر سکیں۔

# What is a Registered Testing Pool (RTP)?

## Becoming a Registered Testing Pool (RTP) athlete



You may have been selected to be part of an RTP or think you may be in the future. Either way, this is a good time to get prepared.

## Registered Testing Pool (RTP) کیا ہے؟

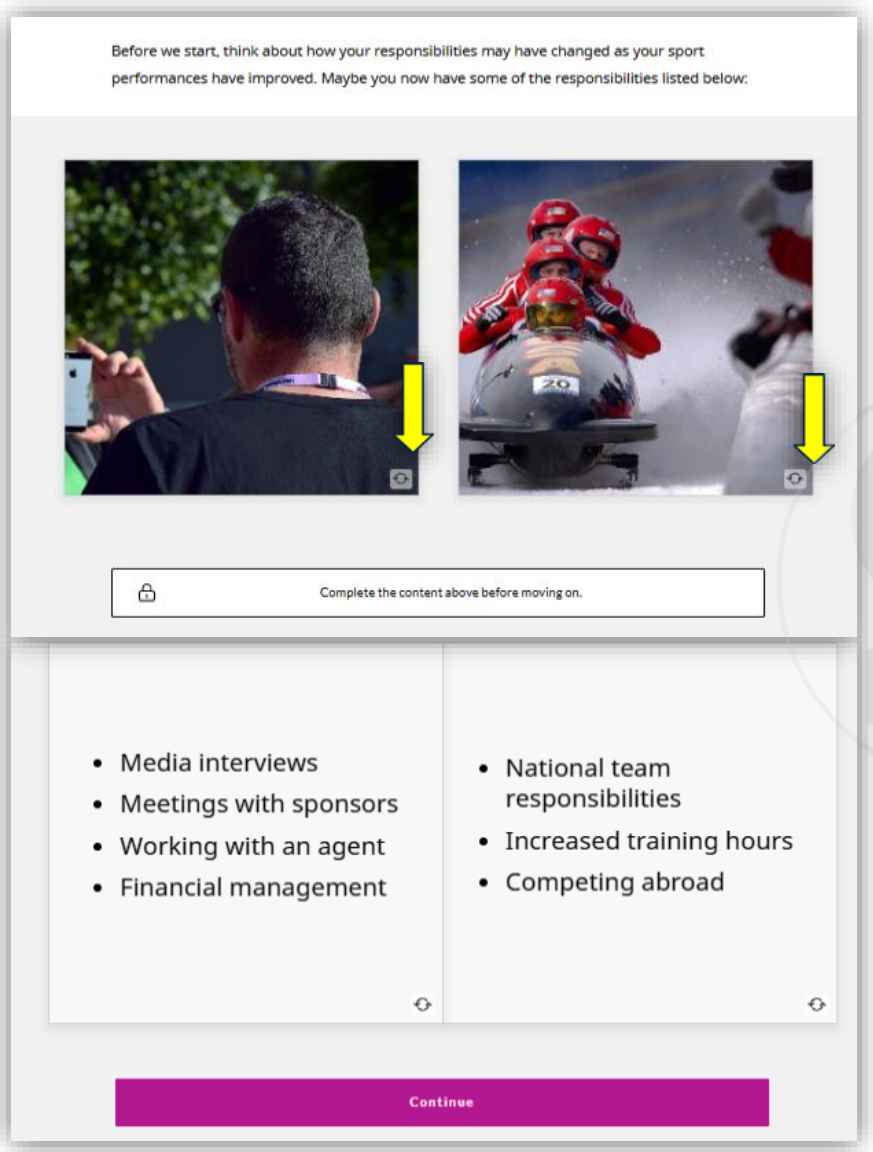


### RTP ایتھلیٹ بننا

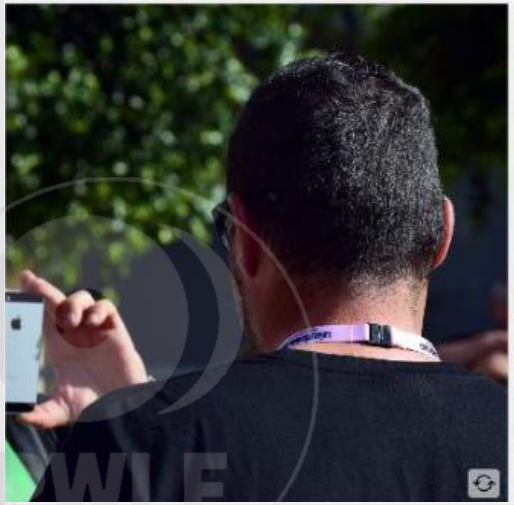
آپ کو ممکن ہے کہ RTP (Registered Testing Pool) کا حصہ بننے کے لیے منتخب کیا گیا ہو — یا آپ کو لگتا ہو کہ مستقبل میں آپ کو شامل کیا جا سکتا ہے۔ دونوں صورتوں میں، یہ تیاری کرنے کا بہترین وقت ہے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials




شروع کرنے سے پہلے یہ سوچیں کہ جیسے جیسے آپ کی **کھیل میں کارکردگی بہتر ہوئی ہے**، آپ کی **ذمہ داریاں کیسے تبدیل** ہوئی ہوں گی۔ شاید اب آپ کے پاس درج ذیل میں سے کچھ **ذمہ داریاں** ہوں:





- میڈیا انٹرویوز
- اسپانسرز کے ساتھ ملاقاتیں
- ایجنٹ کے ساتھ کام کرنا
- مالی معاملات کا انتظام

- قومی ٹیم کی ذمہ داریاں
- تربیت کے اوقات میں اضافہ
- بیرونِ ملک مقابلوں میں حصہ لینا

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials

### In the same way, anti-doping responsibilities can change too. Anti-doping is not the exception!

And one way anti-doping responsibilities can change is when you become part of an RTP. Being part of an RTP and fulfilling your responsibilities is just as important as your other sporting responsibilities.

It is also a very important way that you can continue to demonstrate that you are training and competing clean.



**اسی طرح، اینٹی ڈوپنگ کی ذمہ داریاں بھی بدل سکتی ہیں — اینٹی ڈوپنگ اس سے مستثنیٰ نہیں ہے!**

اینٹی ڈوپنگ کی ذمہ داریاں بدلنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ جب آپ RTP (Registered Testing Pool) کا حصہ بن جاتے ہیں۔ RTP کا حصہ ہونا اور اپنی ذمہ داریاں پوری کرنا اتنا ہی اہم ہے جتنا کہ آپ کی دوسری کھیل سے متعلق ذمہ داریاں۔

یہ اس بات کا بھی ایک انتہائی اہم طریقہ ہے جس سے آپ یہ ثابت کر سکتے ہیں کہ آپ صاف اور منصفانہ طریقے سے تربیت اور مقابلہ کر رہے ہیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials

An RTP is a group of high priority athletes, selected by:

1. An International Federation (IF) to be part of an International Registered Testing Pool (IRTP).
2. A National Anti-Doping Organization (NADO) for a National Registered Testing Pool (NRTP).

All RTP athletes are asked to provide Whereabouts information. We will explain what that is later in this course.

Official Code definition of an RTP:

The pool of highest-priority Athletes established separately at the international level by International Federations and at the national level by National Anti-Doping Organizations, who are subject to focused In-Competition and Out-of-Competition Testing as part of that International Federation's or National Anti-Doping Organization's test distribution plan and therefore are required to provide whereabouts information as provided in Code Article 5.5 and the International Standard for Testing and Investigations.

RTP (Registered Testing Pool) ایسے کھلاڑیوں کا ایک گروپ ہوتا ہے جو زیادہ ترجیح (High Priority) کے حامل ہوتے ہیں، اور جنہیں درج ذیل میں سے کسی ایک ادارے کے ذریعے منتخب کیا جاتا ہے:

1. International Federation (IF) جو کھلاڑیوں کو بین الاقوامی رجسٹرڈ ٹیسٹنگ پول (IRTP) کا حصہ بناتی ہے۔
2. National Anti-Doping Organization (NADO) جو کھلاڑیوں کو قومی رجسٹرڈ ٹیسٹنگ پول (NRTP) کا حصہ بناتی ہے۔

تمام RTP ایتھلیٹس سے یہ تقاضا کیا جاتا ہے کہ وہ اپنی Whereabouts معلومات فراہم کریں۔ ہم آگے چل کر اس کورس میں تفصیل سے بتائیں گے کہ Whereabouts معلومات کیا ہیں

RTP (Registered Testing Pool) کی باضابطہ ضابطہ (Code) کے مطابق تعریف:
یہ انتہائی ترجیحی کھلاڑیوں (Highest-Priority Athletes) کا ایک گروپ ہوتا ہے جو علیحدہ طور پر بین الاقوامی سطح پر متعلقہ International Federations کے ذریعے، اور قومی سطح پر متعلقہ National Anti-Doping Organizations (NADOs) کے ذریعے تشکیل دیا جاتا ہے۔ یہ کھلاڑی In-Competition مقابلے کے دوران اور Out-of-Competition مقابلے سے باہر ٹیسٹنگ کے لیے منتخب کیے جاتے ہیں، جو متعلقہ فیڈریشن یا اینٹی ڈوپنگ تنظیم کے Test Distribution Plan کا حصہ ہوتی ہے۔
لہٰذا، ان کھلاڑیوں کے لیے لازمی ہے کہ وہ اپنی Whereabouts معلومات فراہم کریں، جیسا کہ Code کے آرٹیکل 5.5 اور International Standard for Testing and Investigations (ISTI) میں بیان کیا گیا ہے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials



Who's included in an RTP is decided by the IF or NADO. Their decision is based on multiple factors including:

- Athletes who are part of their Olympic or Paralympic team
- Athletes who compete in sports that are of high national priority
- Athletes ranked highly in their sports discipline
- Athletes who regularly compete at the highest level of international competition (e.g. potential World Championship medalists)



یہ فیصلہ کہ کون سے کھلاڑی RTP (Registered Testing Pool) میں شامل ہوں گے، متعلقہ International Federation (IF) یا National Anti-Doping Organization (NADO) کرتی ہے۔ ان کا فیصلہ کئی عوامل کی بنیاد پر ہوتا ہے، جن میں شامل ہیں:

- وہ ایتھلیٹس جو اپنی اولمپک یا پیرا اولمپک ٹیم کا حصہ ہوں۔
- وہ ایتھلیٹس جو ایسے کھیلوں میں حصہ لیتے ہیں جو قومی سطح پر اعلیٰ ترجیح رکھتے ہیں۔
- وہ ایتھلیٹس جن کی اپنے کھیل یا ڈسپلن میں اعلیٰ رینکنگ ہو۔
- وہ ایتھلیٹس جو بین الاقوامی سطح کے بڑے مقابلوں مثلاً ورلڈ چیمپئن شپ کے ممکنہ میڈلسٹ میں باقاعدگی سے حصہ لیتے ہوں۔

### Ok, so let's recap

1. Athletes can be selected to become part of an RTP for a number of reasons
2. And as part of an RTP you will need to provide Whereabouts information
3. Becoming part of an RTP means that you have additional anti-doping responsibilities

**Check out the next session to learn more about Whereabouts.**

### آیئے ایک بار دوبارہ جائزہ لیتے ہیں

1. ایتھلیٹس کو مختلف وجوہات کی بنا پر RTP (Registered Testing Pool) کا حصہ بننے کے لیے منتخب کیا جا سکتا ہے۔
2. جب آپ RTP کا حصہ بن جائیں گے، تو آپ کو اپنی Whereabouts معلومات فراہم کرنا لازم ہو گا۔
3. RTP کا حصہ بننے کا مطلب یہ بھی ہے کہ آپ پر اضافی اینٹی ڈوپنگ ذمہ داریاں عائد ہوں گی۔

**مزید جاننے کے لیے اگلا سیشن دیکھیں، جہاں آپ کو Whereabouts کے بارے میں تفصیل سے بتایا جائے گا۔**

# Whereabouts information

## All about Whereabouts

All RTP athletes have to provide Whereabouts information. If you are part of an RTP then you will need to do so as well.

Providing Whereabouts is one way for athletes to help protect clean sport, but why?

Let's start by checking what you know!




**ویئراباؤٹس معلومات**

**ویئراباؤٹس کے بارے میں تمام تفصیلات**

تمام رجسٹرڈ ٹیسٹنگ پول (RTP) کے ایتھلیٹس کے لیے اپنی **ویئراباؤٹس معلومات** فراہم کرنا لازمی ہے۔ اگر آپ RTP کا حصہ ہیں، تو آپ کو بھی یہ معلومات دینا ہوں گی۔

ویئراباؤٹس فراہم کرنا ایتھلیٹس کے لیے صاف اور منصفانہ کھیل (Clean Sport) کے تحفظ میں مدد کرنے کا ایک اہم طریقہ ہے — لیکن آخر کیوں؟

آیئے، شروع کرتے ہیں اور دیکھتے ہیں کہ آپ اس بارے میں کیا جانتے ہیں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials

### Activity 1

درج ذیل بیانات کے بارے میں درست یا غلط کا انتخاب کریں

Choose whether the following statements are true or false.

کھیلوں میں ممنوعہ مادے اور طریقے صرف مقابلے (In-Competition) کے دوران ہی ممنوع ہوتے ہیں

Substances and methods banned in sport are only banned in-competition.

- True
- False

SUBMIT

ٹیسٹنگ صرف مقابلے (Competition) کے دوران ہی ہوتی ہے

Testing only happens during a competition.

- True
- False

SUBMIT

وہ ممنوعہ مادے جو مقابلے سے باہر (Out-of-Competition) استعمال کیے جاتے ہیں، ہمیشہ ایتھلیٹ کے نمونے میں اس وقت پائے جائیں گے جب ان کا ٹیسٹ مقابلے کے دوران (In-Competition) لیا جائے

Banned substances that are used out-of-competition will always be detected in an athlete's sample if they are tested in-competition.

- True
- False

SUBMIT

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials



So, why does this matter? And how does this relate to Whereabouts?

Well hopefully you now understand how important out-of-competition testing is. In order to locate athletes for out-of-competition testing, Anti-Doping Organizations (ADOs) need information about where they are so they can go and test them.

This information is called Whereabouts.



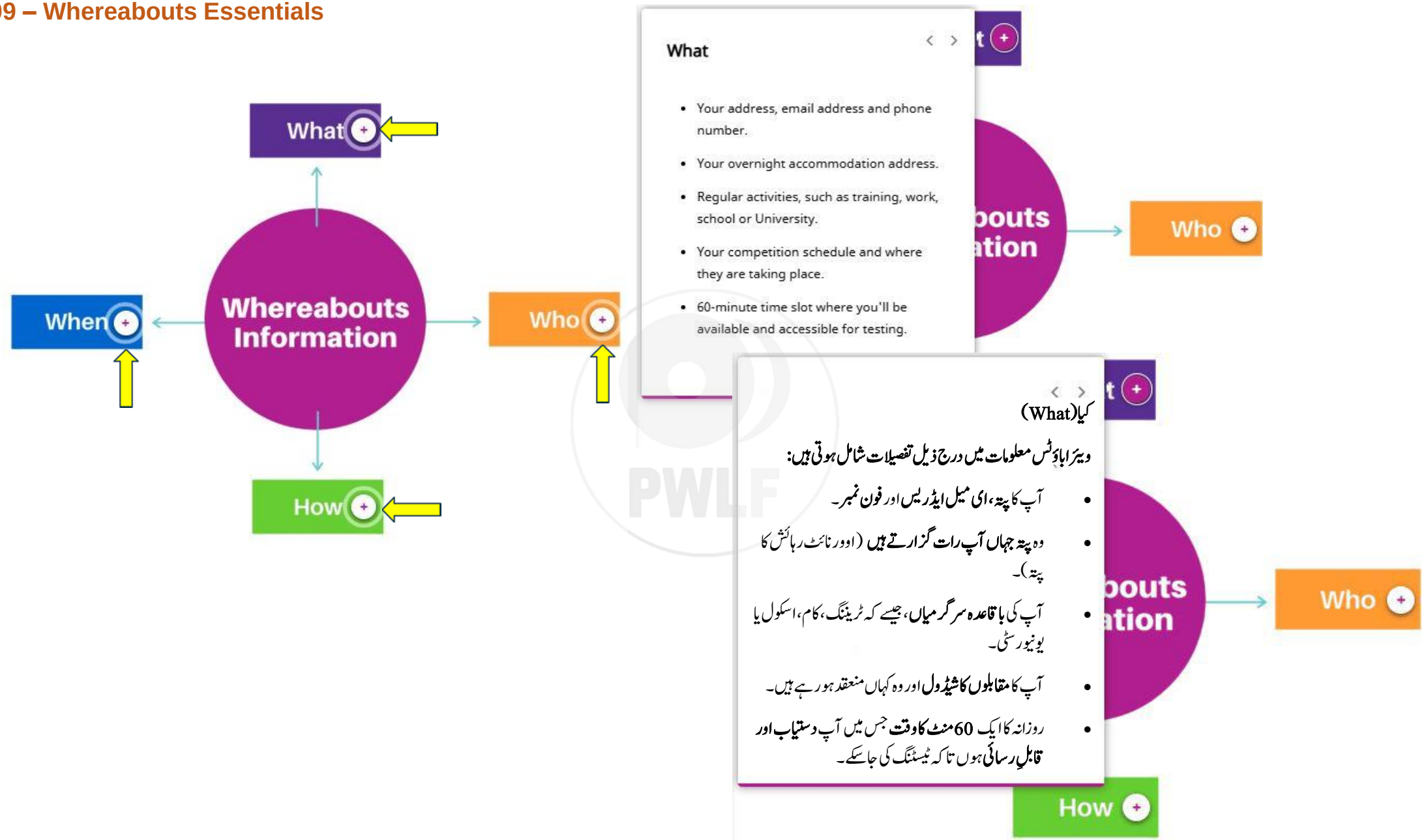
**تو یہ کیوں اہم ہے؟ اور اس کا ویئرابا ؤٹس (Whereabouts) سے کیا تعلق ہے؟**

اب تک، امید ہے کہ آپ سمجھ گئے ہوں گے کہ **مقابلے سے باہر (Out-of-Competition) ٹیسٹنگ** کتنی اہم ہے۔
ایتھلیٹس کو مقابلے سے باہر ٹیسٹ کرنے کے لیے، **اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشنز (ADOs)** کو یہ جاننے کی ضرورت ہوتی ہے کہ ایتھلیٹس کہاں موجود ہیں، تاکہ وہ جا کر ان کا ٹیسٹ کر سکیں۔

یہی معلومات **ویئرابا ؤٹس (Whereabouts)** کہلاتی ہیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

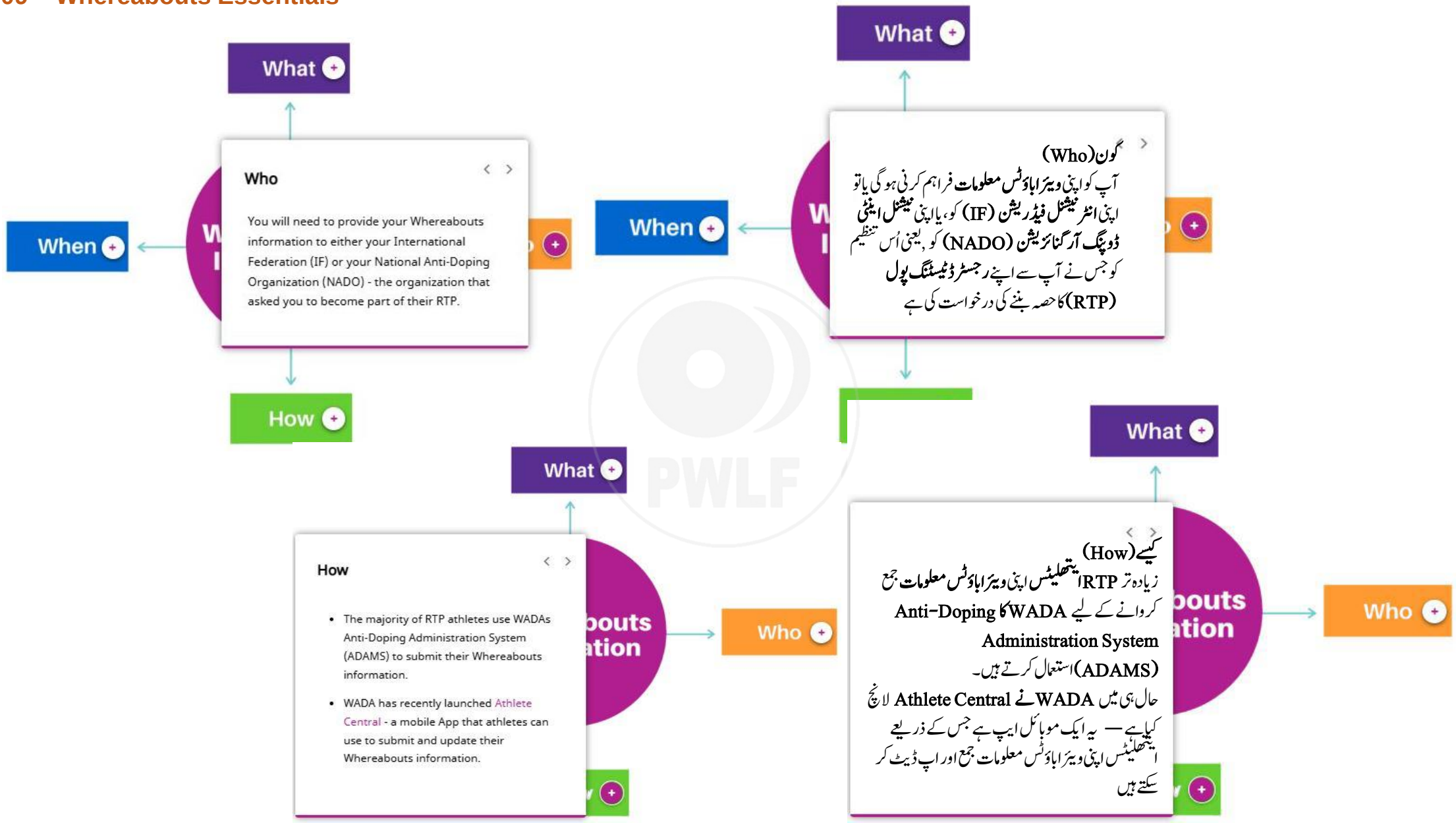
## LESSON 09 – Whereabouts Essentials




Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

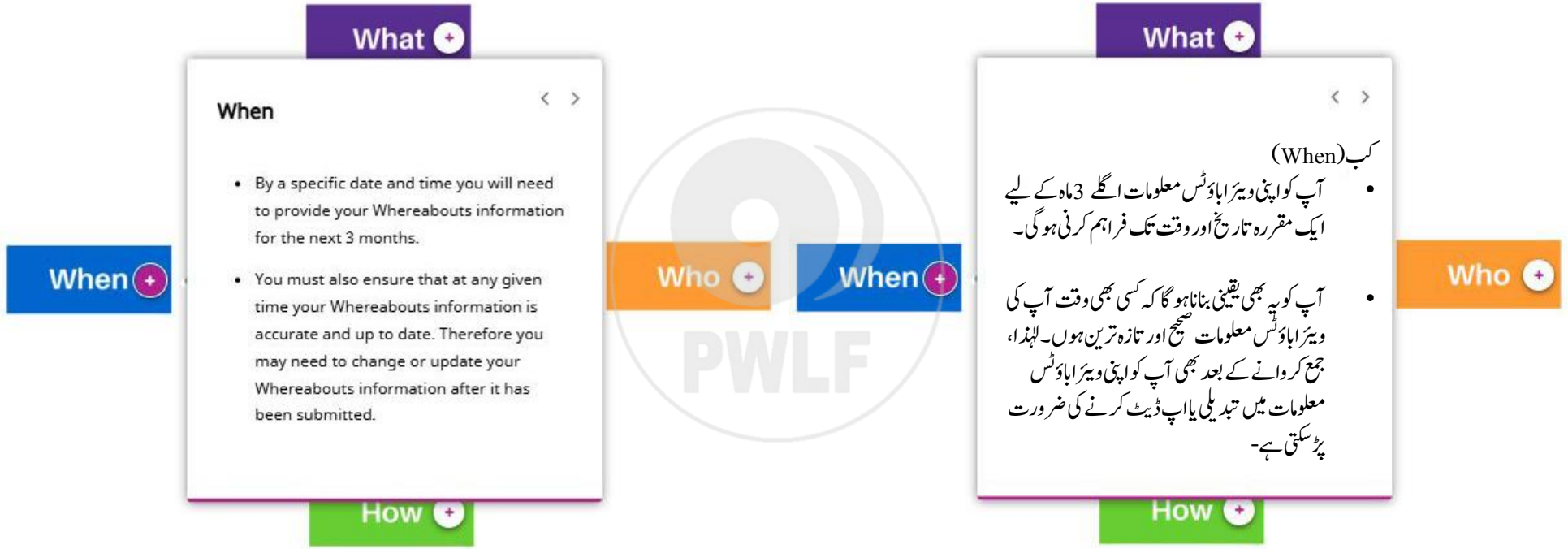
## LESSON 09 – Whereabouts Essentials




Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials



## To summarize...

You need to provide information about:

- Your address, email address and phone number
- An overnight accommodation
- Regular activities, such as training, work, school or University
- The competitions you are participating in
- A 60-minute time slot where you'll be available and accessible for testing

## خلاصہ (To Summarize)

آپ کو درج ذیل معلومات فراہم کرنی ہوں گی:

- آپ کا **پتہ، ای میل ایڈریس** اور **فون نمبر**
- **رات گزارنے کی رہائش** (Overnight accommodation)
- **باقاعدہ سرگرمیاں**، جیسے ٹریننگ، کام، اسکول یا یونیورسٹی
- وہ **مقابلے** جن میں آپ حصہ لے رہے ہیں
- ایک **60 منٹ کا وقت** جس دوران آپ **دستیاب اور ٹیسٹ کے لیے قابل رسائی** ہوں



Whereabouts information needs to be submitted each quarter (by a specific time and date) for the next 3 months.

Whereabouts information must provide sufficient detail so that you can be found/located for an out-of-competition test.



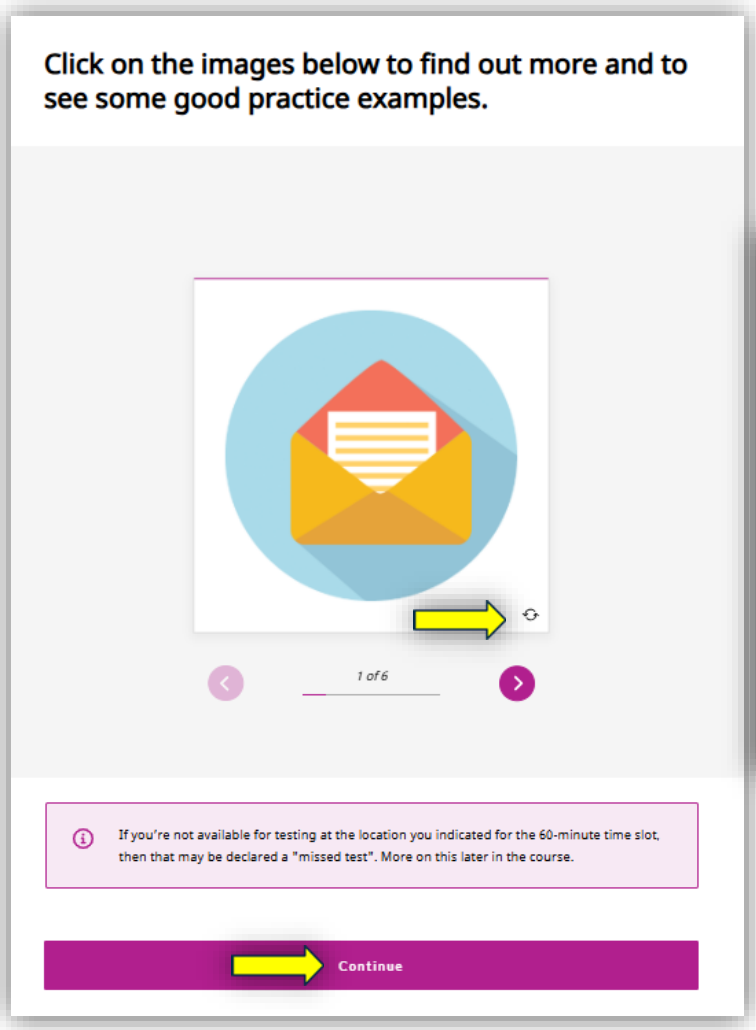
## ویئر اباؤٹس معلومات

ویئر اباؤٹس معلومات ہر **تین ماہ** (Quarterly) جمع کروانی ہوتی ہے، یعنی **مقررہ تاریخ اور وقت تک** اگلے 3 ماہ کے لیے۔

ویئر اباؤٹس معلومات میں اتنی **مفصل تفصیل** شامل ہونی چاہیے کہ آپ کو **مقابلے سے باہر** (Out-of-Competition) **ٹیسٹ** کے لیے آسانی سے تلاش کیا جا سکے۔

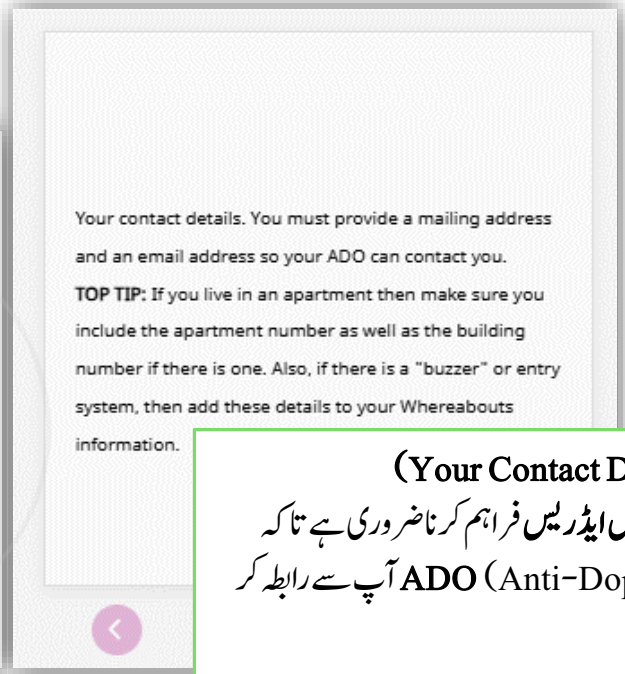
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials










**آپ کی رابطے کی تفصیلات (Your Contact Details)**

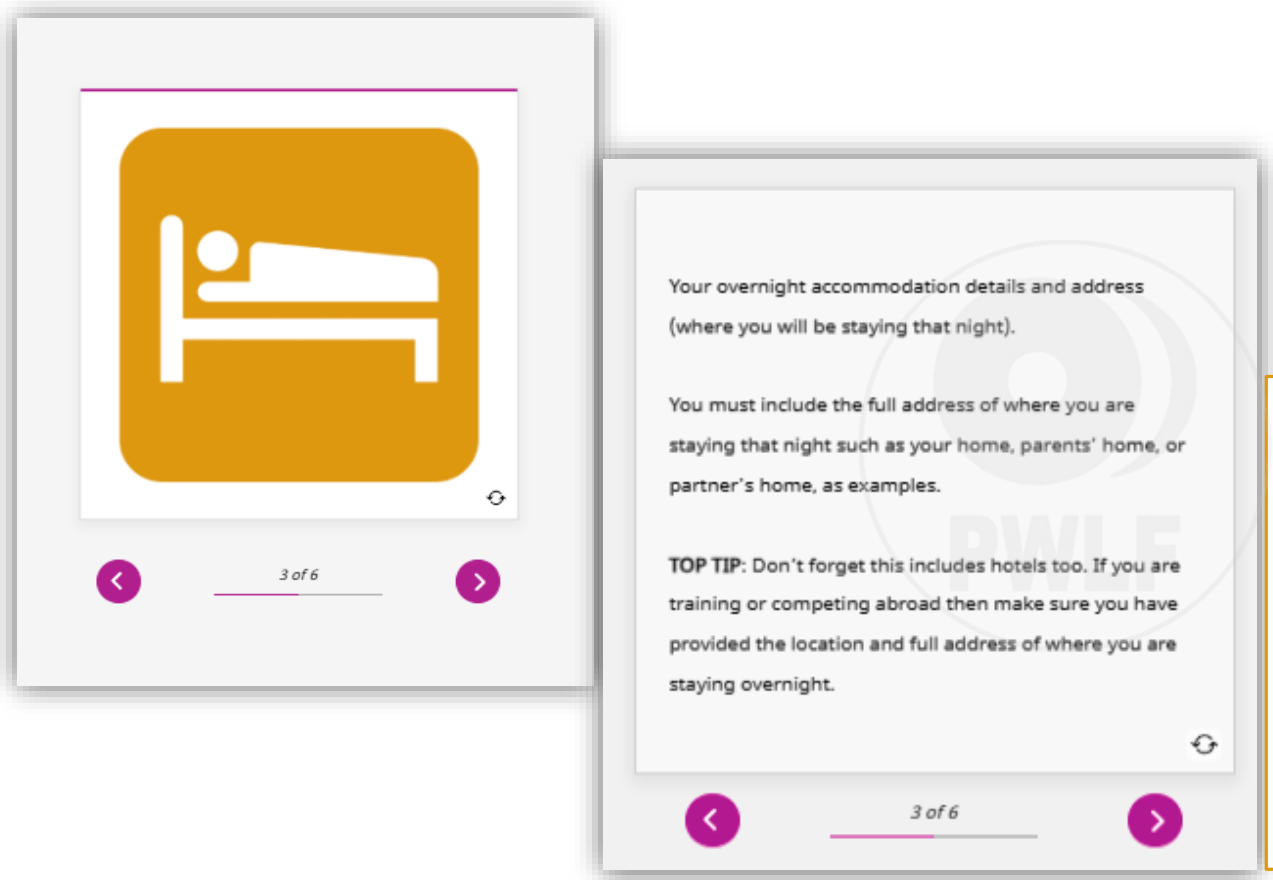
آپ کو اپنا **میلنگ ایڈریس** اور **ای میل ایڈریس** فراہم کرنا ضروری ہے تاکہ آپ کی (Anti-Doping Organization) **ADO** آپ سے رابطہ کر سکے۔

**اہم مشورہ: (TOP TIP)**

- اگر آپ **اپارٹمنٹ** میں رہتے ہیں تو اپارٹمنٹ نمبر اور عمارت نمبر دونوں شامل کریں۔
- اگر عمارت میں **بزر یا داخلہ نظام (Buzzer/Entry System)** ہے تو اس کی تفصیلات بھی اپنی ویئر اباؤٹس معلومات میں شامل کریں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials




**آپ کی رات گزارنے کی رہائش (Overnight Accommodation Details)**

آپ کو اپنی **رات گزارنے کی رہائش اور اس کا مکمل پتہ** فراہم کرنا ضروری ہے، یعنی وہ جگہ جہاں آپ اس رات قیام کریں گے۔

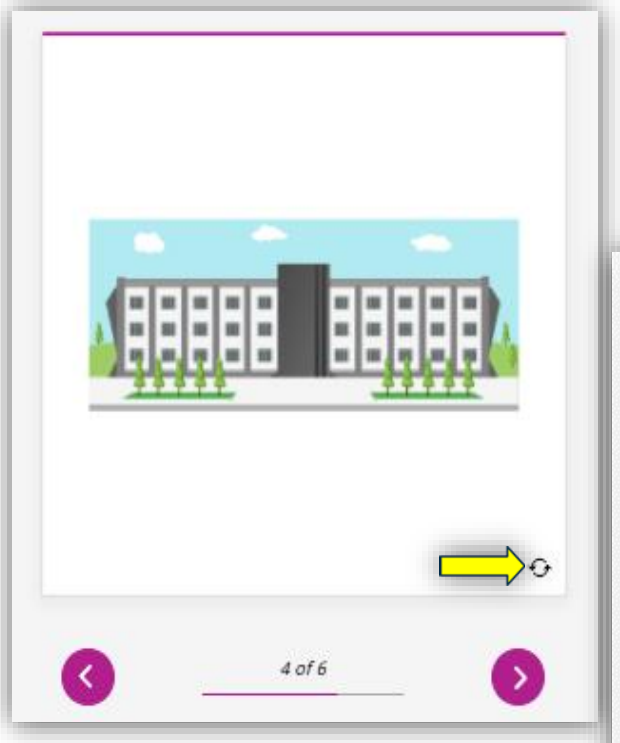
مثال کے طور پر: آپ کا گھر، والدین کا گھر، ساتھی / پارٹنر کا گھر

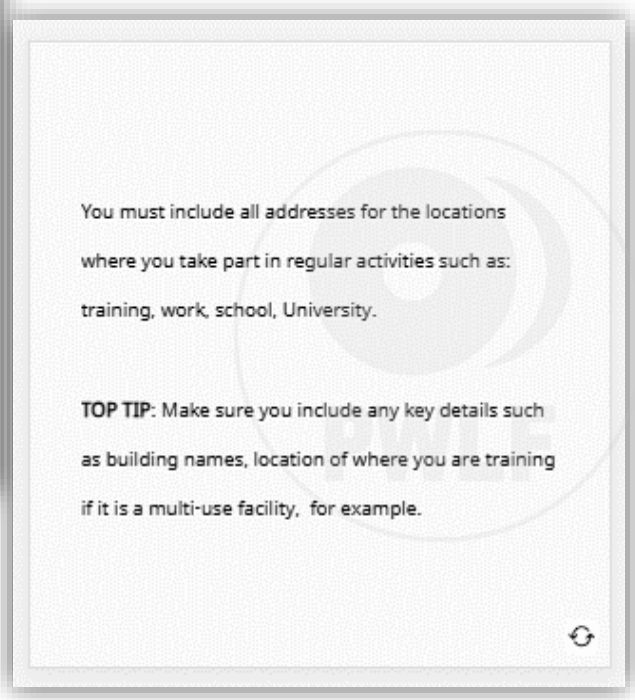
**اہم مشورہ: (TOP TIP)**

ہوٹل بھی شامل کریں۔ اگر آپ **ٹریننگ یا مقابلے کے لیے بیرون ملک** جا رہے ہیں، تو یقینی بنائیں کہ آپ نے **رات گزارنے کی جگہ کا مکمل پتہ اور مقام** فراہم کیا ہے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials




**آپ کی باقاعدہ سرگرمیوں کے مقامات (Regular Activities Locations)**

آپ کو وہ تمام پتے شامل کرنے ہوں گے جہاں آپ **باقاعدہ سرگرمیاں** انجام دیتے ہیں، جیسے:

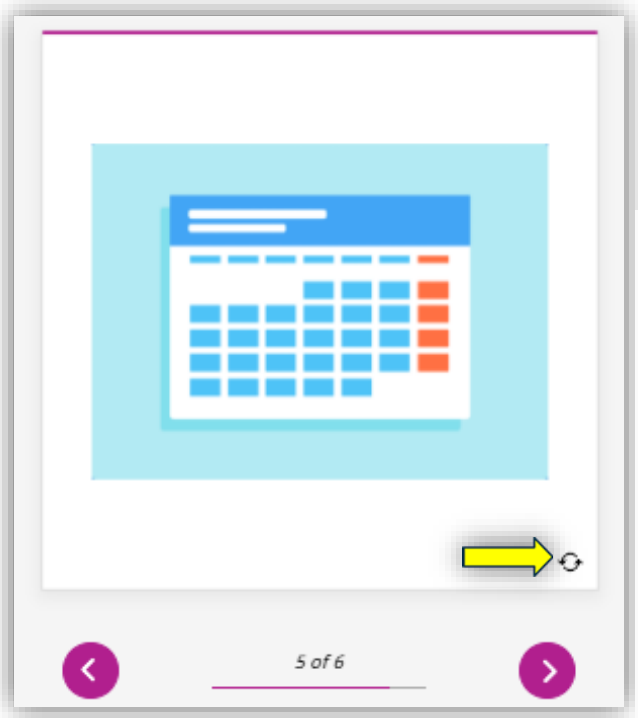
- ٹریننگ
- کام
- اسکول
- یونیورسٹی

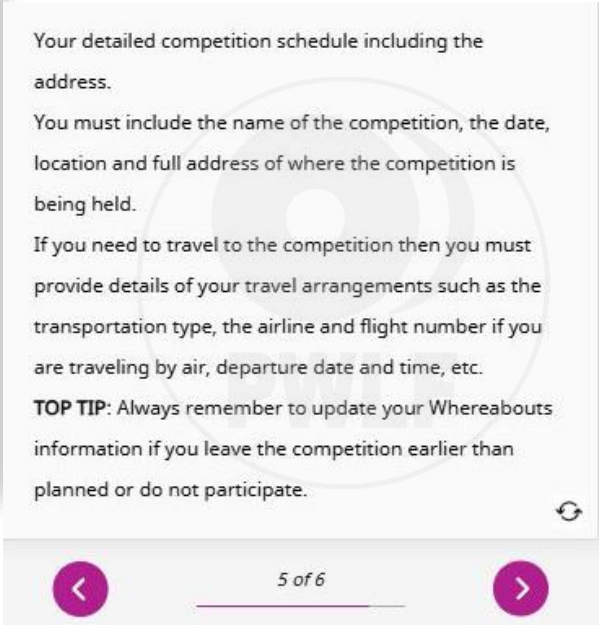
**اہم مشورہ: (TOP TIP)**

- ضروری تفصیلات شامل کریں، جیسے **عمارت کا نام** یا اگر ٹریننگ **کسی مشترکہ سہولت** (multi-use facility) میں ہو تو اس کی جگہ بھی واضح کریں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials



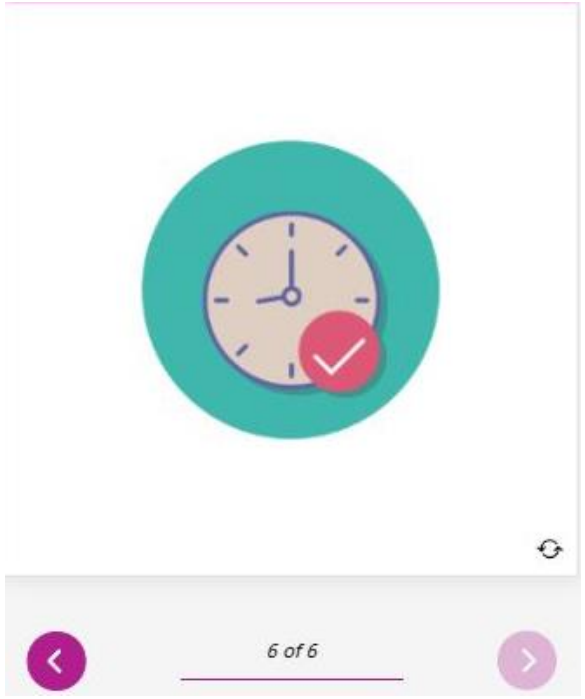



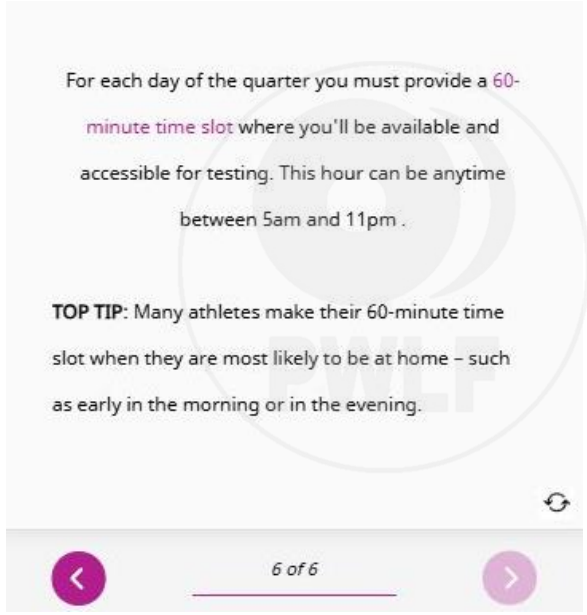

آپ کا تفصیلی مقابلہ شیڈول (Competition Schedule) بمع پتہ آپ کو مقابلے کا نام، تاریخ، مقام اور اُس جگہ کا مکمل پتہ فراہم کرنا ہو گا جہاں مقابلہ منعقد ہو رہا ہے۔ اگر آپ کو مقابلے کے لیے سفر کرنا ہے تو آپ کو اپنے سفر کی تفصیلات بھی فراہم کرنا ہوں گی، جیسے کہ سفر کی قسم (ٹرین، بس، جہاز وغیرہ)، اگر ہوائی سفر کر رہے ہیں تو ایئر لائن کا نام اور فلائٹ نمبر، روانگی کی تاریخ اور وقت وغیرہ۔

◆ **اہم مشورہ:** اگر آپ منصوبے سے پہلے مقابلہ چھوڑ دیتے ہیں یا مقابلے میں حصہ نہیں لیتے، تو اپنی **Whereabouts** معلومات کو لازمی طور پر اپ ڈیٹ کریں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials




ہر سہ ماہی (Quarter) کے ہر دن کے لیے آپ کو 60 منٹ کا ایک وقت (Time Slot) فراہم کرنا ہو گا جس دوران آپ دستیاب اور ٹیسٹنگ کے لیے قابلِ رسائی ہوں۔ یہ ایک گھنٹہ صبح 5 بجے سے رات 11 بجے کے درمیان کسی بھی وقت رکھا جا سکتا ہے۔

◆ **اہم مشورہ:** بہت سے کھلاڑی اپنا 60 منٹ کا وقت اُس وقت رکھتے ہیں جب وہ زیادہ تر گھر پر ہوتے ہیں — جیسے کہ صبح سویرے یا شام کے وقت

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials

If you're not available for testing at the location you indicated for the 60-minute time slot, then that may be declared a "missed test". More on this later in the course.

اگر آپ اُس مقام پر دستیاب نہیں ہوتے جو آپ نے 60 منٹ کے وقت (time slot) کے لیے بتایا ہے، تو اسے **"مس شدہ ٹیسٹ (missed test)"** قرار دیا جا سکتا ہے۔ اس بارے میں مزید تفصیل آپ کو کورس کے اگلے حصے میں دی جائے گی

At any time, if your plans change, you must update your Whereabouts information so that it is accurate at all times.

کسی بھی وقت اگر آپ کے منصوبے یا شیڈول میں تبدیلی ہو، تو آپ کو اپنی **Whereabouts** معلومات کو فوراً اپ ڈیٹ کرنا چاہیے تا کہ وہ ہر وقت درست رہیں

Important: As soon as you are aware of any changes in your plans you should update your Whereabouts information. You can update your Whereabouts information at any time, up to 1 minute before your 60-minute time slot. Using ADAMS or Athlete Central to update is easy and simple!

اہم: جیسے ہی آپ کو اپنے منصوبوں یا شیڈول میں کسی بھی تبدیلی کا علم ہو، آپ کو فوراً اپنی **Whereabouts** معلومات کو اپ ڈیٹ کر دینا چاہیے۔ آپ اپنی **Whereabouts** معلومات کو کسی بھی وقت اپ ڈیٹ کر سکتے ہیں — حتیٰ کہ اپنے 60 منٹ کے وقت (time slot) سے **1 منٹ پہلے** تک بھی۔ **ADAMS** یا **Athlete Central** کے ذریعے معلومات اپ ڈیٹ کرنا آسان اور سادہ عمل ہے

Providing your Whereabouts information helps you demonstrate you are abiding by the anti-doping rules.

اپنی **Whereabouts** کی معلومات فراہم کرنا یہ ظاہر کرنے میں مدد دیتا ہے کہ آپ **اینٹی ڈوپنگ قوانین** کی پابندی کر رہے ہیں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 08 – Whereabouts Essentials

### Let's check what you remember

**Activity 2**

Mathilde has been included in her NADO's RTP as she's a high performance athlete. She is also a university student living in the university dorms. She's using ADAMS/Athlete Central to complete her Whereabouts information for the first quarter of the year. She's filling in the information about her regular activities.

**This is what Mathilde submits - is this sufficient information?**

- Category: Regular Activities. School
- Address: National University. 845 Sherbrooke Street West.
- Date: 13 January 2021
- Recurrence: Every Monday
- Start time: 9AM
- End time: 11AM

○ Sufficient

○ Not sufficient

SUBMIT

### آیئے دیکھتے ہیں کہ آپ کو کیا یاد ہے!

**سرگرمی 1**

Mathilde ایک اعلیٰ کارکردگی والی کھلاڑی (high performance athlete) ہے اور اپنے NADO کے Registered Testing Pool (RTP) کا حصہ ہے۔ وہ ایک یونیورسٹی کی طالبہ بھی ہے جو یونیورسٹی کے ہاسٹل (dorms) میں رہتی ہے۔ وہ سال کی پہلی سہ ماہی (first quarter) کے لیے اپنی Whereabouts معلومات ADAMS یا Athlete Central میں جمع کروا رہی ہے، خاص طور پر اپنے روزمرہ کے معمولات (regular activities) کے متعلق۔ اگر آپ چاہیں تو میں وضاحت کر سکتی ہوں کہ اسے اپنے regular activities کے حصے میں کون سی درست اور مکمل معلومات درج کرنی چاہئیں — کیا میں وہ مثال تیار کر دوں؟

- زمرہ: باقاعدہ سرگرمیاں۔ سکول
- پتہ: نیشنل یونیورسٹی۔ 845 شربروک اسٹریٹ ویسٹ۔
- تاریخ: 13 جنوری 2021
- تکرار: ہر پیر
- وقت شروع: صبح 9 بجے
- اختتامی وقت: صبح 11 بجے

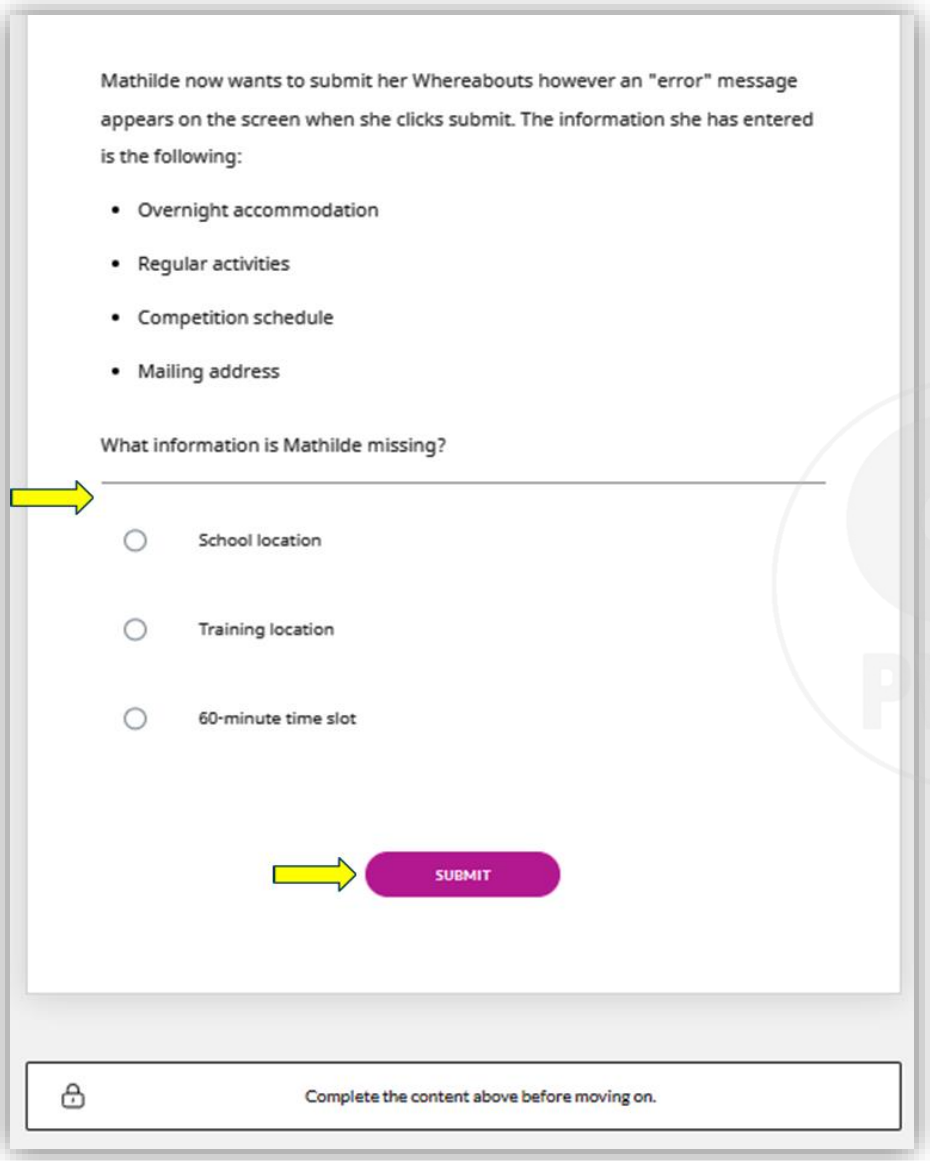
○ کافی

○ ناکافی

SUBMIT

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials




میتھیلڈ اب Whereabouts **معلومات** جمع کروانا چاہتی ہے تاہم جب وہ جمع کرائیں پر کلک کرتی ہے تو اسکرین پر ایک "خرابی" کا پیغام ظاہر ہوتا ہے۔ اس نے جو معلومات درج کی ہیں وہ درج ذیل ہیں:

- رات کے وقت رہائش
- باقاعدہ سرگرمیاں
- مقابلے کا شیڈول
- ڈاک / رہائش کا پتہ

Mathilde نے کونسی معلومات نہیں دی ہیں؟

- سکول کی معلومات
- Training کرنے کے مقام کی معلومات
- 60 منٹ – وقت کا تعین

SUBMIT

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials

## Providing Whereabouts (who to and how)



If you've been notified that you need to submit Whereabouts information then you need to know where to do so.

Most athletes use WADA's Anti-Doping Administration and Management System (ADAMS) and/or Athlete Central to provide their Whereabouts information.

ADAMS is a web-based system that centralizes anti-doping information including Whereabouts information. It's a secure platform for Athletes and ADO's to use.

Athlete Central is a new mobile App that can be used to both, provide whereabouts information and update it. Athletes that are part of an RTP should download Athlete Central to help them meet their whereabouts requirements.




Your NADO or IF will provide you with your username and password for ADAMS if you do not have an ADAMS profile. They should do this in a secure way.

## Whereabouts فراہم کرنے کا طریقہ (Who to and How)



اگر آپ کو اطلاع دی گئی ہے کہ آپ کو اپنی Whereabouts معلومات جمع کروانی ہیں، تو آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ یہ کہاں اور کیسے کرنی ہے۔
زیادہ تر کھلاڑی WADA کے Anti-Doping Administration and Management System (ADAMS) اور/یا Athlete Central استعمال کرتے ہیں تاکہ اپنی Whereabouts معلومات فراہم کر سکیں۔

ADAMS:
یہ ایک ویب بیسڈ سسٹم ہے جو اینٹی ڈوپنگ سے متعلق معلومات کو مرکزی حیثیت دیتا ہے، بشمول Whereabouts معلومات۔ یہ ایک محفوظ پلیٹ فارم ہے جو کھلاڑیوں اور ADOs دونوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے

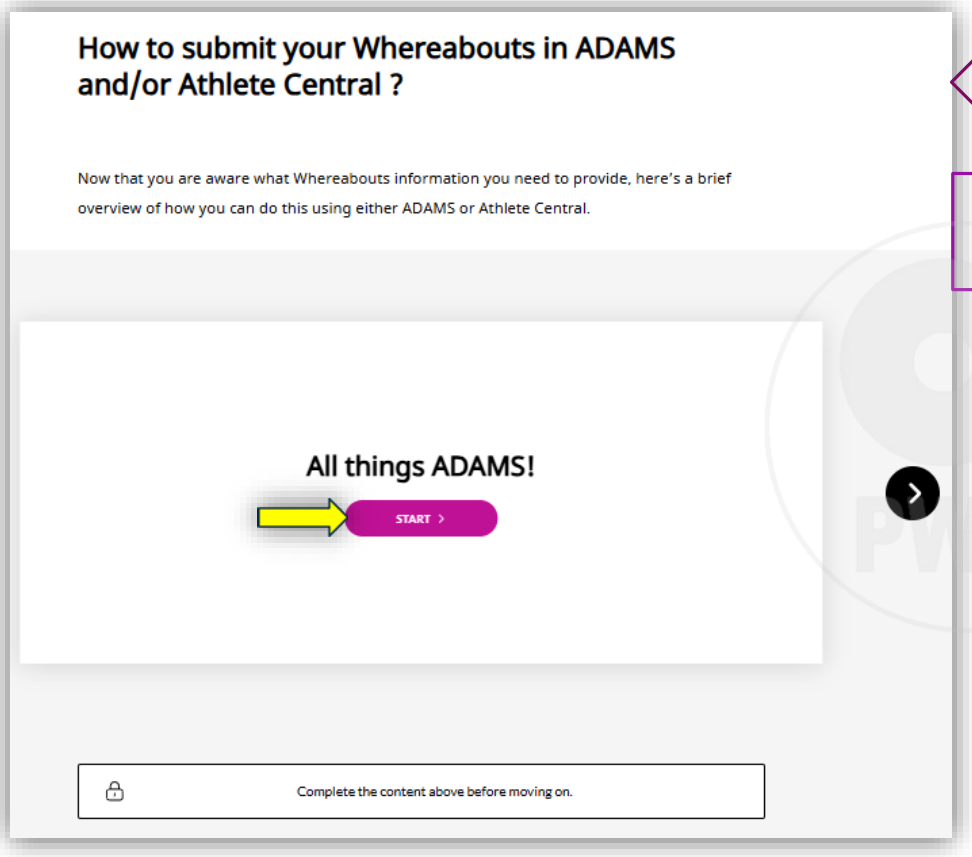
Athlete Central
یہ ایک نئی موبائل ایپ ہے جو آپ کو اپنی Whereabouts معلومات فراہم کرنے اور اپ ڈیٹ کرنے دونوں کی سہولت دیتی ہے۔ RTP احصہ ہونے والے کھلاڑیوں کو Athlete Central ڈاؤن لوڈ کرنا چاہیے تاکہ وہ اپنی Whereabouts ضروریات کو پورا کر سکیں




اگر آپ کے پاس ADAMS پروفائل نہیں ہے تو آپ کے **NADO یا IF** آپ کو ADAMS کے لیے **username** اور **password** فراہم کریں گے۔ یہ معلومات انہیں **محفوظ (secure)** طریقے سے فراہم کرنی چاہیے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials




ADAMS اور / یا Athlete Central میں اپنی Whereabouts جمع کروانے کا طریقہ

اب جب کہ آپ جان چکے ہیں کہ کون سی **Whereabouts معلومات** فراہم کرنی ہیں، یہاں ایک مختصر جائزہ ہے کہ آپ یہ معلومات **ADAMS** یا **Athlete Central** کے ذریعے کیسے جمع کر سکتے ہیں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials

Step 1

### Log into ADAMS




https://adams.wada-ama.org

Enter the username and password you received from your NADO or IF and click the login button to enter the site.

If this is your first time logging into ADAMS then you will need to provide and validate your email address.

See this page for further information on logging into ADAMS.

1 2 3 4 5

Step 2

### My Whereabouts




Click on "My Whereabouts" on your homepage to submit new Whereabouts information or to review existing Whereabouts details.

ADAMS will automatically take you to the Whereabouts guide which walks you through the steps required to submit your information.

For a quick reminder you can go back to Lesson 2.

1 2 3 4 5

Step 1

### Log into ADAMS




https://adams.wada-ama.org

اپنا username اور password درج کریں جو آپ کو آپ کے NADO یا IF نے دیا ہے اور login بٹن پر کلک کریں تاکہ آپ سائٹ میں داخل ہو سکیں۔

اگر یہ آپ کا پہلا ADAMS میں لاگ ان ہے، تو آپ کو اپنی ای میل ایڈریس فراہم اور تصدیق (validate) کرنی ہو گی

See this page for further information on logging into ADAMS.

1 2 3 4 5

Step 2

### My Whereabouts




اپنے homepage پر موجود "My Whereabouts" پر کلک کریں تاکہ آپ نئی Whereabouts معلومات جمع کروائیں یا موجودہ معلومات کا جائزہ لے سکیں۔

ADAMS خود بخود آپ کو Whereabouts guide پر لے جائے گا جو آپ کو معلومات جمع کروانے کے تمام مراحل کے بارے میں رہنمائی فراہم کرے گا۔

جلدی یاد دہانی کے لیے آپ Lesson 2 پر واپس جا سکتے ہیں

1 2 3 4 5

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials

Step 3

### Enter your Whereabouts



You will receive a warning from ADAMS if you have not submitted all the key sections required as part of your Whereabouts submission.

As you enter your Whereabouts information, a green check mark will indicate you have completed each section. If you do not see the green tick then check closely as you may have missed something.

1 2 3 4 5

Step 4

### Submit your Whereabouts




Once all relevant Whereabouts information is entered for a specific quarter and is complete and error-free, click "submit".

You may edit your Whereabouts information even after you have submitted it by selecting the entry and clicking "edit." Don't forget to save and resubmit your Whereabouts information after you make a change.

1 2 3 4 5

Step 3

### Enter your Whereabouts



آپ کو ADAMS کی طرف سے ایک وارننگ موصول ہو گی اگر آپ نے اپنی Whereabouts سبمیشن کے لیے درکار تمام اہم حصے جمع نہیں کروائے ہوں گے۔
جب آپ اپنی Whereabouts کی معلومات درج کر رہے ہوں گے، تو ہر مکمل شدہ حصے کے سامنے ایک سبز **چیک مارک** ظاہر ہو گا۔ اگر آپ سبز چیک نہ دیکھیں تو دوبارہ غور سے چیک کریں — شاید آپ سے کوئی معلومات رہ گئی ہو

1 2 3 4 5

Step 4

### Submit your Whereabouts

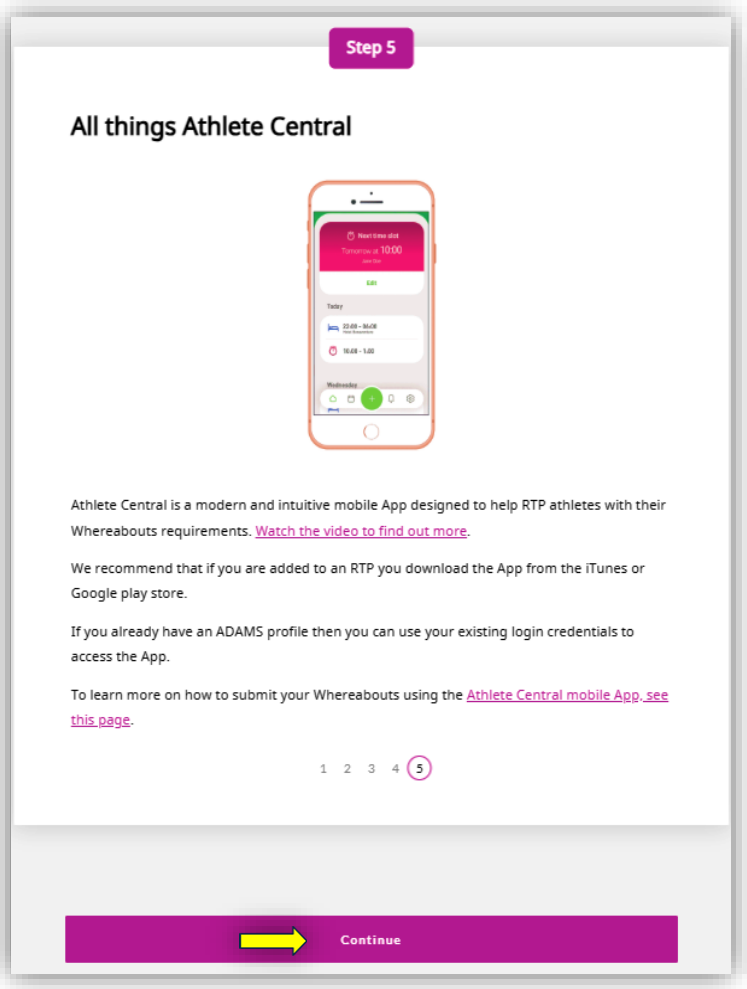


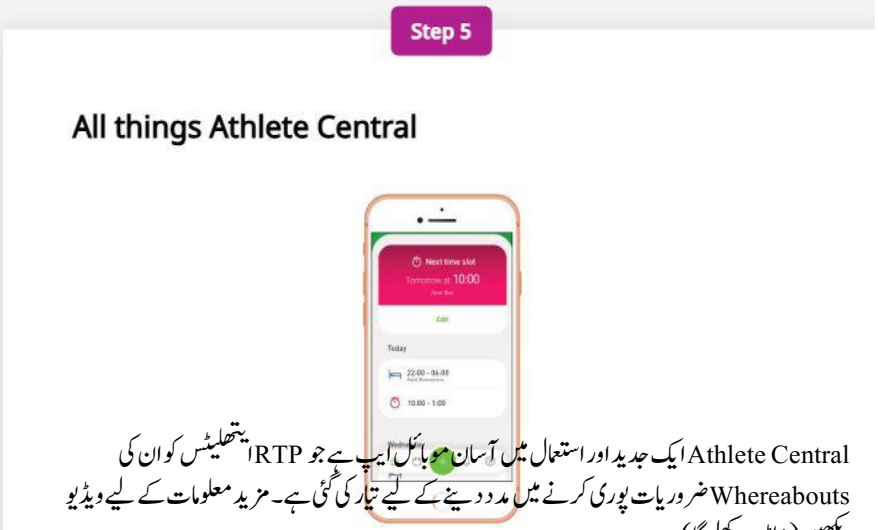

جب کسی خاص سہ ماہی (quarter) کے لیے تمام متعلقہ Whereabouts معلومات درست، مکمل اور بغیر کسی غلطی کے درج ہو جائیں، تو "submit" پر کلک کریں۔
آپ اپنی Whereabouts معلومات کو جمع کروانے کے بعد بھی ترمیم کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے اندراج (entry) کو منتخب کریں اور "edit" پر کلک کریں۔ یاد رکھیں: تبدیلی کرنے کے بعد اپنی معلومات کو دوبارہ save اور resubmit کرنا نہ بھولیں

1 2 3 4 5

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials




Athlete Central ایک جدید اور استعمال میں آسان موبائل ایپ ہے جو RTP ایتھلیٹس کو ان کی Whereabouts ضروریات پوری کرنے میں مدد دینے کے لیے تیار کی گئی ہے۔ مزید معلومات کے لیے ویڈیو دیکھیں (نیا ٹیب کھلے گا)۔

ہم تجویز کرتے ہیں کہ اگر آپ کو RTP میں شامل کیا جاتا ہے تو آپ یہ ایپ iTunes یا Google Play Store سے ڈاؤن لوڈ کریں۔

اگر آپ کے پاس پہلے سے ADAMS پروفائل موجود ہے تو آپ اپنے موجودہ لاگ اِن کریڈینشلز استعمال کرتے ہوئے ایپ تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

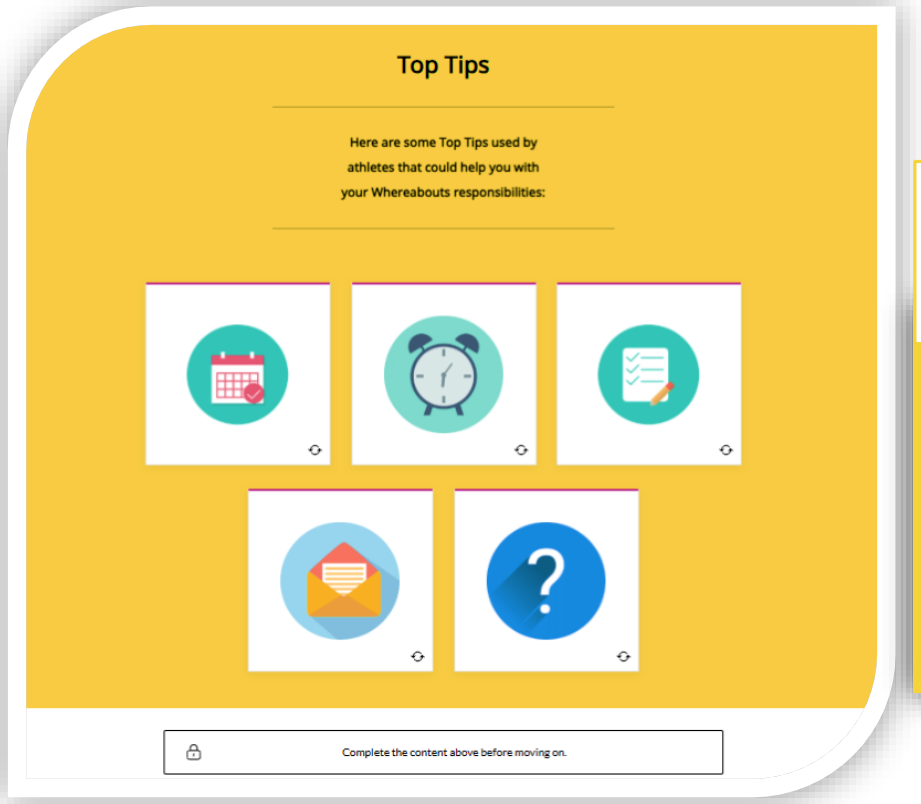
Athlete Central موبائل ایپ کے ذریعے اپنی Whereabouts معلومات کیسے جمع کروانی ہیں، اس کے بارے میں مزید جاننے کے لیے اس صفحے کو دیکھیں (نیا ٹیب کھلے گا)

You must keep your Whereabouts information up-to-date at all times. If your schedule changes for any reason, you are responsible for updating your Whereabouts.

آپ کے لیے لازمی ہے کہ آپ اپنی Whereabouts معلومات ہر وقت اپ ڈیٹ رکھیں۔ اگر کسی بھی وجہ سے آپ کا شیڈول تبدیل ہو جائے، تو اپنی Whereabouts معلومات کو اپ ڈیٹ کرنا آپ کی ذمہ داری ہے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials




اپنے کیلنڈر یا ایجنڈا میں اہم تاریخوں / ڈیڈ لائنز کے لیے ریمائنڈر سیٹ کریں تا کہ آپ اپنی سہ ماہی Whereabouts معلومات وقت پر جمع کرا سکیں۔

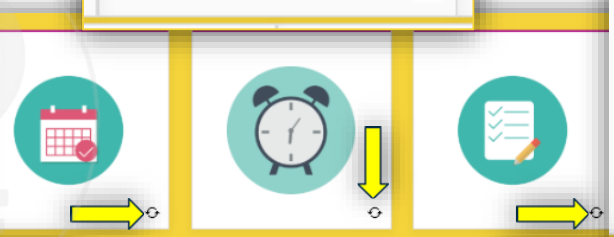
Set a reminder in your calendar/agenda of the key dates/deadlines to submit your quarterly Whereabouts information.

اپنے 60-منٹ کے ٹائم سلاٹ کے شروع ہونے پر ایک الارم لگائیں تا کہ آپ اس جگہ موجود ہوں جہاں آپ نے اپنی Whereabouts میں بتایا ہے۔

Set an alarm for the start of your 60-minute time slot so you can make sure you are where you say you are.

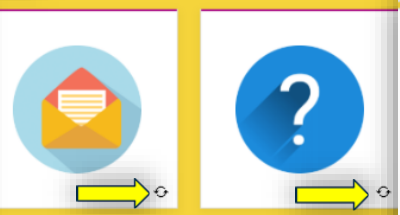
اپنی Whereabouts معلومات جمع کرواتے وقت ممکن حد تک زیادہ سے زیادہ واضح اور تفصیلی معلومات فراہم کریں — یاد رکھیں کہ مقصد یہ ہے کہ ٹیسٹنگ کے لیے آپ کو با آسانی تلاش کیا جا سکے۔

Be as specific as you can when submitting your Whereabouts information – remember the aim is that you can be easily located for testing.



Check and update (if needed) your contact information such as email, mailing address and phone number.

اپنی رابطے کی معلومات جیسے کہ ای میل، ڈاک کا پتہ، اور فون نمبر چیک کریں اور اگر ضرورت ہو تو اپ ڈیٹ کریں۔



Ask! If you have any doubt, ask your IF, NADO or contact the ADAMS support team.

پوچھیں! اگر آپ کو کسی بات پر شک ہو تو اپنے IF، NADO سے رابطہ کریں یا ADAMS سپورٹ ٹیم سے مدد لیں۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Where to go for help?

**Contact your NADO or IF if:**

- You forget your ADAMS username.
- Your account is under "permanent lock" because you entered an incorrect username and password combination at least 9 times in a row.

**Contact the ADAMS help desk if:**

پوچھیں! اگر آپ کو کسی بات پر شک ہو تو اپنے IF، NADO سے رابطہ کریں یا ADAMS سپورٹ ٹیم سے مدد لیں

اپنے NADO یا IF سے رابطہ کریں اگر:

- آپ اپنا ADAMS یوزر یا نام بھول جائیں۔
- آپ کا اکاؤنٹ "permanent lock" میں چلا گیا ہو کیونکہ آپ نے مسلسل 9 بار یا اس سے زیادہ غلط یوزر نام اور پاس ورڈ درج کیا ہو۔

**Contact the ADAMS help desk if:**

You encounter technical difficulties such as:

- An error on the ADAMS system.

You can contact the help desk at any time at the following email: adams@wada-ama.org

From Monday to Friday, from 9AM to 5PM Eastern Time, you can dial:

- From within North America dial: 1(866) 922-3267 (1-866-92-ADAMS).
- From outside North America dial: +1 (514) 904-8800.

اگر آپ کو تکنیکی مشکلات پیش آئیں، جیسے کہ ADAMS سسٹم میں کوئی ایرر، تو ADAMS help desk سے رابطہ کریں۔

آپ کسی بھی وقت درج ذیل ای میل پر ہیلپ ڈیسک سے رابطہ کر سکتے ہیں: adams@wada-ama.org (نیا ٹیب کھلے گا)۔

پیر سے جمعہ، صبح 9 بجے سے شام 5 بجے (Eastern Time) تک آپ درج ذیل نمبرز پر کال کر سکتے ہیں:

- شمالی امریکہ کے اندر (1-866-92-ADAMS) 1(866) 922-3267 :
- شمالی امریکہ کے باہر +1 (514) 904-8800 :

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials

### Let's check what you remember
آیئے دیکھتے ہیں کہ آپ کو کیا یاد ہے!

**Activity 1** سرگرمی 1

تمام کھلاڑیوں کو اپنے **Whereabouts** فراہم کرنا لازمی ہے، چاہے وہ RTP میں شامل ہوں یا نہ ہوں

All athletes must provide Whereabouts, whether they are in an RTP or not.

- ○ True
- ○ False

SUBMIT

WADA وہ تنظیم ہے جو آپ کو مطلع کرے گی اگر آپ RTP کا حصہ ہیں

WADA is the organization that will notify you if you are part of an RTP.

- ○ True
- ○ False

SUBMIT

آپ کو صرف ہر سہ ماہی (quarter) میں اپنا **Whereabouts** معلومات فراہم کرنا ضروری ہے۔ ایک بار جمع کروا دیا تو بس، مزید کچھ کرنے کی ضرورت نہیں

You are only required to provide your Whereabouts information each quarter. Once it's submitted that's it.

- ○ True
- ○ False

SUBMIT

آپ کو صرف اس 60 منٹ کے وقت کے دوران ہی ٹیسٹ کے لیے بلایا جا سکتا ہے جو آپ نے اپنے **Whereabouts** میں دیا ہے

You can only be tested during the 60-minute time slot specified in your Whereabouts.

- ○ True
- ○ False

SUBMIT

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials

## Consequences

### What happen if you fail to comply with your Whereabouts requirements?

There are consequences if you do not comply with your Whereabouts requirements – in fact it is one of the 11 Anti-Doping Rule Violations (ADRVs).

The ADRV is known as a "Whereabouts failure".

A Whereabouts failure is when there is any combination of 3 missed tests and/or a filing failure within a 12-month period.

**What is considered a filing failure?**

- Not submitting your quarterly Whereabouts information on time and by the specified date.
- Not updating your Whereabouts information so that it remains accurate at all times. That means not amending or updating your Whereabouts information when plans change. For example, if you need to change your 60-minute time slot or the place where you'll be staying overnight.
- Not including all of the required information in your quarterly Whereabouts submission or update. All information provided should be sufficient so that you can be located for testing.
- Submitting inaccurate information. For example, an address that does not exist or a vague location.

**Any of the above could result in a "Filing failure".**

## نتائج

### اگر آپ اپنی Whereabouts کی ضروریات پر عمل نہ کریں تو کیا ہوتا ہے؟

اگر آپ اپنی Whereabouts کی ذمہ داریوں پر عمل نہیں کرتے تو اس کے نتائج ہوتے ہیں—
دراصل یہ 11 اینٹی ڈوپنگ رول کی خلاف ورزیوں (ADRVs) میں سے ایک ہے۔
اس خلاف ورزی کو **"Whereabouts failure"** کہا جاتا ہے۔
**Whereabouts failure** اُس وقت شمار ہوتا ہے جب 12 ماہ کی مدت میں 3 *missed tests* اور / یا *filing failures* کا کوئی بھی مجموعہ ہو جائے۔

### Filing Failure کس کو سمجھا جاتا ہے؟

- اپنی سہ ماہی Whereabouts (quarterly) معلومات مقررہ تاریخ تک جمع نہ کروانا۔
- اپنی Whereabouts معلومات کو ہر وقت درست نہ رکھنا۔ یعنی جب پلان تبدیل ہوں تو انہیں تبدیل یا اپ ڈیٹ نہ کرنا۔ مثال کے طور پر، اپنا 60 منٹ کا ٹائم سلاٹ یا وہ جگہ جہاں آپ رات گزاریں گے، تبدیل کرنے کی صورت میں اسے اپ ڈیٹ نہ کرنا۔
- اپنی سہ ماہی Whereabouts جمع کرواتے وقت یا اپ ڈیٹ کرتے وقت تمام مطلوبہ معلومات شامل نہ کرنا۔ تمام معلومات اس قابل ہونی چاہئیں کہ آپ کو ٹیسٹنگ کے لیے با آسانی تلاش کیا جا سکے۔
- غلط معلومات فراہم کرنا۔ مثال کے طور پر ایسا پتہ دینا جو موجود ہی نہیں، یا بہت مبہم لوکیشن دینا۔

اوپر دی گئی کسی بھی صورت کو **"Filing failure"** شمار کیا جا سکتا ہے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials

**What is considered a missed test?**

You are not present or available for testing during your specified 60-minute time slot at the location specified.

**Remember**: you must remain in the location you have specified for the entire 60 minutes.

**Missed Test کس کو سمجھا جاتا ہے؟**

اگر آپ اپنے مقررہ **60 منٹ کے ٹائم سلاٹ** کے دوران، دی گئی **مخصوص جگہ** پر ٹیسٹنگ کے لیے موجود یا دستیاب نہ ہوں، تو یہ **missed test** شمار ہوتا ہے۔

**یاد رکھیں :** آپ کو پورے 60 منٹس تک اُس مقام پر موجود رہنا ضروری ہے جو آپ نے اپنی Whereabouts میں درج کیا ہے۔

## Testing outside the 60-minute time slot



You may also be tested outside of the 60-minute time slot you have specified in your Whereabouts.

If the Doping Control Officer (DCO) cannot locate you for testing based on your Whereabouts information, even if it is outside your 60-minute time slot, you may still be held accountable.

For example, if you indicated that you would be training at 1234 Runaway Lane and when the DCO arrives she notices that this address does not exist, there may be consequences. If you provided inaccurate information, you could receive a filing failure.

## 60 منٹ کے ٹائم سلاٹ کے علاوہ ٹیسٹنگ



آپ کو اپنی Whereabouts میں دیے گئے 60-منٹ کے ٹائم سلاٹ کے علاوہ بھی ٹیسٹ کیا جا سکتا ہے۔

اگر **Doping Control Officer (DCO)** آپ کی فراہم کردہ Whereabouts معلومات کے مطابق — چاہے وہ آپ کے 60-منٹ کے ٹائم سلاٹ کے باہر ہی کیوں نہ ہو — آپ کو تلاش نہ کر سکے، تو پھر بھی آپ کو ذمہ دار ٹھہرایا جا سکتا ہے۔

مثال کے طور پر، اگر آپ نے بتایا کہ آپ کی ٹریننگ کا مقام **1234 Runaway Lane** ہے، اور DCO وہاں پہنچ کر دیکھے کہ یہ پتہ موجود ہی نہیں، تو اس کے نتائج ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ نے غلط معلومات فراہم کی ہیں، تو یہ **filing failure** شمار ہو سکتا ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials

You must keep your Whereabouts information up-to-date at all times. If your schedule changes for any reason, you are responsible for updating your Whereabouts.

آپ کو اپنی **Whereabouts معلومات ہر وقت اپ ڈیٹ رکھنی ضروری** ہے۔ اگر کسی بھی وجہ سے آپ کا شیڈول تبدیل ہوتا ہے، تو اپنی Whereabouts کو اپ ڈیٹ کرنا آپ ہی کی ذمہ داری ہے۔

Remember:

- If you don't submit your Whereabouts information quarterly and update it as necessary, or you provide incomplete/inaccurate information, you may receive what is called a filing failure.
- If a Doping Control Officer (DCO) can't find you at the location indicated during your 60-minute time slot, you may receive what is called a missed test.

Any combination of 3 filing failures and/or missed tests in an 12-month period, may result in an Anti-Doping Rule Violation (ADRV), called Whereabouts failure, which could result in a 2-year sanction.

**یاد رکھیں:**

- اگر آپ اپنی Whereabouts معلومات سہ ماہی بنیاد پر جمع نہ کروائیں، یا ضرورت کے مطابق اپ ڈیٹ نہ کریں، یا نامکمل / غلط معلومات فراہم کریں، تو آپ کو **filing failure** مل سکتا ہے۔
- اگر Doping Control Officer (DCO) آپ کو آپ کے **60 منٹ کے ٹائم سلاٹ** کے دوران، دی گئی جگہ پر نہ پائے تو یہ **missed test** شمار ہو گا۔
- 12 ماہ کی مدت میں **filing failures** اور / یا **missed tests** کی کوئی بھی 3 بار کی مجموعی تعداد **Whereabouts failure** کہلاتی ہے، جو ایک **Anti-Doping Rule Violation (ADRV)** ہے، اور اس کے نتیجے میں **2 سال تک کی پابندی** لگ سکتی ہے

## Last but not least...

Remember that, even if someone in your support team is helping you to submit your Whereabouts information, you are always responsible for the information submitted and whether it is accurate or not. Only you will face the consequences if you fail to comply.

**آخر میں ایک اہم بات...**

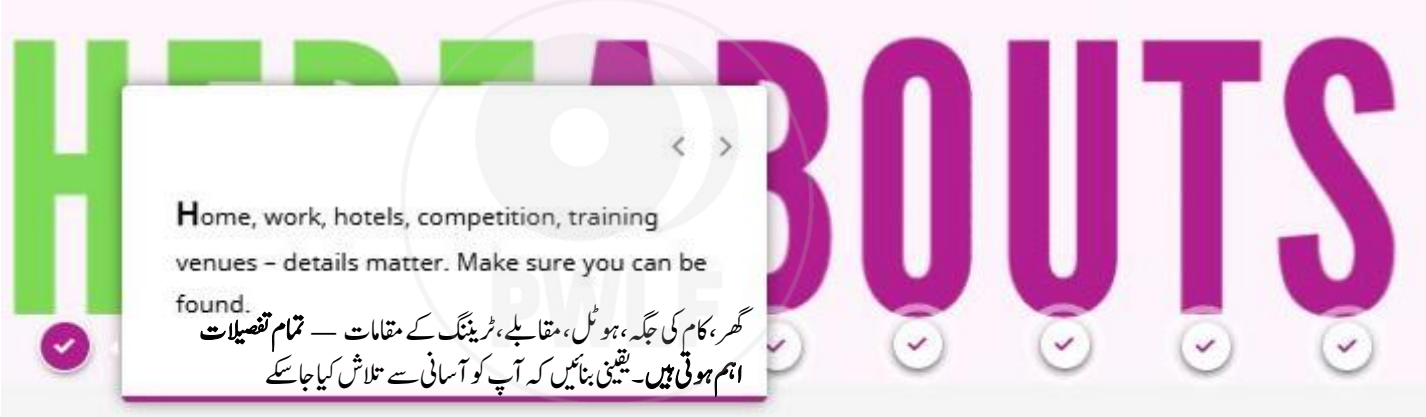
یاد رکھیں کہ چاہے آپ کی سپورٹ ٹیم میں کوئی فرد آپ کی Whereabouts معلومات جمع کروانے میں مدد کیوں نہ کر رہا ہو، پھر بھی **جمع کروائی گئی تمام معلومات کی درستگی اور ذمہ داری ہمیشہ آپ پر ہی ہوتی ہے۔**

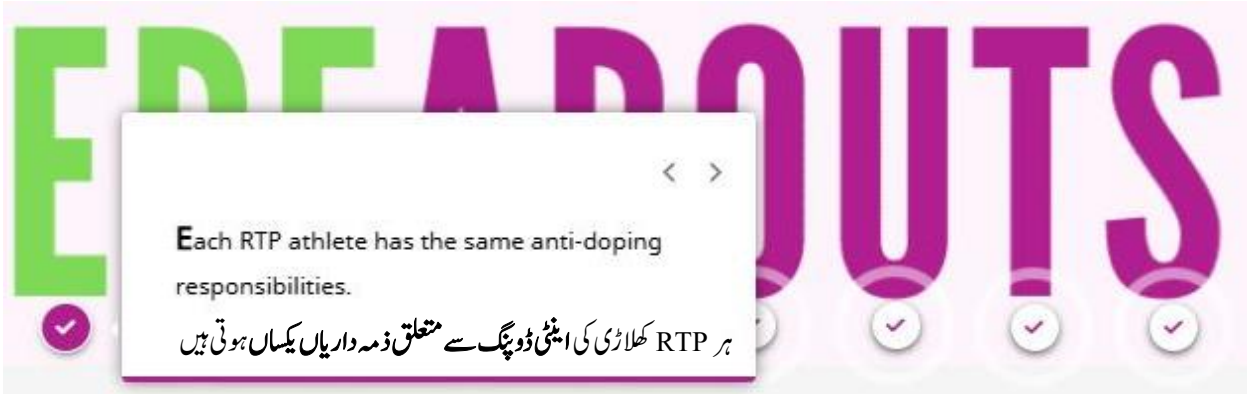
**اگر آپ Whereabouts کی ضروریات پوری نہ کریں، تو صرف آپ ہی کو نتائج کا سامنا کرنا پڑے گا**

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials



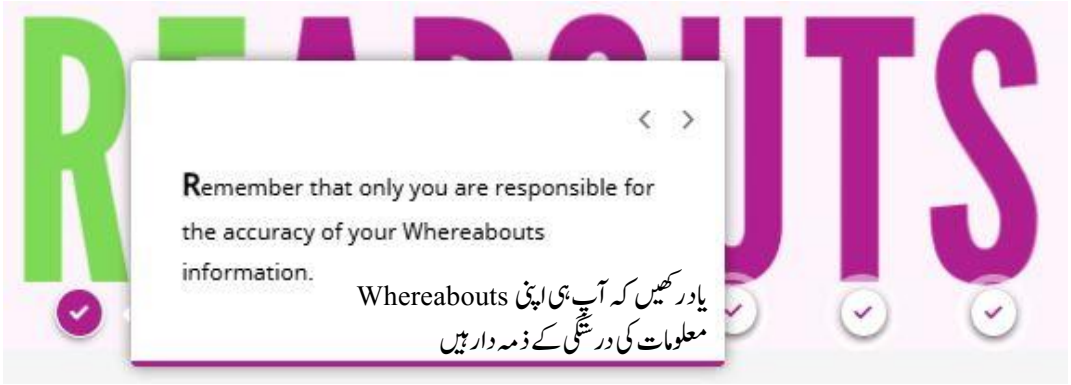



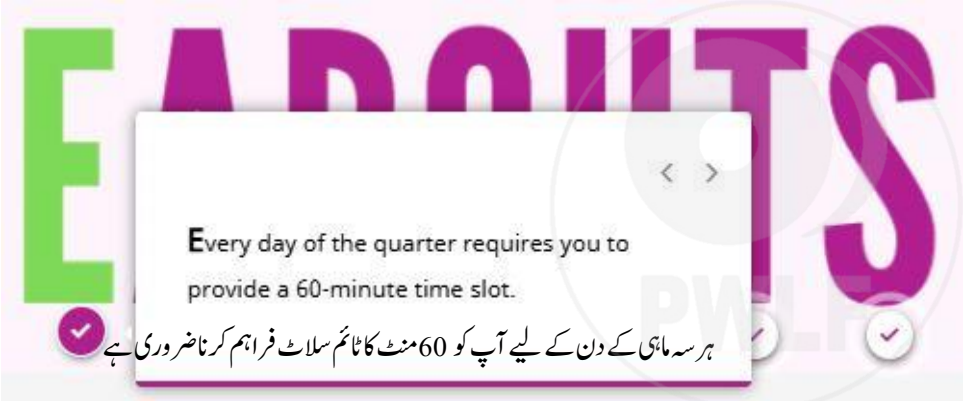

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

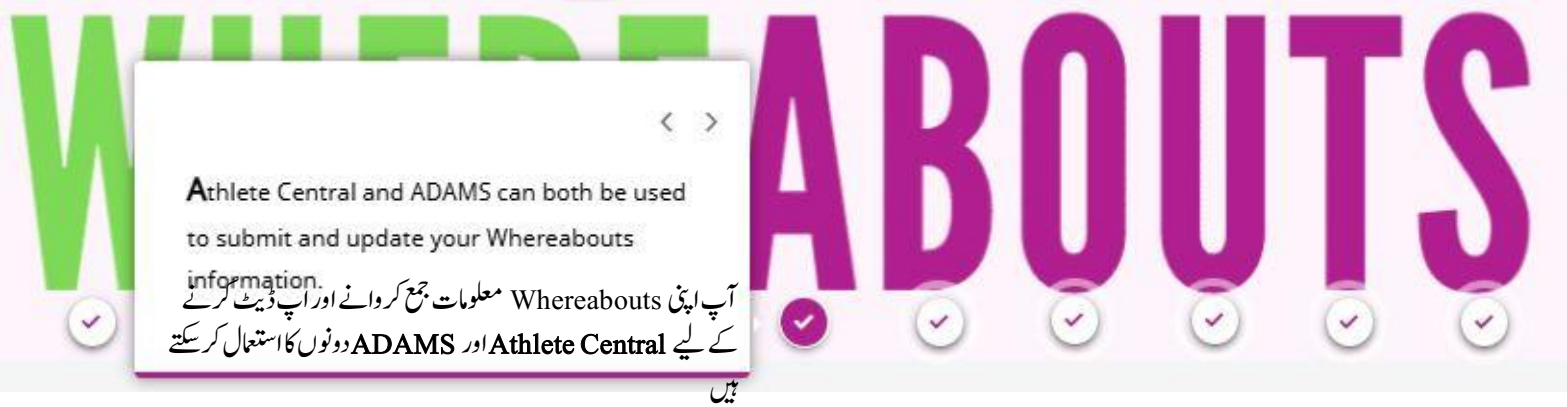
## LESSON 09 – Whereabouts Essentials




یاد رکھیں کہ آپ ہی اپنی Whereabouts معلومات کی درستگی کے ذمہ دار ہیں




ہر سہ ماہی کے دن کے لیے آپ کو 60 منٹ کا ٹائم سلاٹ فراہم کرنا ضروری ہے



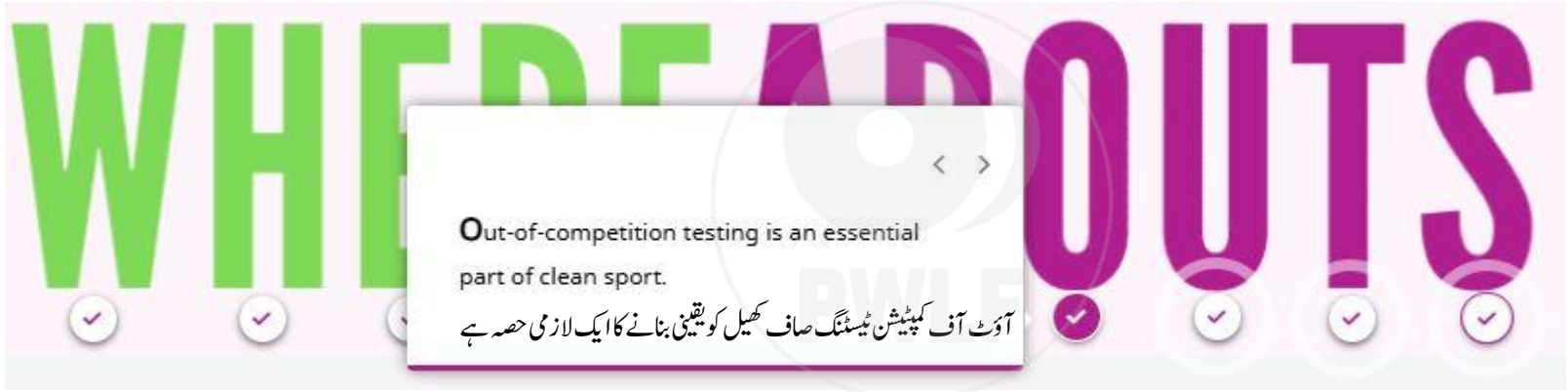

آپ اپنی Whereabouts معلومات جمع کروانے اور اپ ڈیٹ کرنے کے لیے Athlete Central اور ADAMS دونوں کا استعمال کر سکتے ہیں

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials



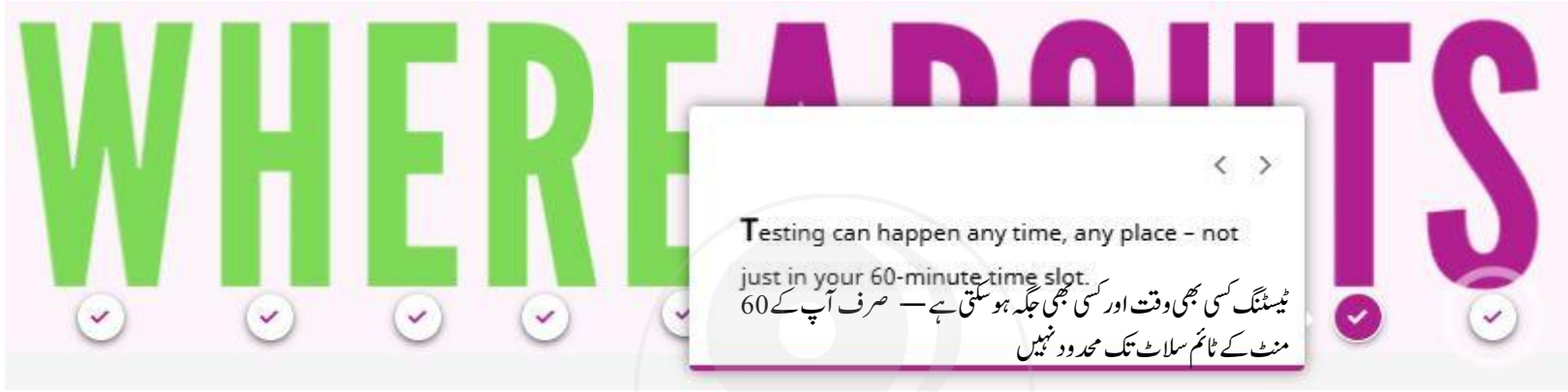


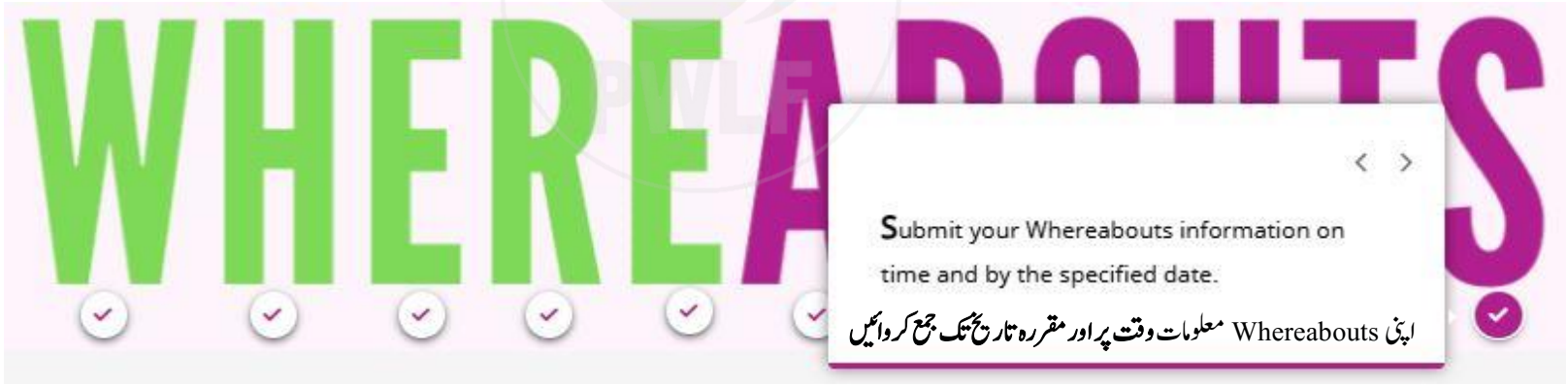


Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials




Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials

*Question*

**01/07**

اگر درج ذیل صورتیں پیش آئیں تو **Whereabouts failure** کے لیے **Anti-Doping Rule Violation (ADRV)** قرار دیا جاسکتا ہے:

An Anti-Doping Rule Violation (ADRV) for a Whereabouts failure could be declared if

- ○ An athlete fails to update their Whereabouts once.
  اگر کوئی کھلاڑی اپنی Whereabouts ایک بار بھی اپ ڈیٹ نہ کرے
- ○ There is any combination of 3 missed tests and/or filing failures within a 12-month period.
  12 ماہ کی مدت میں 3 missed tests اور/یا filing failures کا کوئی بھی مجموعہ ہو
- ○ An athlete is not available for testing during the specified 60-minute time slot at the location specified.
  اگر کوئی کھلاڑی اپنے **مقررہ 60 منٹ کے ٹائم سلاٹ** کے دوران دی گئی جگہ پر ٹیسٹنگ کے لیے دستیاب نہ ہو

SUBMIT

*Question*

**02/07**

آپ کے Whereabouts کی معلومات میں درج ذیل میں سے کون سا شامل ہونا چاہیے؟

Which of the following must be included in your Whereabouts information?

- ☐ A 60-minute time slot where you will be available for testing.
  60 منٹ کا ٹائم سلاٹ جہاں آپ جانچ کے لیے دستیاب ہوں گے
- ☐ Your coach's contact details.
  آپ کے کوچ کے رابطے کی تفصیلات
- ☐ Your home address where you can receive mail.
  آپ کے گھر کا پتہ جہاں آپ میل وصول کر سکتے ہیں
- ☐ Details of your regular activities such as school or work.
  آپ کی باقاعدہ سرگرمیوں کی تفصیلات جیسے کہ اسکول یا کام
- ☐ The name and contact details for your National Olympic Committee (NOC).
  آپ کی قومی اولمپک کمیٹی (NOC) کے لیے نام اور رابطے کی تفصیلات
- ☐ Your phone number.
  آپ کا فون نمبر
- ☐ The address of an emergency contact.
  ہنگامی صورت میں رابطہ کا پتہ
- ☐ Details of any competitions you are attending.
  کسی بھی مقابلے کی تفصیلات جن میں آپ شرکت کر رہے ہیں

SUBMIT

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials

*Question*

**03/07**

اگر کسی کھلاڑی کو شک ہو کہ آیا وہ RTP میں شامل ہیں یا نہیں، تو انہیں) رابطہ کرنا چاہیے

If an athlete has a doubt regarding whether they have been included in an RTP, they must contact (select all that apply)

- [ ] WADA
- [ ] Their IF
- [ ] Their NADO
- [ ] Their NOC

SUBMIT

*Question*

**04/07**

اگر کوئی کھلاڑی ADAMS میں لاگ ان کرنے کے لیے اپنا پاسورڈ یاد نہ رکھے، تو انہیں رابطہ کرنا چاہیے

If an athlete does not remember their password to login to ADAMS, they must contact

- ( ) ADAMS help desk
- ( ) Their NADO/IF
- ( ) WADA

SUBMIT

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials

*Question*

**05/07**

Select the statement that is true. براہِ کرم وہ جملے جن میں سے سچ والا بیان ہے منتخب کرنا ہے

- ○ Not updating your Whereabouts information could automatically lead to an ADRV. اپنے Whereabouts کی معلومات کو اپ ڈیٹ نہ کرنا خود بخود ADRV کا باعث بن سکتا ہے
- ○ 3 missed tests and/or filing failures within a 12-month period could lead to an Anti-Doping Rule Violation (ADRV). 12 ماہ کی مدت کے اندر 3 چھوٹ جانے والے ٹیسٹ اور / یا فائل کرنے میں ناکامی اینٹی ڈوپنگ رول کی خلاف ورزی (ADRV) کا باعث بن سکتی ہے
- ○ Failing to submit your Whereabouts on time could automatically lead to an ADRV. اپنے Whereabouts کو وقت پر جمع کرانے میں ناکامی خود بخود ADRV کا باعث بن سکتی ہے

SUBMIT

*Question*

**06/07**

**Filing failure** میں درج ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

What would be considered a filing failure? (Select all that apply)

- ☐ Not filling and submitting Whereabouts on time. وقت پر ٹھکانے نہ بھرنا اور جمع کرنا
- ☐ Not being available for testing during a specified 60-minute time slot at the location specified. مخصوص جگہ پر 60 منٹ کے مخصوص وقت کے دوران جانچ کے لیے دستیاب نہ ہونا
- ☐ Not reporting a change of address of the place where you'll be staying overnight. اس جگہ کے پتے کی تبدیلی کی اطلاع نہ دینا جہاں آپ رات بھر قیام کریں گے
- ☐ Not including all of the required information in your Whereabouts submission or update. آپ کے whereabouts ٹھکانے جمع کرنے یا اپ ڈیٹ میں تمام مطلوبہ معلومات کو شامل نہیں کرنا
- ☐ Filing or updating with inaccurate information. غلط معلومات کے ساتھ فائل کرنا یا اپ ڈیٹ کرنا

SUBMIT

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 09 – Whereabouts Essentials

Question

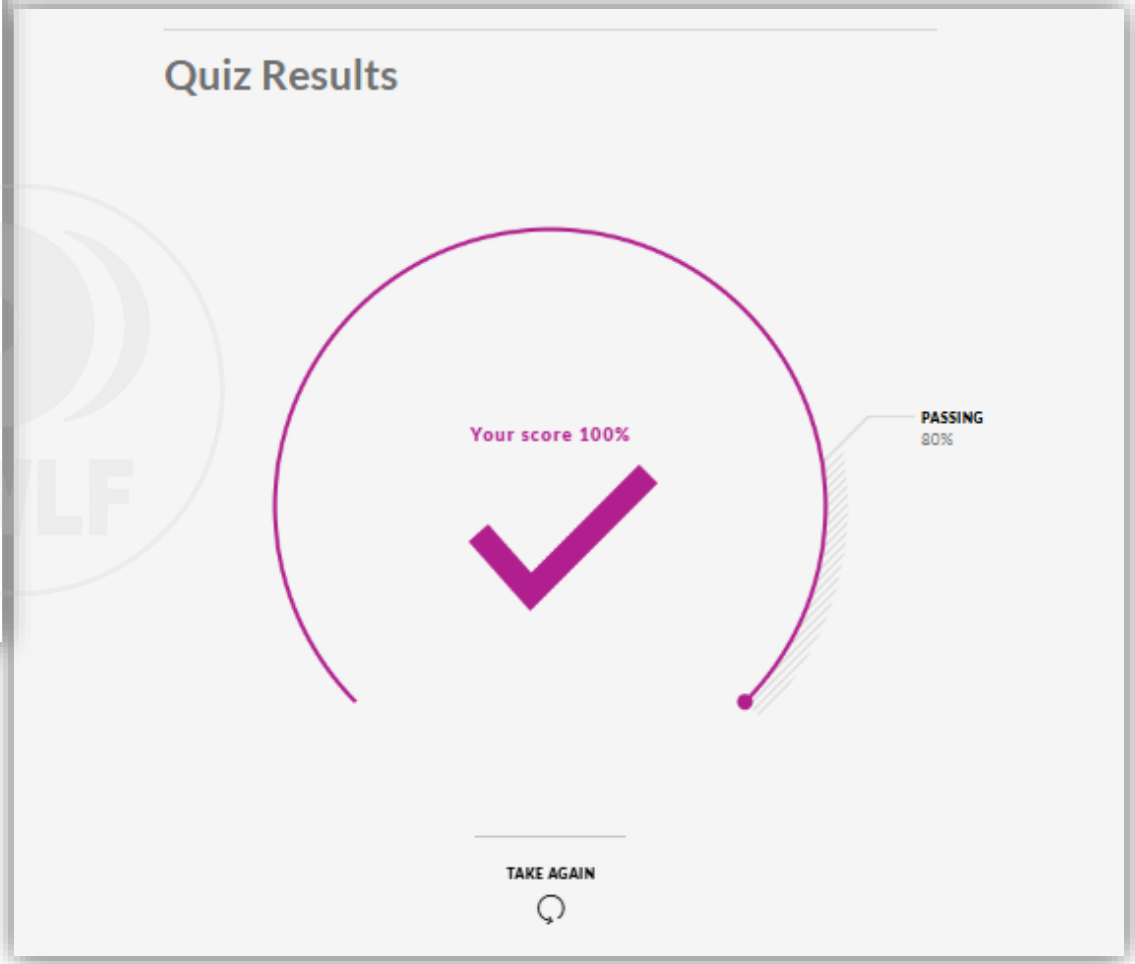
07/07

ایک کھلاڑی ٹھکانے جمع کروا سکتا ہے

An athlete can submit Whereabouts through (select all that are true):

- [ ] ADAMS
- [ ] Athlete Central
- [ ] ADEL

SUBMIT



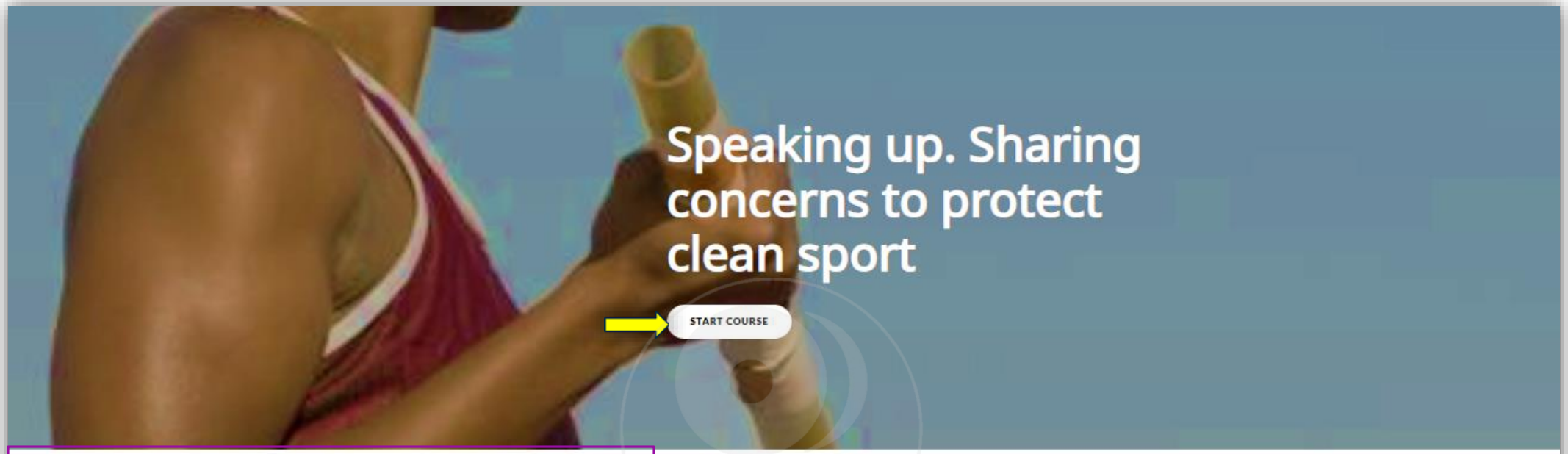

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

- **Speaking up- Sharing concerns to protect clean sport**
- صاف کھیل کے تحفظ کے لیے اپنی آواز بلند کریں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport




"Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport" **ماڈیول میں خوش آمدید** !ہم اس ماڈیول میں یہ دیکھیں گے کہ جب آپ کو کھیل میں ڈوپنگ کے بارے میں خدشات ہوں تو کیا کرنا چاہیے۔

ہم آپ کو **ڈوپنگ کی رپورٹنگ کا عمل** بتائیں گے اور یہ بھی سمجھائیں گے کہ **کب اور کیسے اپنی بات رکھنی چاہیے**۔

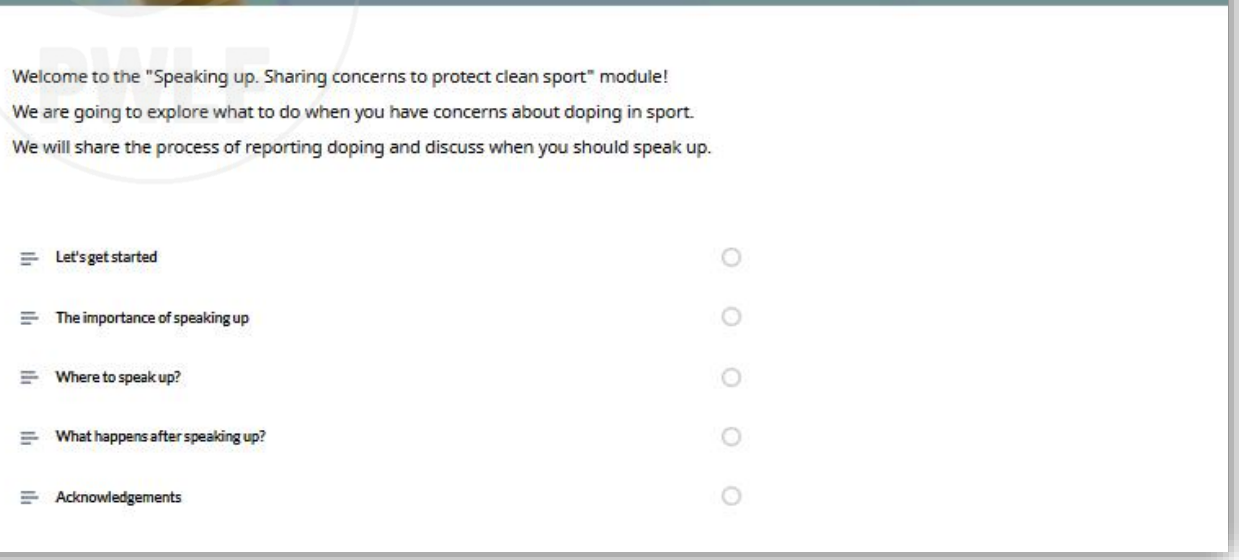
آیئے شروع کرتے ہیں:

**بات کرنے کی اہمیت** (The importance of speaking up)

**کہاں بات کریں؟** (Where to speak up?)

**بات کرنے کے بعد کیا ہوتا ہے؟** (What happens after speaking up?)

**تشکر اور اعترافات** (Acknowledgements)




Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport

### Let's get started

آیئے شروع کرتے ہیں



**By the end of this module you should be able to:**

1. Determine situations in which it is ethical to speak up to protect clean sport
2. Explain how speaking up to report doping protects clean sport
3. Identify how to report doping to WADA and/or to your Anti-Doping Organization (ADO)

Our aim is to help you understand how to report doping concerns so that you can demonstrate courage as you play your part to protect clean sport.

اس ماڈیول کے اختتام تک آپ قابل ہوں گے کہ:

1. **ایسی صورتحال کا تعین کریں** جہاں صاف کھیل کو بچانے کے لیے اخلاقی طور پر بات کرنا ضروری ہو۔
2. **بتا سکیں کہ ڈوپنگ رپورٹ کرنے سے صاف کھیل کیسے محفوظ رہتا ہے۔**
3. **یہ شناخت کریں کہ ڈوپنگ کی رپورٹ WADA یا آپ کی Anti-Doping Organization (ADO) کو کیسے کی جاتی ہے**

ہمارا مقصد یہ ہے کہ آپ کو سمجھایا جائے کہ ڈوپنگ کے خدشات کو کیسے رپورٹ کیا جائے تاکہ آپ اپنے حصے کا حوصلہ دکھاتے ہوئے صاف کھیل کو محفوظ بنانے میں اپنا کردار ادا کر سکیں

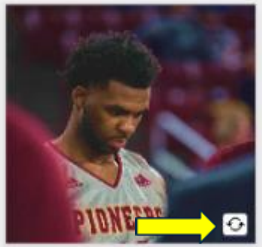
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport

### The importance of speaking up

In life, we sometimes face situations where we sense that something is wrong...





Complete the content above before moving on.

In life, we sometimes face situations where we sense that something is wrong...

زندگی میں کبھی کبھار ہمیں ایسی صورتحال کا سامنا کرنا پڑتا ہے جہاں ہمیں محسوس ہوتا ہے کہ کچھ غلط ہو رہا ہے

Maybe you know of a situation where someone has broken the rules in your sport, which has negatively impacted others.

شاید آپ کو ایسی صورتحال معلوم ہو جہاں کسی نے آپ کے کھیل کے قوانین کی خلاف ورزی کی ہو، جس سے دوسروں پر منفی اثر پڑا ہو

Maybe you have witnessed an action that does not align with your values.

شاید آپ نے کوئی ایسا عمل دیکھا ہو جو آپ کی اقدار کے مطابق نہ ہو

Maybe you have been part of a situation where something just doesn't feel right.

شاید آپ کسی ایسی صورتحال کا حصہ رہے ہوں جہاں کچھ درست محسوس نہ ہو رہا ہو

Continue

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

One way to deal with these moments and prevent the situations from repeating is by speaking up and sharing your concerns.

In the protection of clean sport, sharing concerns about doping is essential.

ان لمحات سے نمٹنے اور ایسی صورتحال کے دوبارہ ہونے سے روکنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنی بات رکھیں اور اپنے خدشات کا اظہار کریں۔

صاف کھیل کو محفوظ بنانے کے لیے، ڈوپنگ کے بارے میں خدشات کا اشتراک کرنا انتہائی ضروری ہے۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport

What exactly is this?

Let’s start with an example.

یہ دراصل کیا ہے؟

آیئے ایک مثال سے شروع کرتے ہیں



A few months ago, Athlete Q accidentally overheard a conversation between his teammate and his coach. The conversation was about the use of testosterone, a substance that is banned at all times under the Prohibited List (List).

The coach mentioned that “everybody does it” so if the teammate wanted to be among the top, he needed to use the banned substance too.



چند ماہ پہلے، کھلاڑی Q نے اتفاقاً اپنے ٹیم میٹ اور کوچ کے درمیان ہونے والی گفتگو سن لی۔ یہ گفتگو ٹیسٹوسٹیرون کے استعمال کے بارے میں تھی، جو Prohibited List کے تحت ہر وقت ممنوعہ مادہ ہے۔

کوچ نے کہا کہ، "سبھی یہ کرتے ہیں"، لہذا اگر ٹیم میٹ ٹاپ پوزیشن پر رہنا چاہتا ہے تو اسے بھی اس ممنوعہ مادے کا استعمال کرنا پڑے گا

Now, months later, Athlete Q starts to see his teammate progressing significantly faster than the rest of the team. He approaches his teammate and questions him, but his teammate denies using anything to help his performance.



اب، چند ماہ بعد، کھلاڑی Q دیکھتا ہے کہ اس کا ٹیم میٹ باقی ٹیم کے مقابلے میں بہت زیادہ تیزی سے ترقی کر رہا ہے۔ وہ اپنے ٹیم میٹ کے پاس جاتا ہے اور اس سے سوال کرتا ہے، لیکن اس کا ٹیم میٹ انکار کر دیتا ہے کہ اس نے اپنی کارکردگی بڑھانے کے لیے کوئی بھی چیز استعمال کی ہے



Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport



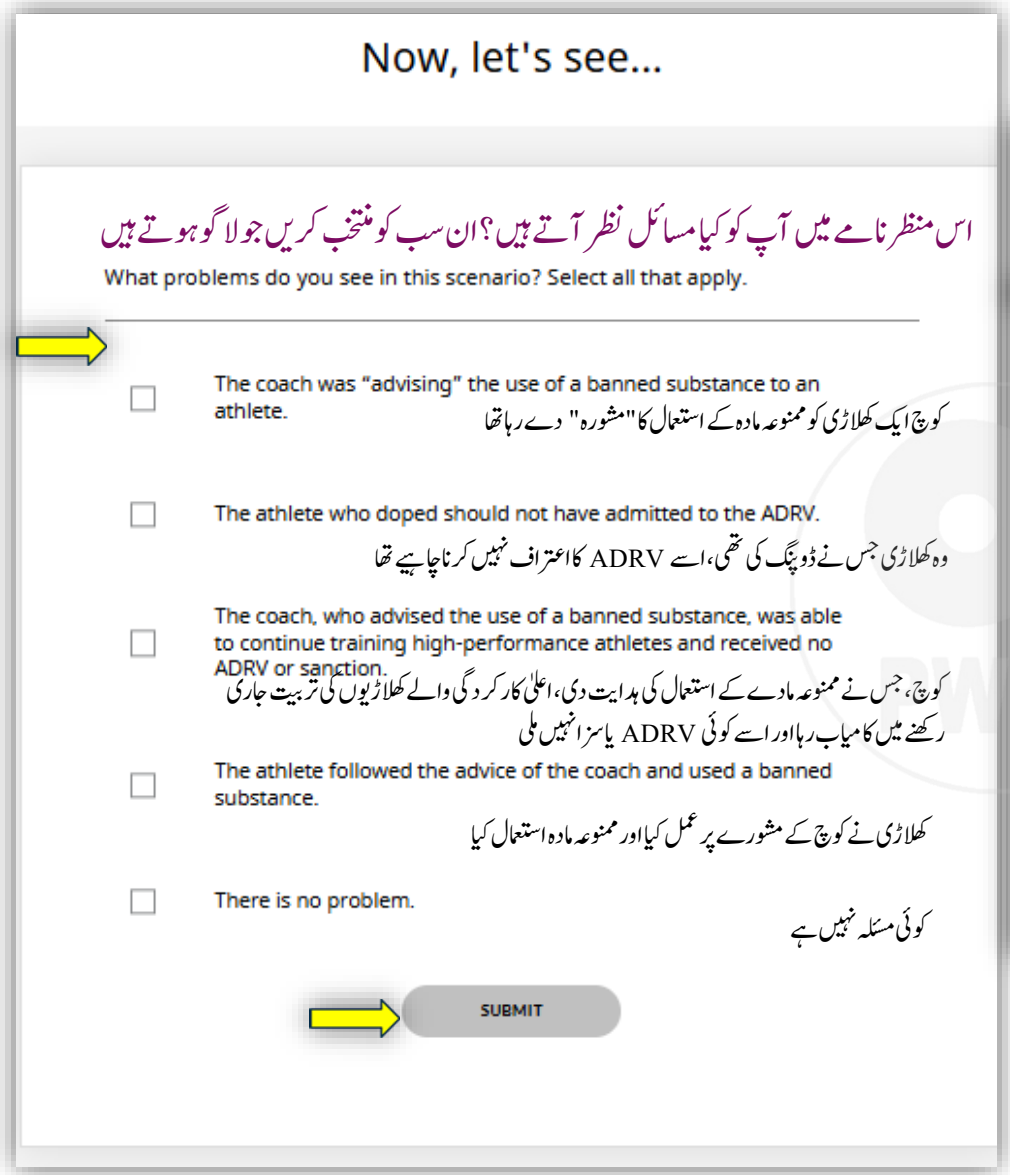
After the World Championships, Athlete Q's teammate tests positive for testosterone and other banned substances. He admits the Anti-Doping Rule Violation (ADRV) but he doesn't mention anything about the influence or role of his coach.

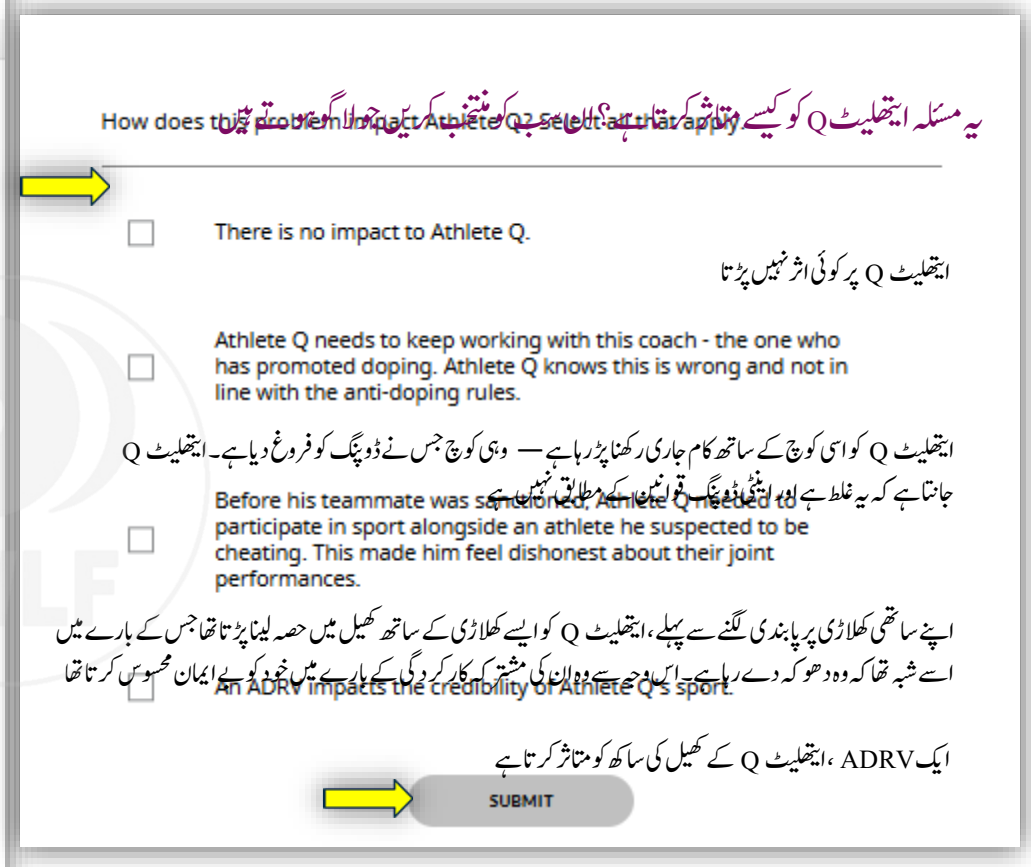


ورلڈ چیمپیئن شپ کے بعد، کھلاڑی Q کے ٹیم میٹ کا ٹیسٹوسٹیرون اور دیگر ممنوعہ مادوں کے لیے مثبت آتا ہے۔ وہ Anti-Doping Rule Violation (ADRV) قبول کر لیتا ہے، لیکن اپنے کوچ کے اثر یا کردار کے بارے میں کچھ نہیں بتاتا

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport




Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport

## So, what should you do if you suspect doping?

## You have some choices to make if:

- You suspect an athlete has been doping
- You hear from an athlete or Athlete Support Personnel (ASP) that another athlete has been doping
- An athlete tells you directly that they are doping
- You suspect that ASP are administering a banned substance, or encouraging or working with athletes to help them use a banned substance, or helping athletes cover up the use of a banned substance

**تو، اگر آپ کو ڈوپنگ کا شبہ ہو تو آپ کو کیا کرنا چاہیے؟**

اگر درج ذیل میں سے کوئی صورتحال پیش آئے، تو آپ کے پاس کچھ انتخاب موجود ہوتے ہیں:

- آپ کو شبہ ہو کہ کوئی کھلاڑی ڈوپنگ کر رہا ہے
- آپ کسی کھلاڑی یا ایتھلیٹ سپورٹ اسٹاف (ASP) سے سنیں کہ کوئی کھلاڑی ڈوپنگ کر رہا ہے
- کوئی کھلاڑی آپ کو براہِ راست بتائے کہ وہ ڈوپنگ کر رہا ہے
- آپ کو شبہ ہو کہ ASP کسی ممنوعہ مادّے کا استعمال کرا رہے ہیں، اس کی ترغیب دے رہے ہیں، کھلاڑیوں کے ساتھ مل کر ڈوپنگ میں مدد کر رہے ہیں، یا ممنوعہ مادّے کے استعمال کو چھپانے میں مدد دے رہے ہیں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport




- You can choose to act – demonstrating courage by reporting your suspicions.
- You can choose not to act – but that can come with repercussions of its own.

### Reporting doping can be a difficult decision

It is important to think carefully, reflect and assess the situation. Ask yourself what the impact of reporting (or not) can have on you, on other athletes, on ASP, on your sport, and even on your country and national pride.

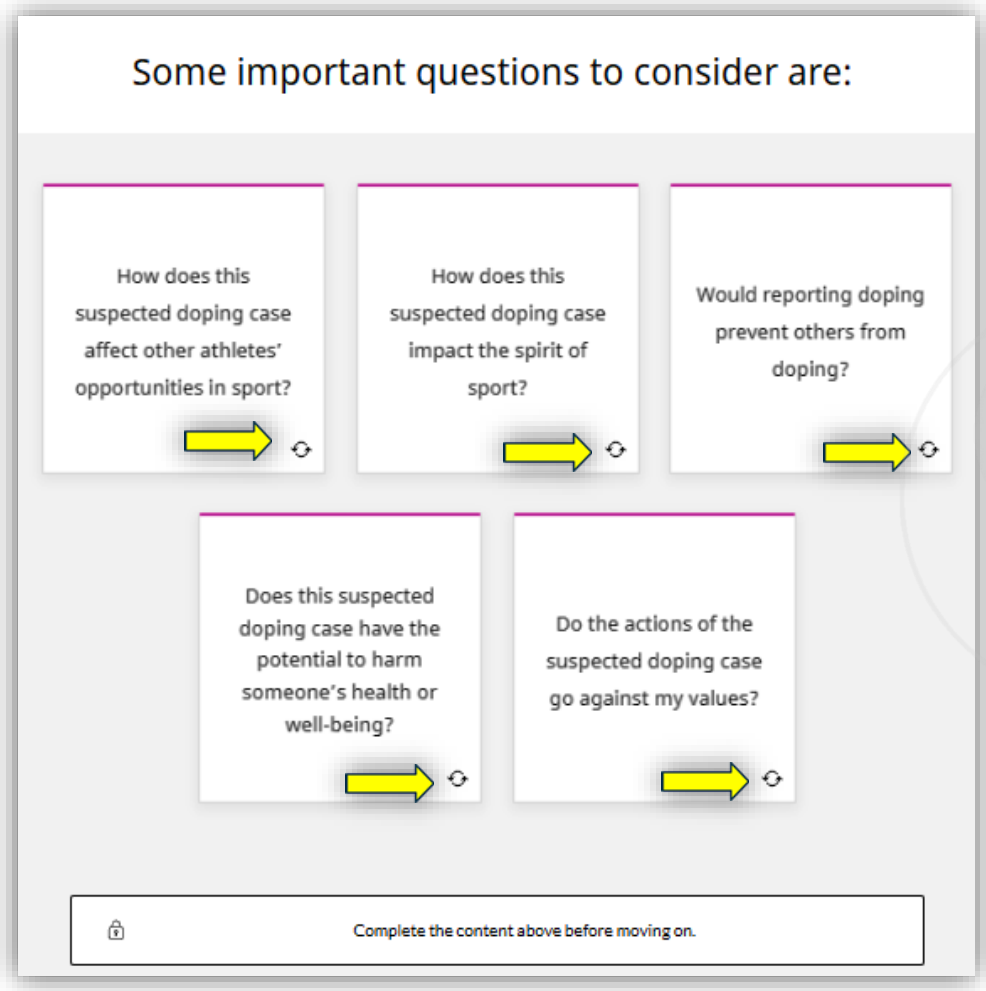
- **آپ کارروائی کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں** — اپنی ہمت دکھاتے ہوئے اپنے شبہات کی اطلاع دے کر۔
- **آپ کارروائی نہ کرنے کا انتخاب بھی کر سکتے ہیں** — مگر اس کے بھی اپنے نتائج ہو سکتے ہیں۔

### ڈوپنگ کی اطلاع دینا مشکل فیصلہ ہو سکتا ہے۔

یہ ضروری ہے کہ آپ احتیاط سے سوچیں، غور کریں اور صورتحال کا جائزہ لیں۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ اطلاع دینے (یا نہ دینے) کے کیا اثرات ہو سکتے ہیں — آپ پر، دوسرے کھلاڑیوں پر، ASP پر، آپ کے کھیل پر، اور حتیٰ کہ آپ کے ملک اور قومی وقار پر۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport




یہ مشتبہ ڈوپنگ کیس دیگر کھلاڑیوں کے کھیل کے مواقع پر کیسے اثر انداز ہوتا ہے؟

یہ مشتبہ ڈوپنگ کیس کھیل کی روح پر کیسے اثر انداز ہوتا ہے؟

کیا ڈوپنگ کی اطلاع دینا دوسروں کو ڈوپنگ سے روک سکتا ہے؟

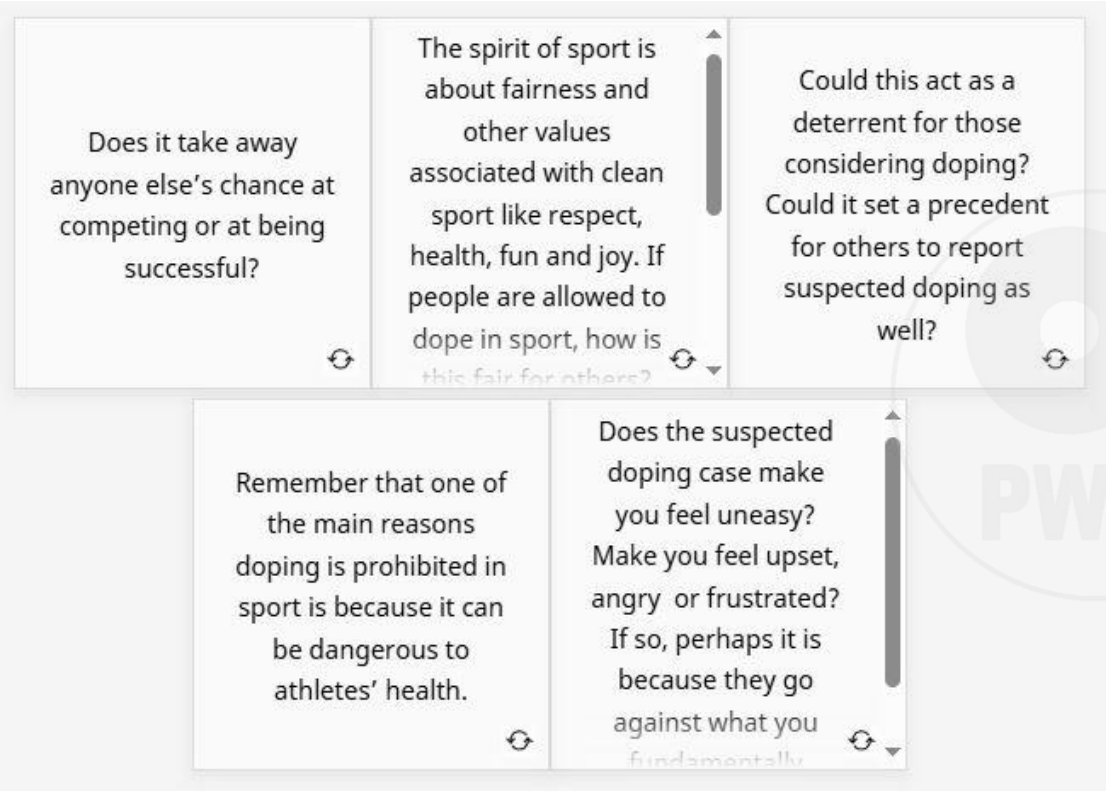
کیا اس مشتبہ ڈوپنگ کیس میں کسی کی صحت یا فلاح و بہبود کو نقصان پہنچانے کی صلاحیت موجود ہے؟

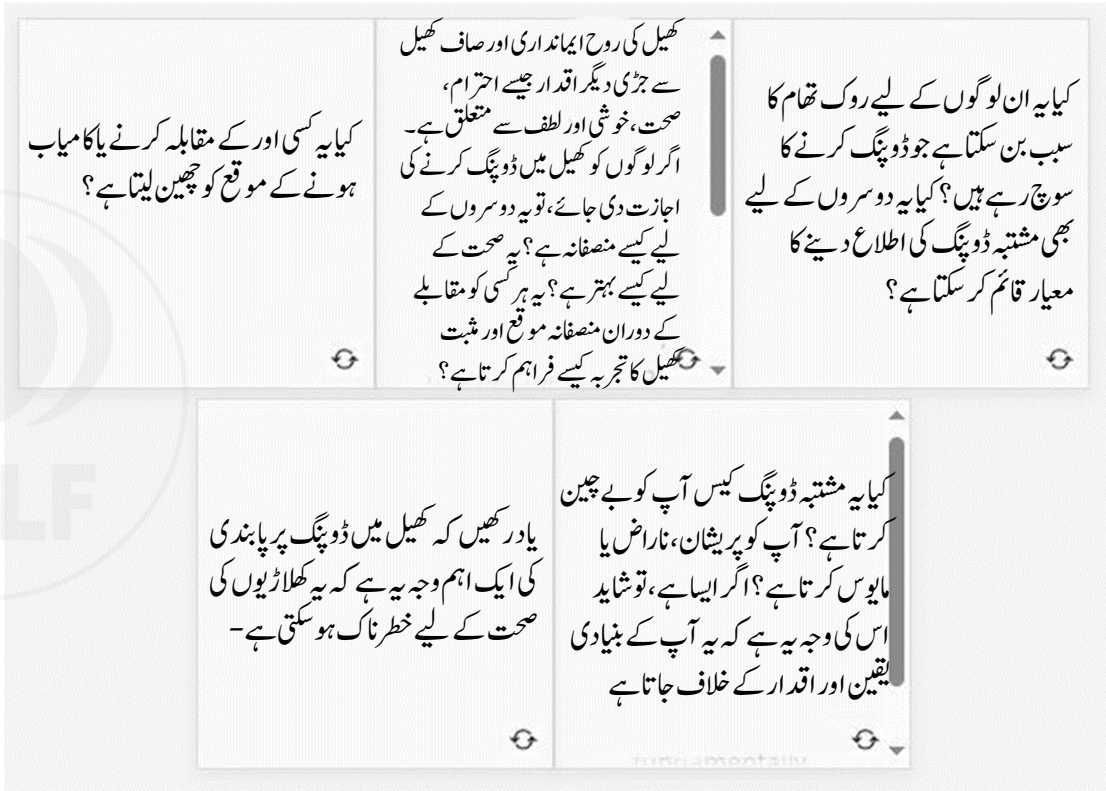
کیا اس مشتبہ ڈوپنگ کیس کے اقدامات میری اقدار کے خلاف ہیں؟

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport




Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport

Would reporting doping prevent others from doping?

How does this suspected doping case affect other athletes' opportunities in sport?

Does the action of the suspected doping case go against my values and the values of clean sport?

Taking part in clean sport requires those involved in sport to speak up when they suspect doping.

There are options available for you to speak up about your doping concerns in a secure and confidential way.

کیاڈوپنگ کی اطلاع دینادوسروں کوڈوپنگ سے روک سکتاہے؟

یہ مشتبہ ڈوپنگ کیس دیگر کھلاڑیوں کے کھیل میں مواقع پر کیسے اثرانداز ہوتا ہے؟

کیااس مشتبہ ڈوپنگ کیس کا عمل میری اقدار اور صاف کھیل کی اقدار کے خلاف ہے؟

صاف کھیل میں حصہ لینے کے لیے کھیل میں شامل افراد کو ضروری ہے کہ جب انہیں ڈوپنگ کا شبہ ہو تو وہ آواز اٹھائیں۔

آپ کے پاس اپنے ڈوپنگ کے خدشات کے بارے میں محفوظ اور رازدارانہ طریقے سے بات کرنے کے اختیارات موجود ہیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport

## Where to speak up?

## کہاں آواز اٹھائی جائے؟





## Where to go?

Many ADOs provide a way to share information, either anonymously or by providing your personal information but in a secure way.

So as a first step, we encourage you to go to your ADO's website and find out if they have any tools to share concerns about clean sport and report doping.

## کہاں جانا چاہیے؟

بہت سے ADOs معلومات شیئر کرنے کا طریقہ فراہم کرتے ہیں، چاہے وہ گمنام ہو یا آپ اپنی ذاتی معلومات فراہم کریں، لیکن ایک محفوظ طریقے سے۔

لہٰذا، پہلے قدم کے طور پر ہم آپ کو مشورہ دیتے ہیں کہ آپ اپنے ADO کی ویب سائٹ پر جائیں اور معلوم کریں کہ آیا ان کے پاس صاف کھیل کے بارے میں خدشات شیئر کرنے اور ڈوپنگ کی اطلاع دینے کے لیے کوئی ٹولز موجود ہیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport




WADA's Whistleblower program, called "Speak Up!" is available for anyone to use. You can report an alleged Anti-Doping Rule Violation (ADRV) or an act that goes against clean sport.

Speak Up! is a platform for athletes and others to report suspected doping - any of the ADRVs or any act or omission that could go against clean sport.



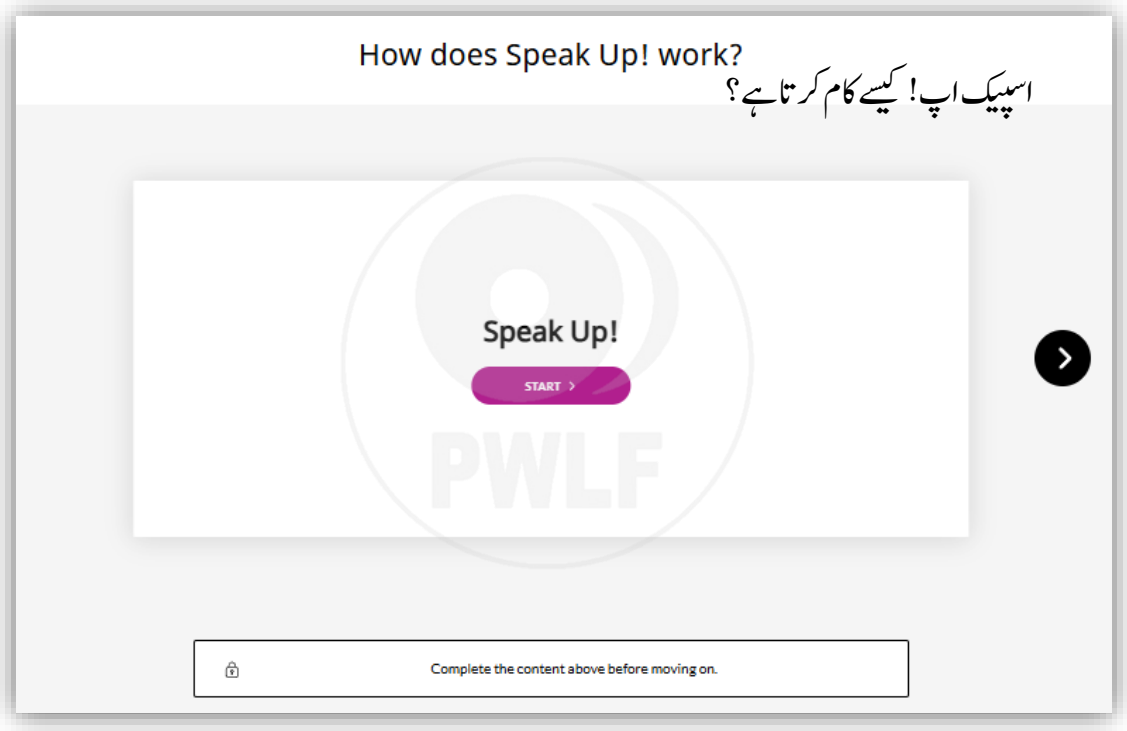

WADA کا وہسل بلوور پروگرام، جسے "اسپیک اپ!" کہا جاتا ہے، ہر کسی کے استعمال کے لیے دستیاب ہے۔ آپ مبیّنہ اینٹی ڈوپنگ رول کی خلاف ورزی (ADRV) یا کسی ایسے عمل کی رپورٹ کر سکتے ہیں جو صاف ستھرے کھیل کے اصولوں کے خلاف ہو۔

اسپیک اپ! ایسا پلیٹ فارم ہے جہاں کھلاڑی اور دیگر افراد مشتبہ ڈوپنگ کی اطلاع دے سکتے ہیں — یعنی کوئی بھی ADRV یا ایسا عمل یا کوتاہی جو صاف کھیل کے تقاضوں کے خلاف ہو۔

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport




Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport







Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

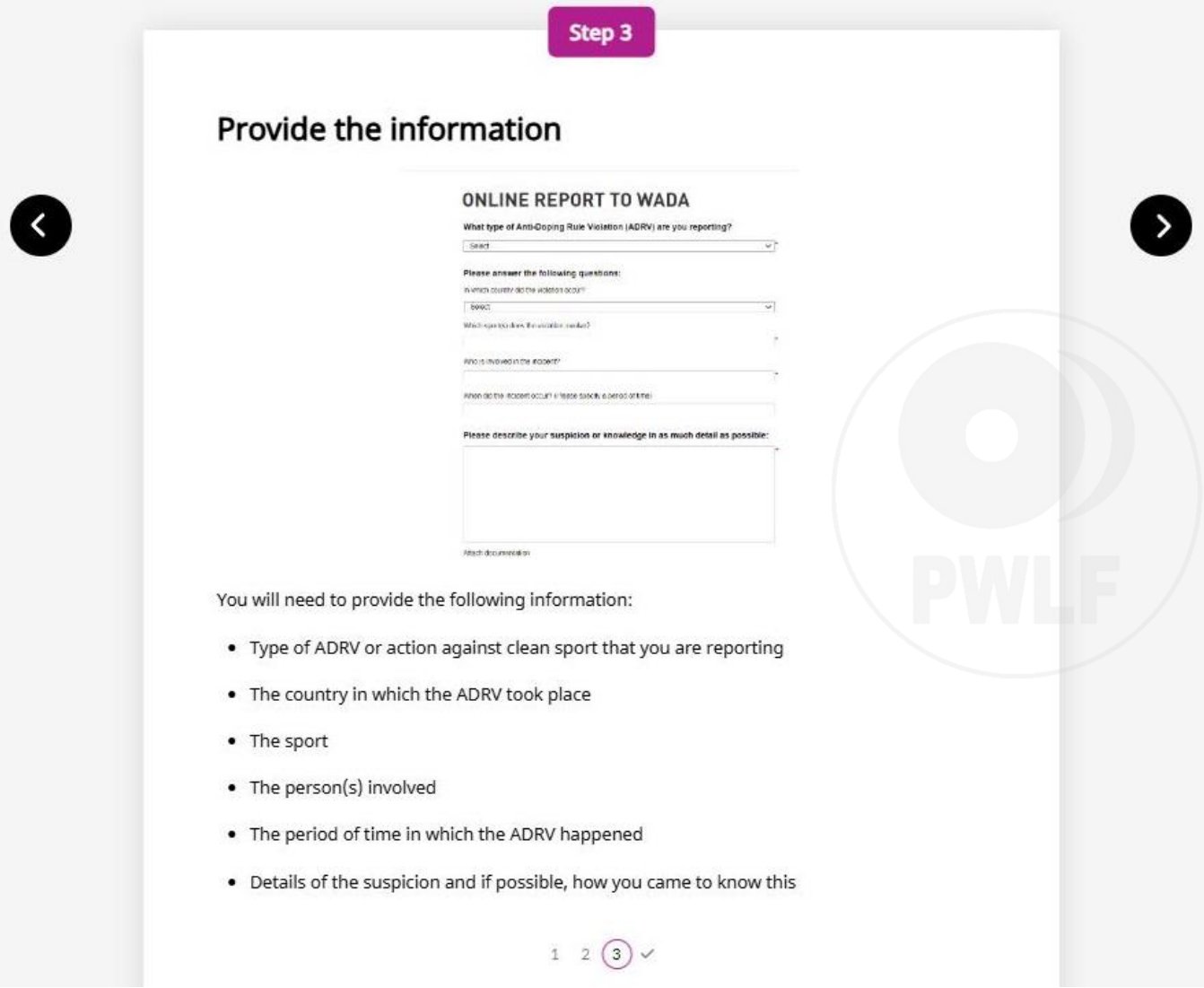
## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport




Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport




آپ کو درج ذیل معلومات فراہم کرنے کی ضرورت ہو گی:

- وہ قسم کا ADRV یا عمل جو آپ صاف ستھرے کھیل کے خلاف رپورٹ کر رہے ہیں
- وہ ملک جہاں یہ ADRV پیش آیا
- کھیل کی قسم
- اس شخص یا افراد کا نام جو اس میں ملوث ہیں
- وہ مدت جس میں ADRV ہوا
- شبہ کی تفصیلات اور اگر ممکن ہو تو یہ بھی کہ آپ کو یہ معلومات کیسے معلوم ہوئیں

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport

- You can provide your name or report anonymously – either is fine.
- All information reported, whether anonymous or not, is stored confidentially.
- Not all information can be acted upon, but you never know if the information you provide is the final piece of the puzzle that completes an investigation.

- آپ اپنا نام فراہم کر سکتے ہیں یا رپورٹ گمنام طریقے سے بھی دے سکتے ہیں — دونوں درست ہیں۔
- تمام فراہم کردہ معلومات، چاہے گمنام ہوں یا نہیں، خفیہ طور پر محفوظ رکھی جاتی ہیں۔
- ضروری نہیں کہ ہر معلومات پر کارروائی کی جا سکے، لیکن کبھی معلوم نہیں ہوتا کہ آپ کی فراہم کردہ معلومات وہ آخری ٹکڑا ہیں جو کسی تحقیق کو مکمل کر دیں۔

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport

When reporting doping you become an informant or a whistleblower.

ڈوپنگ کی اطلاع دینے پر آپ ایک اطلاع دہندہ یا وہسل بلوور بن جاتے ہیں

Informant

اطلاع دینے والا

Whistleblower

"وہسل بلوور" یا "انصاف کی اطلاع دینے والا"
عام طور پر قانونی اور اینٹی ڈوپنگ سیاق وسباق میں وہسل بلوور ہی استعمال ہوتا ہے

Any person reporting a suspicious doping case will be considered an informant. The informant may decide not to continue cooperating once they have provided the information.

کوئی بھی شخص جو مشتبہ ڈوپنگ کیس کی اطلاع دیتا ہے اسے اطلاع دہندہ سمجھا جائے گا۔ اطلاع دہندہ یہ فیصلہ کر سکتا ہے کہ معلومات فراہم کرنے کے بعد وہ تعاون جاری نہ رکھے

If an informant and WADA both wish to further cooperate on an investigation a whistleblower agreement is signed between both parties, which offers some additional rights (i.e. protection measures and support offered by WADA).

اگر اطلاع دہندہ اور WADA دونوں کسی تحقیق میں مزید تعاون کرنا چاہتے ہیں تو دونوں کے درمیان ایک وہسل بلوور معاہدہ دستخط کیا جاتا ہے، جو کچھ اضافی حقوق فراہم کرتا ہے مثلاً WADA کی طرف سے حفاظتی اقدامات اور مدد فراہم کی جاتی ہے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport

### What happens after speaking up?

For WADA, when we receive reports through Speak Up!, this is what happens next.



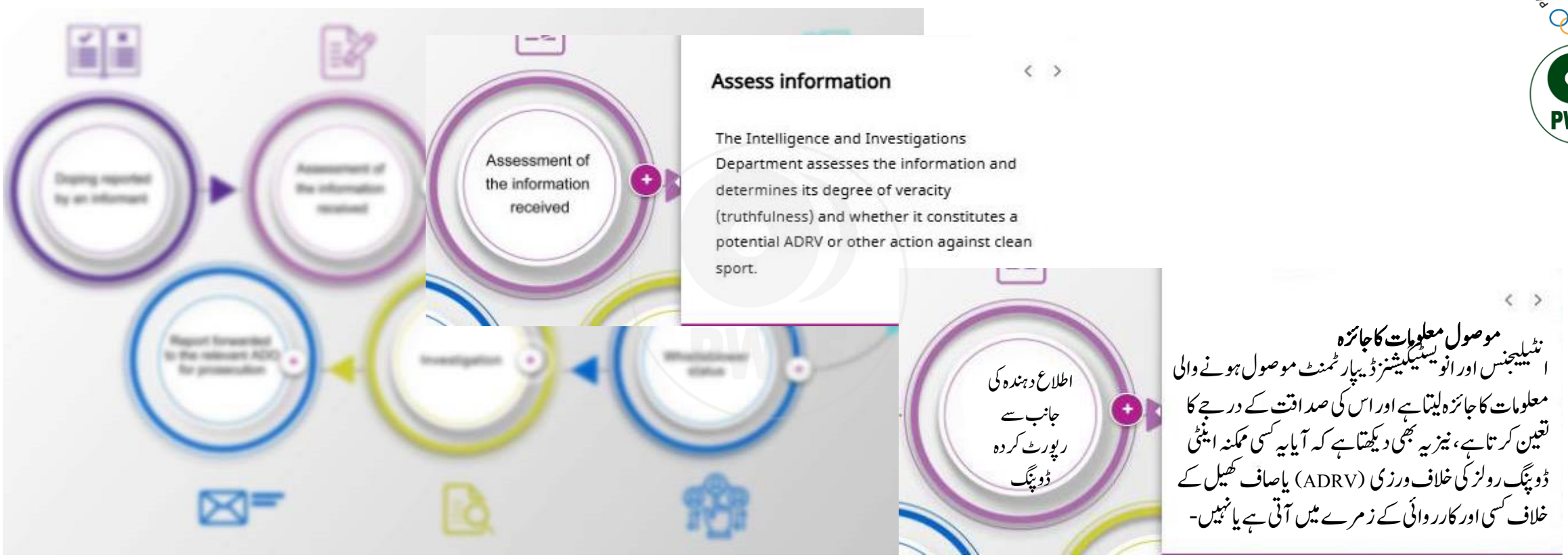

### آواز بلند کرنے کے بعد کیا ہوتا ہے؟

WADA کے لیے، جب ہمیں Speak Up! کے ذریعے رپورٹس موصول ہوتی ہیں، تو اگلا مرحلہ یہ ہوتا ہے



# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport



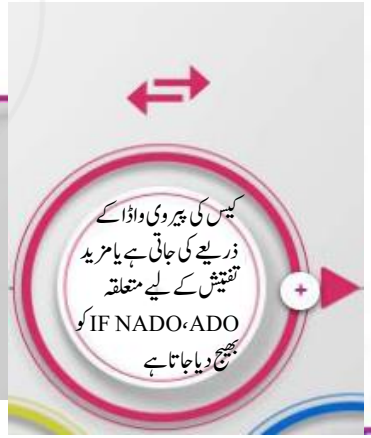
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport




### Case forwarded to an ADO

If a case is forwarded to an ADO, WADA carries out a rigorous follow-up procedure to ensure the ADO assesses and, if appropriate, investigates the information provided. The source's identity remains confidential at all times.




### کیس کو ADO کے حوالے کرنا

اگر کوئی کیس ADO کو بھیجا جائے تو WADA ایک سخت فالواَپ طریقہ کار اختیار کرتا ہے تا کہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ ADO فراہم کردہ معلومات کا جائزہ لے اور ضرورت پڑنے پر اس کی تفتیش بھی کرے۔ ذریعہ کی شناخت ہر وقت خفیہ رکھی جاتی ہے

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport




**Interview**

An interview with the informant may be requested to gather more information and evidence (if the information was not reported anonymously).




**انٹرویو**

معلومات فراہم کرنے والے شخص سے مزید معلومات اور شواہد اکٹھے کرنے کے لیے انٹرویو کی درخواست کی جاسکتی ہے (اگر معلومات گمنام طور پر فراہم نہیں کی گئی تھیں)

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport




Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport

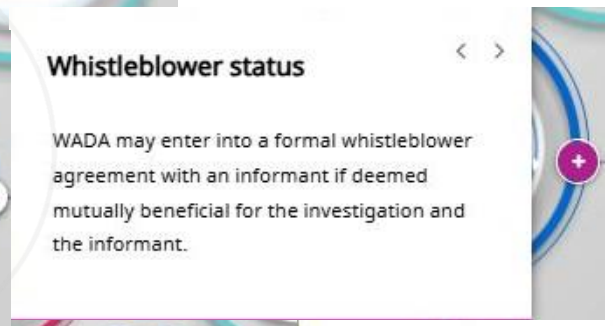


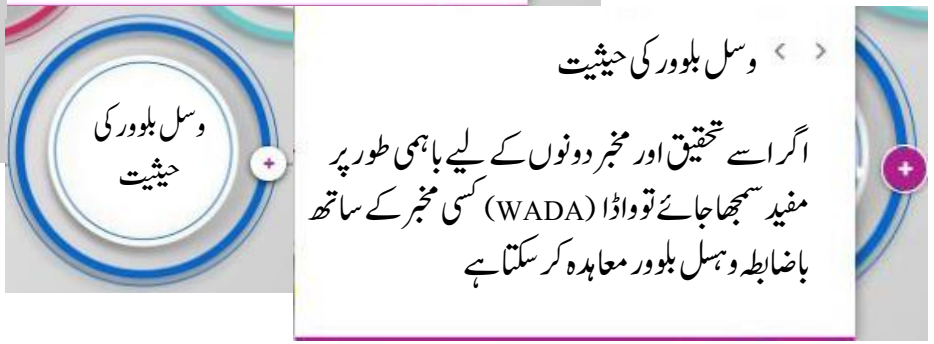

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport




Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport

Even when athletes are found to be doping, their cooperation with an ADO and the additional information they provide can help alert ADOs to others who may be doping.

In those cases, athletes may benefit from "substantial assistance".

یہاں تک کہ جب کھلاڑیوں کے ڈوپنگ میں ملوث ہونے کی تصدیق ہو جائے، تب بھی اینٹی ڈوپنگ آرگنائزیشن (ADO) کے ساتھ ان کا تعاون اور فراہم کی گئی اضافی معلومات دیگر ایسے افراد کی نشاندہی میں مدد دے سکتی ہیں جو ممکنہ طور پر ڈوپنگ میں ملوث ہوں۔
ایسے معاملات میں، کھلاڑیوں کو "اہم معاونت (Substantial Assistance)" کا فائدہ دیا جا سکتا ہے۔



"Substantial assistance means fully disclosing, everything you know about doping by any person, including yourself. It also means fully cooperating with the authorities and testifying at a hearing if that is required."

Athlete Q



اہم معاونت (Substantial Assistance) سے مراد یہ ہے کہ آپ ڈوپنگ سے متعلق ہر وہ معلومات مکمل طور پر ظاہر کریں جو آپ کسی بھی شخص کے بارے میں جانتے ہوں، بشمول اپنی ذات کے بارے میں بھی۔ اس میں متعلقہ حکام کے ساتھ مکمل تعاون کرنا اور اگر ضرورت ہو تو سماعت کے دوران گواہی دینا بھی شامل ہے۔




The Code recognizes that when athletes or ASP cooperate, and their information helps to remove others who are doping from sport, they may have a part of their period of ineligibility suspended.

In some cases, WADA can agree to not publicly disclose an ADRV in exchange for substantial assistance.

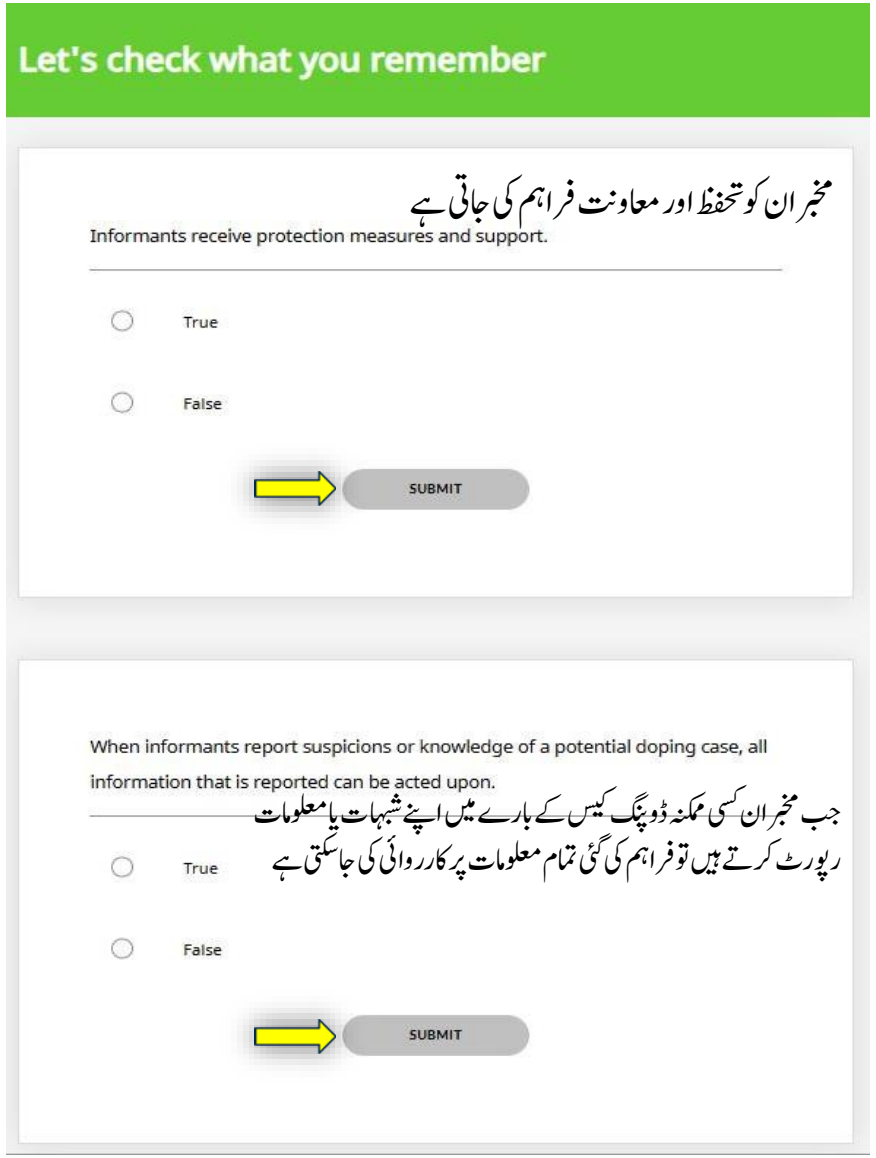



کوڈ اس کو تسلیم کرتا ہے کہ جب کھلاڑی یا ایتھلیٹ سپورٹ پرسنل (ASP) تعاون کرتے ہیں اور ان کی فراہم کردہ معلومات کھیل سے ڈوپنگ میں ملوث دیگر افراد کو باہر نکالنے میں مدد دیتی ہیں، تو ان کی عدم اہلیت (Ineligibility) کی مدت کا ایک حصہ معطل کیا جا سکتا ہے۔
کچھ معاملات میں، واڈا (WADA) اہم معاونت (Substantial Assistance) کے بدلے کسی اینٹی ڈوپنگ رول کی خلاف ورزی (ADRV) کو عوامی طور پر ظاہر نہ کرنے پر بھی اتفاق کر سکتا ہے

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport




Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport

Which of the following statements are true about substantial assistance. Click all that apply.

- [ ] Athletes or ASP involved in a doping case may have a part of their period of ineligibility suspended if they cooperate and their information helps to remove others who are doping from sport.
- [ ] Athletes or ASP involved in a doping case may not be sanctioned at all if they cooperate with an investigation.
- [ ] WADA can agree to not publicly disclose an ADRV in exchange for substantial assistance.

SUBMIT

اہم معاونت (Substantial Assistance) کے بارے میں درج ذیل میں سے کون سے بیانات درست ہیں- براہِ کرم تمام درست جوابات منتخب کریں-

- [ ] ڈوپنگ کیس میں ملوث کھلاڑی یا ایتھلیٹ سپورٹ پرسنل (ASP) اگر تعاون کریں اور ان کی فراہم کردہ معلومات کھیل سے ڈوپنگ میں ملوث دیگر افراد کو باہر نکالنے میں مدد دے، تو ان کی عدم اہلیت (Ineligibility) کی مدت کا ایک حصہ معطل کیا جا سکتا ہے
- [ ] ڈوپنگ کیس میں ملوث کھلاڑی یا ایتھلیٹ سپورٹ پرسنل (ASP) اگر تفتیش کے ساتھ تعاون کریں تو انہیں بالکل بھی سزا نہیں دی جائے گی
- [ ] واڈا (WADA) اہم معاونت (Substantial Assistance) کے بدلے کسی اینٹی ڈوپنگ رول کی خلاف ورزی (ADRV) کو عوامی طور پر ظاہر نہ کرنے پر بھی اتفاق کر سکتا ہے

SUBMIT

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport

What information do you need to provide when submitting a report to WADA's Speak Up platform? Select all that apply.

- [ ] Type of ADRV or action against clean sport that you are reporting
- [ ] The country in which the ADRV took place
- [ ] Your name, address and phone number
- [ ] The person(s) involved
- [ ] A description of the suspicion you have or the knowledge you have of the ADRV or action against clean sport
- [ ] The sport
- [ ] The contact information of your coach and ASP
- [ ] The period of time in which the ADRV happened

SUBMIT

واڈا (WADA) کے Speak Up پلیٹ فارم پر رپورٹ جمع کرواتے وقت آپ کو کون سی معلومات فراہم کرنی ہوں گی؟ درج ذیل میں سے تمام درست جوابات منتخب کریں۔

- [ ] آپ جس قسم کی اینٹی ڈوپنگ رول کی خلاف ورزی (ADRV) یا کھیل کی سالمیت کے خلاف کارروائی کی رپورٹ کر رہے ہیں، اس کی تفصیل فراہم کریں
- [ ] وہ ملک جہاں اینٹی ڈوپنگ رول کی خلاف ورزی (ADRV) واقع ہوئی، فراہم کریں
- [ ] اپنا نام، پتہ اور فون نمبر فراہم کریں
- [ ] ملوث فرد / افراد (The person(s) involved)
- [ ] آپ کے پاس موجود شبہات یا علم کی تفصیل کہ یہ اینٹی ڈوپنگ رول کی خلاف ورزی (ADRV) یا کھیل کی سالمیت کے خلاف کارروائی کی گئی ہے
- [ ] کھیل کا نام (The sport)
- [ ] اپنے کوچ اور ایتھلیٹ سپورٹ پرسنل (ASP) کے رابطے کی معلومات
- [ ] وہ مدت جس میں یہ ADRV واقع ہوئی (The period of time in which the ADRV happened)

SUBMIT

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport

Drag the steps to place them in the correct order.

| | |
|---|---|
| A doping report is received | Step 1 |
| Investigation is conducted with help of whistleblower | Step 2 |
| Information is assessed | Step 3 |
| Report is forwarded to the ADO for prosecution and to make a decision | Step 4 |
| Interview with informant | Step 5 |
| Case is followed up by WADA or forwarded to an ADO for investigation | Step 6 |
| Whistleblower agreement is signed | Step 7 |

SUBMIT

صحیح ترتیب میں رکھنے کے لیے آپس میں ملائیں

| | |
|---|---|
| ڈوپنگ رپورٹ موصول ہوتی ہے | Step 1 |
| وسل بلوئر کی مدد سے تفتیش کی جاتی ہے | Step 2 |
| معلومات کا جائزہ لیا جاتا ہے | Step 3 |
| رپورٹ اے-ڈی-او کو کارروائی اور فیصلہ کرنے کے لیے بھیجی جاتی ہے | Step 4 |
| اطلاع دینے والے سے انٹرویو کیا جاتا ہے | Step 5 |
| WADA کیس کی پیروی کرتا ہے یا اسے مزید تفتیش کے لیے ADO کو بھیج دیتا ہے | Step 6 |
| وسل بلوئر کا معاہدہ دستخط کیا جاتا ہے | Step 7 |

SUBMIT

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

Successful doping investigations in recent years, have been dependent on the actions of courageous whistleblowers and informants.

حالیہ برسوں میں کامیاب ڈوپنگ تحقیقات بہادر وسل بلوئرز اور اطلاع دہندگان کے اقدامات پر منحصر رہی ہیں

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport

Check out this story about an athlete who decided to speak up

اس کہانی کو دیکھیں جس میں ایک کھلاڑی نے حقائق سامنے لانے کا فیصلہ کیا

An athlete decided to speak up

ایک کھلاڑی نے آواز اٹھانے کا فیصلہ کیا

1 of 3

Bernice Wilson, a former sprinter, decided to speak up against her coach.
When she began training with her coach, Wilson was told that in order to succeed she would need to take banned substances. She was hesitant and resisted but her coach led her to believe that everyone was taking them. She later received an ADRV and a 4-year ban.

1 of 3

برنیس ولسن، جو ایک سابق سپرنٹر ہیں، نے اپنے کوچ کے خلاف آواز اٹھانے کا فیصلہ کیا۔ جب وہ اپنے کوچ کے ساتھ تربیت شروع کر رہی تھیں، تو ولسن کو بتایا گیا کہ کامیابی حاصل کرنے کے لیے انہیں ممنوعہ ادویات لینا ضروری ہو گا۔ وہ ہچکچائیں اور مزاحمت کیں، لیکن ان کے کوچ نے انہیں یقین دلایا کہ سب یہ ادویات لے رہے ہیں۔ بعد میں انہیں ایک ADRV کا نوٹس ملا اور 4 سال کی پابندی ہوئی۔

1 of 3



"Regardless of whether it is doping or not – remaining silent does not make a difference. Have courage to report anything that you feel is unethical or not right. Your courage may make the difference."

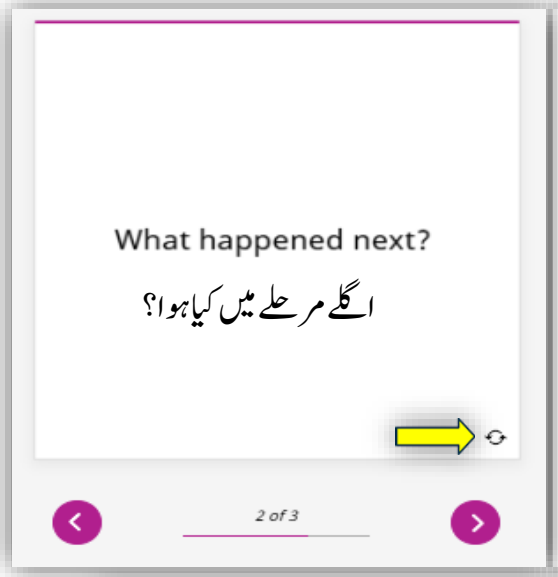
- Athlete Q

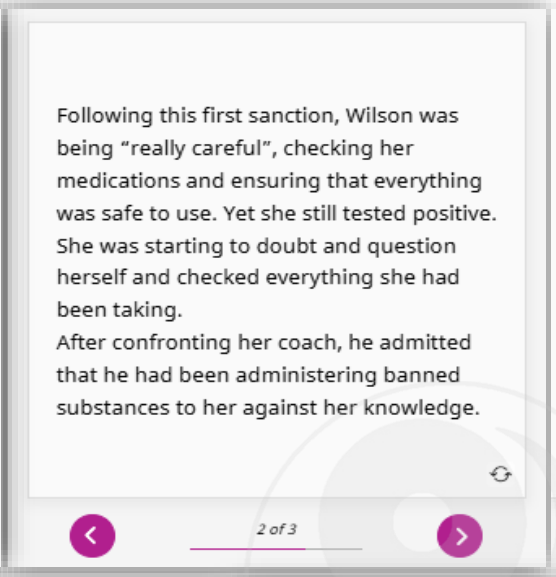
چاہے یہ ڈوپنگ ہو یا نہ ہو — خاموش رہنے سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ جو بھی غیر اخلاقی یا غلط محسوس ہو، اسے رپورٹ کرنے کی ہمت رکھیں۔ آپ کی ہمت فرق ڈال سکتی ہے

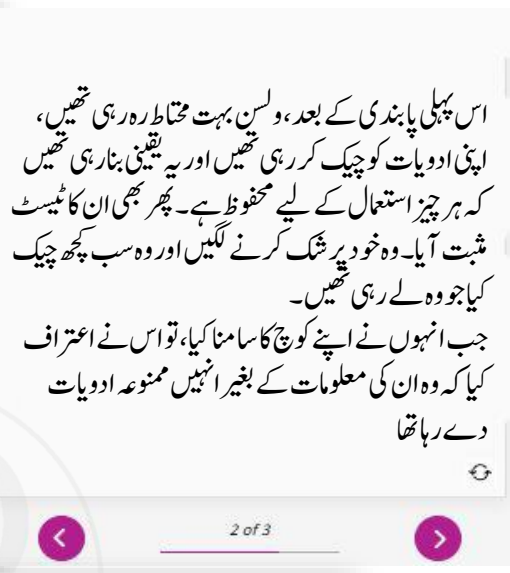
Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

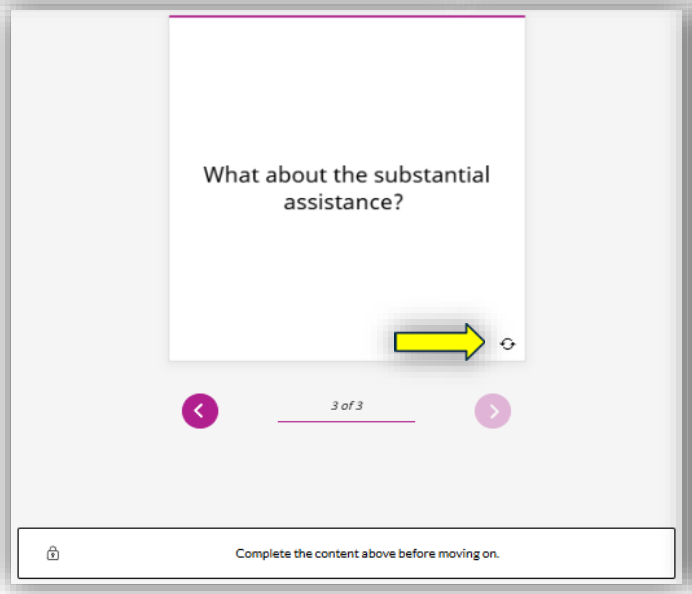
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

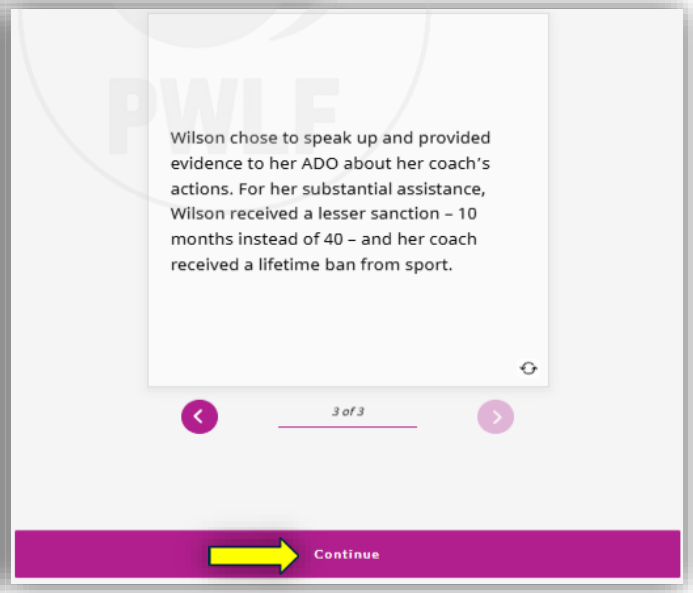
## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport

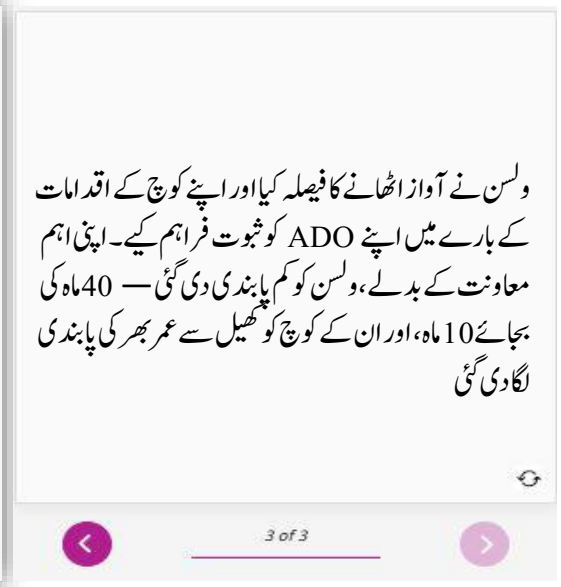


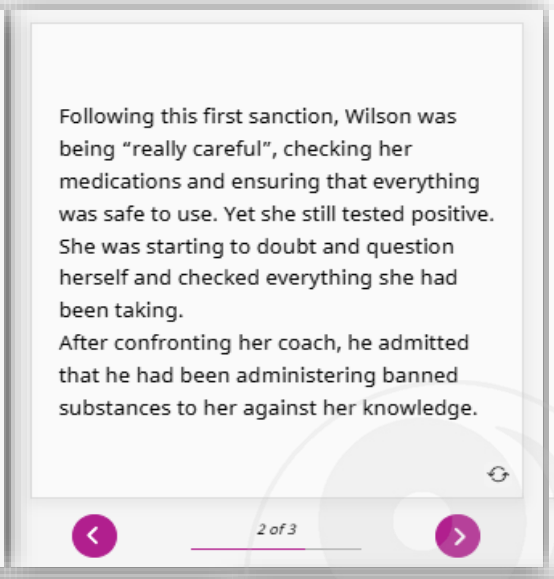



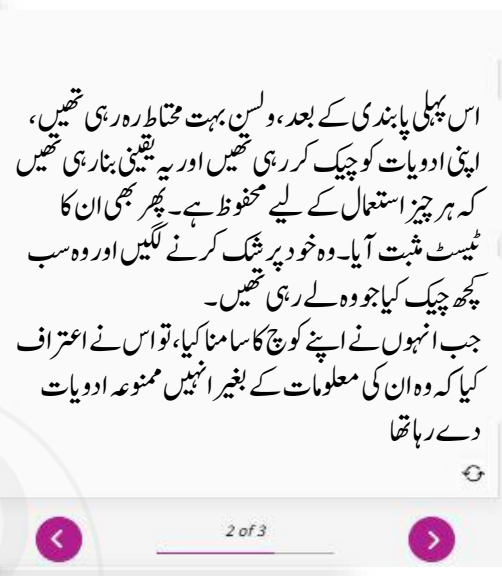

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

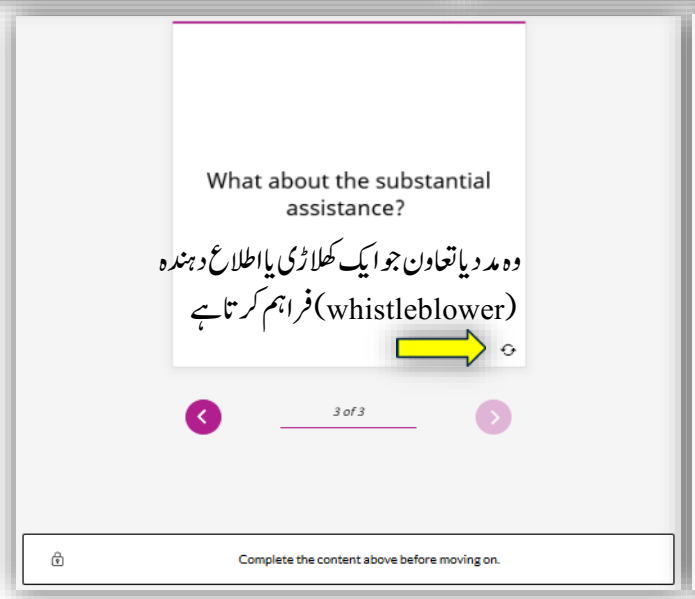
# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

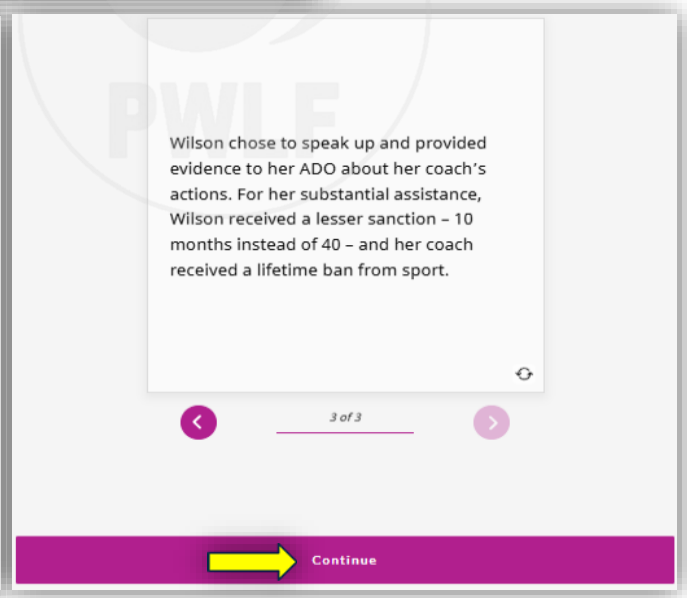
## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport

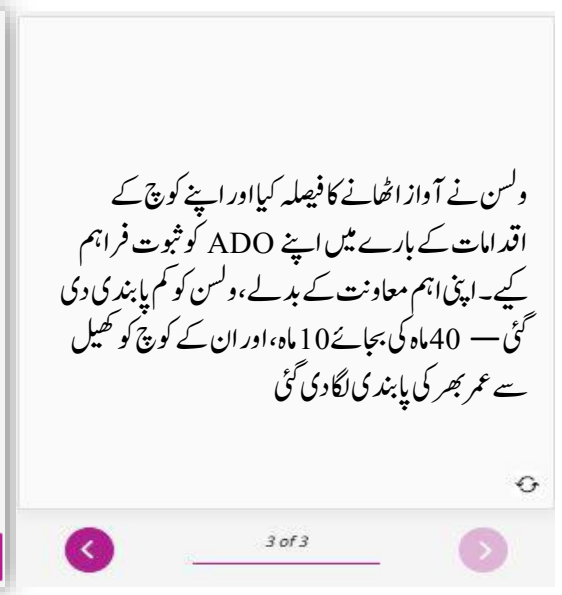


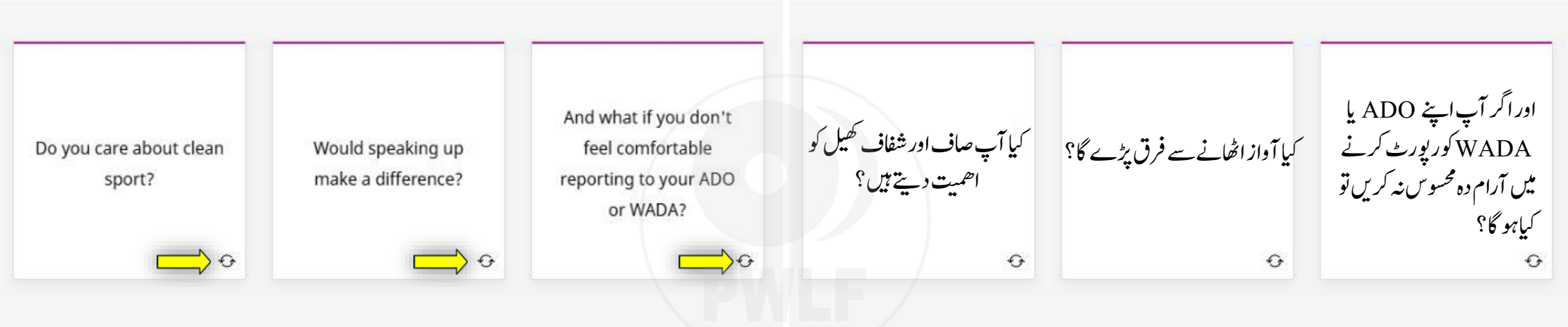

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport

### We know it is not always easy but...

### ہم جانتے ہیں کہ یہ ہمیشہ آسان نہیں ہوتا، لیکن۔۔۔۔




Don't remain silent!

Speak up and protect clean sport!

خاموش مت رہیں!

آواز اٹھائیں اور کھیل کو صاف رکھیں!

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## LESSON 10 – Speaking up. Sharing concerns to protect clean sport

### We know it is not always easy but...

ہم جانتے ہیں کہ یہ ہمیشہ آسان نہیں ہوتا، لیکن۔۔۔۔

| | | |
|---|---|---|
| Then you have a role to play in clean sport. Speaking up when something is not right is part of your role! | Yes! Sport needs you and needs those willing to help keep sport fair and clean. | You might not feel comfortable reporting to your ADO, but it's important that you don't remain silent. Consider sharing your concerns with |

### We know it is not always easy but...

| | | |
|---|---|---|
| تو آپ کا بھی صاف کھیل میں ایک کردار ہے۔ جب کچھ غلط ہو، آواز اٹھانا آپ کے کردار کا حصہ ہے | بالکل! کھیل کو آپ کی ضرورت ہے، اور ان کی بھی جو کھیل کو ایماندار اور صاف رکھنے کے لیے آگے آنے کو تیار ہیں | آپ شاید اپنے ADO کو رپورٹ کرنے میں آرام دہ محسوس نہ کریں، لیکن یہ ضروری ہے کہ آپ خاموش نہ رہیں۔ اپنے تحفظ کے لیے کسی ایسے شخص کے ساتھ اپنی تشویش شیئر کرنے پر غور کریں جس پر آپ بھروسہ کرتے ہیں۔ جب آپ ایسا کرتے ہیں، تو آپ صورتحال کے بارے میں کچھ کرنے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں اور اپنی تشویش کا اظہار کر رہے ہوتے ہیں |

اس کورس کے بعض مواد ADOs جیسے کہ United Kingdom Anti-Doping (UKAD) اور Olympic Channel سے لیا گیا ہے

**Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation**

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## Final Quiz




Well done! You've completed your athlete education program! Here is your final quiz - let's see what you have learned.

You need a minimum score of 80% to pass.

You've got this! Best of luck!

Final assessment

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## Final Quiz

*Question*

**01/25**

Athlete A is a tennis player participating in the next Olympic Games. He would like to find out more about the anti-doping rules for the Games. Which organization's website should he check?

- ◯ The International Tennis Federation
- ◯ The International Olympic Committee (IOC)
- ◯ The National Olympic Committee (NOC)
- ◯ The World Anti-Doping Agency (WADA)

SUBMIT

*Question*

**02/25**

If an international-level athlete wants to appeal an anti-doping rule violation or Therapeutic Use Exemption (TUE) decision at the highest level, which organization should they go to?

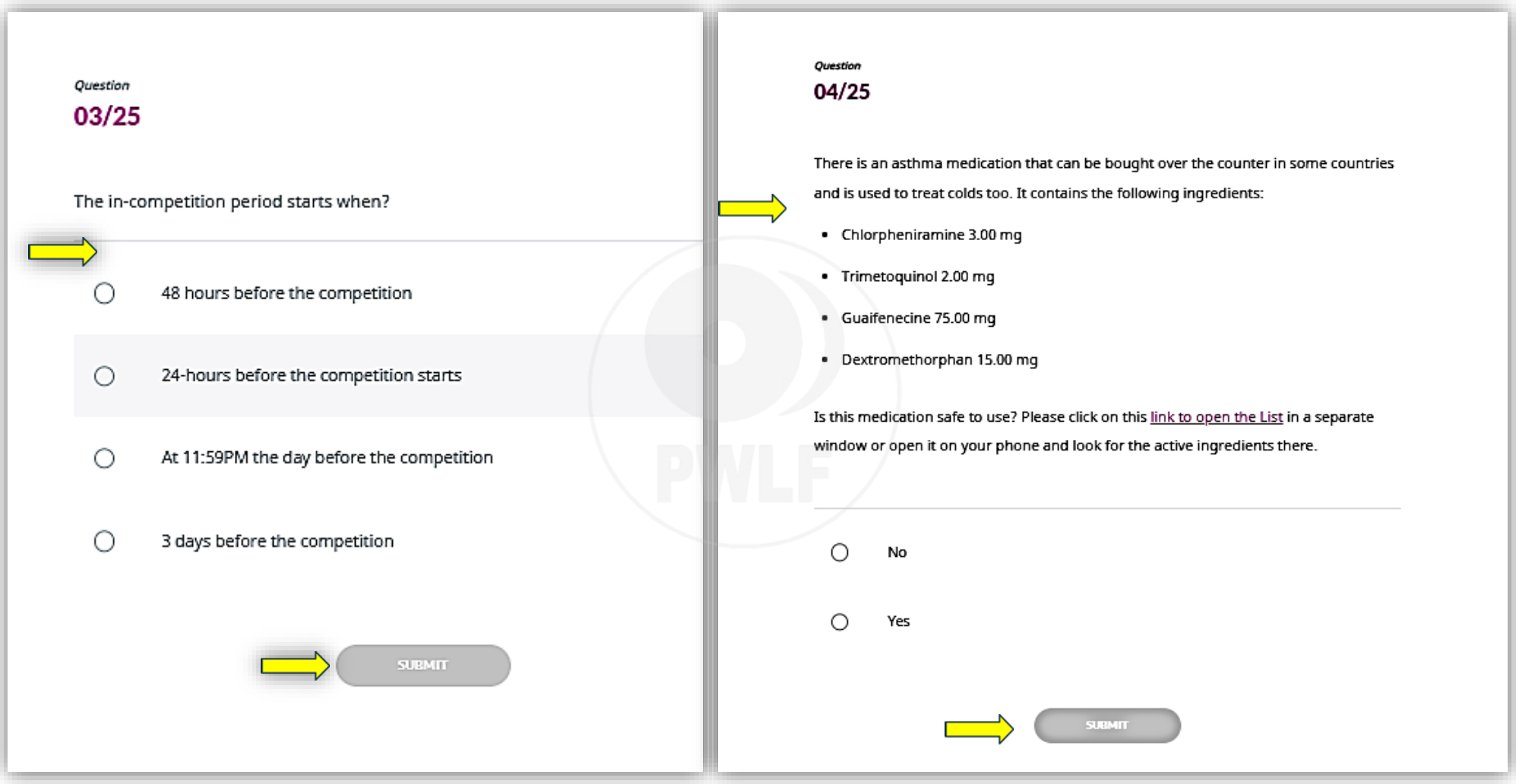
- ◯ The Court of Arbitration for Sport (CAS)
- ◯ The International Testing Agency (ITA)
- ◯ The World Anti-Doping Agency (WADA)
- ◯ The International Olympic Committee (IOC)

SUBMIT

**Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation**

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## Final Quiz




Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## Final Quiz

*Question*

**05/25**

Which of the asthma medication's ingredients are banned? Select all that apply.

- [ ] Dextromethorphan 15.00 mg
- [ ] Chlorpheniramine 3.00 mg
- [ ] Guaifenecine 75.00 mg
- [ ] Trimetoquinol 2.00 mg

SUBMIT

*Question*

**06/25**

When is the substance (Trimetoquinol 2.00 mg) banned?

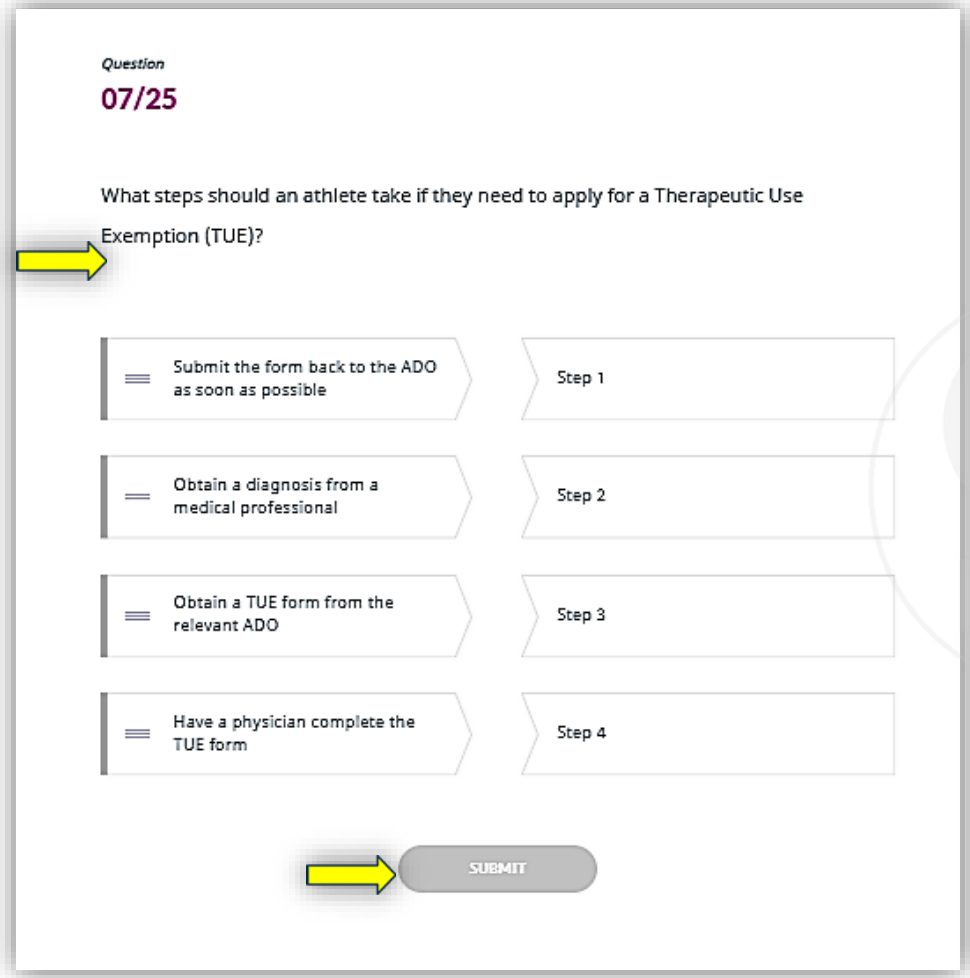
- ( ) It's ok up to a certain dose – a threshold substance
- ( ) At all times
- ( ) In-competition only

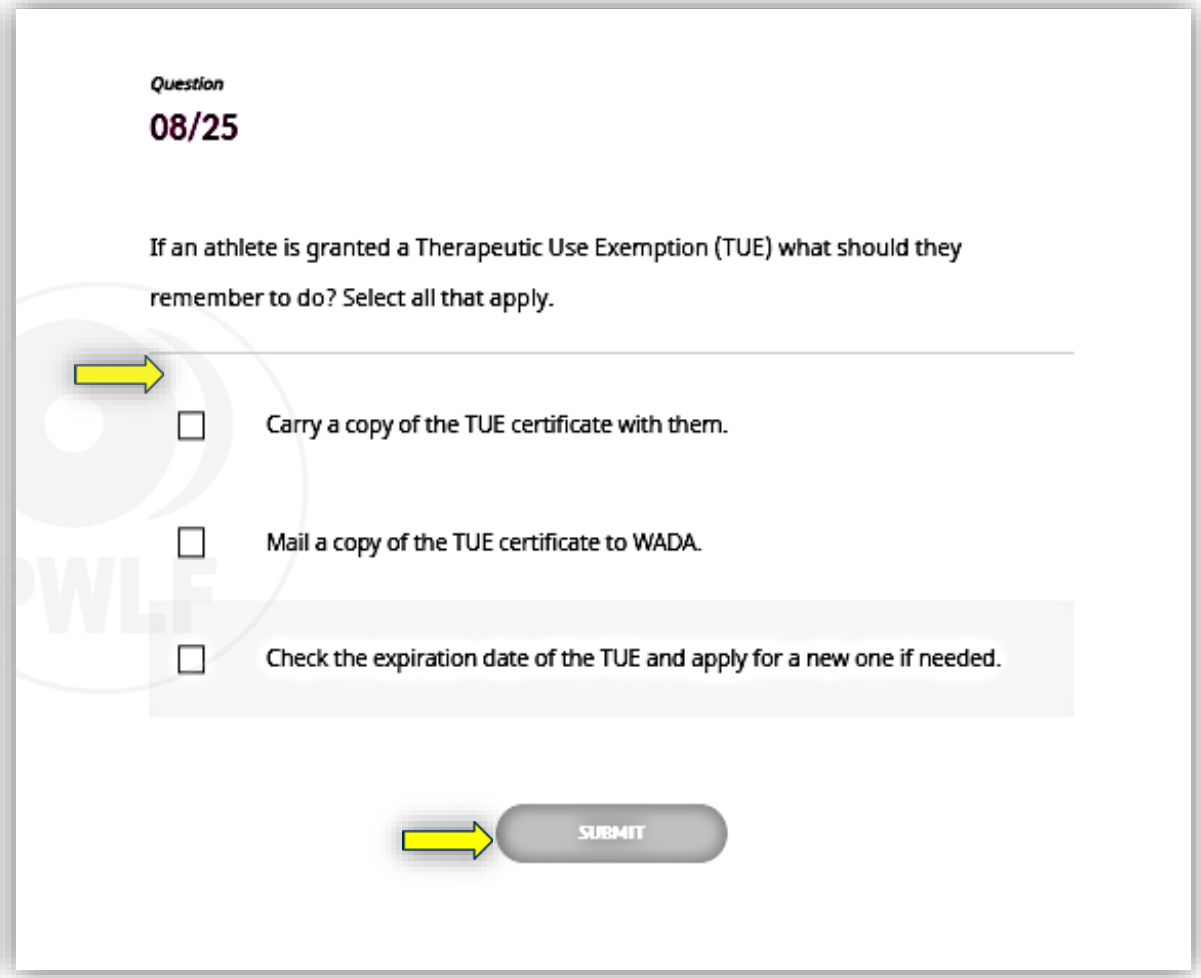
SUBMIT

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## Final Quiz

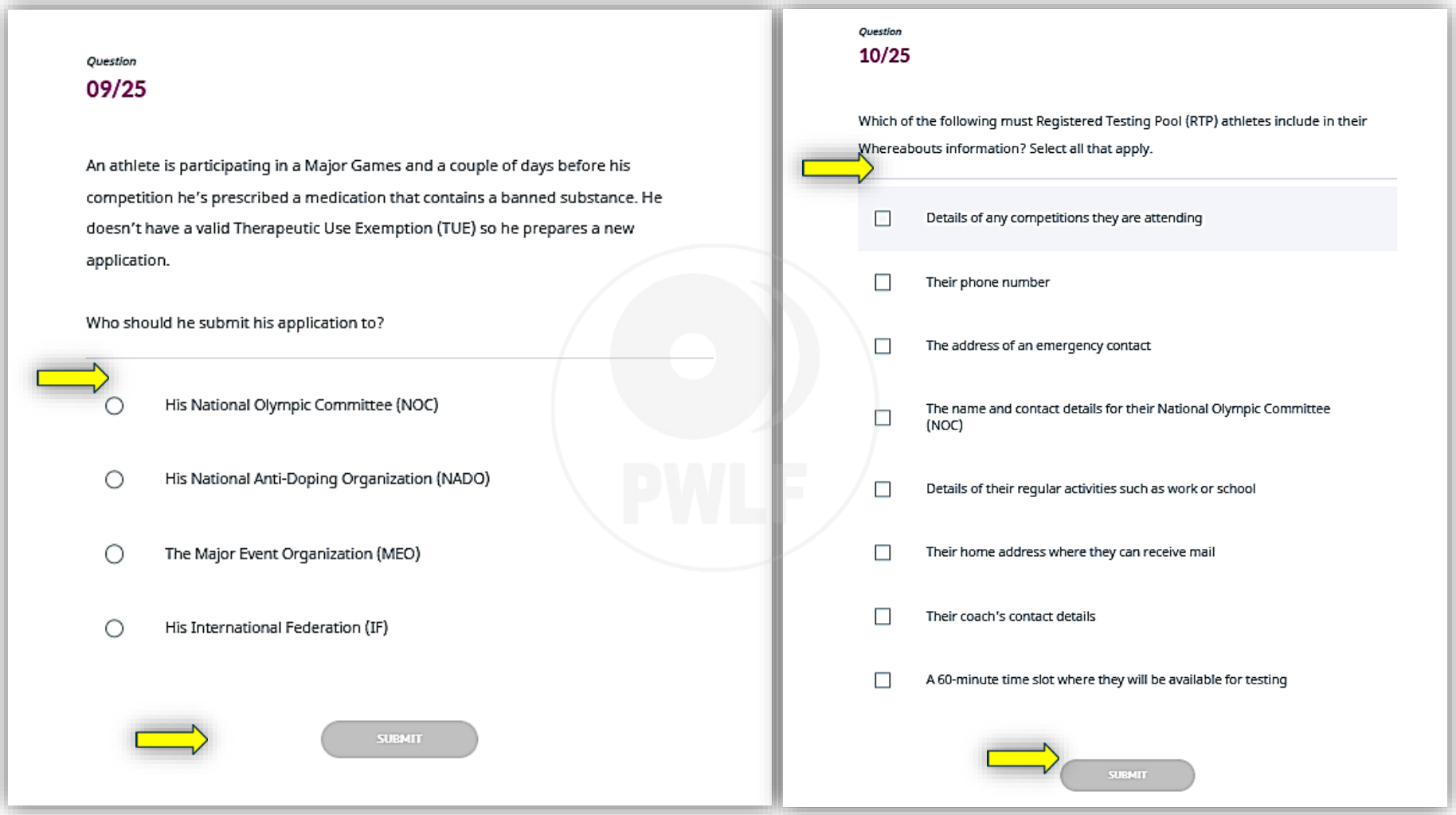



Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## Final Quiz



*Question*

**09/25**

An athlete is participating in a Major Games and a couple of days before his competition he's prescribed a medication that contains a banned substance. He doesn't have a valid Therapeutic Use Exemption (TUE) so he prepares a new application.

Who should he submit his application to?

- ○ His National Olympic Committee (NOC)
- ○ His National Anti-Doping Organization (NADO)
- ○ The Major Event Organization (MEO)
- ○ His International Federation (IF)

SUBMIT

*Question*

**10/25**

Which of the following must Registered Testing Pool (RTP) athletes include in their Whereabouts information? Select all that apply.

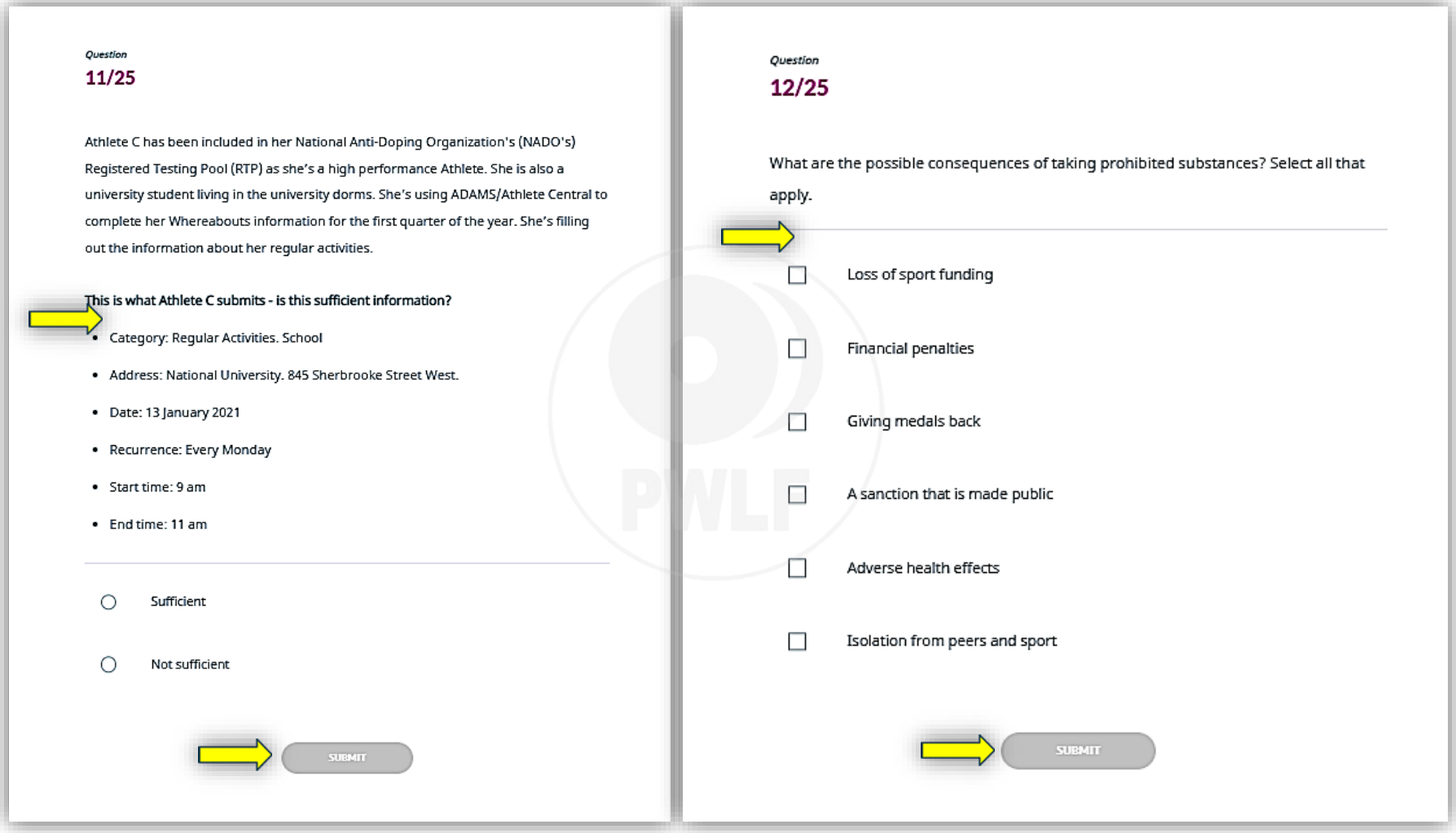
- ☐ Details of any competitions they are attending
- ☐ Their phone number
- ☐ The address of an emergency contact
- ☐ The name and contact details for their National Olympic Committee (NOC)
- ☐ Details of their regular activities such as work or school
- ☐ Their home address where they can receive mail
- ☐ Their coach's contact details
- ☐ A 60-minute time slot where they will be available for testing

SUBMIT

**Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation**

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## Final Quiz



*Question*

**11/25**

Athlete C has been included in her National Anti-Doping Organization's (NADO's) Registered Testing Pool (RTP) as she's a high performance Athlete. She is also a university student living in the university dorms. She's using ADAMS/Athlete Central to complete her Whereabouts information for the first quarter of the year. She's filling out the information about her regular activities.

**This is what Athlete C submits - is this sufficient information?**

- Category: Regular Activities. School
- Address: National University. 845 Sherbrooke Street West.
- Date: 13 January 2021
- Recurrence: Every Monday
- Start time: 9 am
- End time: 11 am

○ Sufficient

○ Not sufficient

SUBMIT

*Question*

**12/25**

What are the possible consequences of taking prohibited substances? Select all that apply.

☐ Loss of sport funding

☐ Financial penalties

☐ Giving medals back

☐ A sanction that is made public

☐ Adverse health effects

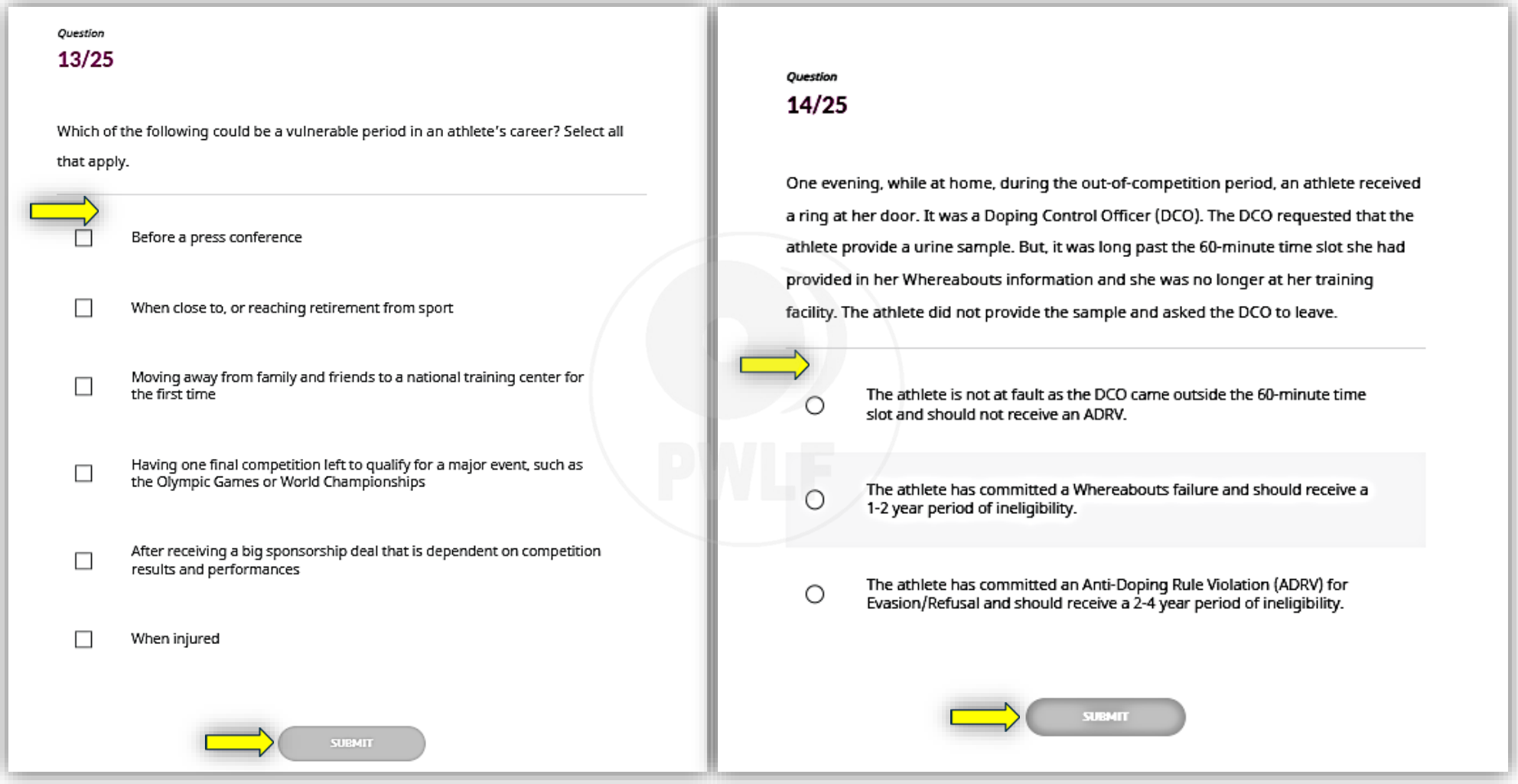
☐ Isolation from peers and sport

SUBMIT

**Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation**

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## Final Quiz



*Question*

**13/25**

Which of the following could be a vulnerable period in an athlete's career? Select all that apply.

- [ ] Before a press conference
- [ ] When close to, or reaching retirement from sport
- [ ] Moving away from family and friends to a national training center for the first time
- [ ] Having one final competition left to qualify for a major event, such as the Olympic Games or World Championships
- [ ] After receiving a big sponsorship deal that is dependent on competition results and performances
- [ ] When injured

SUBMIT

*Question*

**14/25**

One evening, while at home, during the out-of-competition period, an athlete received a ring at her door. It was a Doping Control Officer (DCO). The DCO requested that the athlete provide a urine sample. But, it was long past the 60-minute time slot she had provided in her Whereabouts information and she was no longer at her training facility. The athlete did not provide the sample and asked the DCO to leave.

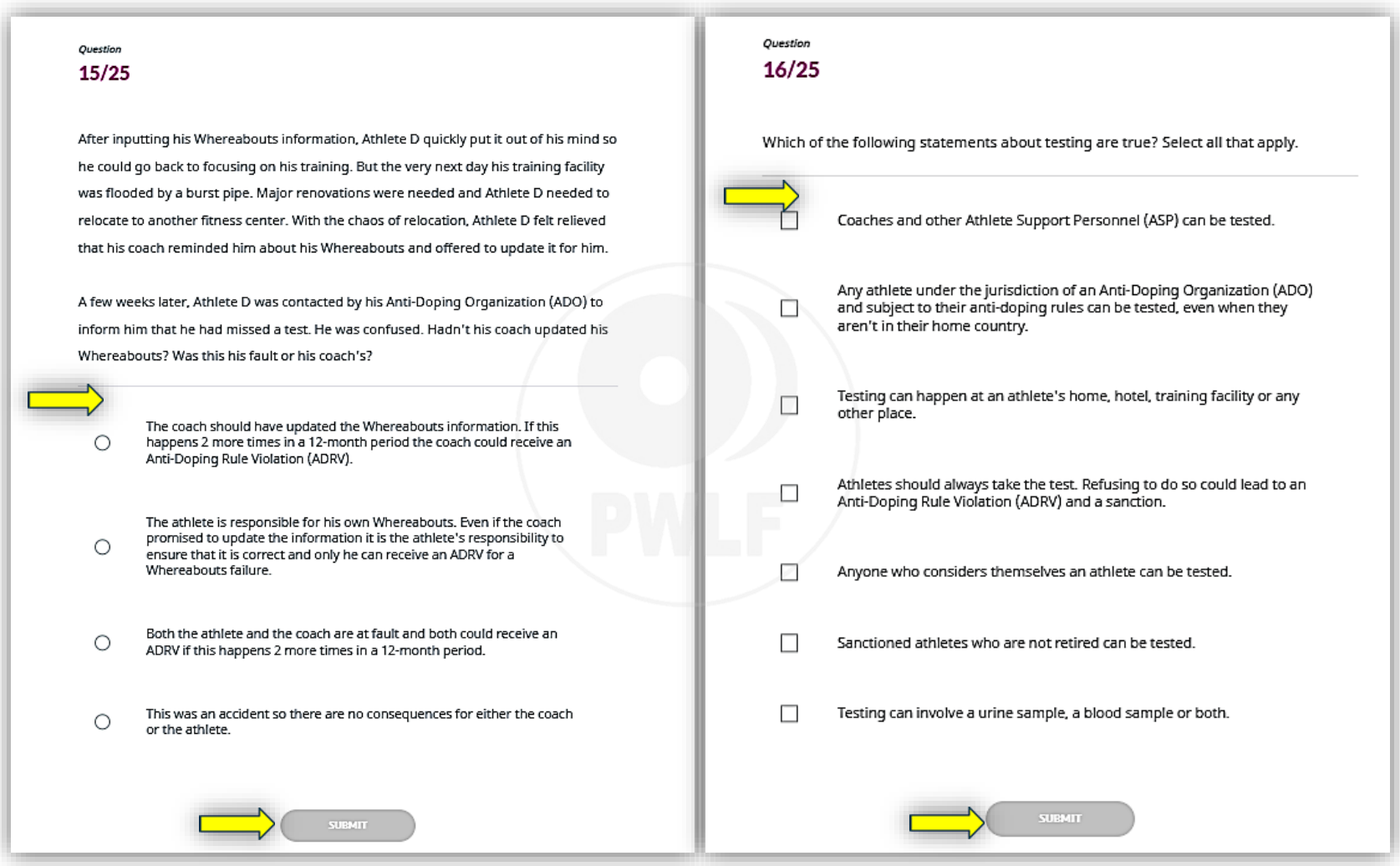
- ○ The athlete is not at fault as the DCO came outside the 60-minute time slot and should not receive an ADRV.
- ○ The athlete has committed a Whereabouts failure and should receive a 1-2 year period of ineligibility.
- ○ The athlete has committed an Anti-Doping Rule Violation (ADRV) for Evasion/Refusal and should receive a 2-4 year period of ineligibility.

SUBMIT

**Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation**

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## Final Quiz



*Question*

**15/25**

After inputting his Whereabouts information, Athlete D quickly put it out of his mind so he could go back to focusing on his training. But the very next day his training facility was flooded by a burst pipe. Major renovations were needed and Athlete D needed to relocate to another fitness center. With the chaos of relocation, Athlete D felt relieved that his coach reminded him about his Whereabouts and offered to update it for him.

A few weeks later, Athlete D was contacted by his Anti-Doping Organization (ADO) to inform him that he had missed a test. He was confused. Hadn't his coach updated his Whereabouts? Was this his fault or his coach's?

- ○ The coach should have updated the Whereabouts information. If this happens 2 more times in a 12-month period the coach could receive an Anti-Doping Rule Violation (ADRV).
- ○ The athlete is responsible for his own Whereabouts. Even if the coach promised to update the information it is the athlete's responsibility to ensure that it is correct and only he can receive an ADRV for a Whereabouts failure.
- ○ Both the athlete and the coach are at fault and both could receive an ADRV if this happens 2 more times in a 12-month period.
- ○ This was an accident so there are no consequences for either the coach or the athlete.

SUBMIT

*Question*

**16/25**

Which of the following statements about testing are true? Select all that apply.

- ☐ Coaches and other Athlete Support Personnel (ASP) can be tested.
- ☐ Any athlete under the jurisdiction of an Anti-Doping Organization (ADO) and subject to their anti-doping rules can be tested, even when they aren't in their home country.
- ☐ Testing can happen at an athlete's home, hotel, training facility or any other place.
- ☐ Athletes should always take the test. Refusing to do so could lead to an Anti-Doping Rule Violation (ADRV) and a sanction.
- ☐ Anyone who considers themselves an athlete can be tested.
- ☐ Sanctioned athletes who are not retired can be tested.
- ☐ Testing can involve a urine sample, a blood sample or both.

SUBMIT

**Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation**

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## Final Quiz

*Question*

**17/25**

Place the following steps for providing a urine sample in the correct order.

| | |
|---|---|
| Provide a sample under direct observation. | Step 1 |
| Pour part of the sample into the A bottle. | Step 2 |
| Choose an A and B bottle kit. | Step 3 |
| Choose a sample collection kit. | Step 4 |
| Secure and seal the sample. | Step 5 |
| Wash hands with water only or wear gloves. | Step 6 |
| Pour part of the sample into the B bottle. | Step 7 |

SUBMIT

*Question*

**18/25**

Athlete P has been experiencing difficulty sleeping. She's had a lot of stress lately and it's starting to cause her some anxiety. She speaks with her brother about it who suggests she look into a sleeping aid like an herbal supplement. She does a quick search online and finds a bunch of supplements that seem suitable. Before Athlete P uses a supplement, what is the correct advice to give her? Select all that apply.

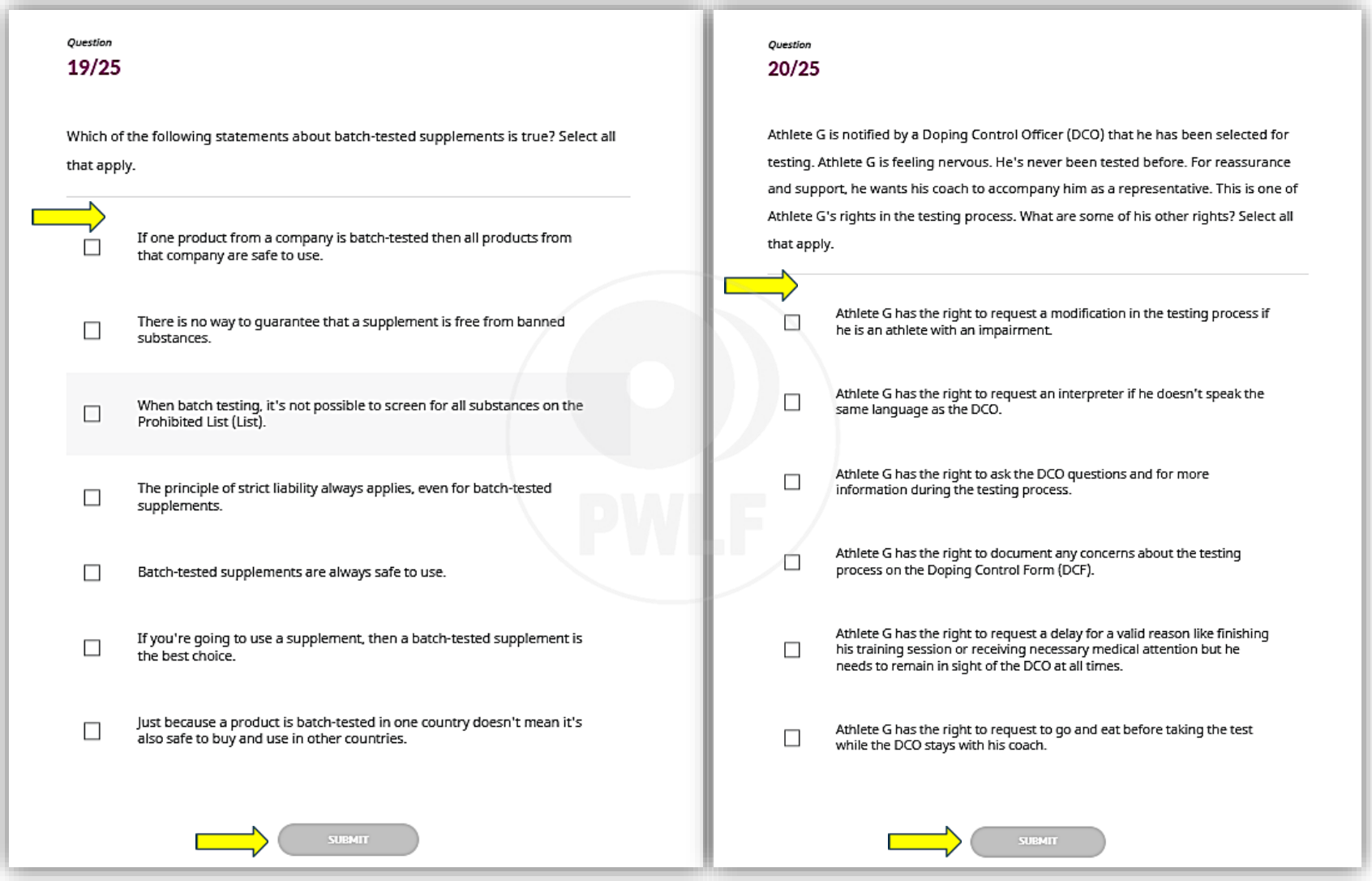
- [ ] Consult a medical professional. Ask about the supplement product and undergo a nutritional assessment to see if your diet can be optimized to meet your needs.
- [ ] Buy a few different products in case the first one doesn't work.
- [ ] If absolutely necessary, choose a batch-tested supplement and keep a copy of the batch certificate, a small amount of the supplement product, and proof of purchase, like a receipt.
- [ ] Keep a food diary and analyze your diet. Maybe there are adjustments to your diet that can help.
- [ ] Read the label of the product first and ensure it says "safe for athletes".

SUBMIT

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## Final Quiz



*Question*

**19/25**

Which of the following statements about batch-tested supplements is true? Select all that apply.

- [ ] If one product from a company is batch-tested then all products from that company are safe to use.
- [ ] There is no way to guarantee that a supplement is free from banned substances.
- [ ] When batch testing, it's not possible to screen for all substances on the Prohibited List (List).
- [ ] The principle of strict liability always applies, even for batch-tested supplements.
- [ ] Batch-tested supplements are always safe to use.
- [ ] If you're going to use a supplement, then a batch-tested supplement is the best choice.
- [ ] Just because a product is batch-tested in one country doesn't mean it's also safe to buy and use in other countries.

SUBMIT

*Question*

**20/25**

Athlete G is notified by a Doping Control Officer (DCO) that he has been selected for testing. Athlete G is feeling nervous. He's never been tested before. For reassurance and support, he wants his coach to accompany him as a representative. This is one of Athlete G's rights in the testing process. What are some of his other rights? Select all that apply.

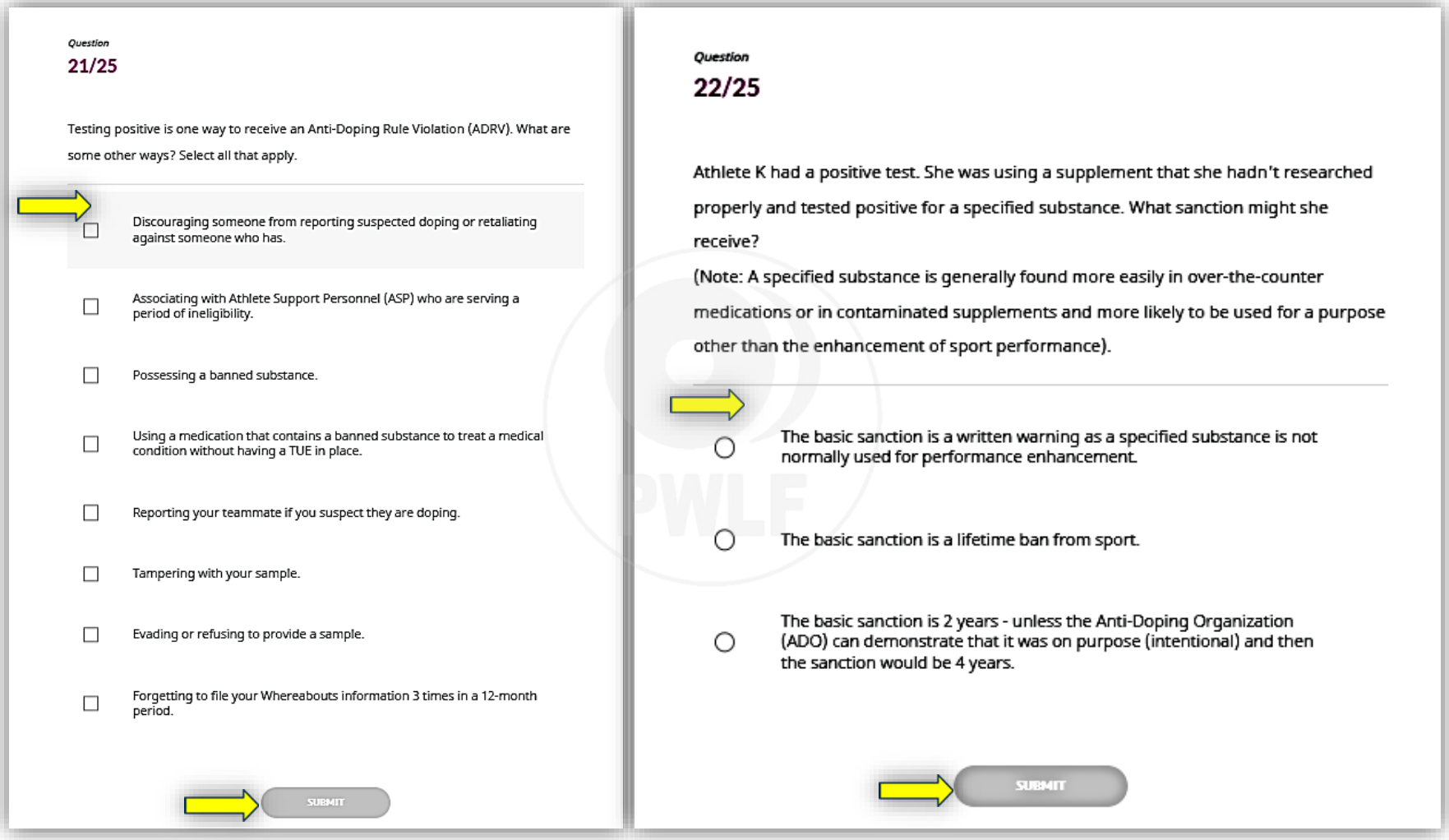
- [ ] Athlete G has the right to request a modification in the testing process if he is an athlete with an impairment.
- [ ] Athlete G has the right to request an interpreter if he doesn't speak the same language as the DCO.
- [ ] Athlete G has the right to ask the DCO questions and for more information during the testing process.
- [ ] Athlete G has the right to document any concerns about the testing process on the Doping Control Form (DCF).
- [ ] Athlete G has the right to request a delay for a valid reason like finishing his training session or receiving necessary medical attention but he needs to remain in sight of the DCO at all times.
- [ ] Athlete G has the right to request to go and eat before taking the test while the DCO stays with his coach.

SUBMIT

**Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation**

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## Final Quiz



Question

21/25

Testing positive is one way to receive an Anti-Doping Rule Violation (ADRV). What are some other ways? Select all that apply.

- [ ] Discouraging someone from reporting suspected doping or retaliating against someone who has.
- [ ] Associating with Athlete Support Personnel (ASP) who are serving a period of ineligibility.
- [ ] Possessing a banned substance.
- [ ] Using a medication that contains a banned substance to treat a medical condition without having a TUE in place.
- [ ] Reporting your teammate if you suspect they are doping.
- [ ] Tampering with your sample.
- [ ] Evading or refusing to provide a sample.
- [ ] Forgetting to file your Whereabouts information 3 times in a 12-month period.

SUBMIT

Question

22/25

Athlete K had a positive test. She was using a supplement that she hadn't researched properly and tested positive for a specified substance. What sanction might she receive?

(Note: A specified substance is generally found more easily in over-the-counter medications or in contaminated supplements and more likely to be used for a purpose other than the enhancement of sport performance).

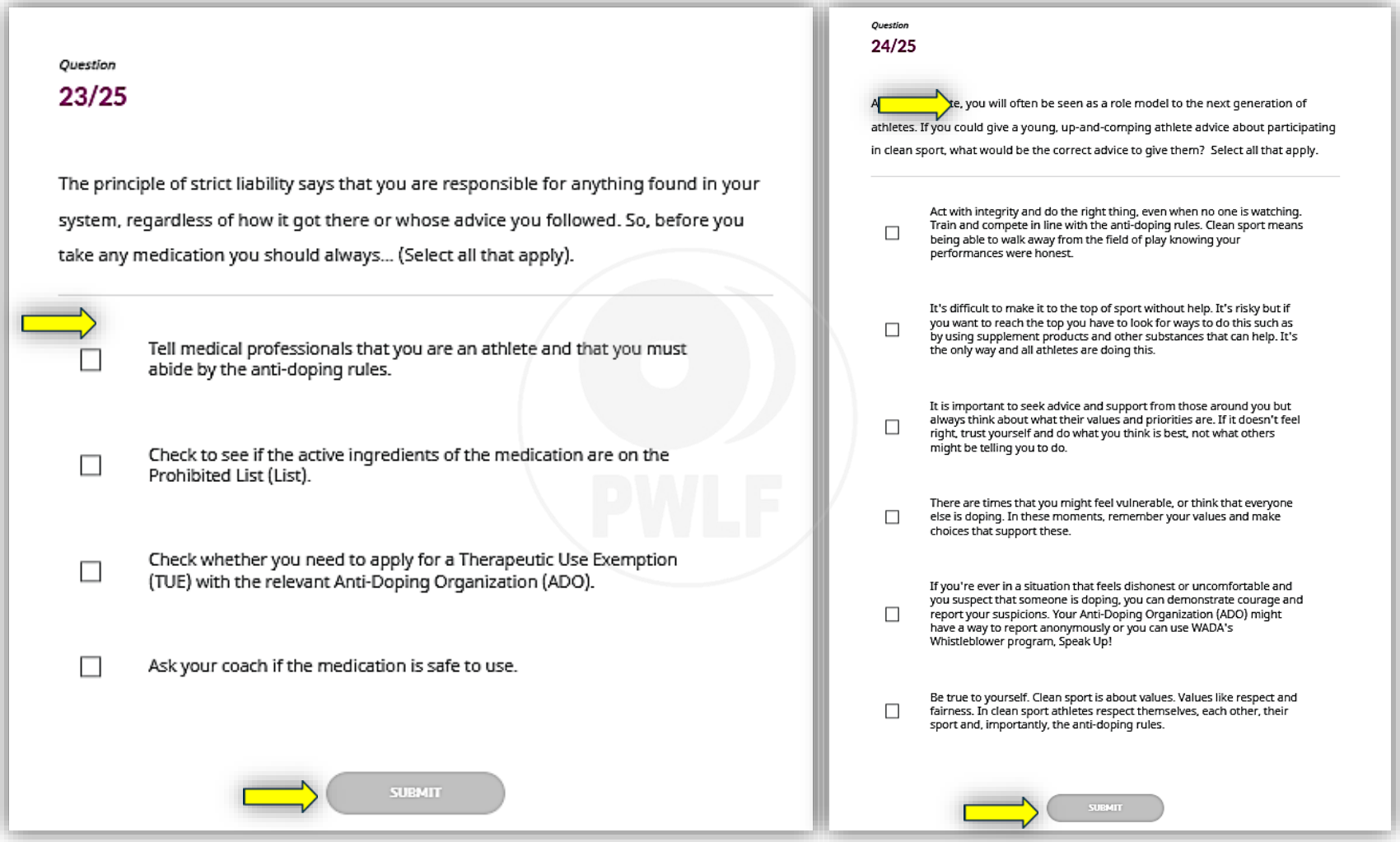
- ○ The basic sanction is a written warning as a specified substance is not normally used for performance enhancement.
- ○ The basic sanction is a lifetime ban from sport.
- ○ The basic sanction is 2 years - unless the Anti-Doping Organization (ADO) can demonstrate that it was on purpose (intentional) and then the sanction would be 4 years.

SUBMIT

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## Final Quiz



Question

23/25

The principle of strict liability says that you are responsible for anything found in your system, regardless of how it got there or whose advice you followed. So, before you take any medication you should always... (Select all that apply).

- [ ] Tell medical professionals that you are an athlete and that you must abide by the anti-doping rules.
- [ ] Check to see if the active ingredients of the medication are on the Prohibited List (List).
- [ ] Check whether you need to apply for a Therapeutic Use Exemption (TUE) with the relevant Anti-Doping Organization (ADO).
- [ ] Ask your coach if the medication is safe to use.

SUBMIT

Question

24/25

As an athlete, you will often be seen as a role model to the next generation of athletes. If you could give a young, up-and-comping athlete advice about participating in clean sport, what would be the correct advice to give them? Select all that apply.

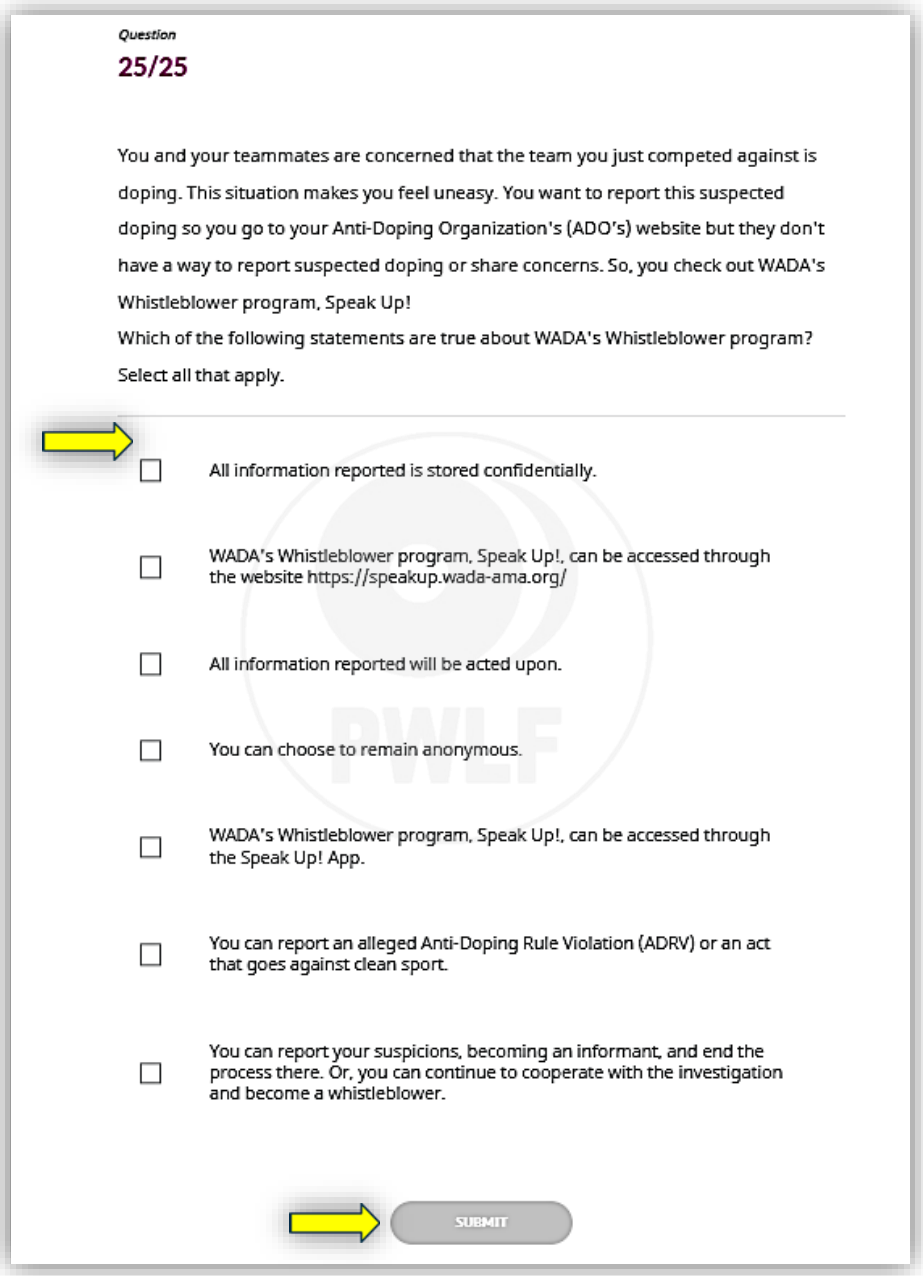
- [ ] Act with integrity and do the right thing, even when no one is watching. Train and compete in line with the anti-doping rules. Clean sport means being able to walk away from the field of play knowing your performances were honest.
- [ ] It's difficult to make it to the top of sport without help. It's risky but if you want to reach the top you have to look for ways to do this such as by using supplement products and other substances that can help. It's the only way and all athletes are doing this.
- [ ] It is important to seek advice and support from those around you but always think about what their values and priorities are. If it doesn't feel right, trust yourself and do what you think is best, not what others might be telling you to do.
- [ ] There are times that you might feel vulnerable, or think that everyone else is doping. In these moments, remember your values and make choices that support these.
- [ ] If you're ever in a situation that feels dishonest or uncomfortable and you suspect that someone is doping, you can demonstrate courage and report your suspicions. Your Anti-Doping Organization (ADO) might have a way to report anonymously or you can use WADA's Whistleblower program, Speak Up!
- [ ] Be true to yourself. Clean sport is about values. Values like respect and fairness. In clean sport athletes respect themselves, each other, their sport and, importantly, the anti-doping rules.

SUBMIT

**Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation**

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

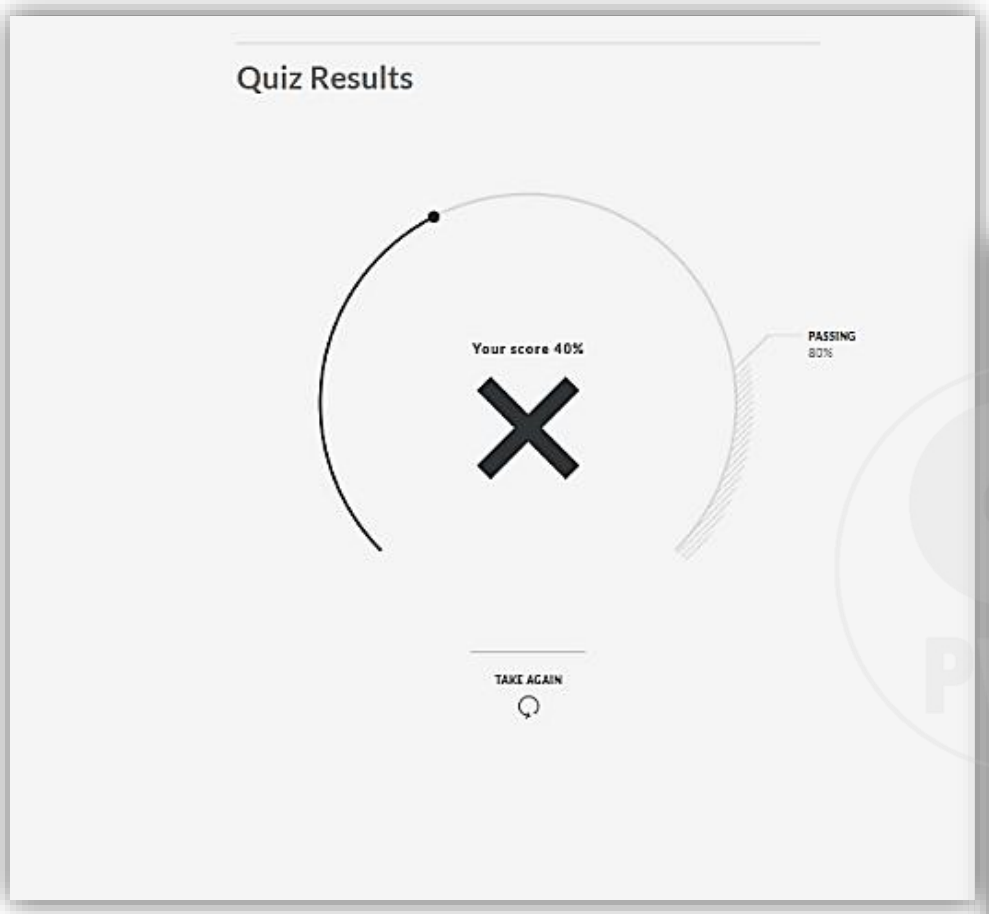
## Final Quiz

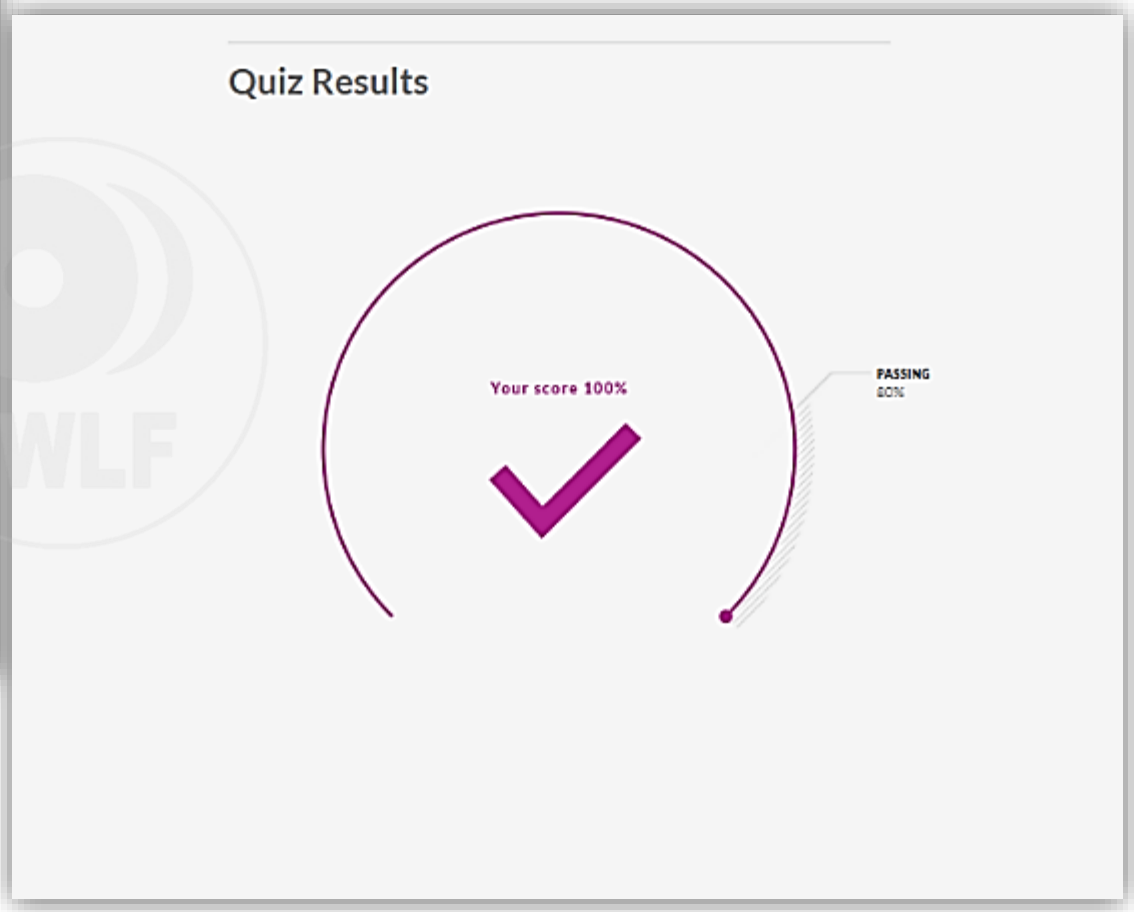



Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## Final Quiz

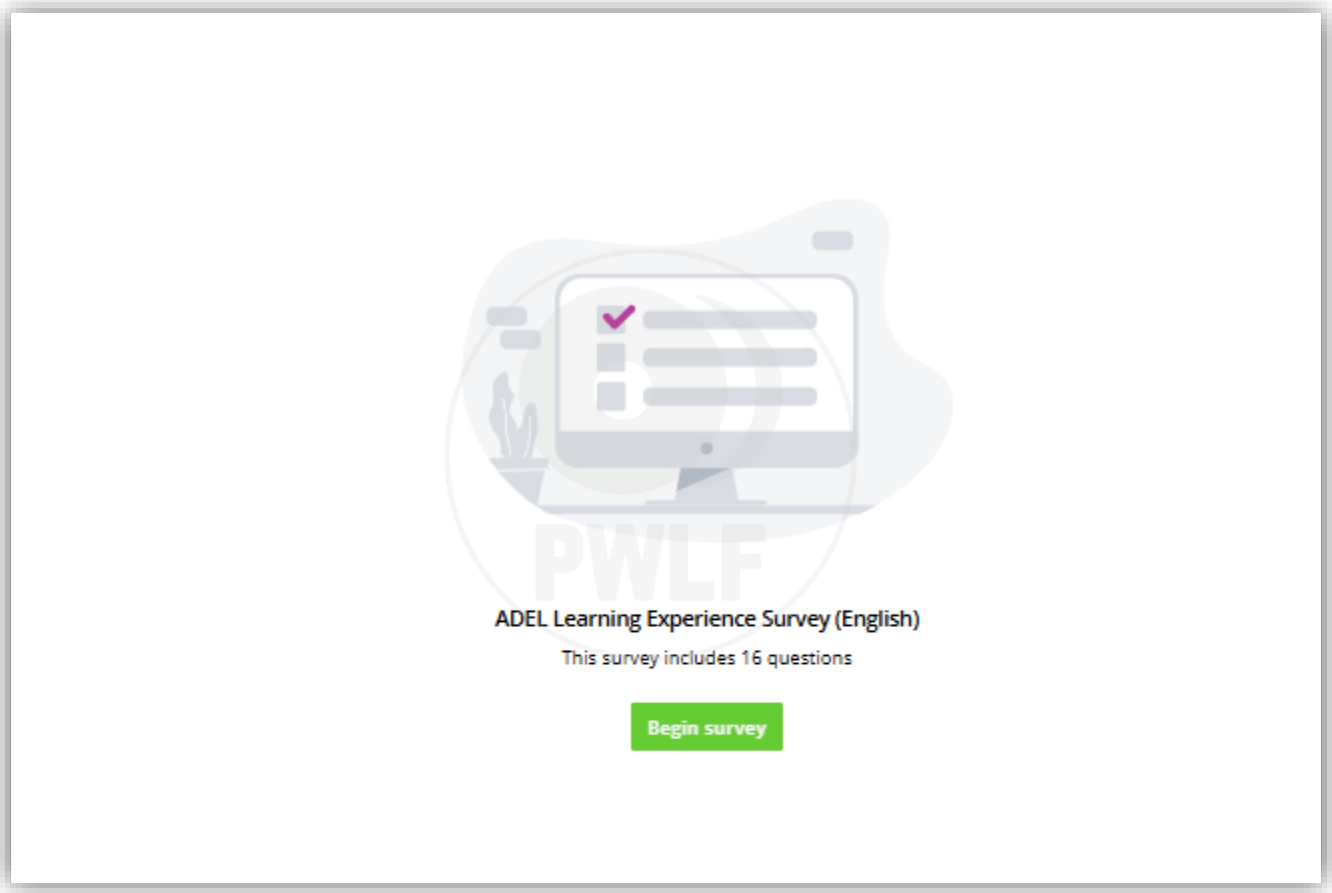



Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

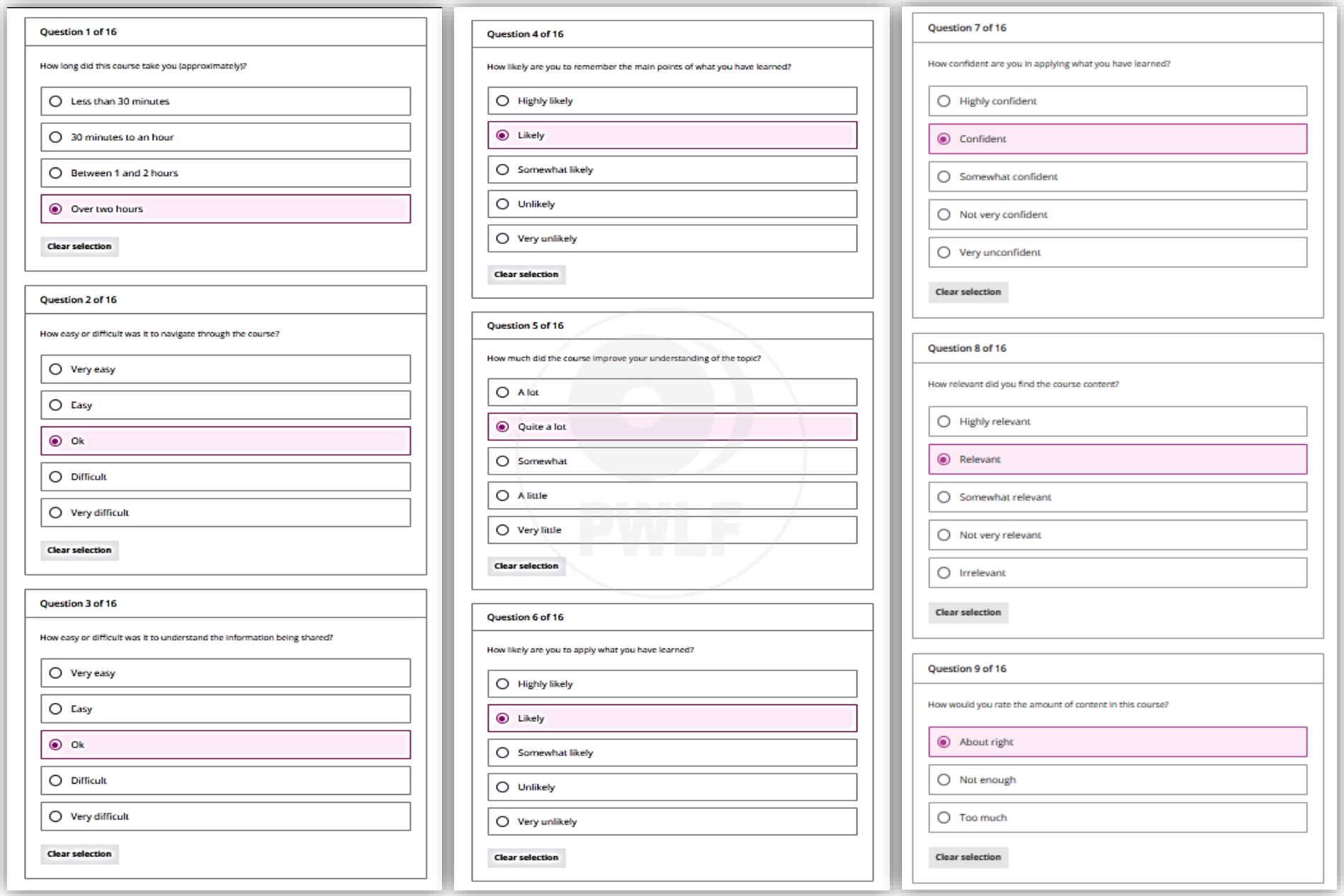
## Survey




Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## Survey



**Question 1 of 16**

How long did this course take you (approximately)?

- ○ Less than 30 minutes
- ○ 30 minutes to an hour
- ○ Between 1 and 2 hours
- ◉ Over two hours

Clear selection

**Question 2 of 16**

How easy or difficult was it to navigate through the course?

- ○ Very easy
- ○ Easy
- ◉ Ok
- ○ Difficult
- ○ Very difficult

Clear selection

**Question 3 of 16**

How easy or difficult was it to understand the information being shared?

- ○ Very easy
- ○ Easy
- ◉ Ok
- ○ Difficult
- ○ Very difficult

Clear selection

**Question 4 of 16**

How likely are you to remember the main points of what you have learned?

- ○ Highly likely
- ◉ Likely
- ○ Somewhat likely
- ○ Unlikely
- ○ Very unlikely

Clear selection

**Question 5 of 16**

How much did the course improve your understanding of the topic?

- ○ A lot
- ◉ Quite a lot
- ○ Somewhat
- ○ A little
- ○ Very little

Clear selection

**Question 6 of 16**

How likely are you to apply what you have learned?

- ○ Highly likely
- ◉ Likely
- ○ Somewhat likely
- ○ Unlikely
- ○ Very unlikely

Clear selection

**Question 7 of 16**

How confident are you in applying what you have learned?

- ○ Highly confident
- ◉ Confident
- ○ Somewhat confident
- ○ Not very confident
- ○ Very unconfident

Clear selection

**Question 8 of 16**

How relevant did you find the course content?

- ○ Highly relevant
- ◉ Relevant
- ○ Somewhat relevant
- ○ Not very relevant
- ○ Irrelevant

Clear selection

**Question 9 of 16**

How would you rate the amount of content in this course?

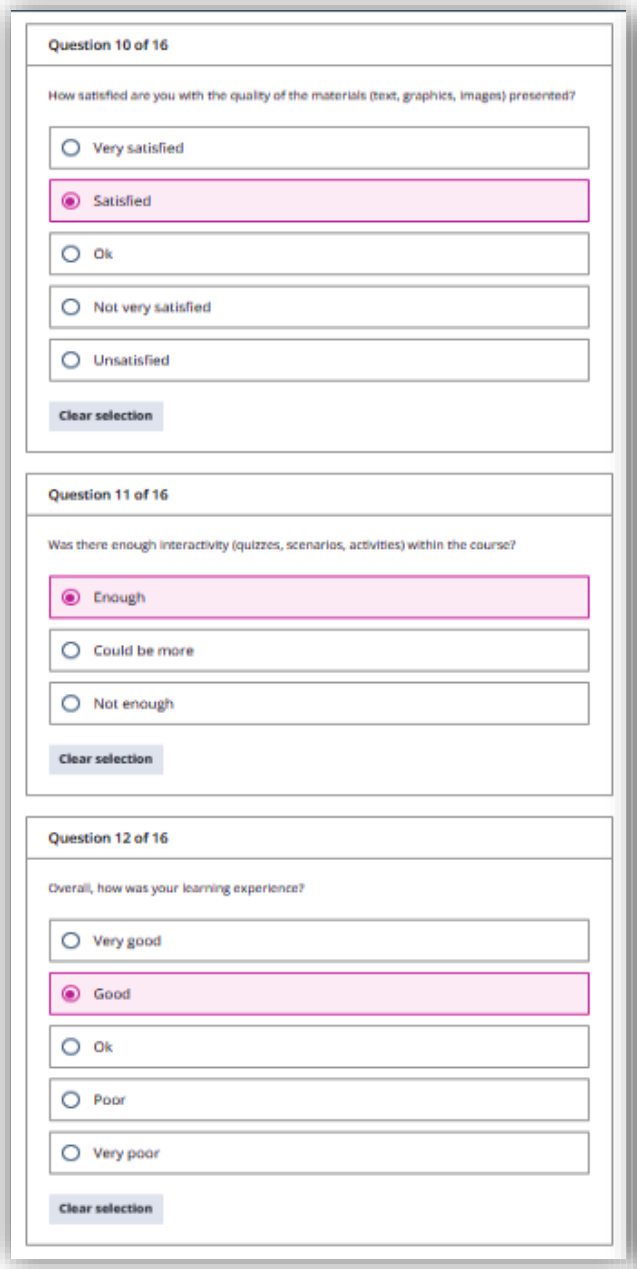
- ◉ About right
- ○ Not enough
- ○ Too much

Clear selection

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## Survey



Question 10 of 16

How satisfied are you with the quality of the materials (text, graphics, images) presented?

- Very satisfied
- Satisfied
- Ok
- Not very satisfied
- Unsatisfied

Clear selection

Question 11 of 16

Was there enough interactivity (quizzes, scenarios, activities) within the course?

- Enough
- Could be more
- Not enough

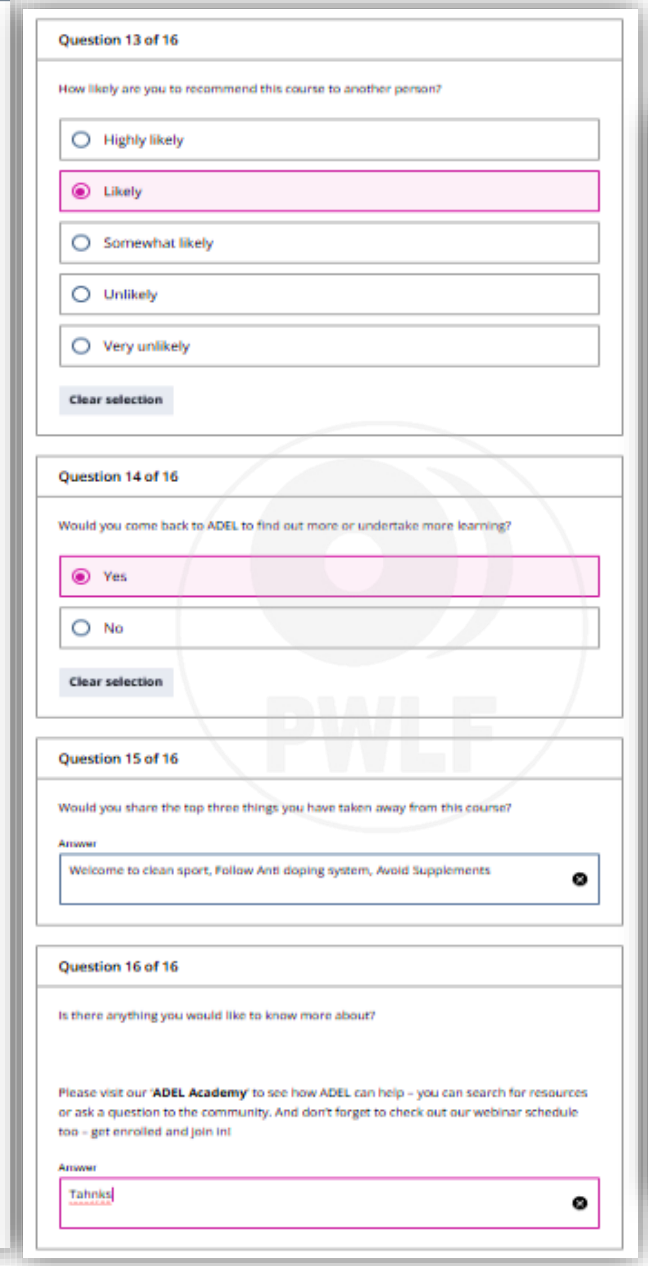
Clear selection

Question 12 of 16

Overall, how was your learning experience?

- Very good
- Good
- Ok
- Poor
- Very poor

Clear selection



Question 13 of 16

How likely are you to recommend this course to another person?

- Highly likely
- Likely
- Somewhat likely
- Unlikely
- Very unlikely

Clear selection

Question 14 of 16

Would you come back to ADEL to find out more or undertake more learning?

- Yes
- No

Clear selection

Question 15 of 16

Would you share the top three things you have taken away from this course?

Answer

Welcome to clean sport, Follow Anti doping system, Avoid Supplements

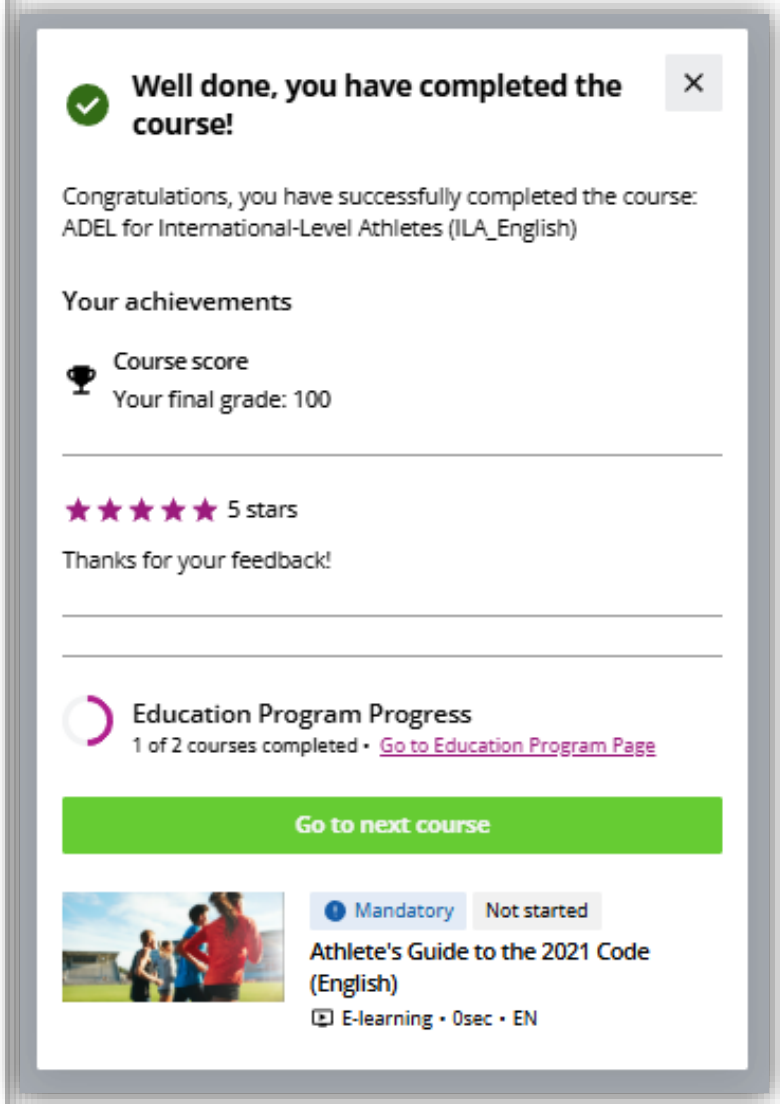
Question 16 of 16

Is there anything you would like to know more about?

Please visit our '**ADEL Academy**' to see how ADEL can help – you can search for resources or ask a question to the community. And don't forget to check out our webinar schedule too – get enrolled and join in!

Answer

Tahnks



**Well done, you have completed the course!**

Congratulations, you have successfully completed the course: ADEL for International-Level Athletes (ILA_English)

Your achievements

Course score

Your final grade: 100

★★★★★ 5 stars

Thanks for your feedback!

Education Program Progress

1 of 2 courses completed • Go to Education Program Page

Go to next course



Mandatory Not started

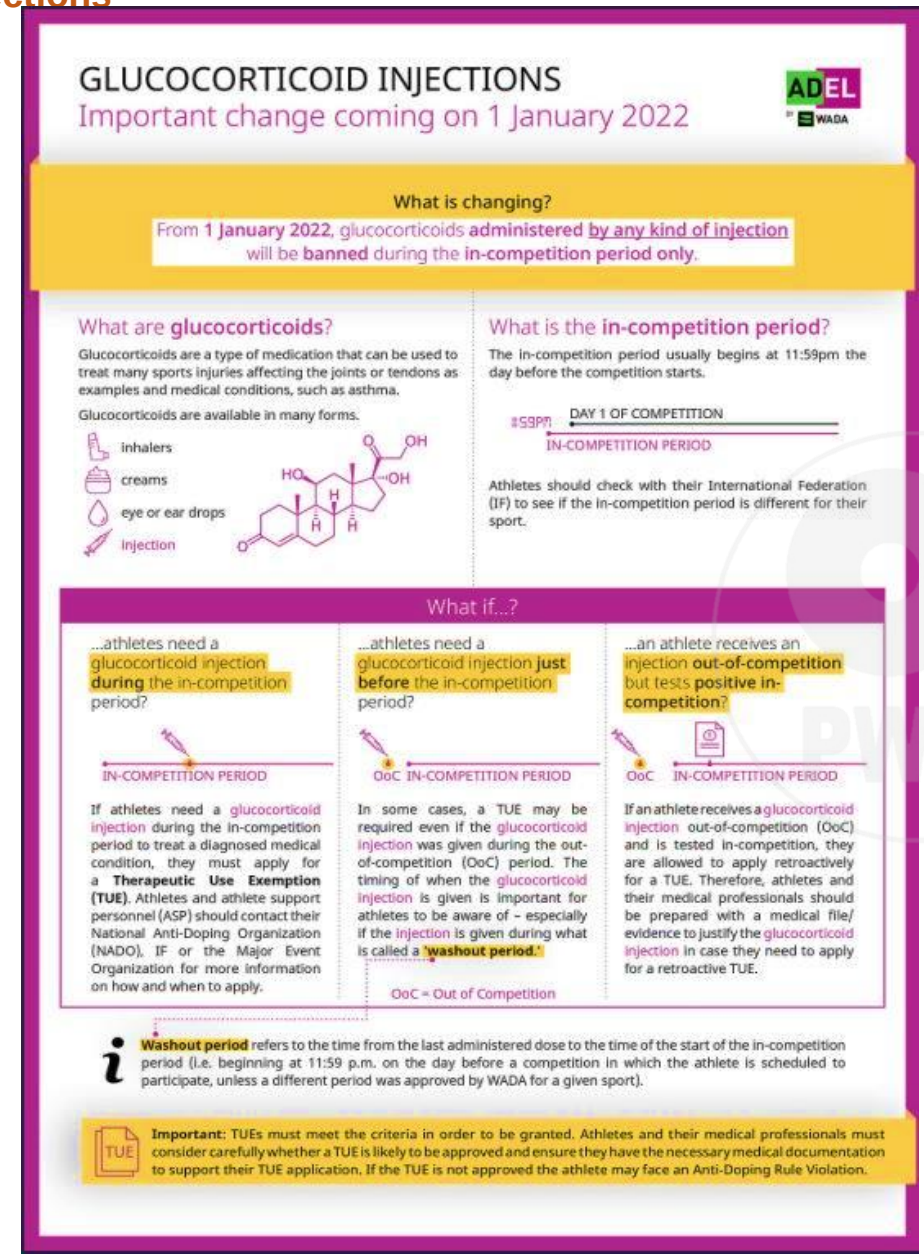
Athlete's Guide to the 2021 Code (English)

E-learning • 0sec • EN

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## Glucocorticoid Injections



GLUCOCORTICOID INJECTIONS

Important change coming on 1 January 2022

ADEL by WADA

**What is changing?**

From **1 January 2022**, glucocorticoids **administered by any kind of injection** will be **banned** during the **in-competition period only**.

### What are glucocorticoids?

Glucocorticoids are a type of medication that can be used to treat many sports injuries affecting the joints or tendons as examples and medical conditions, such as asthma.

Glucocorticoids are available in many forms.

- inhalers
- creams
- eye or ear drops
- injection

### What is the in-competition period?

The in-competition period usually begins at 11:59pm the day before the competition starts.

11:59PM DAY 1 OF COMPETITION

IN-COMPETITION PERIOD

Athletes should check with their International Federation (IF) to see if the in-competition period is different for their sport.

### What if...?

**...athletes need a glucocorticoid injection during the in-competition period?**

IN-COMPETITION PERIOD

If athletes need a glucocorticoid injection during the in-competition period to treat a diagnosed medical condition, they must apply for a **Therapeutic Use Exemption (TUE)**. Athletes and athlete support personnel (ASP) should contact their National Anti-Doping Organization (NADO), IF or the Major Event Organization for more information on how and when to apply.

**...athletes need a glucocorticoid injection just before the in-competition period?**

OoC IN-COMPETITION PERIOD

In some cases, a TUE may be required even if the glucocorticoid injection was given during the out-of-competition (OoC) period. The timing of when the glucocorticoid injection is given is important for athletes to be aware of – especially if the injection is given during what is called a **'washout period.'**

OoC = Out of Competition

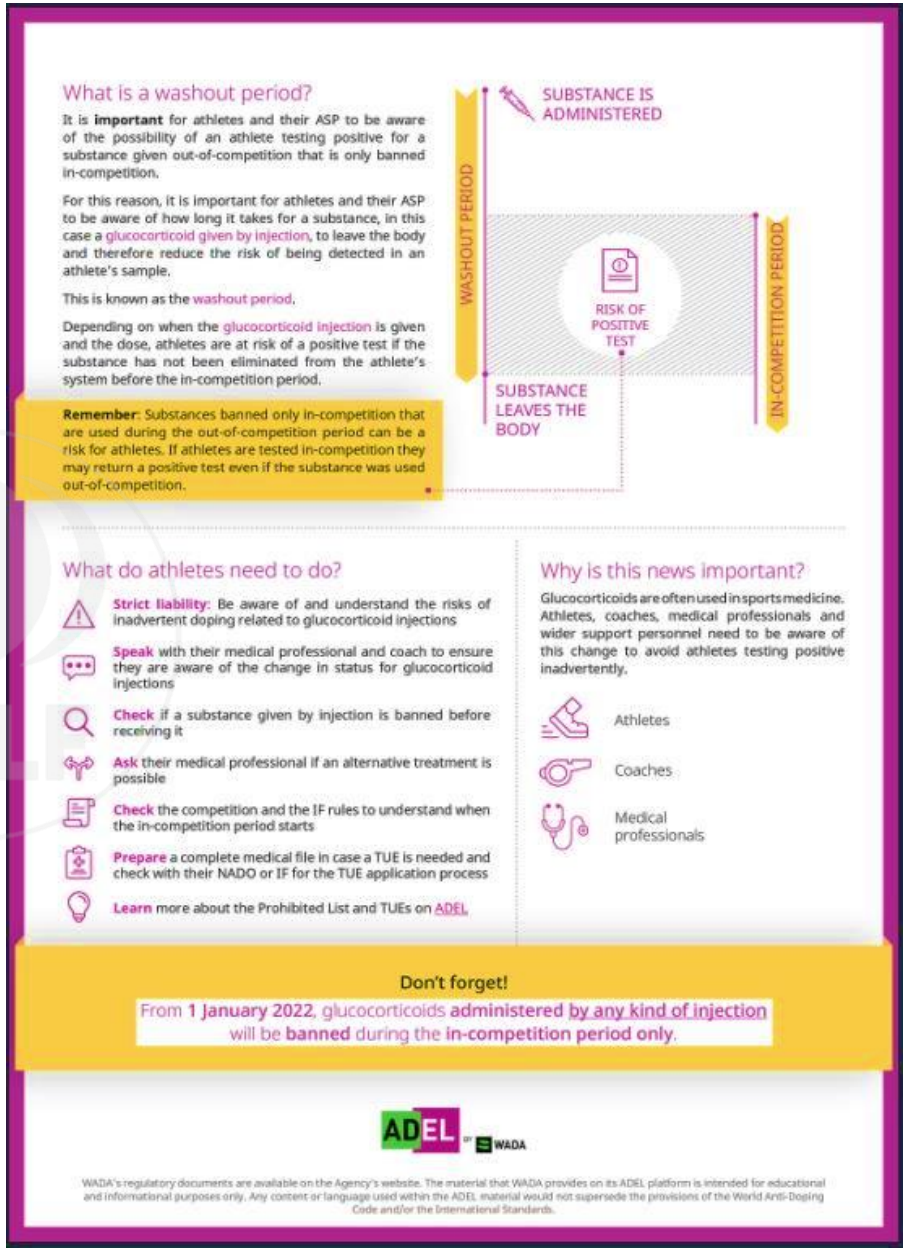
**...an athlete receives an injection out-of-competition but tests positive in-competition?**

OoC IN-COMPETITION PERIOD

If an athlete receives a glucocorticoid injection out-of-competition (OoC) and is tested in-competition, they are allowed to apply retroactively for a TUE. Therefore, athletes and their medical professionals should be prepared with a medical file/ evidence to justify the glucocorticoid injection in case they need to apply for a retroactive TUE.

**Washout period** refers to the time from the last administered dose to the time of the start of the in-competition period (i.e. beginning at 11:59 p.m. on the day before a competition in which the athlete is scheduled to participate, unless a different period was approved by WADA for a given sport).

**Important:** TUEs must meet the criteria in order to be granted. Athletes and their medical professionals must consider carefully whether a TUE is likely to be approved and ensure they have the necessary medical documentation to support their TUE application. If the TUE is not approved the athlete may face an Anti-Doping Rule Violation.



### What is a washout period?

It is **important** for athletes and their ASP to be aware of the possibility of an athlete testing positive for a substance given out-of-competition that is only banned in-competition.

For this reason, it is important for athletes and their ASP to be aware of how long it takes for a substance, in this case a glucocorticoid given by injection, to leave the body and therefore reduce the risk of being detected in an athlete's sample.

This is known as the washout period.

Depending on when the glucocorticoid injection is given and the dose, athletes are at risk of a positive test if the substance has not been eliminated from the athlete's system before the in-competition period.

**Remember**: Substances banned only in-competition that are used during the out-of-competition period can be a risk for athletes. If athletes are tested in-competition they may return a positive test even if the substance was used out-of-competition.

SUBSTANCE IS ADMINISTERED

WASHOUT PERIOD

RISK OF POSITIVE TEST

SUBSTANCE LEAVES THE BODY

IN-COMPETITION PERIOD

### What do athletes need to do?

- **Strict liability**: Be aware of and understand the risks of inadvertent doping related to glucocorticoid injections
- **Speak** with their medical professional and coach to ensure they are aware of the change in status for glucocorticoid injections
- **Check** if a substance given by injection is banned before receiving it
- **Ask** their medical professional if an alternative treatment is possible
- **Check** the competition and the IF rules to understand when the in-competition period starts
- **Prepare** a complete medical file in case a TUE is needed and check with their NADO or IF for the TUE application process
- **Learn** more about the Prohibited List and TUEs on ADEL

### Why is this news important?

Glucocorticoids are often used in sports medicine. Athletes, coaches, medical professionals and wider support personnel need to be aware of this change to avoid athletes testing positive inadvertently.

- Athletes
- Coaches
- Medical professionals

**Don't forget!**

From **1 January 2022**, glucocorticoids **administered by any kind of injection** will be **banned** during the **in-competition period only**.

ADEL by WADA

WADA's regulatory documents are available on the Agency's website. The material that WADA provides on its ADEL platform is intended for educational and informational purposes only. Any content or language used within the ADEL material would not supersede the provisions of the World Anti-Doping Code and/or the International Standards.

**Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation**

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## Dried Blood Spot Testing (DBS)

ADEL by WADA

# DRIED BLOOD SPOT (DBS) TESTING: THE BASICS

The collection of athletes' urine and blood samples is an important component of the doping control process that takes place to help protect clean sport.

To date, the collection of blood for doping purposes has been done using venipuncture, that is, taking blood samples from a vein in the arm.

WADA and other anti-doping organizations have conducted research to support the use of new testing methods that are easier, cheaper, and help to reduce the discomfort for athletes in the blood collection process.

It is important that Athletes and Athlete Support Personnel (ASP) **understand the basics of this method:** what is it and what is the sample collection process.

Dried Blood Spot (DBS), an innovative testing method, will continue to be implemented in the coming months and years to help in the detection of banned substances and methods in sport.

**What is it?**

DBS is a testing method that collects a few drops of blood from an athlete's fingertip or upper arm (instead of taking blood from a vein).

## What is the DBS sample collection process?

**1.** Athlete will select a sealed sample collection/security kit.

There are 2 main categories of sample collections kits:

Cellulose based cards (special filter paper cards) **used to collect the blood from the fingertips**, in conjuction with a lancet/small blade.

Devices with microneedles (tiny needles) or microlancets used **to collect blood from the upper arm.**

**2.** Athletes will warm the sample collection site (the fingertip or the upper arm).

For example, by washing the hands in warm water, shaking the hand/arm, massaging the puncture site, or placing the hand/arm in a warm blanket or equivalent.



**3.** The Doping Control Officer (DCO) and/or the Blood Control Officer (BCO) will clean athlete's skin with a sterile disinfectant pad or swab.



**4.** If...

| Collection of blood from the fingertips (with cellulose based cards) | Collection of blood from the upper arm (with microneedles devices) |
|---|---|
| The puncture should be done with a lancet/small blade (the ring finger or middle are usually selected) | The DCO/BCO will apply device on the Athlete's arm |
| The first drop of blood will be cleaned with a dry sterile gauze pad | The DCO/BCO should press the button. In some cases, after receiving the necessary instructions from the DCO/BCO, athletes are permitted to press the button to engage the microneedle(s)/microlancet(s) |
| The paper cards have different spots. One drop of blood will be applied per spot. Only the drop of blood will enter into contact with the paper card and the finger shall not touch it | Athlete and DCO/BCO will wait until the collection of the blood is completed, once all the spots in the device are red |
| | The DCO/BCO will remove the device from the Athlete's arm |

**5.** The DCO and/or BCO will transfer the DBS samples into a secure kit that will be labeled as A&B

Athlete is responsible for sealing the kit with the A&B sample in the presence of the DCO/BCO.

All images shown are for illustration purpose only. Actual sample collection/security kit look may vary.

## Finally...

- The requirement for the Athlete to remain seated for at least 10 minutes prior to providing a sample does not apply before a DBS Sample.
- As with urine and blood collection, after providing a sample, athletes need to complete and sign the Doping Control Form (DCF).
- If athletes have concerns to share about the sample collection process, it is important to write them down on the DCF.
- Learn more about the doping control process, including how an athlete is selected for testing, what happens when an athlete has to provide a sample, and athlete's rights and responsibilities in ADEL for International-Level Athletes.

ADEL by WADA

WADA's regulatory documents are available on the Agency's website. The material that WADA provides on its ADEL platform is intended for educational and informational purposes only. Any content or language used within the ADEL material would not supersede the provisions of the World Anti-Doping Code and/or the International Standards.

Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation

# Anti-Doping Education and Learning Platform (ADEL)

## Certificate




Prepared by Nuzhat Jabeen on Behalf of Pakistan Weightlifting Federation