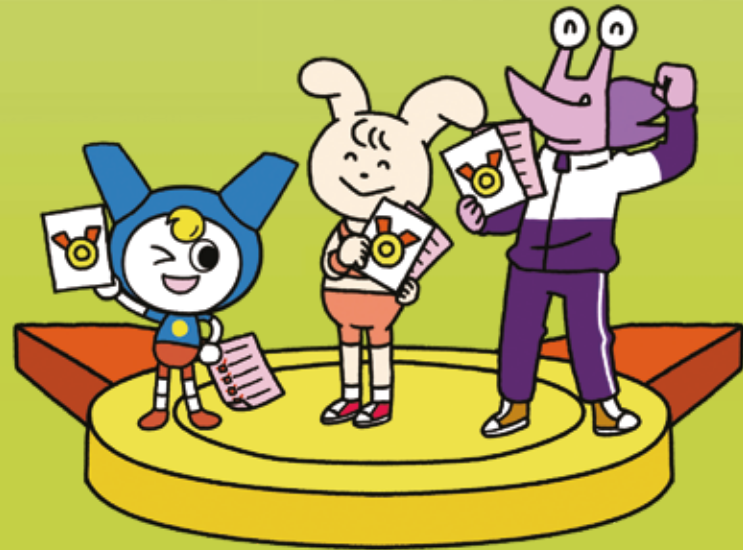




PLAY TRUE

TRUE SPORT

ພວກເຮົາ
ເປັນແຊມທີ່ແທ້ຈິງ



ເພື່ອກິລາທີ່ປະດິເສດ,
ກິລາທີ່ແທ້ຈິງ

ສິ້ນຕອນການຄວບຄຸມສານຕ້ອງຫ້າມ

ສະແດງບັດປະຈຳຕົວຂອງທ່ານ

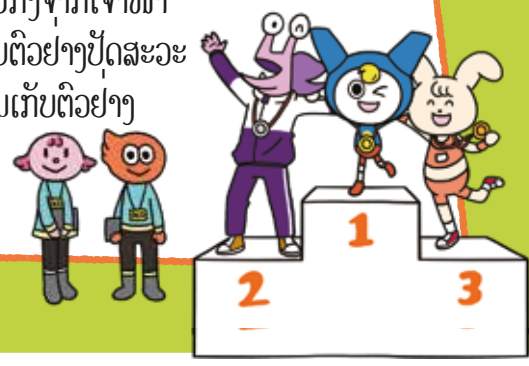
ສະແດງເອກະສານສານຢັ້ງຢືນຕົວຕົນຂອງທ່ານ ພ້ອມດ້ວຍຮູບຖາຍ (ບັດປະຈຳຕົວ, ໜັງສືເດີນທາງ ແລະ ອື່ນໆ ແຈງຕໍ່ຜູ້ຕິດຕາມນັກກິລາ / ເຈົ້າໜ້າທີ່ ເກັບຕົວຢ່າງປັດສະວະ DCO ເມື່ອໄດ້ຮັບແຈງ



ສິ່ງທີ່ເຈົ້າຕ້ອງເຮັດ ໃນສະຖານທີ່ທ້ອງຄວບຄຸມສານຕ້ອງທ່ານ

ມີຜູ້ຕິດຕາມຕະຫຼອດເວລາ

ຢູ່ພາຍໃຕ້ການສັງເກດຕິດຕາມໂດຍກົງຈາກເຈົ້າໜ້າທີ່ ຜູ້ຕິດຕາມນັກກິລາ / ເຈົ້າໜ້າທີ່ເກັບຕົວຢ່າງປັດສະວະ DCO ຈົນກວ່າສຳເລັດຂະບວນການເກັບຕົວຢ່າງ



ສຳເລັດວຽກຂອງທ່ານ

ສາມາດແຈ້ງ ການໄປລາຍງານຕົວຊ້າ ທີ່ສະຖານທີ່ ຄວບຄຸມສານຕ້ອງທ່ານ DCS ຕໍ່ເຈົ້າໜ້າທີ່ໄດ້ ໂດຍເຫດຜົນອັນຄວນຕໍ່ເມື່ອໄດ້ຮັບການ ອະນຸຍາດ ຈາກເຈົ້າໜ້າທີ່ຕິດຕາມນັກກິລາ / ເຈົ້າໜ້າທີ່ເກັບຕົວຢ່າງປັດສະວະ DCO

ເຫດຜົນທີ່ອະນຸຍາດໃຫ້ໄປລາຍງານຕົວຊ້າໄດ້

- ຢູ່ໃນພິທີຮັບລາງວັນ
- ມີໃຫ້ສຳພາສົ່ງມວນຊົນ
- ໄດ້ຮັບປະຖົມພະຍາບານ
- ໄປເອກະສານຢັ້ງຢືນຕົວຕົນ



ມາເປັນແຊ້ມຕົວຈິງກັນເທົ່າະ !

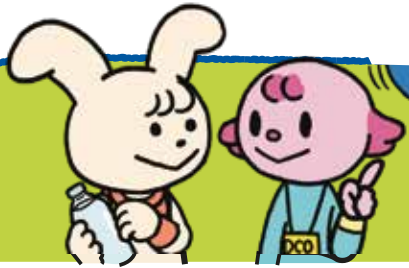
ມີຜູ້ຕິດຕາມໄດ້ໂດຍແມ່ນເປັນ ຕົວແທນຈາກທີມ ຫຼື ຜູ້ແປພາສາ



ມີຫຍັງທີ່ເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້ ໃນເມື່ອເວລາໃຫ້ກວດຕົວຢ່າງ

ຖາມຄຳຖາມໄດ້ທຸກເວລາ

ສາມາດສອບຖາມຄຳທຸກຂໍ້ສິ່ງໄສກ່ຽວກັບ ຂະບວນເກັບຕົວຢ່າງໄດ້ຕະຫຼອດເວລາ



ເຈົ້າສາມາດສຳພັດໄດ້ເທົ່ານັ້ນ

ຈົນກະທັ້ງສຳເລັດການປິດຝາອັດກ່ອນຕົວຢ່າງ A ແລະ B, ມີແຕ່ທ່ານເທົ່ານັ້ນທີ່ເປັນຜູ້ສາມາດ ສຳພັດໄດ້ ແລະ ຖືອຸປະກອນເກັບຕົວຢ່າງໄດ້

ການຂັບປ່ຽນແກ້ໄຂ

ສຳລັບນັກກິລາທີ່ມີຄວາມບໍ່ສົມບູນທາງຮ່າງກາຍ (ລວມທັງດານ ຮ່າງກາຍ, ດານສາຍຕາ ຫຼື ທາງດານສະຕິບັນຍາ). ເພື່ອຮັບປະກັນໃຫ້ ຂະບວນການເກັບຕົວຢ່າງ ໃຫ້ຖືກຕ້ອງ ແລະ ເໝາະສົມ ສາມາດສະເໜີ ຂໍການປັບປຸງບາງຂັ້ນຕອນໃນການເກັບຕົວຢ່າງໄດ້.

ກວດເບິ່ງ !



"Athletes' Anti-Doping Rights Act"

1-1 ການແຈ້ງ



- ✓ ມີສິດຂໍຕົວແທນໄດ້ເພື່ອຕິດຕາມຖ້າຫາກຈຳເປັນ (ຄູ່ຝຶກ, ຜູ້ແປພາສາ ແລະ ອື່ນໆ)
- ✓ ຜູ້ຕິດຕາມນັກກິລາ / ເຈົ້າໜ້າທີ່ DCO ຈະຕິດຕາມທ່ານຕະຫຼອດເວລາຈົນກະທັ້ງສິ້ນສຸດຂອງຂະບວນການເກັບຕົວຢ່າງ.

1-2 ຫ້ອງລໍຖ້າ

- ✓ ຜ່ອນຄາຍ ແລະ ກຽມພ້ອມຈະໃຫ້ຕົວຢ່າງ!
- ✓ ດື່ມນ້ຳໃຫ້ພຽງພໍ ແຕ່ຢ່າດື່ມນ້ຳຫຼາຍເກີນໄປ, ຕ້ອງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ
- ✓ ຂວດນ້ຳທີ່ນຳມາດື່ມແມ່ນບໍ່ໄດ້ຖືກເປີດຝາມາກ່ອນ.



ຂັ້ນຕອນສຳລັບກິລາທີ່ປອດໄສ



2 ກ່ອນໃຫ້ຕົວຢ່າງ

2 ກ່ອນໃຫ້ຕົວຢ່າງ



☑ ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ລ້າງມືດ້ວຍສະບູ



☑ ເລືອກຈອກບັນຈຸຕົວຢ່າງໜຶ່ງໃນສາມ ທີ່ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ທີ່ມີກຽມໄວ້ໃຫ້ເທິງໜ້າໂຕະ



☑ ກວດເບິ່ງຈອກບັນຈຸຕົວຢ່າງ ທີ່ທ່ານເລືອກ ມີຄວາມເສຍຫາຍໜຶ່ງ

ຂັ້ນຕອນສໍາລັບກິລາທີ່ປອດໄສ

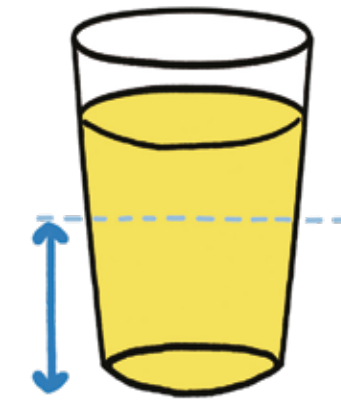
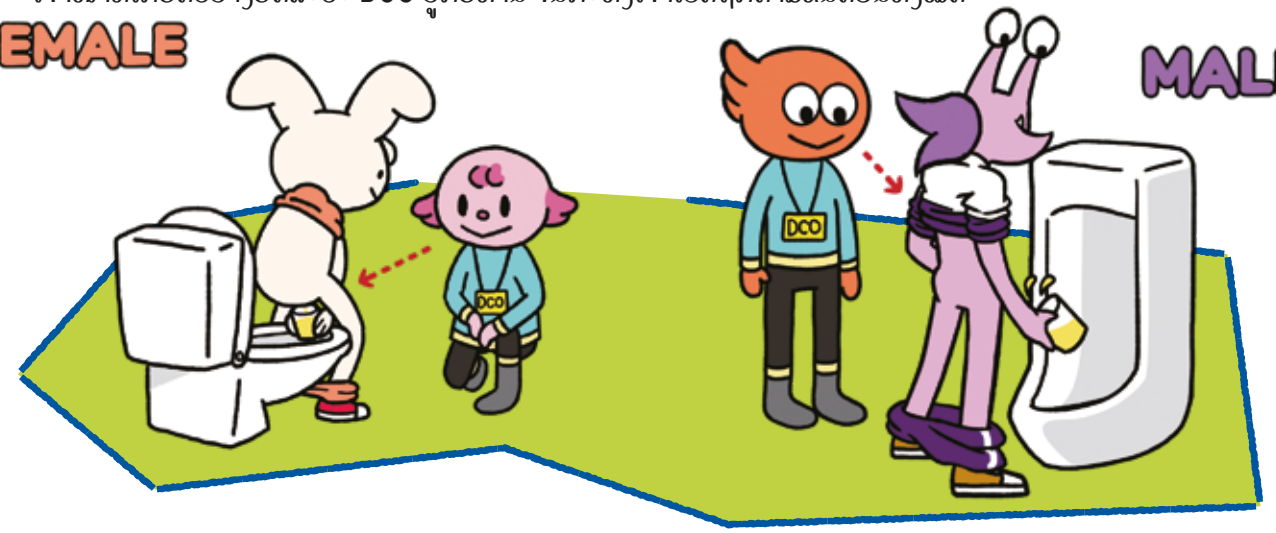


3 ການໃຫ້ຕົວຢ່າງ

- ✓ ເຈົ້າໜ້າທີ່ເກັບຕົວຢ່າງປັດສະວະ DCO ທີ່ເປັນເພດດຽວກັບທ່ານ, ເປັນພະຍານໃນການເບິ່ງຕົວຢ່າງ ທີ່ອອກຈາກຮາງກາຍຂອງທ່ານ.
- ✓ ເຈົ້າໜ້າທີ່ເກັບຕົວຢ່າງປັດສະວະ DCO ຈະແນະນຳວິທີການໃຫ້ຕົວຢ່າງຂອງທ່ານ
- ✓ ເຈົ້າໜ້າທີ່ເກັບຕົວຢ່າງປັດສະວະ DCO ຢູ່ກັບທ່ານ ຈົນກະທັ້ງເຈົ້າເຮັດຖືກຕາມຂັ້ນຕອນທັງໝົດ

FEMALE

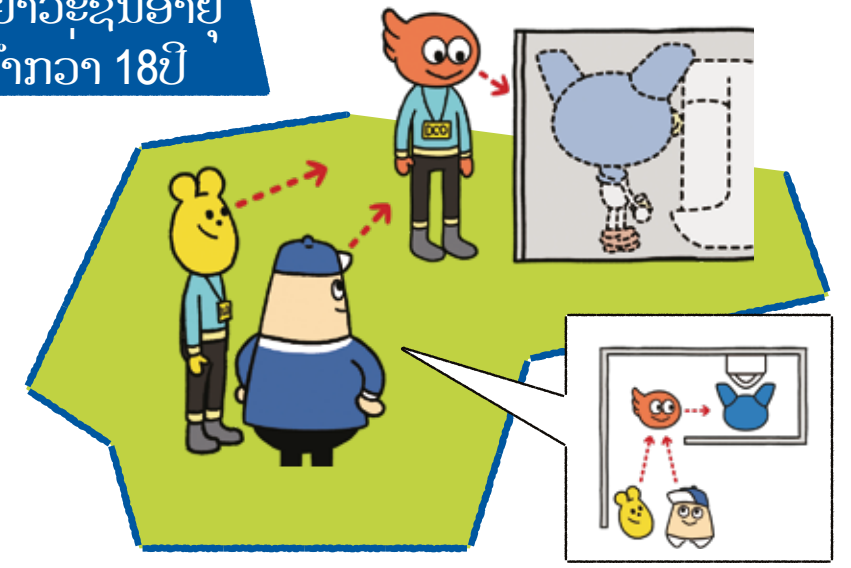
MALE



90ml+

- ✓ ໃຫ້ຕົວຢ່າງປັດສະວະ ຢ່າງໜ້ອຍ 90 ມລ

ເຍົາວະຊົນອາຍຸ ຕໍ່າກວ່າ 18ປີ

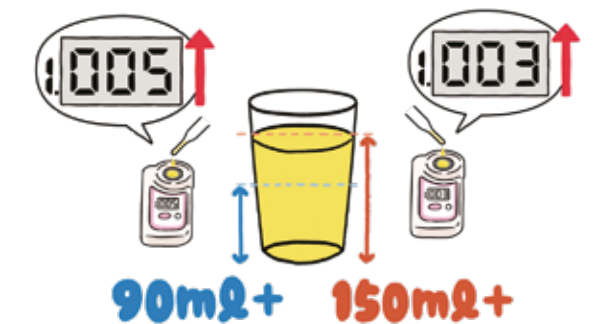


- ✓ ນັກກິລາລຸ້ນເຍົາວະຊົນ (ອາຍຸ 18ປີ ລົງມາ) ສາມາດຂໍຜູ້ຕິດຕາມ ເພື່ອງສິ່ງເກດຂະບວນການຄວບຄຸມສານຕອງຫາມໄດ້ຕາມເໝາະສົມ

ຂັ້ນຕອນສຳລັບກິລາທີ່ປອດໄສ



4 ການປັດຝາຕົວຢ່າງ



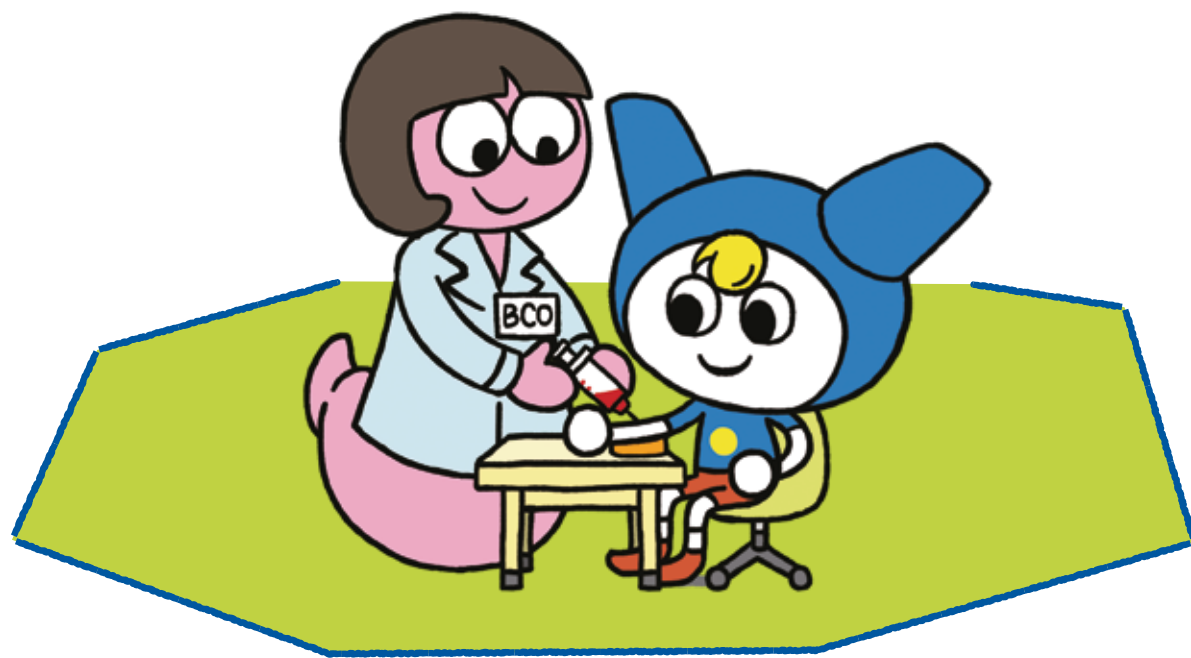
- ✓ ເລືອກ ແລະ ກວດເບິ່ງກ່ອນ ເກັບຕົວຢ່າງໄດ້ມີການເສຍຫາຍ ຫຼື ບໍ່ລວມທັງເລກລະຫັດຂວດ ຕົວຢ່າງທັງໝົດ
- ✓ ຫຼັງຈາກທ່ານຖອກຕົວຢ່າງ ລົງໃສ່ຂວດ A ແລະ ຂວດ B ແລ້ວ, ປັດຝາໃຫ້ແໜ້ນໆ
- ✓ ກວດເບິ່ງ ແລະ ກວດຄືນອີກຄັ້ງວ່າ ການປັດຝາຕົວຢ່າງ ແມ່ນອັດແໜ້ນແລ້ວ ແລະ ປອດໄພຈາກການພະຍາຍາມໄຂ.
- ✓ ເຈົ້າໜ້າທີ່ເກັບຕົວຢ່າງປັດສະວະ DCO ກວດເບິ່ງຕົວຢ່າງຂອງທ່ານ ຖືກຕ້ອງກັບຄວາມ ເຂັ້ມທີ່ຕ້ອງການຫຼືບໍ່ (ຄວາມເຂັ້ມຂຸນຕົວຢ່າງ)
- ✓ ຄວາມເຂັ້ມສະເພາະຂອງຕົວຢ່າງ ແມ່ນຂຶ້ນກັບຈຳນວນປະລິມານທີ່ໄດ້ເກັບ
- ✓ ຖ້າຕົວຢ່າງຂອງທ່ານບໍ່ຢູ່ໃນເງື່ອນໄຂ ທີ່ຕ້ອງການ, ທ່ານຕ້ອງໄດ້ໃຫ້ຕົວຢ່າງຄືນອີກຄັ້ງ

4 ການປັດໃຫ້ຕົວຢ່າງ

ຂັ້ນຕອນສຳລັບກິລາທີ່ປອດໄສ



ບວກ: ການເກັບຕົວຢ່າງເລືອດ



ຜັກ 10 ນາທີ



- ✓ ນຶ່ງນຶ່ງ ແລະ ວາງຕີນຢຽບ ພື້ນປະມານ 10 ນາທີ
- ✓ ຈຳນວນຫຼອດທີ່ໄຂ້ເກັບຕົວຢ່າງເລືອດ ຈະແຕກຕາງກັນ ຂຶ້ນກັບລາຍການເກັບຕົວຢ່າງ ເຈົ້າໜ້າທີ່ເກັບຕົວຢ່າງເລືອດ (BCO) ຈະແນະນຳ ໃຫ້ທ່ານຮູ້

ANSWER QUESTIONS



- ✓ ເຈົ້າໜ້າທີ່ເກັບຕົວຢ່າງເລືອດ (BCO) ຖາມກ່ຽວກັບຄຳຖາມການໃຊ້ຢາ ທີ່ ອາຫານເສີມ ແລະ ການປ່ຽນຖາຍເລືອດ ທີ່ໄດ້ຮັບໄລຍະ 3 ເດືອນຜ່ານມາ



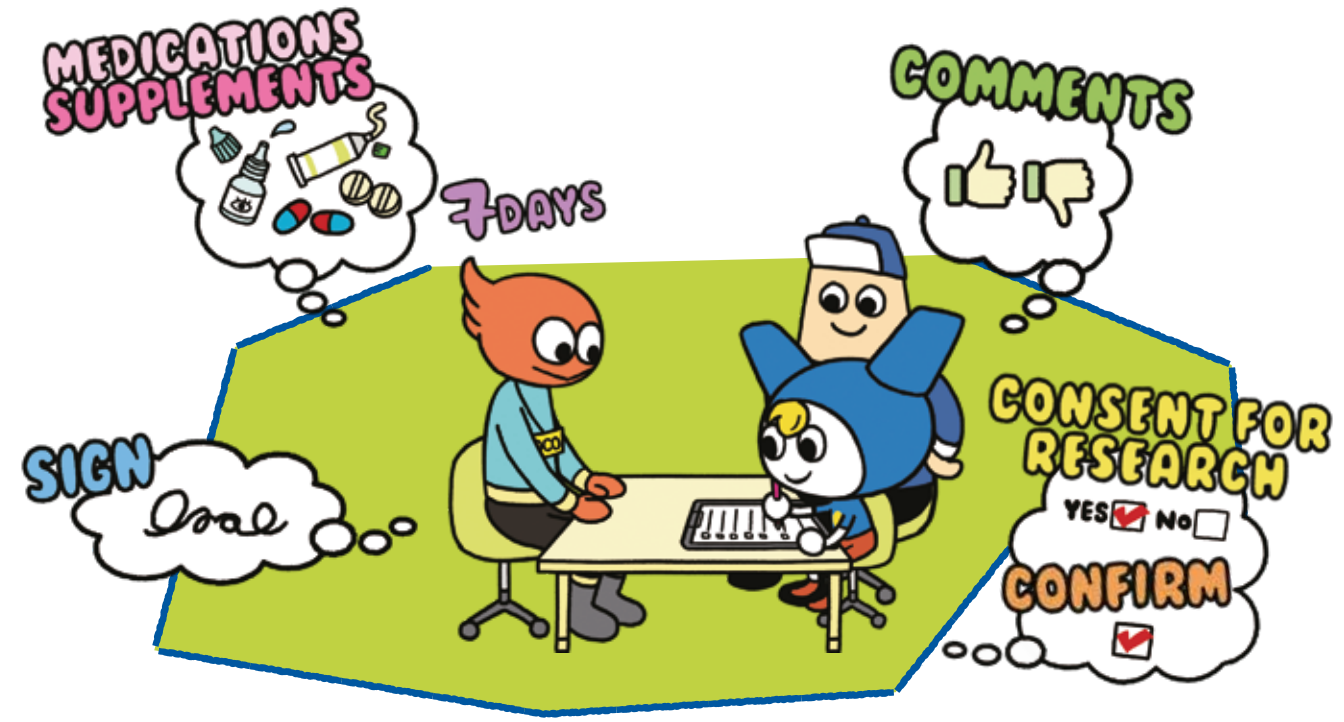
- ✓ ທ່ານສາມາດເລືອກແຂວນ (ຂວາ ຫຼື ຊ້າຍ) ໃຫ້ເຈົ້າໜ້າທີ່ (BCO) ເພື່ອເກັບຕົວຢ່າງເລືອດ, ເຈົ້າໜ້າທີ່ຈະປະເມີນແຂນທັງສອງຂ້າງ ແລະ ອາດເລືອກຂ້າງໃດຂ້າງໜຶ່ງສະເພາະ ຕາມສະພາບຮາງກາຍທ່ານ.

ຂັ້ນຕອນສຳລັບກິລາທີ່ປອດໄສ

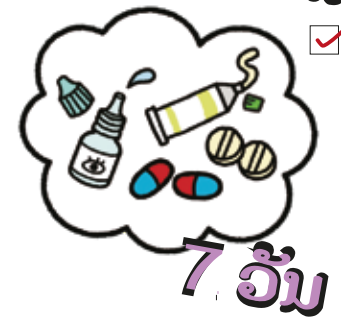


5 ການກວດເບິ່ງເອກະສານ

5 ກວດເບິ່ງເອກະສານ



ການໃຊ້ຢາ/ອາຫານເສີມ



- ✓ ແຈ້ງລາຍງານການໃຊ້ຢາ/ອາຫານເສີມ ທີ່ໃຊ້ພາຍໃນ 7 ວັນ

ການຍືນຍອມສຳລັບໃຫ້ເຮັດການຄົ້ນຄວ້າວິໄຈ



- ✓ ຖ້າຫາກຕ້ອງຢ່າງຂອງທ່ານສາມາດນຳໄປໃຊ້ໃນການຄົ້ນຄວ້າວິໄຈເພື່ອກິລາທີ່ປອດໄລ
- ✓ ກວດເບິ່ງຄືນ ແລະ ຍັ້ງຍືນກັບເຈົ້າໜ້າທີ່ເກັບຕ້ອງຢ່າງປັດສະວະ DCO ຖ້າຫາກຂໍ້ມູນທັງໝົດຖືກຕ້ອງ

ຄຳຄິດເຫັນ



- ✓ ສະແດງຂໍ້ຄິດເຫັນແນະນຳເປັນພາສາຂອງທ່ານກ່ຽວກັບຂະບວນການເກັບຕ້ອງຢ່າງ

ລາຍເຊັນ



- ✓ ລົງນາມເຊັນຊື່ຂອງທ່ານເພື່ອຍັ້ງຍືນຂະບວນເກັບຕ້ອງຢ່າງຖືກຕ້ອງຕາມຄວມເໝາະສົມ.

ຂັ້ນຕອນສຳລັບກິລາທີ່ປອດໄລ

