



EURÓPSKY OLYMPIJSKÝ FESTIVAL MLÁDEŽE
2022 BANSKÁ BYSTRICA



Desatoro PREČO NEDOPOVAŤ



- 1** Chceš vyniknúť v športe, tak nedopuj a využij svoj jedinečný potenciál!
- 2** Kdekoľvek vo svete ťa môžu potrestať za doping.
- 3** Nie si iba podvodník, ale môžu ťa aj doživotne vylúčiť.
- 4** Užívanie dopingu má vážne vedľajšie účinky a zdravotné riziká.
- 5** Ak dopuješ, nemôžeš byť skutočne hrdý na svoje výsledky, lebo nie sú skutočné.
- 6** Budeš musieť klamať veľa ľudí a mať veľa tajností.
- 7** Pozor na výživové doplnky.
- 8** Je lepšie čestne prehrať ako vyhrať podvodom.
- 9** Ak ťa niekto núti k dopingu, nahlás to.
- 10** Staň sa šampiónom bez dopingu.

RICHARD NAGY



SPORT &
SLOVAKIA
GOOD IDEA



4. Užívanie dopingu má vážne vedľajšie účinky a zdravotné riziká.

Steroidy (anabolické látky)

Steroidy sú prírodné látky alebo látky vyrobené človekom, ktoré pôsobia ako hormón testosterón. Steroidy stimulujú rozvoj mužských sexuálnych charakteristík a tvorbu svalového tkaniva. Niekedy sa používajú na lekárske účely, aby pomohli zotaveniu sa z operácie a na liečbu rakoviny prsníka.

Vedľajšie účinky:

- ✓ Psychologická závislosť, zvýšená agresivita a zmeny nálady.
- ✓ Zvýšené riziko ochorenia pečene a srdca.
- ✓ Vysoký krvný tlak.
- ✓ Akné a plešatosť.
- ✓ Atrofia semenníkov.
- ✓ Erektálna dysfunkcia.
- ✓ Gynekomastia.
- ✓ Vývoj mužských pohlavných znakov u žien.
- ✓ Poruchy menštruačného cyklu u žien.

Marihuana

Vyrába sa zo sušených kvetov, listov alebo živice rastliny konope. Hlavnou aktívnou chemikáliou v kanabise je THC (tetrahydrokanabinol), čo spôsobuje v mozgu rad reakcií, ktoré vedú k pocitom relaxácie a zníženej inhibícii.

Dlhodobé užívanie môže mať za následok:

- ✓ Psychologickú a fyzickú závislosť.
- ✓ Stratu pozornosti a motivácie.
- ✓ Narušenú pamäť a učebné schopnosti.
- ✓ Oslabenie imunitného systému.
- ✓ Choroby dýchacích ciest, ako je rakovina pľúc a krku a chronická bronchitída.
- ✓ Psychóza.

Stimulanty

Stimulanty sú skupinou liekov, ktoré pôsobia na centrálny a periférny nervový systém rovnakým spôsobom ako hormóny adrenalín, noradrenalín alebo neurotransmitery dopamín a serotonín tým, že zrýchľujú činnosť mozgu a reakcie tela. Bežné spoločenské drogy, ktoré majú stimulačný účinok sú kokaín, amfetamíny a extáza. Kofeín (káva) a nikotín (cigarety) sú tiež stimulanty, ale nie sú zakázané.

Vedľajšie účinky:

- ✓ Psychická a fyzická (abstinenčná) závislosť, úzkosť a agresivita.
- ✓ Zvýšená a nepravidelná srdcová frekvencia a zvýšený krvný tlak.
- ✓ Dehydratácia.
- ✓ Problémy s koordináciou a rovnováhou.
- ✓ Nespavosť.
- ✓ Chvenie.
- ✓ Strata pamäti.
- ✓ Strata chuti do jedla.

EPO

Erythropoetín je hormón, ktorý reguluje alebo stimuluje tvorbu červených krviniek. Bunky obličiek, ktoré produkujú EPO, sú citlivé na nízku hladinu kyslíka v krvi. Tieto bunky uvoľňujú EPO, keď je hladina kyslíka v krvi nízka. EPO potom stimuluje kostnú dreň, aby produkovala viac červených krviniek, a tým zvyšovala kyslíkovú kapacitu krvi. EPO sa používa na liečbu anémie spôsobenej chronickým ochorením obličiek a liečbu niektorých onkologických ochorení.

Vedľajšie účinky:

- ✓ Zvýšená viskozita krvi (krv je príliš hustá).
- ✓ Pľúcna embólia.
- ✓ Zvýšené riziko infarktu a mozgovej príhody.
- ✓ Celková slabosť.
- ✓ Vysoký krvný tlak.
- ✓ Smrť.

hGH

Ľudský rastový hormón alebo hGH je hormón, ktorý stimuluje rast a delenie buniek. Používa sa pri liečbe prirodzených nedostatkov rastového hormónu.

Vedľajšie účinky:

- ✓ Závažné bolesti hlavy.
- ✓ Strata zraku.
- ✓ Vysoký krvný tlak a zlyhanie srdca.
- ✓ Cukrovka a nádory.
- ✓ Artritída.
- ✓ Nezvratná akromegália (zväčšenie rúk a nôh a vyčnievajúce čelo, obočie, lebka a čeľusť).
- ✓ Zväčšenie srdca.
- ✓ Zadržiavanie vody.
- ✓ Poškodenie pečene a štítnej žľazy.