

# MIAA RREGULLI I SHENDETIT KIMIK

Që prej ditës së parë të stërvitjes në vjeshtë, dhe deri në përfundimin e vitit akademik ose evenimentit të fundit në atletikë (kushdo që është e fundit), një nxënës nuk duhet, pavarësisht sasisë, që të përdorë, konsumojë, shesë/blejë, ose të japë; pije që përmbajnë alkool; çdo produkt duhani (përfshirë cigaret elektronike); marijuanë; steroide; ose çdo substancë të kontrolluar. Ky rregull përfshin edhe produkte si "Jo Alkoolike ose afër birrës". Nuk është shkelje nëse një nxënës posedon një drogë (ilaç) të përcaktuar ligjërish, e dhënë nga doktori i tij/saj për përdorim vetjak.

Ky standart shtetëror minimal i MIAA nuk ka për qëllim të bëjë një "faj nga shoqërimi", p.sh shumë nxënës atletë mund të jenë pjesëmarrës në një festë ku vetëm disa e shkelin këtë standart. Ky rregull përfaqëson vetëm një standart minimal mbi bazë të të cilit shkollat mund të krijojnë kërkesa më të rrepta.

Nëse një nxënës që ka shkelur këtë rregull dhe nuk është në gjendje që të marrë pjesë në sporte ndërshkollore për shkak të një dëmtimi ose mësimeve, dënimi nuk do të hyjë në fuqi derisa nxënësi të jetë në gjendje që të marrë pjesë prapë në sport.

## DENIMET/NDERSHKIMET MINIMALE:

**Shkelja e Parë:** Kur Drejtori konfirmon, pas dhënies së mundësisë që nxënësi të dëgjohet, se ka ndodhur një shkelje, nxënësi duhet të humbasë të drejtën për të marrë pjesë në garat ndërshkollore të rradhës (sezon i rregullt dhe turne) për një total prej 25% të të gjitha garave ndërshkollore në atë sport. Nuk lejohet asnjë përjashtim për një nxënës që merr pjesë në një program trajtimi. Rekomandohet që nxënësi të lejohet që të qëndrojë në stërvitje për qëllim rehabilitimin. Gjatë pezullimit, nxënësi i skualifikuar mund të mos jetë në uniformë dhe pjesëmarrja e tij/saj në gara vendoset nga Drejtori i shkollës. Të gjitha pjesët dhjetore (decimal) të një evenimenti do të shkurtohen p.sh të gjitha pjesët e pjesshme të një evenimenti do të hiqen kur llogaritet 25% i sezonit.

**Shkelja e dytë dhe pasueset:** Kur Drejtori konfirmon se ka ndodhur një shkelje pas dhënies së mundësisë që nxënësi të dëgjohet, nxënësi duhet të humbasë të drejtën për të marrë pjesë në garat ndërshkollore të rradhës (sezon i rregullt dhe turne) për një total prej 60% të të gjitha garave ndërshkollore në atë sport. Të gjitha pjesët dhjetore (decimal) të një evenimenti do të shkurtohen p.sh të gjitha pjesët e pjesshme të një evenimenti do të hiqen kur llogaritet 60% i sezonit.

Nëse pas shkeljes së dytë ose asaj pasuese, nxënësi në shkeljen e tij/saj bëhet pjesëmarrës në një program të aprovuar për varësinë kimike ose program trajtimi, nxënësi mund të çertifikohet për rivendosje në aktivitetet e MIAA pas një minimumi pezullimi prej 40% nga evenimentet, nëse nxënësi ka qënë i angazhuar plotësisht në program gjatë gjithë periudhës së dënimit. Drejtori i shkollës në bashkëpunim me Chemical Dependency Program ose Treatment Program duhet të çertifikojnë se nxënësi po merr pjesë në program, ose ti japin një certifikatë përfundimi. Nëse nxënësi nuk e përfundon programin, dënimi kthehet prapë në 60% të sezonit. Të gjitha pjesët dhjetore (decimal) të një

evenimenti do të shkurtohen p.sh të gjitha pjesët e pjeshme të një evenimenti do të hiqen kur llogaritet 40% i sezonit.

Dënimet duhet të jenë kumulative çdo vit akademik, por shlyerja e dënimit mund të kalojë në vitin tjetër. Ose, nëse periudha e dënimit nuk përfundon gjatë sezonit të shkeljes dënimi duhet të kalojë në sezonin e ardhshëm që nxënësi merr pjesë konkretisht, gjë që mund të ndikojë në mundësinë e pjesëmarrjes së nxënësit gjatë vitit të ardhshëm akademik. (p.sh Një nxënës që luan vetëm futboll: Ai shkel rregullat në dimër dhe/ose pranverë e të njëjtit vit akademik: ai duhet të shlyejë dënimin gjatë sezonit të vjeshtës në vitin e ardhshëm akademik.)

<b>Shkelja e 1 - 25%</b>	
<b># i Evenimenteve / Sezoni</b>	<b># i Evenimenteve / Dënimi</b>
1-7	1
8-11	2
12-15	3
16-19	4
20 ose më shumë	5
<b>Shkelje e 2 - 60%</b>	
<b># i Evenimenteve / Sezoni</b>	<b># i Evenimenteve / Dënimi</b>
1-3	1
4	2
5-6	3
7-8	4
9	5
10-11	6
12-13	7
14	8
15-16	9
17-18	10
19	11
20 ose më shumë	12
<b>Shkelja e 2 me Program Varësie - 40% nëse është në program gjatë gjithë periudhës së dënimit.</b>	
<b># i Evenimenteve / Sezoni</b>	<b># i Evenimenteve / Dënimi</b>
1-4	1
5-7	2
8-9	3
10-12	4
13-14	5
15-17	6
18-19	7
20 ose më shumë	8

Gjatë stërvitjes ose kompeticionit, trajneri nuk duhet të përdorë asnjë produkt duhani (dënimi: i njëjtë me të nxënësve- shikoni tabelën e mësipërme).

**Përdorimi i steroideve-** Përdorimi i steroideve anabolike androgjenikë në shkollat e mesme është një shqetësim i madh. Steroidet përdoren nga disa atletë, dhe serioziteti i problemit është dokumentuar mirë. Trajnerët në shkollat e mesme mund të mos jenë në gjendje që të parandalojnë përfundimisht përdorimin e steroideve, por ata duhet që në mënyrë të qartë dhe me forcë të dekurajojnë përdorimin e tyre. Trajnerët duhet të marrin një rol proaktiv, të mësojnë rreth steroideve, dhe pastaj tua ofrojnë këtë informacion atletëve.

Steroidet mundet që me dietën e duhur dhe me ushtrime për peshën, të rrisin zhvillimin muskolor; megjithatë, si me çdo skemë "të pasurohesh shpejt", përdorimi i steroideve ka pasoja afatshkurtra dhe afatgjata.

Zhvillimi muskolor normal dhe i barabartë mund të ndodhë pa përdorimin e steroideve. Megjithëse procesi natyral do më shumë kohë, toni i muskujve do të zgjasë më shumë dhe nuk përmban efektet e dëmshme anësore të steroideve.

Shumica e trajnerëve nuk promovojnë përdorimin e qëllimshëm të steroideve. Heshtja totale nga ana e trajnerëve, megjithatë fal përdorimin në mendjen e disa të rinjve. Megjithëse steroidet nuk mund të përmenden kur i sygjerohet një atleti se suksesi i tij/saj është i limituar vetëm nga mungesa e peshës dhe/ose forcës, pa një mohim deklarata mund të jetë një motivim për përdorimin e steroideve. Përhapje e drogërave (ilaceve) që lejojnë për zhvillimin e muskujve dhe shtimin e peshës sipas rrethanave të lartpërmendura është një fuqi detyruese që është e vështirë për atletët e rinj ti rezistojnë, pa i ditur se kush janë efektet anësore të drogës.

Cështja shkon përtej mbrojtjes së integritetit të sportit. Përdorimi i steroideve në sporte është mashtrim. Ne duhet që të kundërshtojmë përdorimin e steroideve si për arsye mjekësore ashtu edhe për arsye etike.

**UNE I KAM LEXUAR RREGULLAT E MESIPERME SHENDETESORE TE KIMIKATEVE DHE JAM I VETEDIJSHEM PER PASOJAT E TYRE TE RENDA**

---

Firma e Prindit

---

Data

---

Emri i Prindit

---

Firma e Atletit

---

Data

---

Emri i Atletit