

Seznam příloh

Příloha č. 1 - Seznam všech zakázaných látek a metod dopingů pro rok 2010

Příloha č. 2 - Dotazník

Příloha č. 3 – Zbývající výsledky dotazníkového šetření

Příloha č. 1 - Seznam všech zakázaných látek a metod dopingu pro rok 2010

Platný od 1. ledna 2010

Všechny Zakázané látky budou považovány za "Specifické látky" kromě látek ze skupin S1, S2.1 až S2.5, S4.4 a S6(a) a Zakázaných metod M1, M2 a M3.

LÁTKY A METODY ZAKÁZANÉ STÁLE

(PŘI SOUTĚŽI I MIMO SOUTĚŽ)

ZAKÁZANÉ LÁTKY

S1. ANABOLICKÉ LÁTKY

Anabolické látky jsou zakázány.

S1.1 ANDROGENNÍ ANABOLICKÉ STEROIDY (AAS):

(a) Exogenní* AAS, zahrnující:

1-androstendiol (5 α -androst-1-en-3 β ,17 β -diol); **1-androstendion** (5 α -androst-1-en-3,17-dion); **bolandiol** (19-norandrostendiol); **bolasteron**; **boldenon**; **boldion** (androsta-1,4-dien-3,17-dion); **danazol** (17 α -ethynyl-17 β -hydroxyandrost-4-eno[2,3-d]isoxazol); **dehydrochlormethyltestosteron** (4-chloro-17 β -hydroxy-17 α -methylandrosta-1,4-dien-3-on); **desoxymethyltestosteron** (17 α -methyl-5 α -androst-2-en-17 β -ol); **drostanolon**; **ethylestrenol** (19-nor-17 α -pregn-4-en-17-ol); **fluoxymesteron**; **formebolon**; **furazabol** (17 β -hydroxy-17 α -methyl-5 α -androstano[2,3-c]-furazan); **gestrinon**; **4-hydroxytestosteron** (4,17 β -dihydroxyandrost-4-en-3-on); **kalusteron**; **klostebol**; **mestanolon**; **mesterolon**; **metandienon** (17 β -hydroxy-17 α -methylandrosta-1,4-dien-3-on); **metenolon**; **methandriol**; **metasteron** (2 α , 17 α - dimethyl-5 α -androstan-3-on-17 β -ol); **methyldienolon** (17 β -hydroxy-17 α -methylestra-4,9-dien-3-on); **methyl-1-testosteron** (17 β -hydroxy-17 α -methyl-5 α -androst-1-en-3-on); **methylnortestosteron** (17 β -hydroxy-17 α -methylestr-4-en-3-on); **methyltestosteron**; **metribolon** (methyltrienolon (17 β -hydroxy-17 α -methylestra-4,9,11-trien-3-on); **miboleron**; **nandrolon**; **19-norandrostendion** (estr-4-en-3,17-dion); **norboleton**; **norethandrolon**; **norklostebol**;

oxabolon; oxandrolon; oxymesteron; oxymetolon; prostanazol (17 β -hydroxy-5 α -androstano [3,2-c]pyrazol); **quinbolon; stanozolol; stenbolon; 1-testosteron** (17 β -hydroxy-5 α -androst-1-en-3-on); **tetrahydrogestrinon** (18 α -homo-pregna-4,9,11-trien-17 β -ol-3-on); **trenbolon** a další látky s podobnou chemickou strukturou nebo podobnými biologickými účinky.

b. Endogenní** AAS, pokud jsou podány exogenně:

Androstendiol (androst-5-en-3 β ,17 β -diol), **androstendion** (androst-4-en-3,17-dion), **dihydrotestosteron, prasteron** (dehydroepiandrosteron, DHEA), **testosteron** a následující metabolity a isomery:

5α-androstan-3α,17α-diol	4-androstendiol (androst-4-en-3 β ,17 β -diol)
5α-androstan-3α,17β-diol	5-androstendion (androst-5-en-3,17-dion)
5α-androstan-3β,17α-diol	epi-dihydrotestosteron
5α-androstan-3β,17β-diol	epitestosteron
androst-4-en-3α,17α-diol	3α-hydroxy-5αandrostan-17-on
androst-4-en-3α,17β-diol	3β-hydroxy-5αandrostan-17-on
androst-5-en-3β,17α-diol	19-norandrosteron
androst-5-en-3α,17α-diol	19-noretiocholanolon
androst-5-en-3α,17β-diol	
androst-5-en-3β,17α-diol	

S1.2. Ostatní anabolické látky, zahrnující:

Klenbuterol, selektivní modulátory androgenových receptorů (SARM), tibolon, zeranol, zilpaterol, ale ne s omezením pouze na ně.

Pro účely skupiny této sekce:

* "exogenní" se vztahuje k látce, kterou tělo není normálně schopno produkovat přirozeně.

** "endogenní" se vztahuje k látce, kterou může tělo produkovat přirozeně.

S2. PEPTIDOVÉ HORMONY, RŮSTOVÉ FAKTORY A PŘÍBUZNÉ LÁTKY

Následující látky a jejich uvolňující faktory jsou zakázány:

1. **Látky stimulující erytropoesu (např. erythropoetin (EPO), darbepoetin (dEPO), methoxypolyethylenglykol-epoetin beta /CERA/, hematide);**
2. **Choriogonadotropin (CG) a luteinizační hormon (LH) u mužů;**
3. **Insuliny;**
4. **Kortikotropiny;**
5. **Růstový hormon (GH), insulinu podobný růstový faktor-1 (IGF-1), mechanické růstové faktory (MGF), růstový faktor odvozený z krevních destiček (PDGF), fibroblastové růstové faktory (FGFs), vaskulárně-endoteliární růstový faktor (VEGF) a hepatocytový růstový faktor (HGF),** stejně jako jakékoliv jiné růstové faktory ovlivňující syntézu nebo degradaci bílkovin svalů, šlach a vaziva, krevní zásobení, využití energie, regenerativní kapacitu nebo ovlivňuje typy svalových vláken;
6. **Preparáty odvozené od krevních destiček (např. plasma obohacená krevními destičkami, "blood spinning")** při nitrosvalovém podání. Ostatní způsoby podání vyžadují Prohlášení o použití v souladu s Mezinárodním standardem pro terapeutické výjimky.

a další látky s podobnou chemickou strukturou nebo podobnými biologickými účinky.

S3. BETA2- AGONISTÉ

Všichni beta-2 agonisté (včetně obou případných optických isomerů) jsou zakázáni kromě salbutamolu (maximálně 1600 mikrogramů za 24 hodin) a salmeterolu v inhalaci, což vyžaduje Prohlášení o použití v souladu s Mezinárodním standardem pro terapeutické výjimky. Přítomnost salbutamolu v moči v koncentraci vyšší než 1000ng/ml nebude považována za zamýšlené terapeutické užití, ale bude považována za pozitivní laboratorní nález, pokud sportovec neprokáže kontrolovanou farmakokinetickou studií, že abnormální výsledek byl způsoben užíváním terapeutické dávky (maximálně 1600 mikrogramů za 24 hodin) salbutamolu v inhalaci

S4. ANTAGONISTÉ A MODULÁTOŘY HORMONŮ

Následující skupiny jsou zakázané:

1. **Inhibitory aromatáz**, zahrnující: **Aminoglutethimid, anastrozol, androsta-1,4,6-trien-3-17-dion (androstatriendion), 4-androsten-3,6,17-trion (6-oxo), exemestan, formestan, letrozol, testolacton**, ale ne s omezením pouze na ně.
2. **Selektivní modulátory estrogenových receptorů (SERM)**, zahrnující: **Raloxifen, tamoxifen, toremifen**, ale ne s omezením pouze na ně.
3. **Ostatní antiestrogenní látky zahrnující: Cyklofenil, fulvestrant, klomifen**, ale ne s omezením pouze na ně.
4. **Látky modifikující funkce myostatínu včetně inhibitorů myostatínu**, ale ne s omezením pouze na ně.

S5. DIURETIKA A OSTATNÍ MASKOVACÍ LÁTKY

Maskovací látky jsou zakázané. Zahrnují:

Diuretika, probenecid, plasmaexpandery (např. glycerol, nitrožilní podání albuminu, dextranu, hydroxyethylškrobu a mannitolu) a další látky s podobnými biologickými účinky.

Diuretika zahrnují:

Acetazolamid, amilorid, bumetanid, furosemid, chlortalidon, indapamid, kanrenon, kyselina etakrynová, metolazon, spironolakton, thiazidy (např. bendroflumethiazid, hydrochlorothiazid, chlorothiazid), triamteren a další látky s podobnou chemickou strukturou nebo podobnými biologickými účinky (kromě drosperinonu, pamabromu a lokálního podání dorzolamidu a brinzolamidu, které nejsou zakázané).

Terapeutická výjimka není platná, pokud moč Sportovce obsahuje diuretika ve spojení s prahovou nebo podprahovou hladinou jiné exogenní Zakázané látky (látek).

ZAKÁZANÉ METODY

M1. ZVYŠOVÁNÍ PŘENOSU KYSLÍKU

Zakázané je následující:

1. Krevní doping, včetně užití autologní, homologní nebo heterologní krve nebo červených krvinek a jim podobných produktů jakéhokoliv původu.
2. Umělé zvyšování spotřeby, přenosu nebo dodávky kyslíku, zahrnující modifikované hemoglobinové produkty (např. krevní náhražky založené na hemoglobinu, mikroenkapsulované hemoglobiny), perfluorochemikálie a efaproxiral (RSR13), ale ne s omezením pouze na ně. Dodávání kyslíku zakázáno není.

M2. CHEMICKÁ A FYZIKÁLNÍ MANIPULACE

1. Podvádění, nebo pokus o podvod, za účelem porušit integritu a platnost Vzorků odebraných při Dopingových kontrolách je zakázané. To zahrnuje cévkování a záměnu a/nebo úpravu (např. proteázami) moči, ale ne s omezením pouze na ně.
2. Nitrožilní infúze jsou zakázány kromě infúzí legitimně přijatých v průběhu nemocničních zákroků nebo klinických výzkumných aktivit.

M3. GENOVÝ DOPING

Z důvodu potenciálu ke zvýšení sportovního výkonu je zakázáno následující:

1. Transfer buněk nebo genových elementů (např. DNA, RNA)
2. Použití farmakologických nebo biologických látek, které modifikují genovou expresi..

Receptor delta aktivovaný peroxizomovými proliferátory /Peroxisome Proliferator Activated Receptor δ (PPAR δ) agonists/ (např. GW 1516) a Agonisté proteinkinasové osy aktivované AMP v součinnosti s PPAR delta /PPAR δ -AMP-activated protein kinase (AMPK) axis agonists/ (např. AICAR) jsou zakázány.

LÁTKY A METODY ZAKÁZANÉ PŘI SOUTĚŽI

Kromě kategorií S1 až S5 a M1 až M3 uvedených výše jsou při soutěži zakázané i následující skupiny:

ZAKÁZANÉ LÁTKY

S6. STIMULANCIA

Všechna stimulantia (včetně obou jejich případných optických (D- a L-) isomerů) jsou zakázaná, s výjimkou derivátů imidazolu v případě jejich místního užití a stimulantů zahrnutých do Monitorovacího programu pro rok 2009.

Stimulantia zahrnují:

(a) Nespecifická stimulantia:

Adrafinil, amfepramon, amfetaminil, amfetamin, amifenazol, benfluorex, benzfetamin, benzylpiperazin, bromantan, dimethylamfetamin, ethylamfetamin, famprofazon, fendimetrazin, fenetylin, fenfluramin, fenkamin, fenmetrazin, fenproporex, fentermin, 4-fenylpiracetam (karfedon), furfenorex, klobozorex, kokain, kropropamid, krotetamid, mefenorex, mefentermin, metamfetamin (d-), methyldioxyamfetamin, methyldioxymetamfetamin, methylhexanamin (dimethylpentylamin), mezokarb, modafinil, norfenfluramin, p-methylamfetamin, prenylamin, prolintan. Stimulantium, které není výslovně uvedeno v tomto odstavci, je Specifickou látkou.

(b) Specifická stimulantia (příklady):

Adrenalin, katin***, efedrin****, etamivan, etilefrin, fenbutrazát, fenkamfamin, fenprometamin, heptaminol, isomethepten, levmetamfetamin, meklofenoxát, metylefedrin****, methylfenidát, niketamid, norfenefrin, oktopamin, oxilofrin, parahydroxyamfetamin, pemolin, pentetrazol, propylhexedrin, pseudoefedrin*****selegilin, sibutramin, strychnin, tuaminoheptan a další látky s podobnou chemickou strukturou nebo podobnými biologickými účinky.**

* Následující látky zahrnuté do Monitorovacího programu 2009 (bupropion, fenylefrin, fenylpropanolamin, kofein, pipradrol, synefrin) nejsou považovány za Zakázané látky.

** **Adrenalin** podaný společně s lokálními anestetiky nebo podaný lokálně (např. nosní,

oční aplikace) není zakázán. *** **Katin** je zakázán pouze při koncentraci vyšší než 5 mikrogramů v 1 ml moči.**** **Efedrin** a **methylefedrin** jsou zakázány při koncentraci vyšší než 10 mikrogramů v 1 ml moči. ***** Pseudoefedrin je zakázán, pokud jeho koncentrace v moči je vyšší než 150 mikrogramů na mililitr.

S7. NARKOTIKA

Následující narkotika jsou zakázána:

Buprenorfin, dextromoramid, diamorfin(heroin), fentanyl a jeho deriváty, **hydromorfon, metadon, morfin, oxykodon, oxymorfon, pentazocin, petidin.**

S8. KANABINOIDY

Přírodní nebo syntetický delta9-tetrahydrokanabinol (THC) a kanabinoidy podobné THC (např. hašiš, marihuana, HU-210) jsou zakázány.

S9. GLUKOKORTIKOSTEROIDY

Všechny glukokortikosteroidy podávané orálně, rektálně, nitrožilní nebo nitrosvalovou aplikací jsou zakázány.

V souladu s Mezinárodním standardem pro Terapeutické výjimky musí být provedeno prohlášení o Použití Sportovcem pro glukokortikosteroidy podané aplikací nitrokloubní, do okolí kloubu, do okolí šlachy, epidurální, do kůže a inhalační aplikací s výjimkou níže uvedených.

Lokální přípravky podávané na potíže kožní (včetně iontoforézy/fonoforézy), ušní, nosní, oční, potíže okolí řitního otvoru, sliznice úst a dásní nejsou zakázány a nevyžadují ani Terapeutickou výjimku, ani prohlášení o Použití.

LÁTKY ZAKÁZANÉ V URČITÝCH SPORTECH

P1. ALKOHOL

Alkohol (etanol) je zakázán pouze Při soutěži v následujících sportech. Detekce se bude provádět dechovou zkouškou a/nebo rozbořem krve. Prahová hodnota pro porušení dopingového pravidla (hematologická hodnota) je 0.10 g/l.

- Automobilový sport (FIA)
- Karate (WKF)

- Kuželky a bowling (FIQ)
- Letecké sporty a parašutismus (FAI)
- Lukostřelba (FITA, IPC)
- Moderní pětiboj (UIPM) jen pro disciplíny se střelbou
- Motocyklový sport (FIM)
- Vodní motorismus (UIM)

P2. Beta-blokátory

Pokud není jinak určeno, beta-blokátory jsou zakázány pouze Při soutěži v následujících sportech.

- Automobilový sport (FIA)
- Billiard a snooker (WCBS)
- Boby (FIBT)
- Bridž (FMB)
- Curling (WCF)
- Golf (IGF)
- Gymnastika (FIG)
- Jachting (ISAF) – "match race" – jen kormidelník
- Kuželky a bowling (FIQ)
- Letecké sporty a parašutismus (FAI)
- Lukostřelba (FITA, IPC) (zakázané také Mimo soutěž)
- Lyžování (FIS) – skoky na lyžích a akrobatické lyžování-skoky a U-rampa a snowboard U-rampa a "big air"
- Moderní pětiboj (UIPM) – jen disciplíny se střelbou
- Motocyklový sport (FIM)
- Petanque a obdobné sporty (CMSB)

- Střelba (ISSF, IPC) (zakázané také Mimo soutěž)
- Vodní motorismus (UIM)
- Zápas (FILA)

Beta-blokátory zahrnují následující látky:

Acebutolol, alprenolol, atenolol, betaxolol, bisoprolol, bunolol, celiprolol, esmolol, karteolol, karvedilol, labetalol, levobunolol, metipranolol, metoprolol, nadolol, oxprenolol, pindolol, propranolol, sotalol, timolol, ale ne s omezením pouze na ně.

Příloha č. 2 – Dotazník

Milý respondenti,
dotazník, který Vám předkládám je součástí mé bakalářské práce s názvem Pohybová aktivita a její vliv na zdraví. Náplní tohoto šetření je získat informace o tom, jak se lidé staví k otázce zdraví a zdravého životního stylu. Jelikož současný styl života je náročný ve všech ohledech, zajímá mě přístup obyvatelstva k životnímu stylu a s tím souvisejících hodnot.

Dotazník se skládá z 19 otázek, které jsou rozděleny do několika okruhů. Na určité otázky odpovíte pouze zaškrtnutím Vám nejbližší odpovědi, dále jsou v dotazníku uvedeny otázky, kde vyberete od Vámi nejbližší odpovědi až po nejméně důležitou. Přibližná délka vyplnění dotazníku je 10 minut.

Předem Vám děkuji za svědomité vyplnění dotazníku a Váš čas.

DOTAZNÍK

1. Jaké je Vaše pohlaví?

- Muž
- Žena

2. Jaký je Váš věk?

- 0 - 15
- 16 - 19
- 20 - 26
- 27 - 40
- 41 - 55
- 56 - 65
- 66 a více

3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- Základní
- Střední odborné bez maturity
- Středoškolské s maturitou
- Vyšší odborné
- Vysokoškolské - Bc.
- Vysokoškolské - Mgr., Ing.

4. V jak velkém městě bydlíte?

- 1 000 000 obyvatel a více
- 100 000 až 1 000 000 obyvatel
- 10 000 až 100 000 obyvatel
- 1 000 až 10 000 obyvatel
- 1 000 a méně

5. Co si představíte pod pojmem „zdraví“?

- uplatnění ve společnosti
- štěstí

- sport
- samozřejmost
- zdravá výživa
- peníze
- dosažení životních cílů
- všechno
- nic
- jiný důvod – uveďte

6. Jak často sportujete?

- vůbec
- 1 – 2x týdně
- 3 – 5x týdně
- 6x a více za týden

7. Když sportujete v jakém časovém rozmezí?

- 0 - 1 hodina
- 1 – 2 hodiny
- 2 – 3 hodiny
- 3 – 4 hodiny
- 4 a více hodin

8. Z jakého důvodu sportujete?

- hubnutí
- udržení kondice
- kvůli partnerovi
- baví mě to
- zdravotní důvody
- jiný důvod – uveďte

9. Jaký druh sportu upřednostňujete?

- individuální
- kolektivní
- provozuji vše

10. Kdo Vás přivedl ke sportu?

- rodiče, již v dětství
- sám od dětství
- nedávno kamarád
- zdravotní obtíže
- sám jsem se rozhodl
- jiný důvod – uveďte

11. Kolik času strávíte denně u PC a televize? (pracovní dobu u PC nepočítejte)

- 0 – 1 hodina
- 1 – 3 hodiny
- 3 – 5 hodin
- 5 a více hodin

12. Kolik jste ochotni do sportu a zdraví týdně investovat?

- 0 – 100,-Kč
- 101 – 300,-Kč
- 301 – 500,-Kč
- 501 a více Kč

13. Co Vám sport přináší? Oznámkujte od nejlepší 1 po nejhorší 5.

- udržení kondice
- vybití energie
- psychické uvolnění
- pocit sebe naplnění
- setkání s přáteli
- pohyb na čerstvém vzduchu
- je to můj koníček
- je to má práce

14. Navštěvujete tzv. Fast Foody (Mc Donalds, KFC, apod.)?

- vůbec do těchto restaurací nechodím
- 1x – 2x týdně
- 1x – 2x za měsíc
- 1x – 2x ročně

15. Seřad'te prosím následující životní hodnoty pro Vás nejdůležitější 1 po nejméně důležité 8.

- láska
- zdraví
- přátelství
- rodina
- svoboda
- kariéra
- vzdělání
- peníze a majetek

16. Chybí Vám v předchozí otázce nějaká životní hodnota, která je pro Vás důležitá?
Pokud ano vypište ji prosím zde.

-
-

17. Jakým potravinám dáváte přednost?

- čerstvé potraviny
- většinou kupuji polotovary, které upravuji
- kupuji hotová jídla, která pouze ohřívám
- kombinuji polotovary s čerstvými potravinami
- jiné - doplňte

18. Jaký čas věnujete konzumaci již připraveného hlavního jídla?

- do 5 minut, protože nemám dostatek času
- 10 až 15 minut
- 15 až 30 minut
- 30 a více

19. Věnujete se regeneraci svého těla a mysli?

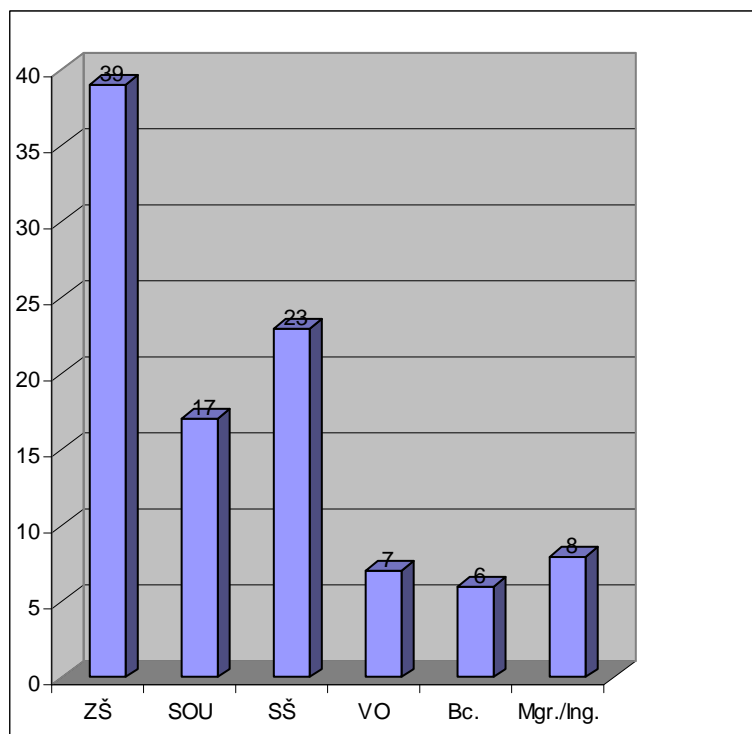
- nevěnuji, považuji to za zbytečné
- chodím plavat
- provozuji jogging
- chodím na masáže
- cvičím jógu
- sama cvičím uvolňovací cviky
- jiné – doplňte

Příloha č. 3 – Zbývající výsledky dotazníkového šetření

Otázka č. 3: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Vzdělanost respondentů celkově

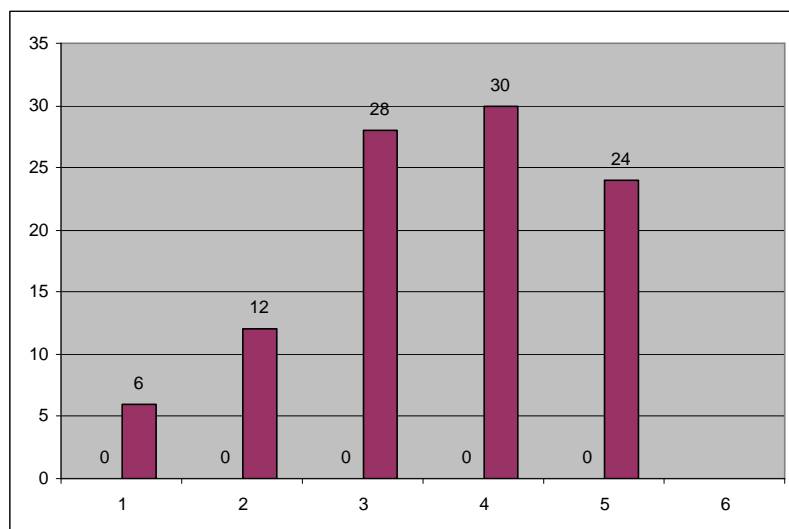
ZŠ	SOU	SŠ	VO	Bc.	Mgr./Ing.
39	17	23	7	6	8



Otázka č. 4: V jak velkém městě bydlíte?

Celkový počet

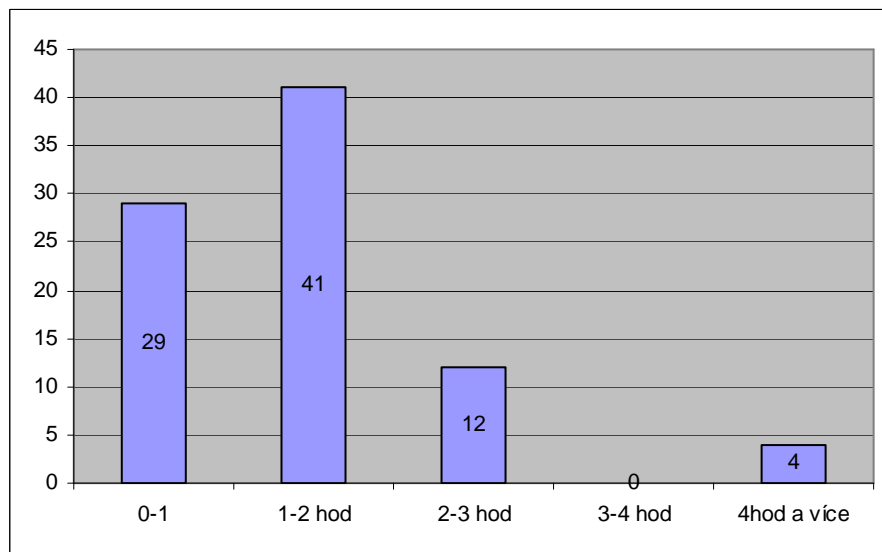
1.000.000	100.000	10.000	1.000	méně než 1000
6	12	28	30	24



Otázka č. 7: Když sportujete v jakém časovém rozmezí?

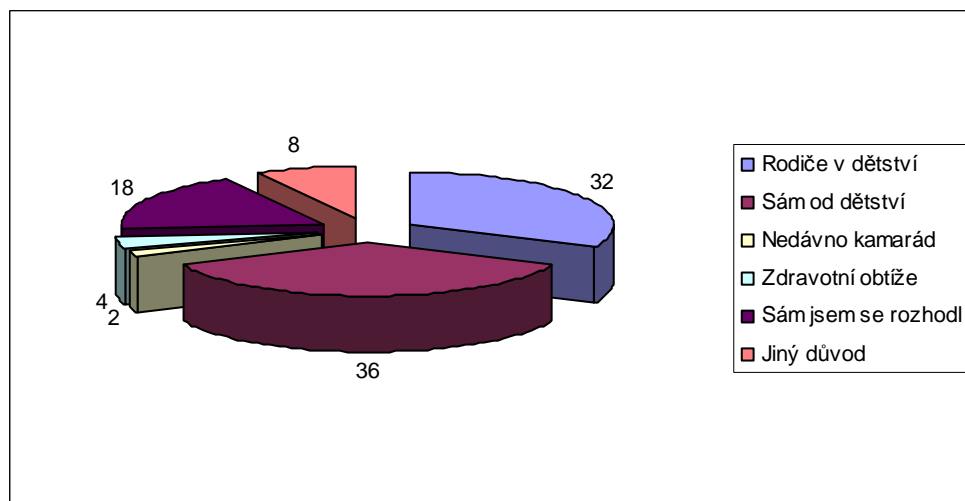
Celkem

0-1	1-2 hod	2-3 hod	3-4 hod	4hod a více
29	41	12	0	4



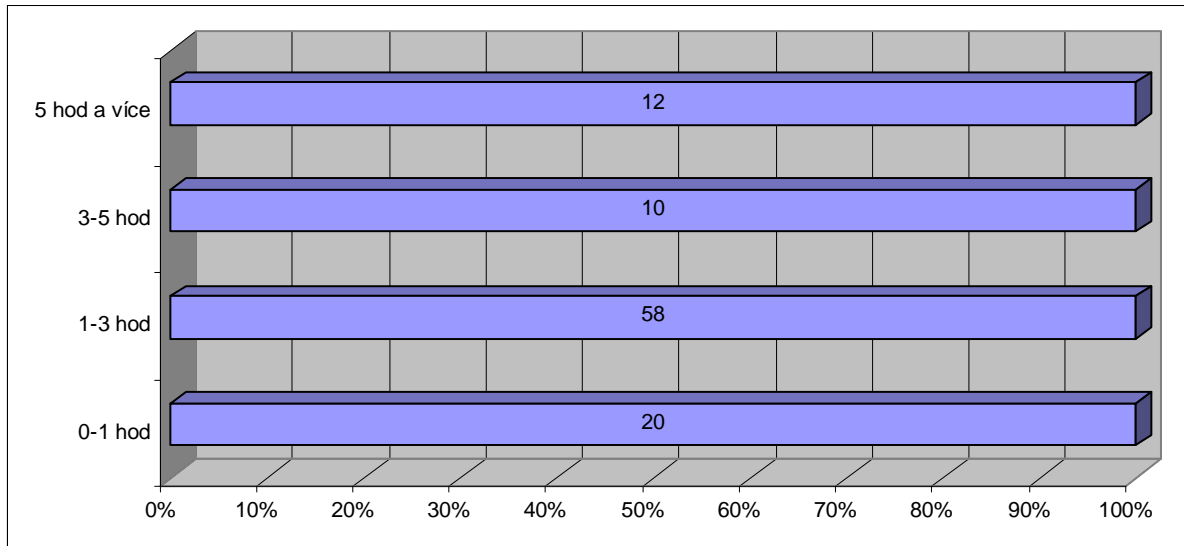
Otázka č. 10: Kdo Vás přivedl ke sportu?

Rodiče v dětství	Sám od dětství	Nedávno kamarád	Zdravotní obtíže	Sám jsem se rozhodl	Jiný důvod
32	36	2	4	18	8



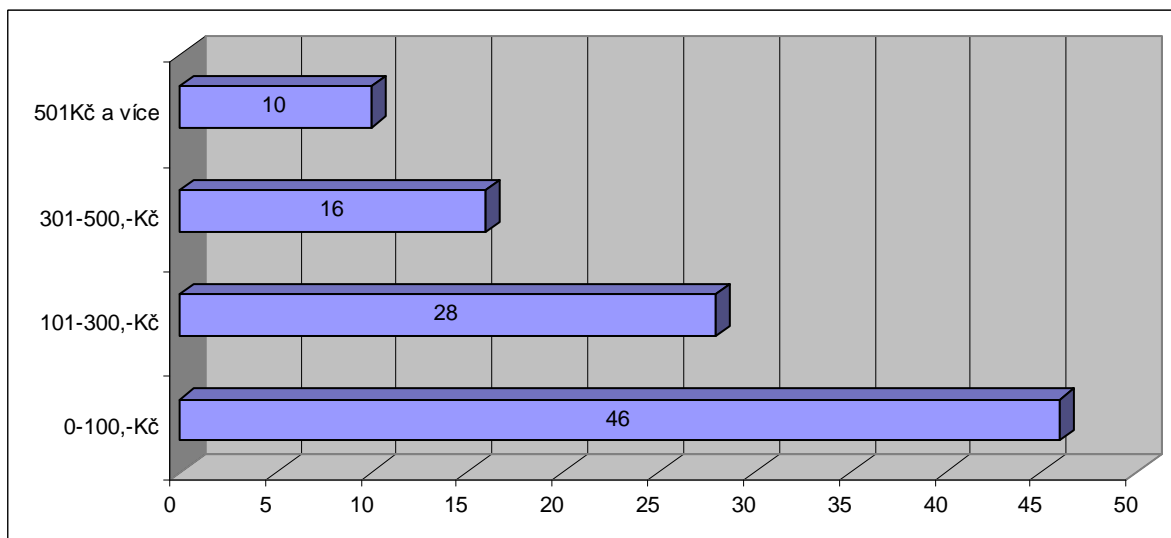
Otázka č. 11: Kolik času trávíte denně u PC a TV?

0-1 hod	1-3 hod	3-5 hod	5 hod a více
20	58	10	12



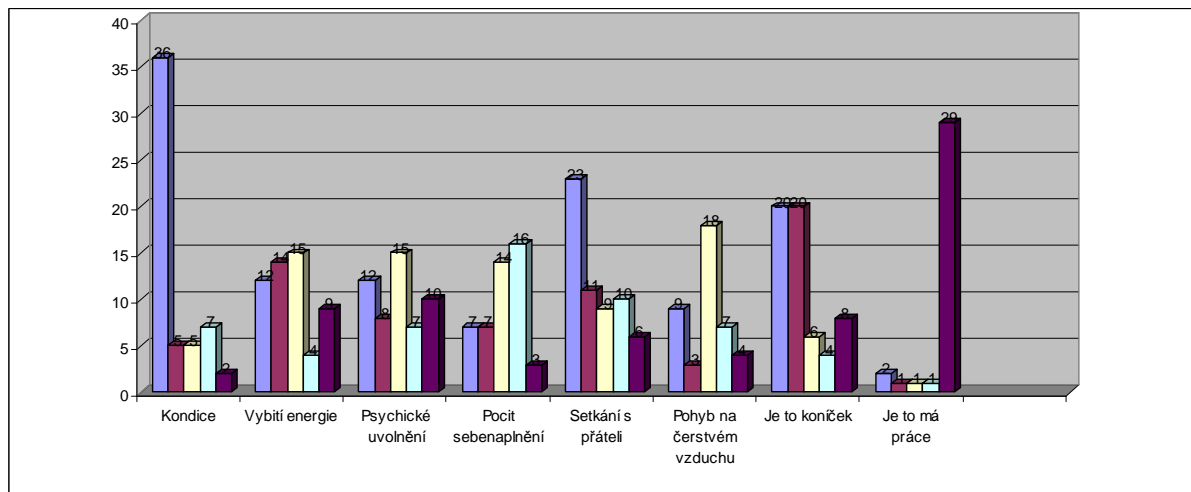
Otázka č. 12: Kolik jste ochotni do sportu a zdraví týdně investovat?

0-100,-Kč	101-300,-Kč	301-500,-Kč	501Kč a více
46	28	16	10



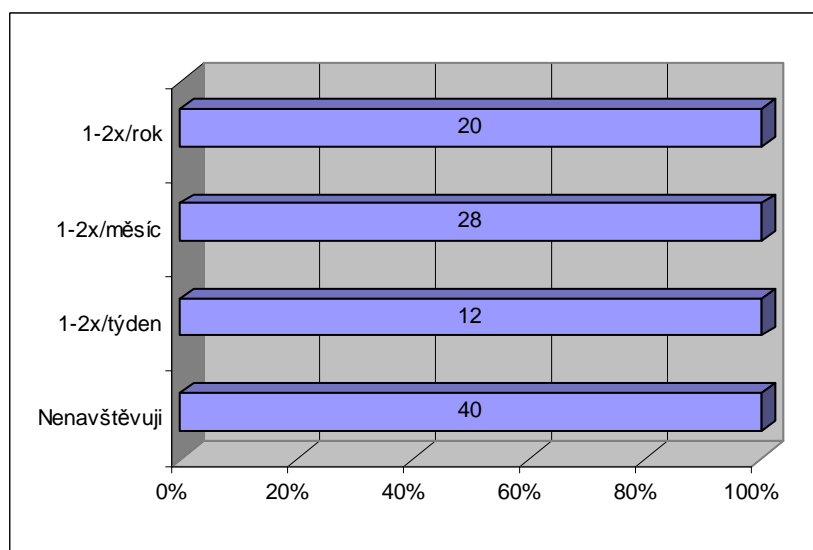
Otázka č. 13: Co Vám sport přináší?

	Kondice	Vybití energie	Psychické uvolnění	Pocit sebenaplnění	Setkání s přáteli	Pohyb na čerstvém vzduchu	Je to koníček	Je to má práce
1	36	12	12	7	23	9	20	2
2	5	14	8	7	11	3	20	1
3	5	15	15	14	9	18	6	1
4	7	4	7	16	10	7	4	1
5	2	9	10	3	6	4	8	29



Otázka č. 14: Navštěvujete tzv. Fast Food?

Nenavštěvují	1-2x/týden	1-2x/měsíc	1-2x/rok
40	12	28	20



Otázka č. 16: Chybí Vám v předchozí otázce nějaká životní hodnota, která je pro Vás důležitá?

Na tuto otázku nikdo neodpověděl.

Otázka č. 19: Věnujete se regeneraci svého těla a mysli?

nevěnuji	plavání	jogging	masáže	jóga	sama cvičím uvolňovací cviky	jiné
24	14	14	10	2	28	8