

目錄與大綱

發行單位&授權企劃P1	遠離禁藥
登場角色介紹	食物中的禁藥P11
	⊙運動員需要注意飲食嗎?
禁藥清單	⊙如何預防食物裡的禁藥?
什麼是禁藥清單P3	⊙肉類會含有禁藥嗎?
○禁藥清單有多重要呢?	○可以吃來路不明的食物嗎?
⊙何時會發送禁藥清單?	⊙運動員肚子餓了該怎麼辦?
⊙禁藥清單內容會年年更新嗎?	保健食品中的禁藥P12
禁藥清單的用處P4	○我能使用天然、草本的保健食品、保養品嗎?○保健食品、保養品會有禁藥成份嗎?
⊙禁藥清單有什麼用處?	
○未成年、身心障礙或是急慢性疾病患者。	中藥裡的禁藥P13
服用、誤用禁藥會遭受處分嗎?	○中藥內含有禁藥嗎?○服用中藥會導致禁賽嗎?
⊙禁藥清單一定要隨身攜帶嗎?	○運動員想就診該如何抉擇?
禁藥清單的使用時機P5	跌打損傷國術館P14
⊙禁藥清單的使用方法與時機?	○國術館的漢方藥膏成份含有禁藥嗎?
○看醫生時一定要出示禁藥清單嗎?	○成份不明的中藥補帖安全嗎?
⊙如何做好身為運動員的本分?	○若想服用中藥該怎麼做?
藥檢流程	不要服用禁用藥物P15
你是藥檢人員嗎?P6	○我想要得名·所以可以服用禁藥嗎?
○禁藥檢測員會有身分證明文件嗎?	○運動員被檢驗出使用禁藥的後果?
○運動員可要求檢測員提供身分證明嗎?	○禁藥對於運動員的傷害?
○藥檢人員證件上會有哪些資訊呢?	治療用途豁免
藥檢前重要須知!P7	
⊙運動員可以拒絕藥檢嗎?	什麼是TUE?P16
○我可以自行填寫檢測單嗎?	⊙什麼是TUE(治療用途豁免)?
○我有特殊理由能推遲藥檢嗎?	○哪些人可以申請TUE?
⊙比賽成績不出色還會被要求藥檢嗎?	申請TUE的時機P17
集尿杯與AB瓶P8	⊙申請TUE的條件?
⊙什麼是集尿杯與 A B 瓶 ?	⊙到哪裡申請TUE呢?
○ A B 瓶的用途及使用方式?	○多久之前要申請TUE?株保持軟体祭件/株束深動品
○為何須挑選未被開封的集尿杯與 A B 瓶 ?	做個遠離禁藥的健康運動員
藥檢陪同人員P9	○檢驗出禁藥反應該怎麼辦?○被要求參加聽證會該怎麼辦?
○未成年可以獨自進行尿檢嗎? - 因以自己共同務合際因人品嗎?	
○可以自己指定藥檢陪同人員嗎?○身處異地卻被要求藥檢時該怎麼辦?	人人都是禁藥知識宣導員P19
	○一起拒絕運動禁藥。○打造無運動禁藥汙染的運動競賽。
藥檢中請小心謹慎P10	○落實禁藥知識普及化。
○集尿杯要怎麼保管才正確?○尿檢時尿液不足該怎麼辦呢?	超完美重點總整理P20
○藥檢期間想吃東西該怎麼辦呢?	心大生和添走生P20



發行單位&授權企劃



登場角色介紹



秘密蜂教授

運動禁藥宣導員

精通各個知識領域的教授,個性古怪,卻常常被誤認為是幽默。有著一雙生起氣來充滿著殺氣的眼睛。最喜歡欺負助手蘿蔔特。



蘿蔔特

運動禁藥宣導員

秘密蜂教授的得力助手 ,個性迷迷糊糊,但在 該認真的地方卻十分的 努力!有著超越常人的 生命力!



芋頭太郎

游泳運動員

正直且富有正義感,在 水中游泳時如同在陸地 上行走般自在!身邊總 是會跟著一顆會走路的 小芋頭!



噹噹喵

體操運動員

看似天真無邪,但卻很 愛對身邊的朋友惡作劇 ,雖然他是一隻全身由 金屬打造的鈴鐺貓咪, 但柔軟度卻出奇的不錯 呢!



鬼薑薑

賽跑運動員

奔跑(逃跑)的速度超級快,討厭麻煩的事情!平時待人冷酷,但其實他擁有一顆非常溫柔且善良的心!



蜘蛛菲力

籃球運動員

有著令人懼怕的外表, 但其實是個內心纖細的 愛哭鬼,對於控制物體 非常拿手!常常不自覺 的做出一些會嚇到別人 的舉動。



蕃茄淑女

禁藥管制人員

美麗嬌豔的藥檢人員, 對自己的美貌非常有自 信!是位做事嚴謹、有 條理的女性!但時常會 不小心被牽著鼻子走!



蕃薯妹妹

禁藥管制人員

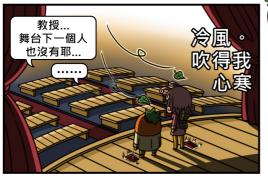
個性直率的藥檢人員, 面對許多來自不同地區 的運動員的問題,都能 應對自如!不過時常不 小心表露出不耐煩的神 情。

禁藥清單1-什麼是禁藥清單











教授!我們特地巡迴表演, 就是為了要向運動員們宣導 「運動禁藥清單」手冊的重要性. 不過...好像都沒有人想要聆聽呀!

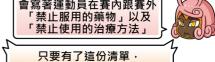
> 難道他們都不想知道 「禁藥清單」的用途 也不想要去了解嗎?



是...是啊教授! 每年「世界運動禁藥管制組織」 都會公告最新的運動禁藥清單

再經由各國藥管單位翻譯 後公告在網站上供運動員查詢 並提供紙本手冊讓運動員索取!

而在「禁藥清單」裡頭, 會寫著運動員在賽內跟賽外 「禁止服用的藥物」以及



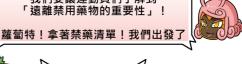
禁藥管制規定」而受處分呀! 嘖!而這麼重要的東西 竟然大家都滿不在平?

運動員們就可以避免因違反



教授...那我們該怎麼辦呢? 我們得在賽事進行前, 提早將「禁藥清單」 發送給每一位運動員啊

既然這樣就採主動出擊的方式! 我們要讓運動員們了解到 「遠離禁用藥物的重要性」!







禁藥清單2-禁藥清單的用處











啊?你們怎麼一直 跟在我後面啊!

〉你知道你剛剛拿的是什麼嗎?



知道啊!不就是禁藥清單嗎? 不過內容密密麻麻的我又看不懂 還不如拿來墊泡麵!

〉你!你....說什麼!

這位運動員,其實你看不懂 內容也沒關係的呦!



啊?看不懂也要带著? 又不是吃飽太閒...

啊啊啊!教授請息怒!

不管是去買藥或看醫生! 一定要出示「禁藥清單」並請 「合格醫師或藥師」開立沒有含 禁用物質的藥物!這樣才能降低 自己服用到運動禁藥的風險呀!





我還未成年,就算吃到禁藥 只要裝傻或說是不小心的! 他們一定會通融的啦!

這你就大錯特錯了!不管是否未成年! 一切比照一般程序辦理!就算是 「身心障礙」或「急慢性疾病患者」 誤用禁藥一樣是會遭受處分的!



是啊!而且身為運動員!禁藥清單 -定要隨身攜帶!以備不時之需呢!



啊...是這樣啊!那...能再給我 -本嗎?我...我想要隨身攜帶

當然・沒・問・題・ 我們禁藥清單可多著呢!



禁藥清單3-禁藥清單的使用時機











因為我們實在是太開心了! 是吧是吧!教授!

是的!我瞬間變成你的粉絲

看您到醫院去看醫生時 會出示禁藥清單!就代表您是位 非常重視自己的運動員呀!



沒有啦!您們過獎了! 我只是做好運動員的本分而已

因為身為運動員,必須對自己 吃下去的物質負責!既然這是 我的工作,我就會努力的把它做好

你說的太好了!因為醫生 並不會知道就診者是運動員.

所以只要運動員去醫院就診, 一定要在會診時出示「禁藥清單」 避免醫生開立含有禁藥成分的處方!





是呀!由於禁藥清單中·除了運動員 「禁用藥物」外·還有提及「禁用方法」 所以我都會將禁藥清單隨身攜帶!

其實我們是禁藥觀念宣導員! 看到像你這樣如此重視自己的運動員 真是太令人開心了!



是的!如果每一位運動員 都有像您一樣的想法, 那麼大家就能避免吃到 禁用藥物而受到禁賽了!





您…您們過獎了啦! 謝謝您們那麼的支持我!



那...那個!我們可以 跟你拍張合照嗎?



藥檢流程1-你是藥檢人員嗎?









那姐姐妳不是要來找我要簽名 那妳是誰呢?什麼是藥檢人員啊?





「藥檢人員」就是 執行運動禁藥檢測工作的人

> 為了不讓運動禁用藥物 影響比賽的公平、公正 只要是運動員,皆有機會被要求進行 「運動禁藥檢測」!所以我是來這裡 通知你並且要帶你去進行檢測的!

害人家開心了一下! 原來是要帶我去進行藥檢呀... 還以為姐姐妳是來要簽名的呢.



當然不是!我是一位盡責且認真的 美麗藥檢人員!為了避免爭議 以及疑慮·一定會先表明自己的 身分與來歷!出示有包含我的姓名、 照片以及有效期限的藥檢員證件!

喵鳴!姐姐妳好專業喵!所以只要 出示藥檢員證件就是藥檢人員嗎?



是呀!但如果運動員仍有疑慮! 賽內藥檢人員會持有《藥檢人員註冊卡》 賽外藥檢人員會持有《藥檢人員證》及 《運動禁藥檢測授權函》!運動員可以 請藥檢人員出示證明,所以不用擔心!

> 喵鳴!原來是這樣呀.. 不過人家有點失望喵..





好啦!別失望了!有像我這樣美麗的 藥檢人員在你面前,你就該開心了! 快點跟我走吧!我們往採樣室出發了!

那~美麗的藥檢員姐姐~ 家可以簽名在妳的衣服上嗎?





當然不可以!
別囉嗦了!快點跟我走!



藥檢流程2-藥檢前重要須知!

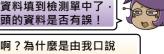








來!請看一下,我已經將你 口述的個人資料填到檢測單中了 請確認裡頭的資料是否有誤!





而讓妳來填寫啊? 乾脆就給我自己填寫就好了呀!

填寫檢測單時,必須由藥檢人員 詢問選手資料,由藥檢人員填寫, 選手需「面對面」確認藥檢人員 填寫資料是否正確,確認無誤後 再給選手簽名。



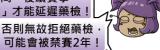


那...請問一下!如果不接受藥檢... 就會被禁賽...這件事情是真的嗎?

你以為我在嚇唬你嗎? 當然是真的!



除非運動員有合理的理由,例如: 「頒獎、媒體訪問、後續賽事、 醫療需求、收操等」才能延遲藥檢!



| 古則無故拒絕藥檢 | 可能會被禁賽2年!



我看啊你們分明就是看我獲得冠軍, 對我的好成績存疑,才來抽檢我的吧!

我們單位不會因為是冠軍選手而針對 他進行抽檢!運動員藥檢一律是採 「無預警通知」不管你的名次為何· 都有可能被隨機抽檢的!





唉...那我現在已經確認好檢測單 的資料了·那接下來要做些什麼?





藥檢流程3-集尿杯與AB瓶



嚀

際

対

藥檢

時

В

密封

在

細

中

鍕

封

的









蕃茄姐姐~為什麼進行禁藥檢測時 集尿杯蒐集的尿液要大於90ml呢?

因為集尿杯中的尿液,是要先裝 30ml到B瓶,再把剩餘60ml分裝 到A瓶!而且別忘了最後還要 留幾滴尿液讓藥檢人員檢測比重!



喵鳴!那A瓶跟B瓶是 要用來做什麼的呢?

【A瓶】是用來進行藥物檢測, 而【B瓶】是用來留存確認檢測!



喵鳴!留存?還有什麼... 確認檢測?難道你們要對人家的 尿尿做什麼可怕的事嗎喵...!?

你想太多了! 誰對你的尿有非分之想啊!

【 B 瓶 】是在檢測報告出來後,如果 運動員對於自己的檢體結果有疑慮, 可以要求自費重新檢驗 B 瓶中的檢體!



{喔~喔~喔~原來如此喵!

而集尿杯以及AB瓶,全部都是採 密封包裝的呦!請你仔細的檢查!

確認瓶身、瓶蓋是否有破損或遭到開封!以及確認瓶身與瓶蓋上的編號是否相同!



還有!如果集尿杯與AB瓶 有破損可以要求更換! 這些都是運動員的權利呦!





美麗的蕃茄姐姐!這裡的 A B 瓶以及集尿杯全部都沒有 破損也沒有被開封過呦!



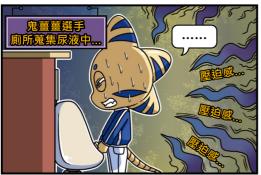
咦!你怎麼會知道?



因為人家全部都開封檢查過了喵!



藥檢流程4-藥檢陪同人員











你如果尿不出來!就去外頭等啊!

可是人家正在醞釀呀喵! 好像就快有感覺惹喵! 有了喵!出來一點點惹!



0.0

噁心死啦!就算你有感覺 也不需要告訴我啦!



> 兩位!在尿尿的時候不要吵架啊!

。 哇啊!又是你啊!別人在 尿尿時不要突然出現在背後啦!



喵鳴!我還以為你是鬼薑薑 運動員的陪同人員呢!



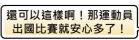
陪同人員!?那是什麼? 就是當運動員進行採樣時,

可以要求指定人員或是由藥檢單位指定一位陪同人員陪同進行藥檢!

不過「未成年」的運動員進行 採樣時,就必須要有一位人員陪同呦!



而且呀~像是身處語言不通的國家! 還可以多請一位翻譯人員陪同呢喵!





是呀喵!所以沒有指定陪同人員的鬼薑薑選手,一定非常的寂寞喵!



原來是這樣,你才尿不出來呀! 那噹噹喵你快點替他加油吧!

我才不需要啦!



藥檢流程5-藥檢中請小心謹慎









你們到底有沒有身為運動員的自覺啊!藥檢期間,怎麼可以那麼的不謹慎呢?



啊?怎麼說不謹慎啊? 我只是去附近晃晃而已啊..

鬼薑薑運動員!你不是將 集尿杯隨手放在一旁嗎?



是啊!因為我的尿液不足呀...! 所以想說等等再回來補充...

當運動員暫時無法蒐集足夠的 尿液時(不足90ml時)·必須將 尿液放在不離開你視線的地方!>



可預防被其他人誤拿、或是異物掉入的機會! ▲ 更可以保護自己不受到有心人士的陷害啊!

對呀喵!像是我的集尿杯都隨身攜帶喲



噁心死啦!你就這樣把集尿杯 塞在口袋裡啊?被擠爆了怎麼辦!

還有噹噹喵運動員!藥檢 期間怎麼可以食用外食呢?



喵鳴!因為人家也是尿液不足 所以請教練去買給我喝的喵!

採樣站中都有提供密封的瓶裝水! 藥檢期間要避免食用外食! 否則一不小心將含有禁藥成份 的物質吃入身體裡! 運動員可是要自行承擔責任啊!





原來後果那麼嚴重啊! 那…那我不敢喝了喵!

> 很好!記得要有 身為運動員的自覺啊



那...我這杯就給妳喝吧







遠離禁藥1-食物中的禁藥











妳…妳是誰!嗚…嗚啊! 我的熱狗堡都掉在地上了..

我是一個讓你找回運動員自覺的「運動禁藥宣導員」



找回運動員的自覺…? 那是什麼意思…?

身為一個運動員!怎麼可以 隨隨便便吃來路不明的食物呢?

> 要是不能確認食物來源及安全性, 絕對不要亂吃、亂喝已經開封或是 未密封的食物,這樣都有可能 會將禁藥吃進肚子裡的!



那…那麼可怕?連… 連食物中都有禁藥…!?

來路不明的食物有可能被有心人士在食物中加入禁藥而讓你因此禁賽!

還有!像是有些國家肉品中可以 合法使用瘦肉精,而瘦肉精是一種 呼吸道擴張劑,也是運動禁藥的一種! 對於肉品的選擇,可是要格外的小心!



那…那我肚子餓時該怎麼辦呢? 這…這樣我都不敢亂吃東西了耶..

其實運動禁藥一點也不可怕! 只要比賽期間食用或飲用大會提供的 食物跟飲品就不用擔心,來路不明 的不要拿,陌生人給的也不要吃。





原來只要處處多注意... 就能遠離禁藥了呀!

是的!運動員的身體是最珍貴 的財產,必須處處小心才行!





遠離禁藥2-保健食品中的禁藥









你們怎麼能隨意的 服用保健食品呢!?



啊!這位大姐妳反應太大了吧! 保健食品我平時都在吃啊!

什麼大姐!人家還正值花樣年華呢! 你們這些傢伙的觀念真是大錯特錯!



可是上頭不就寫著「天然」以及 「草本」嗎?這樣寫不就代表 東西很安全,不會含禁藥嗎!

產品就算寫著天然、草本等字眼, 不代表就不含禁藥成分!因為保健食品 不見得都是專為運動員量身打造,所以 我們不能保證裡頭不含運動禁用藥物!



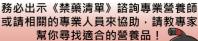


蛤...那我們運動員... 不就不能保養...只能等待著 凋零...等著人老珠黃了嗎...?



是啊!連保健食品都 不能吃!也太可憐了吧!

如果覺得日常飲食之外還需要其他營養品補足身體所需的營養時



要是不能確定營養補給品是否含禁藥成份,建議不要服用,才不會害了自己

就算你們目前沒有馬上要再進行 藥檢,這部分也必須留意!



鬼薑薑運動員…你不覺得… 我們的身體很虛弱嗎?

√ 啊…是…是啊…我們剛進行 〈 <mark>藥檢完…需要一點…營養?</mark>





遠離禁藥3-中藥裡的禁藥









咦!你是籃球員-蜘蛛菲力! 怎麼因為感冒而煩惱呢?





因為...我再來還要比賽... 但是現在感冒不舒服...不知道 該如何是好...嗚嗚嗚!

感冒的話…快去醫院就診! 建議您看西醫吧!可以的話盡量 避免去看中醫或是吃中藥喲!





為...為什麼呢?聽人家說... 看中醫吃中藥不是比較天然嗎?

這個嘛...由於中藥材中的成份有許多的不確定性,有些中藥可能摻有西藥,



也有純天然中藥本身就含有禁藥成份 而某些中藥還有可能在吃進身體之後 才會在身體中代謝轉化出禁藥成份!



原來是這樣才不建議 運動員去吃中藥呀!

所以像是我的教練都會建議我, 避免服用標示不清或來路不明的中藥!



若是真的還是想吃中藥調養,一定要請中 、醫師避免開立含有禁藥成份的中藥呦!



〈嗯...嗯!我...了解了!

是啊!所以生病時記得找合格的醫師 或藥師開立處方箋·服用成份標示清楚 的藥物比較安全!如果自己的隊伍裡 有隊醫·記得先與他進行醫療諮詢喲!



不然被檢測出禁藥而被 禁賽...就得不償失了呢!





謝謝你!那...那我 先去就診了!

好的!要注意身體喲!





遠離禁藥4-跌打損傷國術館



到了!就是這吧!

國術館

你好!

我想要.

聽說他們的中藥補帖

非常的有效呢!

你想要治療

拿中藥補帖吧

跌打損傷以及.



你們不是禁藥宣導員嗎?你們 偽裝成國術館的師傅做什麼啊!

我們現在就是在做禁藥宣導

是呀!因為許多運動員以及其親屬 認為只要到國術館找師傅「調整身體」 就能治療運動所造成的傷害!

> 但是沒想到卻造成運動員 被檢驗出運動禁藥呀!





什麼!?連上國術館 就診都會被驗出禁藥?

不是說到了國術館就會被驗出禁藥! 而是國術館提供的「祖傳、秘傳藥方」 成份標示不明,存在運動禁藥風險!



沒錯!許多國術館在會診後,會提供 漢方藥膏或口服方劑供運動員使用 但這些藥方中混合許多不明的中藥成份 我們無法確定裡頭是否含有禁用藥物!





那中藥補帖呢?聽說中藥藥性 比較溫和,我只是想補補身體啊!

如果真的還是想吃中藥補身!一定要 找合格中醫師,並出示禁藥清單請醫師 避免開立可能含有禁藥物質的藥材!





好啦好啦!我知道了啦!對於中藥呀 藥膏啊之類的,我會再特別小心的!

非常好~那這些剛出爐的 「禁藥宣導手冊」就交給你 幫忙一起宣導了!









遠離禁藥5-不要服用禁用藥物



教授...真的有運動員 會為了增進比賽的成績, 而服用運動禁用藥物呢..



噴!這真是太不自愛了! 做壞事總會有被揭穿的一天!

是啊教授!蓄意使用禁藥的運動員! 不但會被取消成績以及獎勵,還會 被禁賽好幾年,運動員的運動生涯 可能就此變黑白了呢!







所以啊!絕對不要異想天開· 認為利用禁用藥物獲得的名次· 可以讓自己風光一輩子·說不定 你的運動員生涯就到此為止了!

是啊!而且有些運動禁藥! 雖然可以在短時間讓運動員 增加運動表現!但也會讓服用者 的身體產生不可逆的永久傷害呢!





沒錯!運動禁藥可能對生理、 心理,都造成負面的影響!



真希望運動員們可以潔身自愛 不蓄意使用運動禁用藥物才對...



所以我們必須繼續努力!將禁藥 知識變成運動員們的「常識」!







難得我們能上電視! 趁機快點宣導禁藥手冊吧!









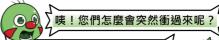
治療用途豁免1-什麼是TUE











我們剛好在附近進行禁藥宣導! 撞見你正要服用運動禁用藥物! 所以我們是來提醒你的!



是的!快馬加鞭喲!

咦…!可是我有申請「TUE」了呀…

什麼!你...你已經有申請 「治療用途豁免(TUE)」?



是啊!像我患有慢性疾病的運動員... 或是在比賽前患有急性疾病,而被醫師 告知必須使用禁用藥物進行治療的 運動員,就可以提前去申請「TUE」!

> 有去申請TUE...那你有 通過TUE申請了嗎?



有的,我已經收到核發的 「TUE證明書」!所以我是 可以安心服用此種禁用藥物的!

> 芋頭太郎運動員…你真的 是讓我再三感動…!

原來你已經申請過 治療用途豁免(TUE)... 真是抱歉...阻止你吃藥...





沒關係的!只不過... 我錯過吃藥的時間... 我的慢性病好像又發作了...

天啊!芋頭太郎選手昏倒了! 這都是我們的錯!振作點啊!





治療用途豁免2-申請TUE的時機









身為運動員,你該不會 不知道什麼是「TUE」吧? TUE就是「治療用途豁免」



治療用途豁免... 意思是有醫療需求 的人就不會因為服用禁藥而受罰嗎?

當然不是!我先問你! 你最近有沒有服用什麼藥物? 或是吃了營養增補劑之類的食品?





藥物...前陣子因為我有 緊急醫療需求...所以有服用醫師開 給我的處方...除此之外就沒有了!

嗯...那應該就是你的處方中 含有運動禁藥了!



若是有緊急醫療需求必須服藥! 申請取得「TUE核可」後・ 在藥檢過程中向藥檢人員出示證明 才能夠免於被禁賽的處分!



太好了!那我現在 趕快去申請!

那是不可能的!TUE必須向 中華奧會「提前」申請! 而申請的條件必須包含



1. 證明使用的禁藥不會增進運動表現

2. 運動員不得不使用此藥物且無替代的藥物或方法 3.此藥物不得為先前此運動員所檢驗出的違規物質

> 如果你是真的因治療需求必須 服用藥物!在申請尚未通過時 被檢查出禁藥都是會被處分!



所...所以我只能等著受處分嗎?

沒錯!也是給你個教訓, 以後可要提早申請TUE啊



做個遠離禁藥的健康運動員









蜘蛛菲力選手!你怎麼 了啊!怎麼邊跑邊大哭呢?

我因為醫療需求必須服用禁藥... 但是沒有提早申請TUE...而現在 我就要被禁賽了啊!嗚啊啊啊...





禁藥管制單位寄來信函, 要求我出席「聽證會議」但是 我好害怕…不想要出席呀!

不想出席聽證會議?這可不行啊! 聽證會議是讓運動員來進行「答辯以及

提出證據」的!如果運動員表明放棄出席就會直接就你的違規事項做出處分喔!



可是就算我去參加,說明服用 禁藥的緣由,還不是一樣會被 處分呀...那我還要去嗎...?

喵鳴!可是出席才有機會解釋你是因為醫療需求疏失, 而導致檢驗出禁藥! 說不定還能減輕一些處罰呢喵





但是...我不敢自己一個人去... 好多人都在那邊盯著我看...太可怕了.

宣導手冊上頭有寫到·出席聽證會時· 可以請一位代表陪同出席呢! 如果你不介意...我能陪你去呦!

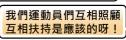


而且就算你被禁賽了!你可以趁這段 期間將自身的經驗告訴其他的運動員! 讓他們免於誤觸禁藥而遭受處分!





說…說的也是…謝謝你們! 有你們陪伴我就安心多了!







人人都是禁藥知識宣導員







哇!單位裡的大前輩啊! 第一次見面・請多指教!



他們就是讓運動員們的禁藥知識普及化 的幕後推手呦!可說是我們單位中 最有聲望·效率最高的藥管人員呢!

別...別這麼說!能看到越來越多 運動員瞭解禁藥知識,而不會 因此禁賽,我跟教授就心滿意足了!



是的·就算我們已經不在單位服務 但我們對於幫助運動員們的熱誠 是永遠不會改變的!



經過這陣子賣力的宣導禁藥觀念後, 運動員們已經會注意周遭的禁藥危機! 而且還會進一步將禁藥知識不經意 的傳遞給自己的朋友或是隊友!



沒錯!禁藥知識就這樣一傳十, 十傳百!我相信總有一天,我們運動界 一定會成為乾淨公平的優良競賽環境!









大前輩們的一席話真是激勵了我! 為了落實運動禁藥知識的普及, 我們仍需繼續努力!是吧!

沒錯!我們「拒絕運動禁藥」 拒絕遭受污染的運動競賽!





嗯!說的太好了!要讓運動員們 有個乾淨的運動環境 · 真的是一個非常重要的課題呢!



孤是冒然的 /



蕃茄姐姐的

招完美重點總整理

如何遠離運動禁藥

- 一、看醫生、購買成藥時·一定要出示「禁用清單」 ▼ 禁用清單每年都會更新!請確認是否為最新版本! 在無法確定藥品是否含有禁藥成分前·不要輕易服用!
- 二、運動員盡量不要看中醫、不吃中藥!由於中藥的成分存在著 較多的不確定性,有些中藥可能在身體中轉換成禁藥成分!
- 三、不亂使/服用丹膏丸散以及保健營養品!就算寫著「天然、草本」 等敘述的產品也不能大意,說不定裡頭就含有禁藥成分呢!
- 四、比賽期間前後,要注意自己的飲食,避免食用、飲用「未密封」的食物、飲料,拒絕來路不明的食物!
- 五、患有慢性疾病的運動員!必須提前1至2個月前申請 「治療用途豁免(TUE)」,通過後才能夠安心服用禁用藥物!

波檢驗出禁藥陽性反應該怎麼做**?**

- 一、若是認為自己沒有服用運動禁藥,卻被檢驗出陽性反應, 可以要求自費重新檢驗當初尿液採樣時所封存的 B 瓶檢體!
- 二、運動員被通知藥檢結果為陽性後,會被要求出席聽證會, 可以請一位代表陪同人員出席,並在聽證會上澄清與答辯!
- 三、如果對處分結果不服,可以在收到處罰通知書20日內以書面向「中華奧林匹克委員會」提出申訴喲!

治療用途豁免(TUE)申請:

AL MATERIAL PROPERTY OF THE PR		
	國內綜合性運動會	國外賽事
負責單位	中華奧會運動禁藥管制委員會	國外賽事受理TUE之單位
可申請時間	運動會開賽 30 天前	單項比賽 30 天前 綜合運動賽會 60 天前 ※以主辦單位規定為準
表格索取方式	從中華奧會運動禁藥管制網站 www.antidoping.org.tw 下載「治療用途豁免申請表」	向主辦賽事之國際運動組織 索取「TUE form」
需附上的證明	① 經醫師填妥後的 TUE 申請表。 ② 完整病歷文件以及其他相關醫學證明文件影本。 ③ 其他申請中或已獲核定的 TUE 文件。	
需符合的條件	① 運動員因急慢性疾病必須使用該禁用藥物進行治療。 條件 ② 該治療藥物不會增加運動員的表現。 ③ 此治療藥物不能為之前在此運動員身上檢測出的違規物質。	

我的秘密運動筆記!

我的名字我的生日我的性別我的身高我的體重公分(cm)公斤(kg)我喜歡的運動項目有...對於運動,我期望未來的我可以...



過一段時間,記得回來看看自己的未來期望有沒有實現呦!

運動員遠離禁藥 三不驟

看醫生買藥 不能忘記 出示運動禁藥清單

平時記得不要服用成份不明的中藥及保健食品

時常要不斷提醒自己是位愛惜自己的運動員!





發行單位/中華奧林匹克委員會網 址/www.antidoping.org.tw 圖文授權/瘋狂島Maddish Island

