



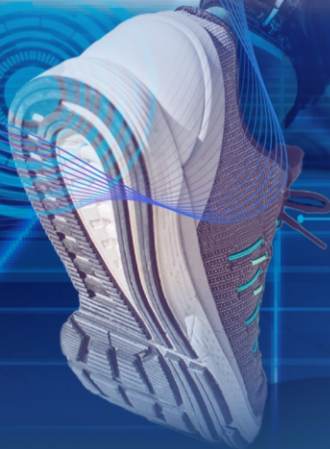
VADA

TRUNG TÂM PHÒNG CHỐNG DOPING VIỆT NAM

THÔNG TIN CƠ BẢN

PHÒNG CHỐNG DOPING

TRONG HOẠT ĐỘNG THỂ THAO





THÔNG TIN CÁ NHÂN

Họ và tên:

Điện thoại:

Email:

Địa chỉ:

.....

Cơ quan:

.....

Trong thể thao hiện đại, thành tích cao chỉ thực sự có ý nghĩa khi được xây dựng trên nền tảng **sức khỏe vững vàng, tinh thần trung thực** và **sự tôn trọng luật chơi**. Công tác phòng, chống doping vì vậy không chỉ là yêu cầu bắt buộc của các tổ chức thể thao quốc tế mà còn là trách nhiệm chung của mỗi vận động viên (VĐV), huấn luyện viên (HLV) và những người làm công tác thể thao.

Sổ tay này được biên soạn với mục tiêu trước hết là **bảo vệ sức khỏe VĐV**. Việc sử dụng các chất hoặc phương pháp bị cấm có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng cho cơ thể, cả trước mắt lẫn lâu dài: ảnh hưởng đến tim mạch, hệ thần kinh, chức năng gan thận, khả năng sinh sản, sức khỏe tâm lý... Không có bất kỳ thành tích nào xứng đáng để đánh đổi bằng sức khỏe và tương lai của chính VĐV.

Mục tiêu thứ hai của sổ tay là **bảo vệ thành tích công bằng, trong sạch**. Doping làm sai lệch kết quả thi đấu, tước đi cơ hội của những VĐV trung thực, đồng thời làm tổn hại uy tín của đội tuyển, câu lạc bộ và hình ảnh thể thao Việt Nam trên trường quốc tế. Thực hiện tốt các quy định phòng, chống doping chính là cách mỗi cá nhân góp phần xây dựng môi trường thi đấu công bằng, tôn trọng đối thủ và giữ gìn danh dự quốc gia.

Thứ ba, sổ tay giúp các bên liên quan **hiểu và tuân thủ Bộ luật phòng chống doping thể giới và Quy định phòng chống doping trong thể thao của Việt Nam**. Nội dung sổ tay được xây dựng dựa trên các quy định, tiêu chuẩn quốc tế hiện hành, đồng thời được diễn giải bằng ngôn ngữ gần gũi, thực tế, nhằm hỗ trợ VĐV và người hỗ trợ VĐV nắm bắt những yêu cầu quan trọng một cách rõ ràng và dễ áp dụng trong thực tế tập luyện và thi đấu.

Sổ tay này được thiết kế như một tài liệu **thực hành**, giúp người đọc:

- Hiểu những hành vi vi phạm quy định phòng chống doping (ADRV);
- Biết cách xin miễn trừ do điều trị (TUE);
- Nắm được quy trình kiểm tra doping (lấy mẫu kiểm tra) và các quyền, nghĩa vụ của mình;
- Hiểu rõ trách nhiệm khai báo nơi cư trú/tập luyện (whereabouts) đối với VĐV thuộc nhóm kiểm tra trọng điểm (RTP).

Đối tượng sử dụng của sổ tay bao gồm (nhưng không giới hạn):

- Vận động viên ở mọi cấp độ (đội tuyển quốc gia, tuyển trẻ, tuyển năng khiếu, VĐV khuyết tật...);
- Huấn luyện viên, trợ lý huấn luyện;
- Cán bộ đội tuyển, cán bộ phụ trách các đội thể thao;
- Bác sĩ, nhân viên y tế, nhân viên phục hồi chức năng làm việc với VĐV;
- Cán bộ quản lý đội, cán bộ các Trung tâm huấn luyện thể thao, Liên đoàn/Hiệp hội thể thao;
- Đại diện và người giám hộ của VĐV trẻ vị thành niên, VĐV khuyết tật;
- Các cá nhân, tổ chức khác quan tâm đến công tác phòng, chống doping trong thể thao.

Hy vọng rằng, sổ tay này sẽ trở thành người bạn đồng hành tin cậy của VĐV và những người làm công tác thể thao, giúp mỗi chúng ta **chủ động phòng tránh rủi ro doping**, bảo vệ sức khỏe, bảo vệ thành tích và cùng xây dựng một nền thể thao Việt Nam **trong sạch - trung thực - phát triển bền vững**.



PHẦN 1

NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN VỀ PHÒNG CHỐNG DOPING

1. Doping là gì?

Trong thể thao, **doping** được hiểu là việc sử dụng **các chất hoặc phương pháp bị cấm** nhằm làm thay đổi không tự nhiên khả năng thi đấu của vận động viên, hoặc vi phạm các quy định khác liên quan đến phòng, chống doping.

Điều quan trọng cần nhớ là:

- Doping **không chỉ** là “dương tính với chất cấm” trong mẫu của VĐV.
- Một số hành vi khác cũng được coi là vi phạm, ví dụ: từ chối lấy mẫu kiểm tra doping, không khai báo nơi cư trú/tập luyện (đối với VĐV thuộc RTP), tàng trữ hoặc cung cấp chất cấm cho VĐV...

Ngoài yếu tố “gian lận”, doping còn đặc biệt nguy hiểm vì có thể gây ra nhiều hậu quả cho sức khỏe:

- Ảnh hưởng tới tim mạch, huyết áp, hô hấp;
- Tổn thương gan, thận, nội tiết;
- Ảnh hưởng khả năng sinh sản, tâm lý, tinh thần;
- Tăng nguy cơ chấn thương do luyện tập quá sức khi cơ thể bị kích thích nhân tạo.

Thông điệp chính:

Không có bất cứ thành tích nào xứng đáng để đánh đổi bằng sức khỏe và sự nghiệp của bạn.

2. “Danh sách chất cấm” là gì?

“**Danh sách chất cấm**” là tài liệu do Tổ chức Phòng chống Doping Thế giới (WADA) ban hành, quy định **các chất và phương pháp bị cấm** trong thể thao.

Một số điểm cơ bản:

- Danh sách được **cập nhật định kỳ** (thường có hiệu lực vào ngày 01 tháng 01 hàng năm).
- Có những chất/phương pháp:
 - o Bị cấm **trong mọi thời gian** (trong và ngoài thi đấu);
 - o Chỉ bị cấm **trong thời gian thi đấu**;
 - o Chỉ bị cấm trong **một số môn thể thao nhất định**.

Danh sách chất cấm bao gồm, ví dụ:

- Một số loại thuốc kích thích, thuốc giảm đau mạnh, thuốc lợi tiểu;
- Một số hormone, chất đồng hóa, chất tăng tạo hồng cầu;
- Một số phương pháp như truyền máu, can thiệp nhằm thay đổi nhân tạo các chỉ số sinh học...

VĐV cần đặc biệt thận trọng với:

- **Thuốc kê đơn và không kê đơn** (thuốc cảm, thuốc ho, thuốc hen, thuốc giảm cân...);
- **Thực phẩm chức năng, thực phẩm bổ sung**, sản phẩm “tăng cơ, đốt mỡ, tăng sức bền”;
- **Thuốc nam, thuốc bắc, thảo dược**, sản phẩm không rõ nguồn gốc, không ghi rõ thành phần.

Nguyên tắc vàng:

Trước khi dùng bất kỳ loại thuốc hoặc thực phẩm chức năng nào, hãy kiểm tra thành phần và hỏi ý kiến bác sĩ/nhân viên y tế có kiến thức về phòng chống doping.

3. Quyền và nghĩa vụ cơ bản của vận động viên trong phòng chống doping

3.1. Quyền của VĐV

VĐV có các quyền cơ bản sau trong lĩnh vực phòng, chống doping:

- **Quyền được tôn trọng và đối xử công bằng:**

Được thông báo, giải thích rõ ràng về quy trình lấy mẫu kiểm tra doping.

- **Quyền được cung cấp thông tin:**

Được hướng dẫn về Danh sách chất cấm, quy trình xin **Miễn trừ do điều trị** (TUE), quy trình kiểm tra doping, quyền và nghĩa vụ khi được thông báo lấy mẫu.

- **Quyền được hỗ trợ/người đi kèm trong quá trình lấy mẫu kiểm tra doping** (đặc biệt là VĐV trẻ vị thành niên hoặc VĐV khuyết tật):

Có thể đề nghị HLV, nhân viên đội, đại diện hoặc người giám hộ đi cùng, theo đúng quy định.

- **Quyền yêu cầu giải thích và đặt câu hỏi:**

VĐV có quyền yêu cầu cán bộ lấy mẫu giải thích lại những nội dung chưa rõ trước khi ký vào biên bản.

- **Quyền ghi ý kiến vào biên bản kiểm tra doping:**

Nếu VĐV có bất kỳ ý kiến, thắc mắc hoặc quan sát nào về quá trình lấy mẫu, VĐV có quyền ghi lại trong biên bản.

- **Quyền được bảo mật thông tin y tế:**

Thông tin về sức khỏe, bệnh lý, hồ sơ Miễn trừ do điều trị (TUE)... phải được bảo mật theo quy định.

- **Quyền yêu cầu phân tích mẫu B** (trong trường hợp mẫu A cho kết quả bất thường theo quy định).

3.2. Nghĩa vụ của VĐV

Kèm với các quyền nói trên, VĐV có những nghĩa vụ rất quan trọng:

- **Không sử dụng chất cấm/phương pháp bị cấm:**

Tự chịu trách nhiệm về mọi thứ được phát hiện trong mẫu của mình (trách nhiệm tuyệt đối).

- **Chủ động kiểm tra thuốc và sản phẩm sử dụng:**

Tham khảo ý kiến bác sĩ/nhân viên y tế trước khi dùng thuốc, thực phẩm chức năng; không tự ý dùng thuốc theo lời mách bảo hoặc quảng cáo.

- **Kê khai trung thực các thuốc và sản phẩm đã sử dụng**

trong thời gian 7 ngày trước khi lấy mẫu kiểm tra doping (theo hướng dẫn trong biên bản kiểm tra).

- **Hợp tác đầy đủ trong quá trình kiểm tra doping:**

- o Có mặt theo yêu cầu sau khi nhận thông báo lấy mẫu;
- o Không trốn tránh, trì hoãn hoặc từ chối không có lý do chính đáng;
- o Tuân thủ yêu cầu “luôn trong tầm mắt” của người giám sát từ lúc được thông báo đến khi kết thúc lấy mẫu.

- **Giữ gìn, lưu trữ hồ sơ y tế và hồ sơ Miễn trừ do điều trị (TUE)**

(nếu có) và xuất trình khi được yêu cầu.

- **Đối với VĐV thuộc nhóm RTP:**

Thực hiện đầy đủ nghĩa vụ **khai báo và cập nhật nơi cư trú/tập luyện (whereabouts)** theo yêu cầu (nội dung này sẽ được trình bày chi tiết ở phần riêng).

PHẦN 2

HÀNH VI VI PHẠM QUY ĐỊNH PHÒNG, CHỐNG DOPING (ADRV)

1. Căn cứ pháp lý

Theo **Điều 5 Thông tư 01/2024/TT-BVHTTDL**, của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch ban hành ngày 17 tháng 5 năm 2024 Quy định **11 hành vi** vi phạm Bộ luật Phòng, chống doping thể giới trong hoạt động thể thao.

2. Tóm tắt các hành vi vi phạm

1. Có chất cấm trong mẫu của VĐV

o Khi trong **mẫu kiểm tra doping** của VĐV (nước tiểu hoặc máu) phát hiện **chất bị cấm, chất chuyển hóa hoặc chất đánh dấu của chất bị cấm**, đây đã là một hành vi vi phạm, dù VĐV có cố ý hay không.

o Đây chính là nguyên tắc **trách nhiệm tuyệt đối**: mọi thứ có trong cơ thể bạn là trách nhiệm của bạn.

2. Sử dụng hoặc cố gắng sử dụng chất/phương pháp bị cấm

o Dùng thuốc, tiêm, truyền, hoặc áp dụng các biện pháp làm tăng khả năng thi đấu mà nằm trong Danh sách chất cấm/phương pháp cấm.

o Kể cả khi **không bị phát hiện trong mẫu**, nhưng có đủ bằng chứng bạn đã sử dụng hoặc cố gắng sử dụng, vẫn là vi phạm.

3. Lảng tránh, từ chối hoặc không cung cấp mẫu sau khi đã được thông báo

o Ví dụ: bỏ đi, trốn tránh, cố ý trì hoãn, không chịu vào khu vực lấy mẫu kiểm tra doping sau khi đã được thông báo chính thức, mà không có lý do bất khả kháng (tai nạn, cấp cứu y tế thực sự...).

4. Vi phạm nghĩa vụ có mặt để kiểm tra doping ngoài thi đấu (whereabouts/RTP)

o Đối với VĐV thuộc **nhóm kiểm tra trọng điểm (RTP):**

- Không khai báo, khai báo sai hoặc không cập nhật nơi cư trú/tập luyện;
- Không có mặt tại nơi đã khai trong khung giờ quy định để kiểm tra ngoài thi đấu.

o 3 vi phạm (Không khai báo-Filing Failure/Bỏ lỡ kiểm tra-Missed Test) trong 12 tháng = một ADRV.

5. Làm sai lệch hoặc cản trở quy trình kiểm tra doping

o Ví dụ:

- Gian lận trong quá trình lấy mẫu (đổi mẫu, dùng “nước khác”, thêm chất vào mẫu...);
- Can thiệp vào hồ sơ, giấy tờ, thông tin kiểm tra doping;
- Gây khó dễ cho Cán bộ kiểm tra để họ không thể thực hiện nhiệm vụ.

6. Sở hữu chất cấm hoặc phương pháp bị cấm

o Giữ, cất, tàng trữ thuốc hoặc dụng cụ thuộc Danh sách chất cấm/phương pháp cấm mà không có lý do chính đáng (ví dụ: không phải là bác sĩ có thẩm quyền, không có chỉ định điều trị kèm Miễn trừ do điều trị - TUE)

7. Buôn bán chất cấm hoặc phương pháp bị cấm

o Mua bán, phân phối, môi giới, vận chuyển các chất/ phương pháp bị cấm liên quan đến VĐV.

8. Cho VĐV sử dụng chất/phương pháp bị cấm hoặc đồng lõa hỗ trợ sử dụng

o Huấn luyện viên, bác sĩ, nhân viên y tế, người quản lý... cho VĐV dùng chất cấm/phương pháp cấm;
o Hoặc **hỗ trợ, khuyến khích, giúp sức, xúi giục, bao che** các hành vi vi phạm doping.

9. Đồng lõa, bao che cho các hành vi vi phạm ở trên

o Che giấu, không tố giác, tạo điều kiện cho người khác vi phạm;
o Tham gia vào bất kỳ phần nào của “đường dây” doping (cung cấp thông tin, dùng tên hộ, giữ thuốc hộ...).

10. VĐV vẫn làm việc chuyên môn với người đang bị kỷ luật vì doping

- VĐV tiếp tục có quan hệ **chuyên môn thể thao** (HLV, bác sĩ, người hướng dẫn) với người đang trong thời gian **bị cấm thi đấu hoặc bị kỷ luật do vi phạm doping**.
- Nghĩa là VĐV phải tránh hợp tác với “người đã bị cấm vì doping” ở vai trò chuyên môn.

11. Kỳ thi, trù dập người tố cáo hành vi vi phạm doping

- Gây áp lực, đe dọa, phân biệt đối xử, cản trở hoặc trù dập người đã tố cáo, báo tin, hợp tác với cơ quan phòng chống doping.
- Điều này nhằm **bảo vệ “người nói lên sự thật”** và khuyến khích môi trường thể thao minh bạch.

3. Một số điểm cần VĐV ghi nhớ

- ADRV **không chỉ là “dương tính với chất cấm”**, mà còn bao gồm không khai báo nơi cư trú/tập luyện, từ chối lấy mẫu, che giấu hoặc hợp tác với người đã bị kỷ luật vì doping...
- Chỉ cần **một** trong các hành vi trên được xác định, VĐV có thể bị **cấm thi đấu**, bị hủy kết quả, tước huy chương, ảnh hưởng nặng nề đến sự nghiệp.
- Mục tiêu của phần này trong sổ tay là để VĐV, HLV, nhân viên đội và đại diện **biết rõ ranh giới “được - không được”**, tránh vô ý bước sang vùng vi phạm.

PHẦN 3

MIỄN TRỪ DO ĐIỀU TRỊ (TUE)

1. Khái niệm và căn cứ pháp lý

Theo Thông tư 01/2024/TT-BVHTTDL, **Miễn trừ do điều trị** là việc cho phép VĐV khi điều trị bệnh được sử dụng **chất cấm hoặc phương pháp cấm** nhưng phải phù hợp với Bộ luật Phòng, chống doping thể giới và **Tiêu chuẩn Quốc tế về Miễn trừ do điều trị (ISTUE)**.

- VĐV có hồ sơ bệnh án bắt buộc phải dùng chất bị cấm/phương pháp bị cấm để điều trị thì phải được chấp thuận đơn Miễn trừ do điều trị (TUE).
- Nếu VĐV đã có TUE hợp lệ, việc phát hiện chất cấm/phương pháp cấm trong mẫu thử hoặc việc sở hữu thuốc đó không bị coi là vi phạm (không bị ADRV), miễn là việc sử dụng đúng phạm vi và điều kiện trong TUE.

ISTUE (phiên bản hiện hành có hiệu lực từ 1/1/2021) quy định chi tiết tiêu chí và quy trình cấp TUE để bảo đảm hài hòa giữa các quốc gia và môn thể thao.

2. Các điều kiện để được chấp thuận TUE (theo ISTUE Điều 4.2)

Theo ISTUE, VĐV **chỉ được cấp TUE nếu (và chỉ nếu)** chứng minh được, với mức độ “cân nhắc khả năng hợp lý”, rằng **đủ cả bốn điều kiện sau:**

1. Có bệnh lý rõ ràng cần điều trị

o Chất cấm/phương pháp cấm là **cần thiết để điều trị một bệnh lý đã được chẩn đoán**, có bằng chứng lâm sàng rõ (hồ sơ bệnh án, xét nghiệm, chẩn đoán...).

2. Không làm tăng thành tích quá mức trạng thái sức khỏe bình thường

o Việc dùng chất/phương pháp đó **không tạo ra tăng cường thành tích đáng kể** vượt quá trạng thái sức khỏe “bình thường” của VĐV sau khi được điều trị ổn bệnh.

3. Không có lựa chọn điều trị hợp pháp khác hợp lý hơn

o Chất cấm/phương pháp cấm là **phương án điều trị phù hợp** cho bệnh;

o Không có thuốc/phương pháp **không bị cấm** nào khác có hiệu quả điều trị tương đương mà VĐV có thể dùng thay thế một cách hợp lý.

4. Nhu cầu dùng thuốc không phải hậu quả của việc lạm dụng chất cấm trước đó

o Nhu cầu phải dùng chất/phương pháp cấm **không xuất phát từ việc trước đây VĐV đã dùng trái phép** chất/phương pháp bị cấm (không có TUE) rồi dẫn tới tổn thương/bệnh lý cần điều trị.

Nếu **một trong bốn điều kiện này không thỏa mãn**, Hội đồng Miễn trừ do điều trị **không được phép** chấp thuận TUE theo ISTUE.

3. Quy trình xin Miễn trừ do điều trị (Dành cho VĐV & bác sĩ)

3.1. Ai cần xin TUE?

VĐV cần xin TUE khi:

- Bị bệnh/chấn thương và **bác sĩ chỉ định** dùng một thuốc có chứa chất cấm hoặc phương pháp **nằm trong Danh sách chất cấm**;
- Thuốc/phương pháp đó **không thể thay bằng thuốc/phương pháp hợp pháp khác**.

Tùy mức độ VĐV:

- VĐV **cấp quốc gia / cấp cao**: thường phải xin TUE **trước** khi dùng thuốc hoặc trước khi thi đấu, gửi cho **Tổ chức phòng, chống doping tại Việt Nam (Trung tâm Phòng chống doping Việt Nam - VADA)** hoặc Liên đoàn thể thao quốc tế tương ứng. (Vui lòng xem hướng dẫn phân loại tại www.vada.org.vn)
- VĐV **trình độ thấp hơn** có thể trong một số trường hợp được phép xin **TUE hồi tố** (xem mục 4).

3.2. Thời điểm xin TUE (rất quan trọng)

Theo ISTUE, **nguyên tắc chung**: VĐV phải xin và được cấp TUE **trước khi sử dụng hoặc sở hữu** chất/phương pháp bị cấm, trừ các trường hợp ngoại lệ.

- Đối với thuốc chỉ bị cấm trong thi đấu: thường được khuyến nghị xin TUE tối thiểu 30 ngày trước giải (nếu có thể), để Hội đồng có đủ thời gian xem xét.
- VĐV không nên đợi “sát giải” hoặc “bị gọi kiểm tra rồi mới nghĩ đến TUE”.

3.3. Các bước cụ thể (quy trình gợi ý cho số tay)

Bước 1 – Kiểm tra thuốc/phương pháp điều trị

- Báo với bác sĩ rằng bạn là VĐV chịu sự điều chỉnh của quy định phòng, chống doping;
- Cùng bác sĩ kiểm tra xem thuốc/phương pháp được kê có nằm trong **Danh sách chất cấm hay không**.

Bước 2 – Cân nhắc phương án điều trị hợp pháp

- Nếu thuốc bị cấm: trao đổi với bác sĩ về **các thuốc/phương pháp khác không bị cấm** nhưng vẫn điều trị hiệu quả;
- Chỉ khi **không có phương án hợp pháp phù hợp**, mới đi tiếp bước xin TUE.

Bước 3 – Chuẩn bị hồ sơ Miễn trừ do điều trị

Hồ sơ tối thiểu thường bao gồm:

- Đơn xin Miễn trừ do điều trị (theo **mẫu đơn TUE** tại www.vada.org.vn hoặc Liên đoàn quốc tế ban hành);
- Thông tin VĐV: họ tên, ngày sinh, môn thể thao, cấp độ thi đấu, đội/đơn vị quản lý;
- **Tóm tắt bệnh sử** và lý do điều trị;
- Chẩn đoán rõ ràng của bác sĩ (kèm Phân loại bệnh tật - ICD nếu có);
- Kết quả khám, xét nghiệm, chẩn đoán hình ảnh liên quan;
- Đơn thuốc: tên thuốc (tên biệt dược và hoạt chất), liều lượng, đường dùng, tần suất, thời gian điều trị dự kiến;
- Giải thích của bác sĩ:
 - o Tại sao **phải** dùng thuốc chứa chất cấm/phương pháp bị cấm;
 - o Tại sao **không có lựa chọn hợp pháp** khác phù hợp;
 - o Liều dùng có đúng hướng dẫn điều trị chuẩn.

Bước 4 – Gửi hồ sơ đúng nơi có thẩm quyền

- Nếu là **VĐV cấp quốc gia, đang do VADA quản lý**: gửi hồ sơ đến **Trung tâm Phòng chống Việt Nam (VADA)** theo hướng dẫn tại website www.vada.org.vn;
- Nếu là **VĐV quốc tế**: có thể phải gửi cho **Liên đoàn thể thao quốc tế (IF)** hoặc **Tổ chức sự kiện thể thao lớn (MEO)** tùy quy định của từng Đại hội.

Bước 5 – Hội đồng Miễn trừ do điều trị xem xét

- Hồ sơ TUE sẽ được **Hội đồng Miễn trừ do điều trị (TUEC)** của tổ chức liên quan đánh giá, dựa trên 4 điều kiện ở mục 2;
- Hội đồng gồm các bác sĩ/chuyên gia y tế độc lập, làm việc theo nguyên tắc biểu quyết đa số và tuân thủ ISTUE.
- TUEC phải ra quyết định **càng sớm càng tốt** sau khi nhận đủ hồ sơ; nhiều hướng dẫn quốc tế nêu mốc tham chiếu khoảng **21 ngày** từ khi nhận hồ sơ đầy đủ, nhưng thời hạn cụ thể có thể do từng tổ chức quy định.

Bước 6 – Nhận và lưu giữ quyết định TUE

- Nếu được chấp thuận, VĐV nhận **quyết định TUE** ghi rõ: chẩn đoán, thuốc/phương pháp được phép dùng, liều lượng, đường dùng, thời hạn;
- VĐV phải:
 - o Lưu bản sao quyết định (bản giấy và/hoặc bản điện tử);
 - o Khi lấy mẫu kiểm tra doping, **ghi rõ TUE** và thuốc đang dùng vào biên bản;
 - o Chỉ sử dụng thuốc đúng như phạm vi được ghi trong TUE (liều, thời gian, đường dùng...).

4. Trường hợp xin Miễn trừ do điều trị hồi tố (retroactive TUE)

ISTUE cho phép **TUE hồi tố** trong một số trường hợp ngoại lệ, ví dụ:

- VĐV phải **cấp cứu hoặc điều trị khẩn cấp**, không thể chờ xin TUE trước;
- Không đủ thời gian, cơ hội hoặc có hoàn cảnh đặc biệt hợp lý khiến VĐV không thể nộp và được xem xét TUE trước khi bị lấy mẫu;
- Theo quy định phân loại VĐV, VĐV không thuộc nhóm phải xin TUE trước (VĐV trình độ thấp hơn), nhưng sau đó được kiểm tra doping;
- Theo quy định trước đó không có phải xin TUE (tham dự giải đấu mà trước đó không có quy định về kiểm tra doping)
- VĐV dùng một chất **ngoài thi đấu** vốn chỉ bị cấm **trong thi đấu** (ví dụ một số glucocorticoid), dẫn tới kết quả dương tính trong thời gian thi đấu.

Lưu ý quan trọng:

- TUE hồi tố chỉ là **ngoại lệ**, không phải “đường lùi an toàn”;
- VĐV **không được chủ động trông chờ** vào TUE hồi tố, mà luôn phải cố gắng xin TUE **trước** khi dùng thuốc bị cấm bất cứ khi nào có thể.

5. Thời hạn, gia hạn và thay đổi TUE

- Mỗi TUE đều **có thời hạn hiệu lực**; hết thời hạn, nếu còn cần điều trị, VĐV phải **xin gia hạn/đơn TUE mới** với hồ sơ y khoa cập nhật.
- Nếu cần **thay đổi liều, thời gian, đường dùng** đáng kể so với quyết định TUE ban đầu, VĐV nên thông báo cho tổ chức đã cấp TUE (VADA/IF/MEO); trong một số trường hợp có thể cần nộp lại hoặc sửa TUE.

6. Giá trị và công nhận TUE giữa các cấp (Quốc gia - Quốc tế - Sự kiện lớn)

- TUE do **Trung tâm Phòng chống Việt Nam (VADA)** cấp thường **có giá trị ở cấp quốc gia**; nếu VĐV thi đấu quốc tế, TUE này có thể cần được **Liên đoàn quốc tế hoặc Ban tổ chức sự kiện lớn công nhận**.
- VĐV có trách nhiệm:
 - o Kiểm tra kỹ **quy định TUE của từng giải đấu**;
 - o Nếu cần, nộp hồ sơ đề nghị **công nhận TUE** cho Liên đoàn quốc tế hoặc Ban tổ chức sự kiện (qua ADAMS hoặc theo hướng dẫn riêng).

PHẦN 4

QUY TRÌNH LẤY MẪU KIỂM TRA DOPING (TESTING)

1. Mục đích của kiểm tra doping

Lấy mẫu kiểm tra doping được thực hiện nhằm:

- Phát hiện và ngăn chặn việc sử dụng **chất cấm hoặc phương pháp bị cấm**;
- Bảo vệ **sức khỏe VĐV**;
- Bảo đảm môi trường thi đấu công bằng, trong sạch;
- Góp phần xây dựng hình ảnh thể thao Việt Nam trung thực, chuyên nghiệp.

Việc kiểm tra có thể diễn ra **bất kỳ lúc nào**, với **bất kỳ VĐV** nào, kể cả khi VĐV không “có nghi ngờ gì” – đó là một phần bình thường của thể thao hiện đại.

2. Các hình thức kiểm tra doping

1. Kiểm tra trong thi đấu

o Thực hiện trong thời gian thi đấu của một giải (trước, trong hoặc ngay sau khi thi đấu).

o Có thể chọn theo:

- Xếp hạng (HCV, HCB, HCD...);
- Chỉ định ngẫu nhiên;
- Kiểm tra mục tiêu (target testing).

2. Kiểm tra ngoài thi đấu

o Thực hiện vào bất kỳ thời điểm nào ngoài giải đấu: tại nơi cư trú/tập luyện, nơi tập luyện, nơi tập huấn...

o Đặc biệt quan trọng với VĐV thuộc **nhóm kiểm tra trọng điểm (RTP)**.

3. Loại mẫu được lấy

- o **Mẫu nước tiểu;**
- o **Mẫu máu** (bao gồm trường hợp phục vụ hồ sơ sinh học VĐV – ABP);
- o Có thể chỉ lấy nước tiểu, chỉ lấy máu hoặc **kết hợp cả hai**, tùy kế hoạch kiểm tra và quy định chuyên môn.

3. Quy trình cơ bản khi VĐV được thông báo lấy mẫu kiểm tra doping

Quy trình dưới đây áp dụng chung, chi tiết có thể khác nhau giữa các giải, nhưng **các bước chính luôn tương tự nhau.**

3.1. Thông báo kiểm tra

- VĐV được **Nhân viên kiểm tra doping (DCO)** hoặc **Người giám sát (Chaperone)** thông báo trực tiếp rằng mình được chọn để lấy mẫu kiểm tra doping.
- VĐV phải:
 - o Xác nhận danh tính (thẻ VĐV, hộ chiếu, Căn cước công dân ...);
 - o Ký xác nhận đã nhận thông báo.
- Từ thời điểm đó, VĐV phải **luôn ở trong tầm mắt** của người giám sát cho đến khi hoàn thành lấy mẫu.

3.2. Di chuyển đến khu vực lấy mẫu kiểm tra doping

- VĐV được hộ tống đến **Khu vực lấy mẫu kiểm tra doping (Doping Control Station).**
- Trước khi đến khu vực này, VĐV **có quyền:**
 - o Tham gia lễ trao huy chương;
 - o Tham gia họp kỹ thuật/trả lời phỏng vấn nhanh;
 - o Thực hiện thả lỏng/giãn cơ cần thiết sau thi đấu;
 - o Kiểm tra/điều trị y tế (nếu cần thiết).
- Tuy nhiên, mọi hoạt động đó phải được **người giám sát đồng ý và luôn đi kèm.**

3.3. Đăng ký và chờ lấy mẫu

Tại Khu vực lấy mẫu kiểm tra doping:

- VĐV được giải thích lại quy trình, quyền và nghĩa vụ;
- VĐV có thể uống nước/buồn tiểu tự nhiên - **không nên uống quá nhiều, quá nhanh**;
- VĐV lựa chọn người đi kèm (HLV, nhân viên đội, phiên dịch, phụ huynh...) theo quy định.

4. Quy trình lấy mẫu nước tiểu (tóm tắt theo bước)

Bước 1. Chọn bộ dụng cụ lấy mẫu

- o VĐV được chọn **một trong ít nhất 03 bộ dụng cụ còn nguyên niêm phong**;
- o Kiểm tra niêm phong, số hiệu, tình trạng bộ dụng cụ trước khi đồng ý sử dụng.

Bước 2. Chuẩn bị lấy mẫu

- o VĐV và người quan sát (cùng giới tính với VĐV) vào khu vực riêng;
- o VĐV được hướng dẫn cách lấy mẫu sao cho DCO/Người quan sát **trực tiếp nhìn thấy dòng nước tiểu** chảy ra từ người VĐV - đây là yêu cầu bắt buộc để tránh gian lận.

Bước 3. Lấy mẫu

- o VĐV đi tiểu vào cốc theo hướng dẫn;
- o Nếu lượng nước tiểu chưa đủ, mẫu được tạm niêm phong và VĐV chờ để lấy bổ sung (theo quy trình mẫu thiếu).

Bước 4. Chia mẫu và niêm phong

- o VĐV tự tay rót nước tiểu từ cốc vào chai A và B theo tỷ lệ được hướng dẫn;
- o VĐV tự đóng nắp, kiểm tra kỹ đã niêm phong an toàn;
- o DCO và VĐV kiểm tra, ghi lại **mã số chai** (không ghi tên VĐV trên chai mẫu).

Bước 5. Hoàn thiện Biên bản kiểm tra doping

- o Ghi thông tin VĐV, loại mẫu, thời điểm lấy mẫu;
- o VĐV **kê khai các thuốc, thực phẩm chức năng, sản phẩm đã sử dụng** trong thời gian 7 ngày gần đây hoặc theo hướng dẫn cụ thể;
- o Nếu VĐV có **Miễn trừ do điều trị (TUE)**, cần ghi rõ và đính kèm thông tin;
- o VĐV có quyền ghi **ý kiến, nhận xét** nếu có bất kỳ điều gì muốn lưu ý.

Bước 6. Ký và nhận bản sao

- o VĐV kiểm tra toàn bộ nội dung, ký vào biên bản;
- o Nhận một bản sao biên bản để tự lưu giữ.

5. Quy trình lấy mẫu máu (tóm tắt theo bước)

Quy trình lấy mẫu máu nhìn chung tương tự quy trình lấy máu tại cơ sở y tế, nhưng tuân thủ tiêu chuẩn phòng, chống doping:

Bước 1. Chuẩn bị

- o VĐV ngồi nghỉ yên tĩnh một thời gian (thường 10-15 phút) trước khi lấy máu;
- o Nhân viên lấy mẫu máu (BCO) giải thích quy trình, kiểm tra tiền sử (ví dụ sợ kim, ngất khi lấy máu...).

Bước 2. Lấy máu

- o Dùng kim mới, vô trùng, chỉ sử dụng một lần;
- o Thường lấy từ tĩnh mạch cánh tay;
- o Lượng máu lấy phù hợp với mục đích phân tích, không gây ảnh hưởng lớn đến sức khỏe.

Bước 3. Chia vào ống, niêm phong

- o Máu được chia vào ống A/B (hoặc các ống chuyên dụng), niêm phong với mã số như nước tiểu;
- o VĐV được kiểm tra niêm phong và mã số.

Bước 4. Đưa vào biên bản và bảo quản, vận chuyển

- o Chi tiết mẫu máu được ghi trong biên bản kiểm tra doping;
- o Mẫu được bảo quản, vận chuyển đến phòng thí nghiệm được công nhận theo đúng quy định chuyên môn.

6. Quyền của VĐV trong quá trình lấy mẫu kiểm tra doping

VĐV có các **quyền quan trọng** sau:

- Được giải thích quy trình bằng ngôn ngữ dễ hiểu;
- Được yêu cầu phiên dịch (nếu cần);
- Được yêu cầu người quan sát cùng giới tính với mình;
- Được lựa chọn bộ dụng cụ lấy mẫu từ nhiều bộ khác nhau, tất cả đều còn nguyên niêm phong;
- Được ghi ý kiến, nhận xét vào Biên bản kiểm tra doping;
- Được yêu cầu chỉnh sửa nếu có sai sót trước khi ký;
- Được nhận một bản sao biên bản sau khi hoàn thành.

7. Nghĩa vụ của VĐV trong quá trình lấy mẫu

Song song với quyền, VĐV có các **nghĩa vụ bắt buộc**:

- Có mặt và **hợp tác đầy đủ** sau khi được thông báo lấy mẫu;
- Không trốn tránh, né tránh, trì hoãn vô lý;
- Không rời khỏi tầm mắt của người giám sát cho đến khi hoàn thành;
- Tuân thủ đúng hướng dẫn về **lấy mẫu kiểm tra doping** (nước tiểu/máu);
- Kê khai trung thực và đầy đủ các thuốc, thực phẩm chức năng, sản phẩm đã sử dụng;
- Đọc kỹ trước khi ký biên bản.

8. Lưu ý riêng cho VĐV trẻ vị thành niên

Đối với VĐV dưới 18 tuổi (hoặc theo khái niệm “vị thành niên” của quy định hiện hành), cần lưu ý thêm:

1. Người đi kèm/giám hộ

o VĐV trẻ **nên và thường được phép** có đại diện, người giám hộ, HLV hoặc nhân viên đội đi cùng vào Khu vực lấy mẫu kiểm tra doping;

o Người đi kèm có thể hỗ trợ giải thích, trấn an tâm lý, nhưng **không được cản trở quy trình** hoặc can thiệp vào tính toàn vẹn của mẫu.

2. Quan sát khi lấy mẫu nước tiểu

o Dù là VĐV trẻ, quy định vẫn yêu cầu **quan sát trực tiếp dòng nước tiểu** để tránh gian lận;

o Người quan sát phải cùng giới tính với VĐV, thực hiện đúng chuẩn mực tôn trọng và bảo đảm tối đa sự kín đáo trong giới hạn cho phép.

o Đại diện VĐV sẽ giám sát DCO/Người giám sát khi VĐV cung cấp mẫu nhưng không quan sát VĐV.

3. Giải thích và hiểu nội dung biên bản

- o Cán bộ lấy mẫu cần giải thích bằng từ ngữ đơn giản, dễ hiểu;
- o Đại diện và/hoặc HLV nên khuyến khích VĐV **đặt câu hỏi** nếu chưa hiểu;
- o VĐV **không nên ký** nếu chưa được giải thích rõ, nhưng cũng không được cố tình trì hoãn việc ký khi đã hiểu.

4. Quản lý thuốc và thực phẩm chức năng

- o Đại diện và/hoặc HLV đóng vai trò quan trọng trong việc **kiểm soát thuốc, thực phẩm chức năng, sản phẩm bổ sung** mà VĐV trẻ sử dụng;
- o Không để VĐV trẻ tự mua, tự dùng thuốc theo bạn bè, mạng xã hội hoặc quảng cáo.

9. Lưu ý riêng cho VĐV khuyết tật

Với VĐV khuyết tật, quy trình lấy mẫu kiểm tra doping có thể cần điều chỉnh cho phù hợp với tình trạng sức khỏe, nhưng vẫn phải bảo đảm tính toàn vẹn của mẫu và sự công bằng. Một số lưu ý:

1. Đánh giá nhu cầu hỗ trợ cá nhân

- o VĐV có thể cần hỗ trợ di chuyển, thay đồ, sử dụng xe lăn, dụng cụ hỗ trợ...;
- o Có thể cần người hỗ trợ đi cùng (assistant), nhưng phạm vi hỗ trợ phải rõ ràng, không được làm ảnh hưởng đến tính nguyên vẹn của mẫu.

2. Điều chỉnh quy trình lấy mẫu nước tiểu

- o Đối với VĐV khó tự đi lại hoặc kiểm soát việc tiểu tiện, có thể cần **thiết kế vị trí quan sát phù hợp**, sử dụng dụng cụ chuyên dụng;
- o Trong một số trường hợp đặc biệt, có thể cần áp dụng quy trình phù hợp với dùng ống thông tiểu... nhưng luôn phải theo tiêu chuẩn quốc tế, bảo đảm an toàn và tôn trọng VĐV.

3. Điều chỉnh quy trình lấy mẫu máu

- o Một số dạng khuyết tật có thể khiến việc lấy máu khó hơn (ví dụ co cứng cơ, sẹo, đoạn chi...);
- o Nhân viên lấy mẫu máu cần có kỹ năng phù hợp, VĐV có thể được đề nghị tư thế, vị trí thuận tiện nhất.

4. Giao tiếp, giải thích

- o Đối với VĐV khiếm thính, khiếm thị, hạn chế về giao tiếp hoặc nhận thức, cần có biện pháp hỗ trợ phù hợp (phiên dịch ngôn ngữ ký hiệu, chữ nổi Braille, tài liệu chữ lớn, người hỗ trợ tin cậy...);
- o Mục tiêu là đảm bảo VĐV **hiểu mình đang làm gì, vì sao**, chứ không chỉ “làm theo”.

5. Tôn trọng và bình đẳng

- o VĐV khuyết tật phải được đối xử **bình đẳng, tôn trọng**, không phân biệt đối xử, nhưng đồng thời cũng không được miễn trừ khỏi các quy định phòng, chống doping.
- o Tất cả các điều chỉnh đều nhằm giúp VĐV **có thể tuân thủ quy định**, chứ không phải nới lỏng tiêu chuẩn.

PHẦN 5

NHÓM VĐV KIỂM TRA TRỌNG ĐIỂM (RTP) VÀ KHAI BÁO NƠI CƯ TRÚ/TẬP LUYỆN (WHEREABOUTS)

1. Nhóm vận động viên kiểm tra trọng điểm (RTP) là gì?

RTP (Registered Testing Pool) là nhóm VĐV được lựa chọn để chịu sự quản lý chặt chẽ hơn về kiểm tra doping ngoài thi đấu, bao gồm nghĩa vụ khai báo và cập nhật nơi cư trú/tập luyện (whereabouts).

- RTP thường bao gồm:
 - o VĐV đội tuyển quốc gia, VĐV có thành tích cao;
 - o VĐV có khả năng giành huy chương ở các giải khu vực, châu lục, thế giới, Olympic/Paralympic;
 - o Một số trường hợp đặc biệt theo đánh giá rủi ro của tổ chức phòng, chống doping (NADO/IF).

Ý nghĩa:

Việc lập RTP không phải “nhắm vào” hay “ngghi ngờ” cá nhân cụ thể, mà là một biện pháp để đảm bảo **có thể kiểm tra bất chợt, ngoài thi đấu**, từ đó giữ môi trường thi đấu công bằng cho tất cả mọi người.

2. VĐV thuộc RTP có nghĩa vụ gì?

Khi được thông báo thuộc nhóm RTP, VĐV sẽ có thêm **nghĩa vụ khai báo whereabouts**, bên cạnh các nghĩa vụ chung về phòng, chống doping. Cụ thể:

1. Khai báo chi tiết nơi cư trú/tập luyện và lịch trình

- o Địa chỉ nơi cư trú qua đêm (nhà riêng, ký túc xá, trung tâm huấn luyện...);
- o Địa điểm và thời gian tập luyện (giờ, sân/bể/nhà thi đấu cụ thể);
- o Lịch thi đấu, tập huấn, di chuyển (trong và ngoài nước).

2. Đăng ký một khung thời gian 60 phút mỗi ngày

- o Mỗi ngày, VĐV phải chỉ rõ **một khung 60 phút liên tục** (ví dụ 06:00–07:00 hoặc 19:00–20:00) tại **một địa điểm cụ thể**;
- o Trong khung giờ này, VĐV **phải có mặt** tại địa điểm đã khai để có thể được kiểm tra doping ngoài thi đấu.

3. Cập nhật thông tin khi có thay đổi

- o Khi thay đổi nơi cư trú/tập luyện, lịch tập luyện, kế hoạch thi đấu, đi công tác, đi du lịch..., VĐV phải **cập nhật kịp thời** trên hệ thống ADAMS;
- o Không được để thông tin cũ, sai lệch kéo dài.

4. Chịu trách nhiệm cá nhân về độ chính xác của thông tin

- o Dù HLV, nhân viên đội, cán bộ NADO hỗ trợ, VĐV vẫn là **người chịu trách nhiệm cuối cùng** về thông tin whereabouts của mình.

3. Whereabouts gồm những thông tin gì?

Thông thường, một bản khai **whereabouts** của VĐV RTP sẽ bao gồm:

- **Địa chỉ nơi cư trú qua đêm:**

- o Đầy đủ số nhà, đường, phường/xã, quận/huyện, tỉnh/thành phố (hoặc địa chỉ nơi cư trú/tập luyện tại doanh trại, trung tâm huấn luyện...).

- **Địa điểm tập luyện chính:**

- o Tên sân tập, nhà thi đấu, bể bơi, phòng gym...;
- o Khung giờ tập luyện trong ngày (ví dụ 8:00-10:00 tại Nhà thi đấu X, 15:00-17:00 tại Phòng gym Y).

- **Lịch thi đấu, tập huấn, di chuyển:**

- o Ngày, nơi đến, khách sạn, trung tâm tập huấn, sân thi đấu;
- o Thời gian lưu trú dự kiến.

- **Khung 60 phút/nơi cư trú/tập luyện cố định mỗi ngày:**

- o Một khung giờ cụ thể trong ngày, tại một địa điểm rõ ràng, nơi VĐV chắc chắn có thể có mặt để kiểm tra ngoài thi đấu (ví dụ: “19:00-20:00 tại phòng 302, Khu A, tòa B - Trung tâm HLTTQG”).

Tùy từng hệ thống, VĐV sẽ khai báo trên **ứng dụng/website** (ví dụ: ADAMS/Athlete Central hoặc hệ thống do NADO quy định).

4. Cách khai báo và cập nhật whereabouts

Bước 1. Đăng nhập hệ thống

- Dùng tài khoản được cấp (tên đăng nhập, mật khẩu hoặc mã đăng nhập một lần);
- Kiểm tra lại thông tin cá nhân, môn thể thao, đơn vị quản lý.

Bước 2. Kiểm tra kỳ khai báo (thường theo quý hoặc tháng)

- Xác định mình đang cập nhật **cho khoảng thời gian nào** (ví dụ: Quý I – từ 01/01 đến 31/03);
- Chuẩn bị sẵn lịch tập luyện, lịch thi đấu, kế hoạch di chuyển.

Bước 3. Nhập địa chỉ nơi cư trú/tập luyện và lịch trình

- Nhập đầy đủ, chi tiết **địa chỉ nơi cư trú/tập luyện** trong từng giai đoạn (ví dụ: ở nhà, đi tập huấn, đi thi đấu);
- Nhập thông tin tập luyện chính hàng ngày (địa điểm & khung giờ).

Bước 4. Chọn và nhập khung 60 phút mỗi ngày

- Chọn **một khung giờ mà VĐV chắc chắn nhất có thể có mặt** (ưu tiên thời gian sinh hoạt ổn định, ít thay đổi);
- Nhập địa điểm cụ thể (không đơn giản chỉ ghi “nhà” hay “trung tâm”).

Bước 5. Lưu và kiểm tra lại

- Kiểm tra lại toàn bộ dữ liệu đã nhập;
- Đảm bảo **không bỏ trống ngày nào** trong kỳ khai báo;
- Lưu và, nếu có thể, **tải/ghi lại bản PDF hoặc chụp màn hình** làm bằng chứng.

Bước 6. Cập nhật khi có thay đổi

- Mỗi khi lịch thay đổi (ví dụ: đi tập huấn, đổi giờ tập, đổi chỗ ở), VĐV phải:
 - o Đăng nhập lại;
 - o Sửa thông tin liên quan;
 - o Lưu cập nhật trước khi thay đổi diễn ra, nếu có thể.

5. Những lỗi thường gặp về whereabouts

Một số lỗi rất hay xảy ra (và hoàn toàn có thể tránh được):

1. Quên khai hoặc khai sót ngày

- o Bỏ trống một số ngày trong kỳ khai;
- o Nhập thiếu địa chỉ khi đi thi đấu, đi tập huấn, đi du lịch.

2. Khai báo “cho có”, không phù hợp thực tế

- o Khai địa điểm nhưng thực tế ít khi có mặt;
- o Khai khung 60 phút vào giờ mà mình thường xuyên ra ngoài.

3. Không cập nhật khi có thay đổi lịch

- o Đã đổi chỗ ở, đổi giờ tập, đi giải/đi tập huấn... nhưng quên không sửa trên hệ thống;
- o Cứ “nghĩ là không sao” nên để thông tin cũ.

4. Nhâm lẫn về khung 60 phút

- o Không hiểu rằng **trong 60 phút đó bắt buộc phải có mặt**;
- o Chọn khung giờ sáng sớm hoặc tối muộn nhưng hay ngủ quên/đi chơi.

5. Không kiểm tra email/tin nhắn từ NADO/IF

- o Bỏ lỡ thông báo về việc bổ sung, chỉnh sửa, hoặc cảnh báo về vi phạm khai báo.

6. Hậu quả khi vi phạm nghĩa vụ whereabouts

Đối với VĐV thuộc RTP, vi phạm whereabouts có thể dẫn đến **hành vi vi phạm quy định phòng, chống doping (ADRV):**

- **Filing Failure (vi phạm khai báo):**

- o Không khai báo đúng hạn;
- o Khai thiếu, sai, hoặc không đầy đủ theo yêu cầu.

- **Missed Test (vắng mặt khi kiểm tra):**

- o Tổ chức phòng, chống doping đến kiểm tra **trong khung 60 phút** đã khai, tại địa điểm đã khai, nhưng VĐV **không có mặt**.

Nếu trong vòng **12 tháng**, VĐV có **3 lần vi phạm** (kết hợp giữa Filing Failure và Missed Test), điều này được tính là **một hành vi vi phạm quy định phòng, chống doping (ADRV)** giống như việc phát hiện chất cấm trong mẫu, và có thể dẫn đến **thời gian cấm thi đấu kéo dài** (thường là nhiều năm, tùy tình

tiết và quy định cụ thể của Bộ luật).

Ngoài ra, VĐV có thể:

- Bị ảnh hưởng đến cơ hội dự các giải lớn;
- Ảnh hưởng đến hình ảnh và uy tín cá nhân, đội tuyển, quốc gia;
- Ảnh hưởng đến hợp đồng tài trợ, hợp đồng chuyên nghiệp (nếu có).

7. Một số mẹo thực hành tốt cho VĐV nhóm RTP

Để giảm rủi ro vi phạm whereabouts, VĐV có thể áp dụng một số “mẹo” sau:

1. Đặt lịch nhắc định kỳ

- o Sử dụng điện thoại, ứng dụng lịch, nhắc nhở để kiểm tra và cập nhật whereabouts theo tuần/tháng/quý;
- o Đặt nhắc riêng cho các mốc: trước khi đi giải, đi tập huấn, đi du lịch.

2. Chọn khung 60 phút “an toàn”

- o Chọn thời điểm mà mình gần như chắc chắn luôn ở một chỗ (ví dụ: buổi tối ở nhà, đầu giờ sáng ở TTHL...);
- o Tránh chọn khung giờ hay phát sinh việc đột xuất.

3. Trao đổi thường xuyên với HLV và cán bộ đội

- o Khi có kế hoạch di chuyển, thay đổi lịch, hãy thông báo sớm để cùng kiểm tra và cập nhật;
- o Không tự ý thay đổi lịch mà quên báo và quên cập nhật.

4. Lưu cho mình một bản tóm tắt whereabouts

- o Sau khi khai, in/ghi lại file PDF hoặc chụp màn hình;
- o Giúp VĐV nhớ mình đã khai gì, ở đâu, trong khung giờ nào.

5. Không chủ quan khi “chưa thấy bị kiểm tra”

- o Có thể trong một thời gian VĐV chưa bị gọi kiểm tra ngoài thi đấu, nhưng điều đó **không có nghĩa** là có thể lơ là nghĩa vụ khai báo;
- o Kiểm tra có thể đến **bất cứ lúc nào** trong thời gian khai báo đó.

Thông tin chi tiết về phòng chống doping, bao gồm Danh sách chất cấm; Quy trình xin TUE; Danh sách các VĐV bị xử phạt ADRV.... Có thể truy cập tại đây:



2026

01 THÁNG MỘT

THÁNG MỘT	THÁNG MỘT	THÁNG MỘT	THÁNG MỘT	THÁNG MỘT	THÁNG MỘT
1 ^{15/11}	2 ¹⁴	3 ¹⁵	4 ¹⁶	5 ¹⁷	6 ¹⁸
7 ¹⁹	8 ²⁰	9 ²¹	10 ²²	11 ²³	12 ²⁴
13 ²⁵	14 ²⁶	15 ²⁷	16 ²⁸	17 ²⁹	18 ³⁰
19 ^{1/12}	20 ²	21 ³	22 ⁴	23 ⁵	24 ⁶
25 ⁷	26 ⁸	27 ⁹	28 ¹⁰	29 ¹¹	30 ¹²
31 ¹³					

02 THÁNG HAI

THÁNG HAI	THÁNG HAI	THÁNG HAI	THÁNG HAI	THÁNG HAI	THÁNG HAI
1 ^{14/12}	2 ¹⁵	3 ¹⁶	4 ¹⁷	5 ¹⁸	6 ¹⁹
7 ²⁰	8 ²¹	9 ²²	10 ²³	11 ²⁴	12 ²⁵
13 ²⁶	14 ²⁷	15 ²⁸	16 ²⁹	17 ^{1/11}	18 ²
19 ³	20 ⁴	21 ⁵	22 ⁶	23 ⁷	24 ⁸
25 ⁹	26 ¹⁰	27 ¹¹	28 ¹²		

03 THÁNG BA

THÁNG BA	THÁNG BA	THÁNG BA	THÁNG BA	THÁNG BA	THÁNG BA
1 ^{15/12}	2 ¹⁴	3 ¹⁵	4 ¹⁶	5 ¹⁷	6 ¹⁸
7 ¹⁹	8 ²⁰	9 ²¹	10 ²²	11 ²³	12 ²⁴
13 ²⁵	14 ²⁶	15 ²⁷	16 ²⁸	17 ²⁹	18 ³⁰
19 ^{1/12}	20 ²	21 ³	22 ⁴	23 ⁵	24 ⁶
25 ⁷	26 ⁸	27 ⁹	28 ¹⁰	29 ¹¹	

04 THÁNG TƯ

THÁNG TƯ	THÁNG TƯ	THÁNG TƯ	THÁNG TƯ	THÁNG TƯ	THÁNG TƯ
1 ^{14/12}	2 ¹⁵	3 ¹⁶	4 ¹⁷	5 ¹⁸	6 ¹⁹
7 ²⁰	8 ²¹	9 ²²	10 ²³	11 ²⁴	12 ²⁵
13 ²⁶	14 ²⁷	15 ²⁸	16 ²⁹	17 ^{1/11}	18 ²
19 ³	20 ⁴	21 ⁵	22 ⁶	23 ⁷	24 ⁸
25 ⁹	26 ¹⁰	27 ¹¹	28 ¹²	29 ¹³	30 ¹⁴

05 THÁNG NĂM

THÁNG NĂM	THÁNG NĂM	THÁNG NĂM	THÁNG NĂM	THÁNG NĂM	THÁNG NĂM
1 ^{15/11}	2 ¹⁶	3 ¹⁷	4 ¹⁸	5 ¹⁹	6 ²⁰
7 ²¹	8 ²²	9 ²³	10 ²⁴	11 ²⁵	12 ²⁶
13 ²⁷	14 ²⁸	15 ²⁹	16 ³⁰	17 ^{1/14}	18 ²
19 ³	20 ⁴	21 ⁵	22 ⁶	23 ⁷	24 ⁸
25 ⁹	26 ¹⁰	27 ¹¹	28 ¹²	29 ¹³	30 ¹⁴
31 ¹⁵					

06 THÁNG SÁU

THÁNG SÁU	THÁNG SÁU	THÁNG SÁU	THÁNG SÁU	THÁNG SÁU	THÁNG SÁU
1 ¹⁶	2 ¹⁷	3 ¹⁸	4 ¹⁹	5 ²⁰	6 ²¹
7 ²²	8 ²³	9 ²⁴	10 ²⁵	11 ²⁶	12 ²⁷
13 ²⁸	14 ²⁹	15 ^{1/16}	16 ²	17 ³	18 ⁴
19 ⁵	20 ⁶	21 ⁷	22 ⁸	23 ⁹	24 ¹⁰
25 ¹¹	26 ¹²	27 ¹³	28 ¹⁴	29 ¹⁵	30 ¹⁶

07 THÁNG BẢY

THÁNG BẢY	THÁNG BẢY	THÁNG BẢY	THÁNG BẢY	THÁNG BẢY	THÁNG BẢY
1 ^{1/15}	2 ¹⁸	3 ¹⁹	4 ²⁰	5 ²¹	6 ²²
7 ²³	8 ²⁴	9 ²⁵	10 ²⁶	11 ²⁷	12 ²⁸
13 ²⁹	14 ^{1/16}	15 ²	16 ³	17 ⁴	18 ⁵
19 ⁶	20 ⁷	21 ⁸	22 ⁹	23 ¹⁰	24 ¹¹
25 ¹²	26 ¹³	27 ¹⁴	28 ¹⁵	29 ¹⁶	30 ¹⁷
31 ¹⁸					

08 THÁNG TÁM

THÁNG TÁM	THÁNG TÁM	THÁNG TÁM	THÁNG TÁM	THÁNG TÁM	THÁNG TÁM
1 ^{19/6}	2 ¹⁹	3 ²¹	4 ²²	5 ²³	6 ²⁴
7 ²⁵	8 ²⁶	9 ²⁷	10 ²⁸	11 ²⁹	12 ³⁰
13 ^{1/17}	14 ²	15 ³	16 ⁴	17 ⁵	18 ⁶
19 ⁷	20 ⁸	21 ⁹	22 ¹⁰	23 ¹¹	24 ¹²
25 ¹³	26 ¹⁴	27 ¹⁵	28 ¹⁶	29 ¹⁷	30 ¹⁸

09 THÁNG CHÍN

THÁNG CHÍN	THÁNG CHÍN	THÁNG CHÍN	THÁNG CHÍN	THÁNG CHÍN	THÁNG CHÍN
1 ^{20/7}	2 ²¹	3 ²²	4 ²³	5 ²⁴	6 ²⁵
7 ²⁶	8 ²⁷	9 ²⁸	10 ²⁹	11 ^{1/18}	12 ²
13 ³	14 ⁴	15 ⁵	16 ⁶	17 ⁷	18 ⁸
19 ⁹	20 ¹⁰	21 ¹¹	22 ¹²	23 ¹³	24 ¹⁴
25 ¹⁵	26 ¹⁶	27 ¹⁷	28 ¹⁸	29 ¹⁹	30 ²⁰

10 THÁNG MƯỜI

THÁNG MƯỜI	THÁNG MƯỜI	THÁNG MƯỜI	THÁNG MƯỜI	THÁNG MƯỜI	THÁNG MƯỜI
1 ^{1/18}	2 ²²	3 ²³	4 ²⁴	5 ²⁵	6 ²⁶
7 ²⁷	8 ²⁸	9 ²⁹	10 ^{1/19}	11 ²	12 ³
13 ⁴	14 ⁵	15 ⁶	16 ⁷	17 ⁸	18 ⁹
19 ¹⁰	20 ¹¹	21 ¹²	22 ¹³	23 ¹⁴	24 ¹⁵
25 ¹⁶	26 ¹⁷	27 ¹⁸	28 ¹⁹	29 ²⁰	30 ²¹
31 ²²					

11 THÁNG MƯỜI MỘT

THÁNG MƯỜI MỘT	THÁNG MƯỜI MỘT	THÁNG MƯỜI MỘT	THÁNG MƯỜI MỘT	THÁNG MƯỜI MỘT	THÁNG MƯỜI MỘT
1 ^{23/9}	2 ²⁴	3 ²⁵	4 ²⁶	5 ²⁷	6 ²⁸
7 ²⁹	8 ³⁰	9 ^{1/10}	10 ²	11 ³	12 ⁴
13 ⁵	14 ⁶	15 ⁷	16 ⁸	17 ⁹	18 ¹⁰
19 ¹¹	20 ¹²	21 ¹³	22 ¹⁴	23 ¹⁵	24 ¹⁶
25 ¹⁷	26 ¹⁸	27 ¹⁹	28 ²⁰	29 ²¹	

12 THÁNG MƯỜI HAI

THÁNG MƯỜI HAI	THÁNG MƯỜI HAI	THÁNG MƯỜI HAI	THÁNG MƯỜI HAI	THÁNG MƯỜI HAI	THÁNG MƯỜI HAI
1 ^{24/10}	2 ²⁴	3 ²⁵	4 ²⁶	5 ²⁷	6 ²⁸
7 ²⁹	8 ³⁰	9 ^{1/11}	10 ²	11 ³	12 ⁴
13 ⁵	14 ⁶	15 ⁷	16 ⁸	17 ⁹	18 ¹⁰
19 ¹¹	20 ¹²	21 ¹³	22 ¹⁴	23 ¹⁵	24 ¹⁶
25 ¹⁷	26 ¹⁸	27 ¹⁹	28 ²⁰	29 ²¹	30 ²²
31 ²³					

01 THÁNG MỘT

Thứ Hai MON	Thứ Ba TUE	Thứ Tư WED	Thứ Năm THU	Thứ Sáu FRI	Thứ Bảy SAT	Chủ Nhật SUN
			1 _{24/1}	2 ₂₅	3 ₂₆	
4 ₂₇	5 ₂₈	6 ₂₉	7 ₃₀	8 ₃₁	9 ₂	10 ₃
11 ₄	12 ₅	13 ₆	14 ₇	15 ₈	16 ₉	17 ₁₀
18 ₁₁	19 ₁₂	20 ₁₃	21 ₁₄	22 ₁₅	23 ₁₆	24 ₁₇
25 ₁₈	26 ₁₉	27 ₂₀	28 ₂₁	29 ₂₂	30 ₂₃	31 ₂₄

02 THÁNG HAI

Thứ Hai MON	Thứ Ba TUE	Thứ Tư WED	Thứ Năm THU	Thứ Sáu FRI	Thứ Bảy SAT	Chủ Nhật SUN
1 _{25/12}	2 ₂₆	3 ₂₇	4 ₂₈	5 ₂₉	6 ₁₀	7 ₂
8 ₃	9 ₄	10 ₅	11 ₆	12 ₇	13 ₈	14 ₉
15 ₁₀	16 ₁₁	17 ₁₂	18 ₁₃	19 ₁₄	20 ₁₅	21 ₁₆
22 ₁₇	23 ₁₈	24 ₁₉	25 ₂₀	26 ₂₁	27 ₂₂	28 ₂₃
29 ₂₄	30 ₂₅	31 ₂₆				

03 THÁNG BA

Thứ Hai MON	Thứ Ba TUE	Thứ Tư WED	Thứ Năm THU	Thứ Sáu FRI	Thứ Bảy SAT	Chủ Nhật SUN
1 _{31/1}	2 ₃₅	3 ₃₆	4 ₂₇	5 ₂₈	6 ₂₉	7 ₂₀
8 ₁₂	9 ₂	10 ₃	11 ₄	12 ₅	13 ₆	14 ₇
15 ₈	16 ₉	17 ₁₀	18 ₁₁	19 ₁₂	20 ₁₃	21 ₁₄
22 ₁₅	23 ₁₆	24 ₁₇	25 ₁₈	26 ₁₉	27 ₂₀	28 ₂₁
29 ₂₂	30 ₂₃	31 ₂₄				

04 THÁNG TƯ

Thứ Hai MON	Thứ Ba TUE	Thứ Tư WED	Thứ Năm THU	Thứ Sáu FRI	Thứ Bảy SAT	Chủ Nhật SUN
			1 _{25/2}	2 ₃₆	3 ₂₇	4 ₂₈
5 ₂₉	6 ₃₀	7 _{1/3}	8 ₂	9 ₃	10 ₄	11 ₅
12 ₆	13 ₇	14 ₈	15 ₉	16 ₁₀	17 ₁₁	18 ₁₂
19 ₁₃	20 ₁₄	21 ₁₅	22 ₁₆	23 ₁₇	24 ₁₈	25 ₁₉
26 ₂₀	27 ₂₁	28 ₂₂	29 ₂₃	30 ₂₄		

05 THÁNG NĂM

Thứ Hai MON	Thứ Ba TUE	Thứ Tư WED	Thứ Năm THU	Thứ Sáu FRI	Thứ Bảy SAT	Chủ Nhật SUN
31 ₂₆			1 _{25/3}	2 ₂₆		
3 ₂₇	4 ₂₈	5 ₂₉	6 _{1/4}	7 ₂	8 ₃	9 ₄
10 ₅	11 ₆	12 ₇	13 ₈	14 ₉	15 ₁₀	16 ₁₁
17 ₁₂	18 ₁₃	19 ₁₄	20 ₁₅	21 ₁₆	22 ₁₇	23 ₁₈
24 ₁₉	25 ₂₀	26 ₂₁	27 ₂₂	28 ₂₃	29 ₂₄	30 ₂₅

06 THÁNG SÁU

Thứ Hai MON	Thứ Ba TUE	Thứ Tư WED	Thứ Năm THU	Thứ Sáu FRI	Thứ Bảy SAT	Chủ Nhật SUN
1 _{27/4}	2 ₂₈	3 ₂₉	4 ₃₀	5 _{1/5}	6 ₂	
7 ₃	8 ₄	9 ₅	10 ₆	11 ₇	12 ₈	13 ₉
14 ₁₀	15 ₁₁	16 ₁₂	17 ₁₃	18 ₁₄	19 ₁₅	20 ₁₆
21 ₁₇	22 ₁₈	23 ₁₉	24 ₂₀	25 ₂₁	26 ₂₂	27 ₂₃
28 ₂₄	29 ₂₅	30 ₂₆				

07 THÁNG BẢY

Thứ Hai MON	Thứ Ba TUE	Thứ Tư WED	Thứ Năm THU	Thứ Sáu FRI	Thứ Bảy SAT	Chủ Nhật SUN
5 ₃	6 ₄	7 ₅	8 ₆	9 ₇	10 ₈	11 ₉
12 ₁₀	13 ₁₁	14 ₁₂	15 ₁₃	16 ₁₄	17 ₁₅	18 ₁₆
19 ₁₇	20 ₁₈	21 ₁₉	22 ₂₀	23 ₂₁	24 ₂₂	25 ₂₃
26 ₂₄	27 ₂₅	28 ₂₆	29 ₂₇	30 ₂₈	31 ₂₉	

08 THÁNG TÁM

Thứ Hai MON	Thứ Ba TUE	Thứ Tư WED	Thứ Năm THU	Thứ Sáu FRI	Thứ Bảy SAT	Chủ Nhật SUN
30 ₂₉	31 ₃₀					1 _{29/6}
2 _{1/7}	3 ₂	4 ₃	5 ₄	6 ₅	7 ₆	8 ₇
9 ₈	10 ₉	11 ₁₀	12 ₁₁	13 ₁₂	14 ₁₃	15 ₁₄
16 ₁₅	17 ₁₆	18 ₁₇	19 ₁₈	20 ₁₉	21 ₂₀	22 ₂₁
23 ₂₂	24 ₂₃	25 ₂₄	26 ₂₅	27 ₂₆	28 ₂₇	29 ₂₈

09 THÁNG CHÍN

Thứ Hai MON	Thứ Ba TUE	Thứ Tư WED	Thứ Năm THU	Thứ Sáu FRI	Thứ Bảy SAT	Chủ Nhật SUN
6 ₇	7 ₈	8 ₉	9 ₁₀	10 ₁₁	11 ₁₂	12 ₁₃
13 ₁₄	14 ₁₅	15 ₁₆	16 ₁₇	17 ₁₈	18 ₁₉	19 ₂₀
20 ₂₁	21 ₂₂	22 ₂₃	23 ₂₄	24 ₂₅	25 ₂₆	26 ₂₇
27 ₂₈	28 ₂₉	29 ₃₀	30 ₃₁			

10 THÁNG MƯỜI

Thứ Hai MON	Thứ Ba TUE	Thứ Tư WED	Thứ Năm THU	Thứ Sáu FRI	Thứ Bảy SAT	Chủ Nhật SUN
4 ₅	5 ₆	6 ₇	7 ₈	8 ₉	9 ₁₀	10 ₁₁
11 ₁₂	12 ₁₃	13 ₁₄	14 ₁₅	15 ₁₆	16 ₁₇	17 ₁₈
18 ₁₉	19 ₂₀	20 ₂₁	21 ₂₂	22 ₂₃	23 ₂₄	24 ₂₅
25 ₂₆	26 ₂₇	27 ₂₈	28 ₂₉	29 ₃₀	30 ₃₁	

11 THÁNG MƯỜI MỘT

Thứ Hai MON	Thứ Ba TUE	Thứ Tư WED	Thứ Năm THU	Thứ Sáu FRI	Thứ Bảy SAT	Chủ Nhật SUN
1 _{4/10}	2 ₃	3 ₆	4 ₇	5 ₈	6 ₉	7 ₁₀
8 ₁₁	9 ₁₂	10 ₁₃	11 ₁₄	12 ₁₅	13 ₁₆	14 ₁₇
15 ₁₈	16 ₁₉	17 ₂₀	18 ₂₁	19 ₂₂	20 ₂₃	21 ₂₄
22 ₂₅	23 ₂₆	24 ₂₇	25 ₂₈	26 ₂₉	27 ₃₀	28 ₃₁
29 ₂₉	30 ₃₀					

12 THÁNG MƯỜI HAI

Thứ Hai MON	Thứ Ba TUE	Thứ Tư WED	Thứ Năm THU	Thứ Sáu FRI	Thứ Bảy SAT	Chủ Nhật SUN
6 ₉	7 ₁₀	8 ₁₁	9 ₁₂	10 ₁₃	11 ₁₄	12 ₁₅
13 ₁₆	14 ₁₇	15 ₁₈	16 ₁₉	17 ₂₀	18 ₂₁	19 ₂₂
20 ₂₃	21 ₂₄	22 ₂₅	23 ₂₆	24 ₂₇	25 ₂₈	26 ₂₉
27 ₃₀	28 ₃₁	29 ₃₀	30 ₃₁			





TRUNG TÂM PHÒNG CHỐNG DOPING VIỆT NAM