

NATIONAL
ANTI DOPING
AGENCY
INDIA



BE A FAIR PLAY AMBASSADOR

If you are an athlete

- Train and compete clean
- Refrain from prohibited substances & methods
- Submit your samples in time
- Speak up if you come across ADRV

If you are a coach

- Educate your athletes about prohibited substances & methods
- Explain the importance of doping control testing
- Stay away from people serving a sanction
- Speak up if you come across ADRV

If you are a parent

- Inculcate the virtues of competing clean
- Educate your children about ADRV
- Encourage to stay away from prohibited substances
- Speak up if you come across ADRV



Scan for
more
information

HELP
LINE 1800119919



#SayNoToDoping

Ministry of Youth Affairs & Sports, Government of India

FRONT

राष्ट्रीय
डोप रोधी
एजेंसी
भारत



एक निष्पक्ष खेल एम्बेसडर बनें

यदि आप खिलाड़ी हैं

- प्रशिक्षण लें और स्वच्छ प्रतिस्पर्धा करें
- प्रतिबंधित पदार्थों और तरीकों से बचे रहें
- अपने नमूने समय पर जमा करें
- आवाज़ उठाएं, अगर आप किसी एडीआरवी के संपर्क में आते हैं

यदि आप एक कोच हैं

- प्रतिबंधित पदार्थों और तरीकों के बारे में अपने खिलाड़ियों को शिक्षित करें
- डोपिंग नियंत्रण परीक्षण के महत्व को समझाएं
- प्रतिबंधित खिलाड़ियों और संस्थानों से दूर रहें
- आवाज़ उठाएं, अगर आप किसी एडीआरवी के संपर्क में आते हैं

यदि आप माता-पिता हैं

- अपने बच्चे को स्वच्छ प्रतिस्पर्धा के गुणों के बारे में जागृत करें
- अपने बच्चों को एडीआरवी के बारे में शिक्षित करें
- प्रतिबंधित पदार्थों से दूर रहने के लिए प्रेरित करें
- आवाज़ उठाएं, अगर आप किसी एडीआरवी के संपर्क में आते हैं



अधिक
जानकारी के लिए
स्केन करें

हेल्प
लाइन 1800119919



#SayNoToDoping | डोपिंग को कहें ना

(युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय, भारत सरकार)

BACK

NATIONAL
ANTI DOPING
AGENCY
INDIA



IT IS YOUR
CALL

You can help ensure clean sports.
It is your responsibility to call out any
case of Anti-Doping Rule Violations
or unethical practices in sports.
Speak up to clean up sports, today!

Initiate an action. Shoot a mail today:
speakup-nada@gov.in



Scan for
more
information

HELP
LINE **1800119919**



#SayNoToDoping

Ministry of Youth Affairs & Sports, Government of India

FRONT

राष्ट्रीय
डोप रोधी
एजेंसी
भारत



डोपिंग के खिलाफ
आवाज़ उठाएं

आप स्वच्छ खेल सुनिश्चित करने में मदद कर
सकते हैं। डोपिंग रोधी नियम के उल्लंघन या
खेलों में अनैतिक पदार्थों के किसी भी मामले
को बाहर लाना आपकी जिम्मेदारी है। **स्वच्छ
खेलों के लिए आवाज़ उठाएं, आज ही!**

आज ही कार्यवाही शुरू करने के लिए मेल करें:
speakup-nada@gov.in



अधिक
जानकारी के लिए
स्केन करें

हेल्प
लाइन **1800119919**



#SayNoToDoping | डोपिंग को कहें ना

(युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय, भारत सरकार)

BACK

NATIONAL
ANTI DOPING
AGENCY
INDIA



ENJOY YOUR RIGHTS.
KNOW YOUR
RESPONSIBILITIES.



Doping Control Testing is a serious matter.
Your sporting career depends on it. Understand
your **rights and responsibilities** as an Athlete.

You have the RIGHT to:

- Nominate a representative of your choice to accompany you to the Doping Control Station
- Request information regarding the sample collection procedure
- Request a delay in reporting to the Doping Control Station
- Request modifications to standard sample collection procedures
- Request an interpreter if you need

You have the RESPONSIBILITY to:

- Be aware of and comply with your sports anti-doping policy
- Be available for and comply with sample collection procedures
- Remain in sight of the official throughout the sample collection procedures
- Ensure the sealed sample collection kit is secure and identified
- Make sure all appropriate documentation is accurate, complete and signed
- Be aware of prohibited substances



Scan for
more
information

HELP
LINE 1800119919



#SayNoToDoping

Ministry of Youth Affairs & Sports, Government of India

FRONT

राष्ट्रीय
डोप रोधी
एजेंसी
भारत



अपने अधिकारों का
उपयोग करें और
डोप परीक्षण प्रक्रिया के
दौरान अपनी जिम्मेदारियों
को जानें



डोपिंग नियंत्रण परीक्षण एक गंभीर मामला है। आपका खेल
करियर इस पर निर्भर करता है। एक खिलाड़ी के रूप में
आप अपने **अधिकारों और जिम्मेदारियों** को समझें और
उसका पालन करें।

आपको अधिकार है:

- डोपिंग नियंत्रण स्टेशन पर आपके साथ जाने के लिए अपनी पसंद के प्रतिनिधि को नामित करने का आपको अधिकार है
- नमूना संग्रह प्रक्रिया के बारे में जानकारी का अनुरोध करने का आपको अधिकार है
- अगर किसी वजह से रिपोर्ट करने में देरी हो रही है तो आपको डोपिंग नियंत्रण स्टेशन को अनुरोध करने का अधिकार है
- मानक नमूना संग्रह प्रक्रियाओं में संशोधन का अनुरोध करने का आपको अधिकार है
- यदि आपको ज़रूरत हो, तो अनुवादक के लिए अनुरोध करने का आपको अधिकार है

आपकी जिम्मेदारी है:

- अपने खेल की डोपिंग-रोधी नीति से सजग रहें और उसका पालन करें
- नमूना संग्रह प्रक्रियाओं के लिए उपलब्ध रहें और उनका पालन करें
- नमूना संग्रह प्रक्रियाओं के दौरान अधिकारी के आसपास रहें
- सुनिश्चित करें कि नमूना संग्रह किट पूरी तरह से बन्द, सुरक्षित और पहचानी गई है
- सुनिश्चित करें कि सभी उपयुक्त दस्तावेज सटीक, पूर्ण और हस्ताक्षरित हैं
- सभी प्रतिबंधित पदार्थों के बारे में जानें



अधिक
जानकारी के लिए
स्केन करें

हेल्प
लाइन 1800119919



#SayNoToDoping | डोपिंग को कहें ना

(युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय, भारत सरकार)

BACK

NATIONAL
ANTI DOPING
AGENCY
INDIA



KEEP THE
BEST FOOD
FORWARD

Always take the **Food First approach**, whatever sports you are in. There is no replacement for nutritious food and natural hydrating liquids.

Do keep in mind

Supplements may



- Contain prohibited substances without showing on the label
- Have unhealthy side effects
- Make false claims about health benefits

Do not forget

- Eat well
- Sleep well
- Stay hydrated



Scan for
more
information

HELP
LINE 1800119919



#SayNoToDoping

Ministry of Youth Affairs & Sports, Government of India

FRONT

राष्ट्रीय
डोप रोधी
एजेंसी
भारत



हमेशा लें पौष्टिक
और प्राकृतिक
आहार

आप जिस भी खेल में हों, हमेशा **पहले भोजन के विकल्प को महत्व दें।** जान लें, पौष्टिक भोजन और प्राकृतिक हाइड्रेटिंग तरल पदार्थों का कोई विकल्प नहीं है।

ध्यान रखें
सप्लीमेंट



- में हो सकता है, लेबल पर दिखाए बिना प्रतिबंधित पदार्थ शामिल किए गए हों
- कर सकता है, अस्वास्थ्यकर दुष्प्रभाव
- कर सकता है, स्वास्थ्य लाभों के कई झूठे दावे

यह भूलें नहीं

- अच्छा खाएं
- अच्छी नींद लें
- हाइड्रेटेड रहें



अधिक
जानकारी के लिए
स्केन करें

हेल्प
लाइन 1800119919



#SayNoToDoping | डोपिंग को कहें ना

(युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय, भारत सरकार)

BACK

ANTI-DOPING RULE VIOLATIONS

11 Roads Not To Be Taken In Your Sporting Journey



ATHLETES



Presence
Presence of a prohibited substance or metabolite in an athlete's sample



Use
Use or attempted use of a prohibited substance or method



Evasion
Evading, refusing or failing to submit to sample collection



Whereabouts Failures
Any combination of three missed tests and/or filing failures within a 12-month period in a registered testing pool

ATHLETES, ATHLETE SUPPORT PERSONNEL & OTHER PERSONS



Tampering
Tampering or attempted tampering with any part of doping control



Possession
Possession of a prohibited substance or method



Trafficking
Trafficking or attempted trafficking of any prohibited substance or method



Administration
Administration or attempted administration to any athlete of any prohibited substance or method



Complicity
Assisting, encouraging, aiding, abetting, conspiring, covering up or intentional complicity involving an ADRV



Prohibited Association
Associating in a professional or sport-related capacity with a person serving a ban for doping violation



Retaliation
Acts that threaten or intimidate another to discourage or retaliate against reporting



Scan for more information

HELP LINE 1800119919



डोपिंग-रोधी नियम उल्लंघन

अपनी खेल यात्रा में, ये 11 तरीके कभी न अपनायें



खिलाड़ी



मौजूदगी
खिलाड़ी के नमूने में प्रतिबंधित पदार्थ या मेटाबोलाइट की मौजूदगी



इस्तेमाल
प्रतिबंधित पदार्थ या तरीके का इस्तेमाल या इस्तेमाल करने का प्रयास न करें



टालना
नमूना संग्रह जमा करने से बचना, मना करना या विफल होना



पते ठिकाने की विफलताएं
पंजीकृत परीक्षण पूल में 12 महीने की अवधि के भीतर तीन छूटे हुए परीक्षणों और/या फाइलिंग विफलताओं का कोई संयोजन

खिलाड़ी, खिलाड़ियों के सहायक एवं अन्य व्यक्ति



छेड़छाड़
डोपिंग नियंत्रण के किसी भी हिस्से के साथ छेड़छाड़ या छेड़छाड़ का प्रयास न करें



धारण
किसी प्रतिबंधित पदार्थ या तरीके को न अपनाएं



तस्करी
किसी प्रतिबंधित पदार्थ या तरीके की तस्करी या तस्करी का प्रयास न करें



प्रबंधन
किसी खिलाड़ी को किसी प्रतिबंधित पदार्थ या तरीके के प्रबंधन या प्रबंधन का प्रयास न करें



मिलीभगत
एडीआरवी की सलिप्तता में सहायता करना, प्रोत्साहित करना, सहायता करना, उकसाना, साजिश करना, छिपाना या जान-बूझकर मिलीभगत न करें



निषिद्ध संगठन
डोपिंग उल्लंघन के लिए प्रतिबंध लगाए गए व्यक्ति के साथ एक पेशेवर या खेल-संबंधी क्षमता में सहयोग न करें



हतोत्साहित करना
किसी व्यक्ति को रिपोर्टिंग के खिलाफ हतोत्साहित करने या धमकाने या डराने वाले कार्य न करें



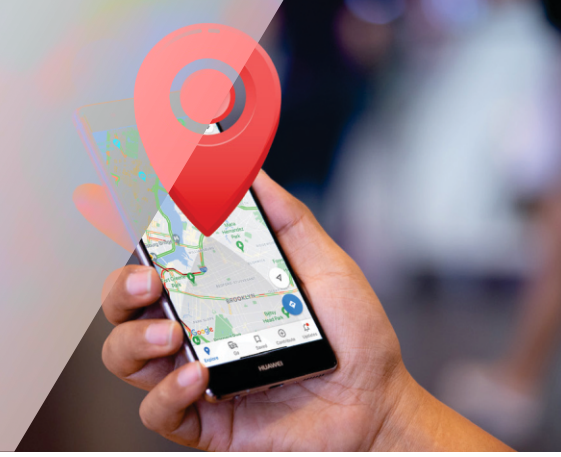
अधिक जानकारी के लिए स्कैन करें

हेल्प लाइन 1800119919





ALL ABOUT WHEREABOUTS



Testing is an important part of an anti-doping program and usually takes place with no advanced notice to the athlete. **Whereabouts information is a crucial part of any testing program helping to protect clean sport.**

Athletes in the Registered Testing Pool (RTP) are required to submit their whereabouts information including the following so that NADA India and other Anti-Doping Organizations (ADO) can locate them for testing, particularly out-of-competition testing:

- Home address, email ID and phone number
- An overnight accommodation address
- Regular activities, such as training, work, school or university with locations & time
- Competition schedules of the athletes
- A 60-minute time slot for each day where they'll be available and accessible for testing

- Athletes in the RTP must update their whereabouts for each quarter latest by 15th of the previous month. Example: For the April-May- June quarter, whereabouts information is due on 15th March.
- Athletes can update their whereabouts through WADA's ADAMS platform or Athlete Central app.
- If an athlete's whereabouts information changes, they should immediately update their submission.
- Athletes cannot blame their representative or agent for inaccurately filing or forgetting to update their whereabouts information.

- If an athlete does not submit the whereabouts information by the quarter deadline, provides inaccurate information or gives insufficient details (example - missing house number and floor).
- If an athlete is not found for testing during the 60 minute time slot that they have provided in their whereabouts information.
- Any combination of 3 filing failures or missed tests may result in an Anti Doping Rule Violation.
- In case of a whereabouts failure, an athlete can be sanctioned for up to 2 years of ineligibility.



1800119919



#SayNoToDoping

Ministry of Youth Affairs & Sports, Government of India

FRONT

राष्ट्रीय
डोप रोधी
एजेंसी
भारत



अपनी मौजूदा लोकेशन के बारे में हमें जानकारी दें



परीक्षण, डोपिंग रोधी कार्यक्रम का एक महत्वपूर्ण भाग है और आमतौर पर किसी भी खिलाड़ी को इसकी कोई अग्रिम सूचना नहीं दी जाती है। **आपकी मौजूदा लोकेशन की जानकारी, किसी भी परीक्षण कार्यक्रम को एक महत्वपूर्ण हिस्सा है जो स्वच्छ खेल की रक्षा करता है।**

पंजीकृत परीक्षण पूल (आरटीपी) के खिलाड़ियों को अपने पते ठिकाने सहित निम्नलिखित जानकारी प्रस्तुत करना आवश्यक होता है ताकि नाडा भारत और अन्य डोपिंग रोधी संगठन (एडीओ) परीक्षण, आपका पता लगा सकें, विशेष रूप से प्रतिस्पर्धा से बाहर परीक्षण के लिए:

- घर का पता, ईमेल आईडी और फोन नंबर
- रात को ठहरने का पता
- स्थान और समय सहित नियमित गतिविधियां, जैसे प्रशिक्षण, कार्य, स्कूल या विश्वविद्यालय
- खिलाड़ियों का प्रतिस्पर्धा कार्यक्रम
- प्रत्येक दिन में 60 मिनट की समय अवधि जिसमें वे उपलब्ध होंगे और परीक्षण के लिए समय दे पाएंगे।

पते ठिकाने की जानकारी प्रस्तुत और अपडेट करना

- आरटीपी में खिलाड़ियों को प्रत्येक तिमाही के लिए पिछले महीने की 15 तारीख तक अपने ठिकाने को अपडेट करना होगा। जैसे कि, अप्रैल-मई-जून तिमाही के लिए, ठिकाने की जानकारी 15 मार्च तक देनी होगी।
- खिलाड़ी वाडा के एडम्स प्लेटफॉर्म या खिलाड़ी सेंट्रल ऐप के माध्यम से अपने पते ठिकाने को अपडेट कर सकते हैं।
- यदि किसी खिलाड़ी के पते ठिकाने की जानकारी में परिवर्तन होता है, तो उन्हें तुरंत अपनी जानकारी अपडेट करनी चाहिए।
- खिलाड़ी अपने पते ठिकाने की जानकारी गलत तरीके से दाखिल करने या अपडेट करना भूलने के लिए अपने प्रतिनिधि या एजेंट को दोष नहीं दे सकते।

पते ठिकाने की विफलता और परिणाम

- **फाइलिंग विफलता:** यदि कोई खिलाड़ी तिमाही की समय सीमा तक पते ठिकाने की जानकारी जमा नहीं करता है, गलत जानकारी देता है या अपर्याप्त विवरण देता है (उदाहरण - घर का नंबर और मंज़िल न देना)।
- **छूटे हुए परीक्षण:** किसी खिलाड़ी का परीक्षण के लिए, उल्लेखित 60 मिनट की समय अवधि में न मिलना, जो उन्होंने अपने ठिकाने की जानकारी में बताई है।
- **पते ठिकाने की विफलता:** फाइलिंग विफलताओं या परीक्षण छूटने की 3 घटनाओं के किसी भी संयोजन को डोपिंग रोधी नियम का उल्लंघन माना जा सकता है।
- **परिणाम:** पते ठिकाने की विफलता के मामले में, खिलाड़ी पर 2 साल तक की अपात्रता का प्रतिबंध लगाया जा सकता है।



अधिक
जानकारी के लिए
स्कैन करें

हेल्प लाइन 1800119919



#SayNoToDoping | डोपिंग को कहें ना

(युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय, भारत सरकार)

BACK

Really DO YOU KNOW YOUR SUPPLEMENTS?



Naturally-found nutritious food has no replacement. Taking the right food at the right time in the right quantity is the best policy. Nutritional Supplements may provide a temporary boost, but they may cause athletes more harm than nutrition. Indeed, there are many hidden dangers that may not come with immediate effect, but end up causing serious illness.

What are supplements?

Dietary or nutritional supplements are products used, commonly alongside a regular diet, to improve general health, increase the nutritional intake in a diet, assist with weight gain or loss and enhance sports performance or recovery. They come in different forms including tablets, drinks, energy bars, protein powders and meal replacements.

What are the risks associated with supplements?

Over the counter supplements may have various issues - quality, ingredients, labelling, fake claims and contamination.

1. Supplements can become the reason for athletes to unintentionally commit Anti-Doping Rule Violations (ADRV) and get them banned from their respective sports.
2. Supplements can adversely affect an athlete's health.
3. Supplements may contain prohibited substances although not listed in the labels.
4. Many supplements may also make the false claim of being WADA compliant.

How do athletes reduce the risk of taking supplements?

Athletes can reduce the risk of taking supplements by doing the following:

1. Consult a doctor, nutritionist, or other healthcare professionals before taking any supplement.
2. Read the label carefully and check for all ingredients listed and cross verify them with the current banned list of drugs on the WADA site.
3. Follow recommended dosages and avoid taking more than is necessary.
4. Stop taking supplements altogether if that is an available option.
5. Do not take food or dietary supplements bought over the internet as you run the risk of getting fake products.
6. Avoid supplements with ingredients that have numbers coupled with Greek letters (like 1a or 1b, 3a or 3b, 17a or 17b etc.), or any of the suffixes such as -ol -diol | -one -dione | -dienone | -stene | -amine -arine | -ermine | -heptane | -hexane | -pentane | -aminol



Scan for
more
information

HELP
LINE 1800119919



#SayNoToDoping

Ministry of Youth Affairs & Sports, Government of India

FRONT

वास्तव में क्या आप अपने सप्लीमेंट्स के बारे में जानते हैं?



प्राकृतिक रूप वाले पौष्टिक भोजन का कोई विकल्प नहीं है। सही समय पर उचित मात्रा में पौष्टिक भोजन करना सर्वश्रेष्ठ शारीरिक नीति है। पौष्टिक सप्लीमेंट्स अस्थायी तौर पर ऊर्जा प्रदान कर सकते हैं, किंतु वे खिलाड़ियों को पोषण से अधिक नुकसान पहुंचा सकते हैं। दरअसल, उनमें कई निहित खतरे हैं जो तत्काल प्रभाव नहीं दिखाते, किंतु गंभीर बीमारियों का कारण बन सकते हैं।

सप्लीमेंट्स क्या हैं?

आहार या पोषक सप्लीमेंट्स आमतौर पर सामान्य स्वास्थ्य में सुधार लाने, आहार में पोषक तत्वों का सेवन बढ़ाने, वजन बढ़ाने या घटाने में सहायता करने और खेल प्रदर्शन या स्वास्थ्य लाभ को बढ़ाने के लिए नियमित आहार के साथ इस्तेमाल किए जाने वाले उत्पाद होते हैं। वे टैबलेट, पेय, एनर्जी बार, प्रोटीन पाउडर और भोजन विकल्पों सहित विभिन्न रूपों में मिलते हैं।

सप्लीमेंट्स से जुड़े जोखिम क्या हैं?

बाजार में मिलने वाले सप्लीमेंट्स में विभिन्न जोखिम हो सकते हैं - जैसे गुणवत्ता, सामग्री, लेबलिंग, नकली दावे और संदूषण।

1. सप्लीमेंट्स से खिलाड़ी अनजाने में डोप रोधी नियम उल्लंघन (एडीआरवी) के भागीदार बन सकते हैं और उन्हें उनके संबंधित खेलों से प्रतिबंधित किया जा सकता है।
2. सप्लीमेंट्स खिलाड़ी के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकते हैं।
3. सप्लीमेंट्स में प्रतिबंधित पदार्थ हो सकते हैं, जो हो सकता है सूचीबद्ध न हों।
4. कई सप्लीमेंट्स, वाड़ा के अनुरूप होने का झूठा दावा भी कर सकते हैं।

खिलाड़ी सप्लीमेंट्स लेने के जोखिम को कैसे कम करते हैं?

खिलाड़ी निम्न कार्यों द्वारा सप्लीमेंट्स लेने के जोखिम को कम कर सकते हैं:

1. कोई भी सप्लीमेंट लेने से पूर्व डॉक्टर, पोषण विशेषज्ञ या अन्य चिकित्सा विशेषज्ञों से सलाह लें।
2. लेबल को ध्यान से पढ़ें, सूचीबद्ध सभी सामग्रियों की जांच करें और वाड़ा की साइट पर दवाओं की मौजूदा प्रतिबंधित सूची से उनका सत्यापन करें।
3. अनुशंसित खुराक का पालन करें और आवश्यकता से अधिक इनका सेवन करने से बचें।
4. सप्लीमेंट्स लेना पूरी तरह से बंद कर दें यदि उसका कोई उपलब्ध विकल्प है।
5. इंटरनेट पर भोजन या संपूरक आहार की खरीद न करें क्योंकि इसमें आपको नकली उत्पाद मिलने का जोखिम रहता है।
6. ऐसे संघटकों वाले सप्लीमेंट्स से बचें जिनमें ग्रीक अक्षरों वाली निम्नलिखित संख्याएं हों: (जैसे 1ए या 1बी, 3ए या 3बी, 17ए या 17बी आदि) या कोई भी प्रत्यय जैसे -ओल -डियोल | -वन -डियोन | -डायनोन | -स्टेन | -एमाइन -एरिन | -एर्मिन | -हेप्टेन | -हेक्सेन | -पेंटेन | -अमीनोल



अधिक
जानकारी के लिए
स्कैन करें

हेल्प
लाइन 1800119919



#SayNoToDoping | डोपिंग को कहें ना

(युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय, भारत सरकार)

BACK