

DOPINGA ETA OSASUNEAN

ERAGINAN

1. Zer da dopinga?
2. Doping motak:
3. Espertuen iritzia
4. Droga legalak
5. Zergatik egin behar diogu aurre?

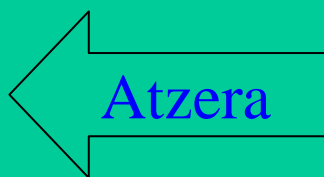
DOPINGA ETA OSASUNAREN ERAGINA



Aurrera

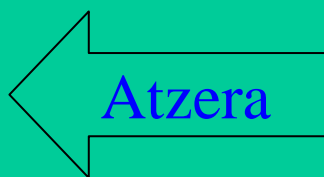
ZER DA?

Dopingna kirolari batek organismoarenak ez diren sustantziak hartzea da. Hau lehiaketetan hobeto ibiltzeko eta irabazteko hartzen dituzte. Sustantzia hauek normalean ez dira kontrolatzen eta era anormalean heltzen dira gorputzera. Ondorioak batzutan oso larriak izaten dira.



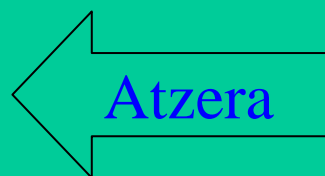
Doping motak

1. Analgesikoak
2. Estimulanteak
3. Diuretikoak
4. Esteroide anabolikoa



ANALGESIKOAK

- Analgésikoak: Analgesiko a mina kentzeko edo gutxitzeko erabiltzen den farmakoen multzoa da, potentziaren arabera mailatan sailkatzen direnak.



ESTIMULANTEAK

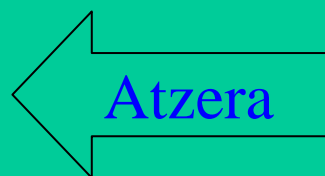


Atzera

- Estimulanteak: Aktibitate organikoa handitzen duten drogak dira, non sistema nerbioso zentralean eragina dute.

DIURETIKOAK

- **Diuretikoak:** Pisua azkar jaisteko eta txizan aurkitzen diren beste droga batzuen hondarrak desagerrarazteko erabiltzen dira.



ESTEROIDE ANABOLIKOAK



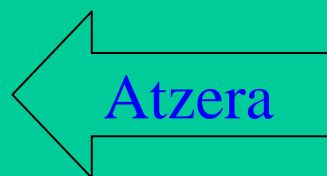
- Esteroside anabolikoak : Indarra, erresistentzia eta arintasuna handitzen dute. Droga honen ondorio bat muskuluen handitzea da.

← Atzera

Espertuen iritzia

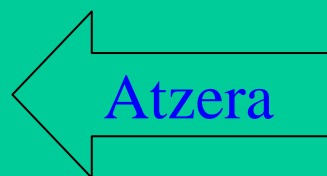
Iñaki Arratibel, SHEE- IVEF Soin
Hezkuntzarako Euskal Erakundearen iritziz :

Gaur egun ematen du txirrindulari bat izateko
derrigorrezkoa dela dopingaren munduan
sartuta egotea. Entrenatzaile batzuen
esanetan, dopingaren mundua zabaldu da
jarraitzaileek kirolari indartsuagoak eta
azkarragoak nahi dituelako.



DROGA LEGALAK

- Beste alde batetik ere droga legalak daude.
- Kirola egiten uzten ez duten arazoak konpontzeko erabiltzen diren drogak dira.



Dopingari aurre egin



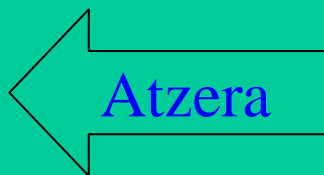
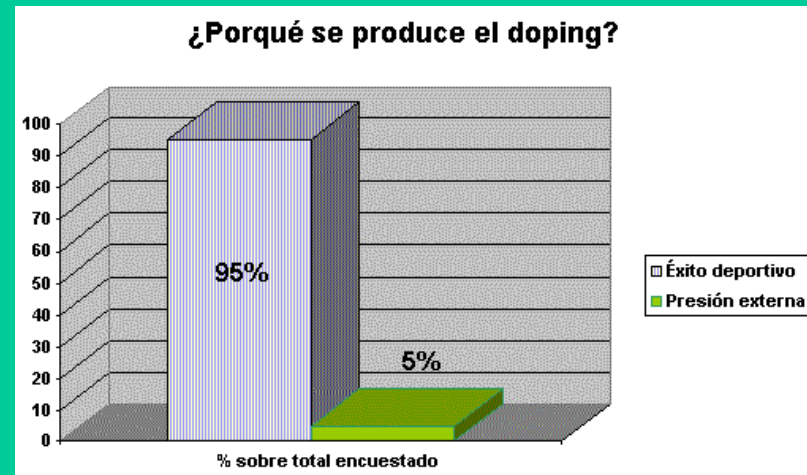
Atzera

- Dopingari aurre egiteko, lehenengo arazoa duzula onartu behar da jendeak zu laguntzeko. **Hiru irtenbide** daude dopingaren mundutik irteteko :

Aurrera

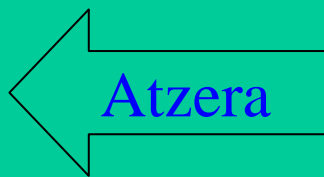
Lehenengo irtenbidea

- Medikuntza prebentiboa izango litzateke. Hauek dibulgazio, informazio eta hezkuntza bezala erabiltzen dira.



Bigarren irtenbidea:

- Kontrolatzaileak izango ziren. Hauek kirol ezberdinetan dauden dopingak kontrolatzean datza.



Hirugarren irtenbidea

- Hirugarren eta azken irtenbidea **zigorrak** dira. Hauek dirua emateko zigorrak, zerbitzu publikoak egiteko zigorrak eta abar dira.

