



SEARCH AND RESCUE SOCIETY

# AKUT

ARAMA KURTAMA DERNEĞİ

Doksanlı yılların başında doğa sporlarına artan ilgi ile birlikte doğaya giden insan sayısındaki artış, beraberinde dağ kazaları, dağda mahsur kalma ve kaybolma olaylarındaki artış da getirdi.

Sözkonusu olaylarda çoğunlukla ilgili kurumlar ve sivil toplum örgütleri yetersiz kaldı. Kurtarmaya katılan dağcılar ise operasyon anında kargaşa ve iyi niyetli ama yetersiz çaba örnekleri vermekten öteye gidemediler.

Bu dönemlerde, 1994 yılında Bolkarlar'da iki dağcının ölümü ile sonuçlanan bir olay meydana geldi. Sözkonusu olayda askeri helikopter, Jandarma, yöre insanları, üniversite lerden, Dağcılık Federasyonu'ndan ve çeşitli bölgelerden dağcılar arama kurtarma çalışmalarına katıldılar. Yapılan çalışmalar büyük bir özveri ve bir okadar da karmaşa içinde sürdürüldü. Ancak kişiler arasında çıkan problemler, organizasyon bozuklukları, yaklaşım farklılıkları gibi bir çok gerekçe yüzünden yapılan arama kurtarma çalışmaları beklenen verimi sağlayamadı.

Bu olayda yaşanan eksiklik ve problemlerden yola çıkarak, organize bir arama kurtarma birimi oluşturma doğrultusunda, Dağcılık Federasyonu eski başkanlarından merhum Tayfun Tercan, Nasuh Mahruki, Feridun Çelikmen, Atilla Ulaş, Kuvvet Lordoğlu, Memet Tanrısever Cemal Ergun Eruç, Oral Ülkümen, Nevzat Çetin ve kurtarmaya katılan diğer dağcılar arasında bir görüşme yapıldı.

Daha sonra İstanbul'a dönüldüğünde bu insanların çoğu ve yeni katılanlarla organize bir arama kurtarma birimi kurulması doğrultusundaki tartışmalar sürdürüldü. Feridun Çelikmen'in önerdiği isim ile AKUT, bir Arama Kurtarma birimi olarak şekillenmeye başladı.

1995 yılında, yedi kurucu üyenin başvurusu ile AKUT Arama Kurtarma Derneğinin faaliyetlerine başlayacağı şekilde, biri mağaracı diğerleri dağcı toplam 20 civarında insan ha-

zırlıklarını yaptı.

Yine aynı yıl Aralık ayında Uludağ Keşiştepe'de yapılan bir Arama Kurtarma operasyonunda AKUT kendi adını ilk defa kullanarak yer aldı.

Biri mağaracı, diğerleri dağcı bu küçük grup, bir yandan Arama Kurtarma operasyonlarına katılıp, bir yandan da süreci doğru oluşturmak için yapılan araştırma ve tartışmalarla 1996 yılını yaşarken üye sayısı 50 civarına yükselmiş ve resmi Arama Kurtarma Derneği oluşumlarını da tamamlamışlardı.

AKUT'un bu dönemde attığı en önemli adım, tüzüğünde de belirttiği gibi, yalnızca dağda değil, tüm doğada ve doğal afetlerde arama kurtarma yapmayı hedeflemesi idi. Doğal olarak AKUT, insan kaynakları açılımını da yalnız dağcılara değil, yaşamın her alanında varolan bir beklenti ya da çıkar düşünmeksizin insan hayatı kurtarmak için çalışacak herkese yaptı.

AKUT'un temel amacı, dağ ve doğa koşullarında ve doğal afetlerde gerçekleşen kaybolma ve kaza olaylarında, tamamen gönüllülük esasına bağlı amatör bir çalışma ile doğru arama kurtarma teknikleri kullanarak, başı dertte olan kişilere en kısa sürede ulaşmak, yardım için gereken en uygun koşulları yaratmak, uygun tıbbi yardım desteği vermek, bireylerin emniyetli ortam koşullarına en kısa sürede naklini sağlamak ve bu yolla insan hayatı kurtarmaktır.

AKUT, yasa gereği idari örgütlenmesini tüzüğünde belirttiği gibi yapmış iken, işlevi gereği örgütlenmesini daha zengin bir çerçeveye oturtmuş, (tüzüğüne uygun olarak) bir yandan da arama kurtarma anında devreye girmek üzere operasyonel olarak farklı bir örgütlenme şeması çizmiştir. Böylece bir yandan demokratik bir sivil toplum örgütü örneği verilirken, operasyonel olarak da hiyerarşi üçgeni dar, disiplinli, acil durumlarda dar bir kadro ile çabuk karar alabilen bir örgütlenme yeğlemiştir. →

AKUT,yönetim kurulunu da içeren aktif üyelerden oluşan onbir kişilik bir karar grubu ile olağan etkinliklerini sürdürmekte idi.1997 yılına gelindiğinde Eğitim,Arşiv-İstatistik,Tıp,Lojistik,Yerel İlişkiler,Finans,İletişim,Basın Yayın gibi çalışma birimleri oluşturulmuş,karar grubu,yönetim kurulu yanında birim sorumlularını da içeren bir biçimde 22 kişiye çıkarılmıştır.Aynı dönemlerde buna paralel olarak operasyonel örgütlenme ise, başta operasyona ya da olaya yönelik bir idare ve buna bağlı olarak çalışan planlama, operasyon,lojistik,haberleşme ve ilişkileri içeren alt unsurlar olarak tasarlanmıştır.

1997 yılı,aynı zamanda AKUT'un kamu yararına dernek olmak için başvuru yılı olmuştur.

Birtakım arama kurtarma operasyonları,kadroları geliştiren eğitimler,organizasyon,AKUT'un tanıtım çalışmaları,ilgili kurum ve kuruluşlarla yapılan protokol ve anlaşmalar,sponsor araştırmaları ve ortalama 90 üyeye Haziran 1998 Adana-Ceyhan depremine gelindi.Yaklaşık 20 kişilik AKUT ekibi,28 kişinin enkaz altında kaldığı bir apartmanda sıra ile 5 gün çalıştı.2 yaşamın kurtarılmasına katkı sağladı ve bu olay AKUT'u gazete manşetlerine taşıdı.

Deprem felaketi bir biçimde tanıtım, sponsor araştırma gibi çalışmalardan daha fazlasını yaptı.Bizlerin anlatamadığını,Adana Ceyhan depremindeki AKUT çalışması,özel-tüzel kişi ve kuruluşlarla devletin ilgili kuruluşlarına anlattı.Türkiye gündemine oturduk,tanıdık,gerekliliğimiz kavranmaya başlandı.Bu yüzden artan olanaklarla gelişim hızımız arttı,Kamu Yararına Dernek olma süreci hızlandı,08.02.1999 itibarıyla Kamu Yararına Dernek olduk.

Yine arama kurtarma operasyonları,yeni üyeler ve eğitimleri,yeniden örgütlenme, ilgili kurum ve kuruluşlarla yapılan yeni protokol ve anlaşmalar,tanıtım,sponsor araştırmaları derken,Ağustos 1999 Marmara Depremi oldu.Bu anda 40 civarında eğitimini tamamlamış asil ve aday üye ile toplam 500 kişiden oluşan Kamu Yararına bir Arama Kurtarma Deneğiydik.

Marmara depreminde AKUT,anında



felaket bölgesine aktı.Yaklaşık 150 asil ve aday üyeye çalıştı.1000'in üzerinde insanın çalışmasını organize etti.200'e yakın insanın göçük altından canlı çıkartılmasında görev aldı Yurt içi ve yurt dışından gönderilen tıbbi malzeme ve diğer yardım malzemesinin felaketzedelere direk olarak ya da Kızılay,Ordu ve Kriz Masaları ile koordineli ulaştırılmasını sağladı.

Felaketin büyüklüğü,farklı yerlerde çalışmak ve deprem konusunda eğitilmiş insan sayısının çok üstünde insan istihdam etmekten kaynaklanan bazı eksikliklere karşın önceden yaptığı hazırlıklar ve en önemlisi felaket anında insan hayatı kurtarmaya yönelik psikolojik olarak hazır olmanın verdiği güçle,AKUT başarılı ve inisiyatifli bir arama kurtarma örgütü örneği verdi.

Sonuçta AKUT,bir çok sivil toplum örgütü ile kamu ve özel sektör kuruluşlarının



bakış açılarını, Arama Kurtarmaya yaklaşımlarını değiştirdi.Yeni atılımların öncüsü oldu.Arama Kurtarmanın yanında,felaket öncesi ve sonrası ile ilgili toplumun yoğun bilinçlenme taleplerini karşılayacak çalışmalar başladı.AKUT'a bir Arama Kurtarma Derneği olarak öngördüğünden daha büyük bir misyon yüklendi.Tüm Türkiye'de tanınan ve örnek gösterilen bir sivil toplum örgütü oldu.

Arkasından gelen Yunanistan Atina depremi ve orada AKUT olarak yapılan çalışma.AKUT misyonuna uluslararası bir içerik kazandırdı.Onlarca yıldır çözülemeyen sorunların yaşandığı süreçte,uluslar-halklar arasında kardeşliğin barışın simgesi oldu.Zor günlerinde insanların dil,din,ırk,ulus farkı gözetmeksizin yanyana,omuz omuza çalışabildiğini gösterdi.

Hemen arkasından Tayvan depremindeki çalışmalarıyla da uluslararası süreçte geldiği konumu daha da geliştirdi.

Marmara Depremi öncesi başlayan,



bünyemize uygun doğru yönetim yapısı tartışmaları 1999'un sonlarına gelinen süreçte yeniden değerlendirildi.Geçici olarak,Karar Grubu,Yönetim Kurulu ve birim başkanlarını içeren biçimde 11 kişiye düşürülürken,benzer yurtdışı Arama Kurtarma birimleri de araştırılarak,seçimle gelen,kolay değiştirilebilen ya da değişen,inisiyatifli,üretken bir yönetim mekanizması oluşturmanın adımları atılmaya başlandı.

Aynı dönemde,hızlı büyümenin getirebileceği sorunları önceden çözebilmek için yönetim,örgütlenme,finansman ve denetim konularında amatör ve gönüllü çabalarımıza profesyonel organizasyon ve danışmanlık firmalarının yardım,öneri ve bilgi destekleri sağlandı.

AKUT,değişen koşulların somut tahlili ile günceli yakalayarak örgütlenmesini geliştiren süreçleri yaşarken,bir yandan da çağrı aldığı anda sorumluluklarını anında yerine getirecek biçimde hazırlıklarını sürdürmektedir.

**Kimdir?**

**Nasuh Mahruki**

21 Mayıs 1968'de İstanbul'da doğdu.1992 yılında Bilkent Üniversitesi İşletme Fakültesi'nden mezun oldu.Üniversite yıllarında mağaracılık,yamaç paraşütü,aletli dalış ve bisiklet sporlarıyla uğraştı.1994 yılında Sovyet Asyanın en yüksek beş dağına tırmanarak,Rusya Federasyonu tarafından "Kar Leoparı" ünvanını aldı.1995 yılında Everest Dağına tırmanan ilk Türk dağcı oldu.1998 yılında 8516metrelik Lhotse Dağına yaptığı tırmanışla,en yüksek oksijensiz tırmanışı gerçekleştirdi.

# Bilim **Dopingi**

**ye  
ni  
yor...**

*1994 Dünya Kupası, futbolun efsanevi ismi, Arjantin takımının 10 numaralı oyuncusu 33 yaşındaki Diego Armando Maradona'nın futbol yaşamının sonu oldu...*

*el Pibe de Oro (Altın Çocuk) alerjileri için kullandığını iddia ettiği efedrin ve dört ayrı madde nedeniyle doping testlerinde pozitif çıktı. Nijerya-Arjantin arasında oynanacak grup maçı öncesinde ilk numunelerin alınmasıyla belirlenen olay, ikinci kontrol sonrasında FIFA Sağlık kurulu tarafından dünya Basınına duyuruldu. Maradona, Kupa'dan ihraç edilmiş ve futbol oynaması yasaklanmıştı..*



*1994 Kupasının yıldızlarından Bebeto*

**A**slında nefes açıcı olarak astım, nezle ve alerji ilaçlarında kullanılan efedrin, dozu arttığında doping sınıflamasına giriyor. Türk haltercisi Sunay Bulut'un 1991 Akdeniz Oyunları'nda kazandığı altın madalyada, efedrin kullanıldığı belirlenince geri alınmıştı. Forma giydiği dördüncü kupa olan 15. Dünya Futbol Şampiyonasında 22.maçını oynayarak kırmayı düşündüğü rekoru Kupa tarihinde do-

ping yapan üçüncü futbolcu olarak kıran Maradona, futbolda doping kullanımını tartışmalarını da alevlendirmiş oldu. Bilindiği gibi, her futbolcunun bedensel yorgunluğa dayanma gücü eşit değildir; kas "motor"larının enerji randımanı bir oyuncudan diğerine değişir. Bazı top dahileri topun mükemmel kullanımı ve iyi bir kinestezi (kas ve kırışlerden alınan hareket duygusu) sayesinde kas çalışmalarını minimum düzeyde tutabilirler; aynı hareket-

leri yapmalarına rağmen oyun sonunda diğer oyuncularından çok daha "diri" dirler. Öbürleri ise oyun başında çok parlakken, seksen dakika sonunda karşı takımın savunmasını aşamaz hale gelirler. Futbol, normal koşulların, çok enerji harcayan ani ve kısa hızlanmalara (bazen geri

koşmalara!) karıştığı melez sporlardan-  
dır.Buna karşın maraton,100 km yürüme ya-  
rışı ve triatlonda enerjinin ekonomik kulla-  
nılması esastır.Maratoncular ve triatloncu-  
ların kasları kandan asla %60'dan fazla oksijen  
çekmezler.Bütün sporcular, kas hücrelerinin  
başlıca enerji kaynağı olan glikojeni tüket-  
tiklerinde,daha fazla hareket edememek tehli-  
kesiyle karşı karşıyadırlar.

Gerçekte glikojen,enerji depolayan  
bir molekül olup,enerji tüketim zincirinde ilk  
halkadır.Glikojen hücreye glukoz verir:glukoz  
O<sub>2</sub>varlığında pirüvik aside dönüşür;pirüvik a-  
sid bir seri enzimlerle parçalanır (Krebs  
devri) ve bu sırada hücrenin tek yakıtı olan  
adenozintrifosfat (ATP) yenilenir.Ne yazık ki  
glikojen bir kastan diğerine nakledeilemez!  
Spor hekimi Dr.Jean Pierre de Montde-  
nard'ın dediği gibi,"bacaklarında glikojen  
tükenen bir koşucunun yapabileceği tek  
şey,yolun kalan bölümünde elleri üzerinde  
yürümektir!".

Eğer efor devam ederse,glikojen sü-  
per yakıtı tükenmiş olan kaslar "normal" ya-  
kıtlarla idare etmek zorunda kalır;bunlar da  
yağlar (lipid),kan glukozu ve son çare olarak  
vücudun kendi proteinleridir.Proteinlerin ya-  
pı taşı olan aminoasitler de enerji vericidir.  
Futbolcular kas çalışmalarında bu enerjiyi bol  
bol harcarlar.Şiddetli bir efor sırasında gliko-  
jenden oluşmuş glukozun tüketimi dakikada  
5 gr.'a varır.Bu enerjinin hepsi efora harcana-  
maz.Kas motorunun randumanı çok düşük-  
tür;kaslar enerjinin ancak %20 sini efor için  
harcar,%80'ini ise ısıya dönüştürür.

Bir atlet vücudunun maksimal aero-  
bik gücünün (VO Max-hücrelerin kandan ala-  
bildikleri en fazla oksijen) ancak bir bölümü-  
nü kullandığı sürece yarı yarıya az yağ,amino-  
asit,glikojen ve glukoz tüketir.Ayrıca vücut  
"süper yakıt" glikojene yüklenmemek için e-  
nerji maddelerini teker teker devreye sokar.

Bir sporcu bazı kaslarını birden bire  
çok fazla çalıştırırsa,örneğin bir futbolcu aya-  
ğında topla iki rakip arasından sıyrılmaya ça-  
lışırsa,hızlı çalışan kas liflerinin önemli bir  
bölümü göreve çağılır.Bu hızlı lifler ATP  
tüketmekten çok hoşlanırlar! Sporcu,maksi-  
mal aerobik gücün %90'ına eriştiğinde yalnız  
glukoz (ve onun öncülü glikojen) kullanır.En  
önemlisi böyle bir sporcunun giderek anaero-  
bik (oksijensiz) metabolizmaya geçmesidir.A-  
naerobik metabolizmanın randımanı daha da  
düşüktür.ATP sentezi giderek azalır ve hızlı  
kas lifleri,yavaş liflere oranla çok daha fazla  
laktik asit yapmaya başlar.Bu madde kaslarda

birikerek aerobik metabolizmaya dönüşü en-  
geller.Glikojen tüketiminin kısır döngüsü baş-  
lamıştır.



## Bazı Futbolcular Yorulmaz!

Sahada bir oyuncunun verimini mak-  
simal laktik asit biriktirme kapasitesi ve lak-  
tik asit oluşturma hızı belirler.Burada birinci  
etken yaştır;18-28 yaş arasında VO<sub>2</sub> Max.  
arttırılarak laktik asidin birikmeye başlaması  
yani anaerobios (oksijensiz metabolizma) ge-  
ciktirilir.Çocuklarda ve 40 yaşın ötesinde ise  
VO<sub>2</sub> Max.yükseltilemez.İkinci etken,futbol-  
cunun takımdaki rolüdür.Kaleci hariç tüm  
oyuncular bir maçta ortalama 8 km.koşar ve  
aynı miktarda kalori harcar ama,maç sonun-  
da laktik asit birikimi kaleci,santrafor,bek,  
açık ve saflarda farklı farklıdır.Cenevre Üni-  
versitesi Fizyoloji Profesörlerinden Cerretel-  
li'ye göre metabolik ölçmeler yaparak,laktik  
asit biriktirmedeğinden metabolizması tara-  
fından cezalandırılmayan "yaratıcı" oyuncu-  
larla,laktik asit biriktirdiği için maç sonunda  
glikojen tükenmesi tehlikesi ile karşılaşacak  
oyuncuları ayırt etmek olasıdır.Lion Mediko-  
Sportif merkezi sorumlusu Dr.Jean-Luc Fer-  
ret,Lion Olimpiyat ekibi için bu amaçla yeni

bir yöntem geliştirmiştir:Atletlerin kalp hızla-  
rını kaydederek VO<sub>2</sub> Max.'ını ve laktik asit bi-  
rikimini dolaylı bir şekilde ölçmektedir.Stan-  
dart bir koşudan sonra laktik asit biriktirme-  
yenlerin kalp hızı 150-160 arasında kalmak-  
tadır.Koşucular antrenman sırasında hayli u-  
zun koşarlar,örneğin Seoul Olimpiyat Şampi-  
yonu Gelindo Bordin günde 55 km.haftada  
400 km.koşmaktadır.Buna karşın futbolcular-  
da müzmin kas yorgunluğu vardır.Antrenman  
sırasında hızlı hareketler yaparak kaslarını  
anaerobik metabolizmaya sokarlar:hızlı gliko-  
jenlerini tüketirler;kaslarda laktik asit birikir,  
bölgesel pH düşer (asitlik artar) ve bunlar so-  
nucu kas giderek felç olur.Bu sebeple futbolcu-  
larda antrenmanlar daha kısa ve daha hafif ol-  
malıdır.Maçtan önce de aşırı antrenmandan  
kaçınılmalıdır.Profesör Cerretelli'ye göre Av-  
rupa'nın en iyi ekiplerinde bile antrenmandan  
önce ısınma hareketleri yetersizdir.İsınma ol-  
madan çalışan kaslarda laktik asit birikir; bu-  
nun sonucu hızlı hareketler sırasında kramp-  
lar ve hatta kırıklar görülebilir.

İsviçre'li atletlerde 45 dakikalık bir  
maçtan sonra yapılan kas biyopsilerinde kas  
glikojeninin yarısının tükettildiği görülmüştür.  
Bu glikojenin yerine konması en az 36 saat  
alacaktır.Antrenman ile maç arasında geçen  
bir kaç saat glikojen yenilenmesi için yetersiz-  
dir.

Bir futbol maçında bir futbolcu 10-  
12 km.yol gider;bunun 2-3 km.si yürüyerek al-  
lır.Bu sebeple dayanıklılık,futbolcunun ö-  
nemli niteliklerindendir.Yön değiştirme,gelen  
topu durdurma ve sıçrama gibi hareketler  
kuvet ve hız da ister.Doping bu hareketlerin  
bir bölümünü güçlendirirken bazılarını da za-  
yıflatmaktadır.Futbolun gerektirdiği keskin  
ön görü ve kavrayış dopingle gerçekleştirile-



mez.Futbol oynamak öncelikle büyük bir  
ustalık gerektirdiğinden,ciddi futbol oyuncu-  
ları ustalıklarını arttırmayacağı için dopinge  
baş-vurmaz demek yanlış olmaz.



# Doping...

Doping: bir sporcunun yarışmadaki performansını yapay olarak arttırmak amacı ile yabancı maddeleri kullanması, fizyolojik maddeleri anormal miktarda ve/veya anormal bir yolla almasıdır. Bu tanıma göre, tıbbi tedavinin gerektiği durumlarda bile, sporcunun bireysel veya takım müsabakalarındaki performansını etkileyecek ilaç kullanımının veya tedavinin "doping" olarak nitelendirilebileceği anlaşılmaktadır.

Önceleri atlara verilen opium ve benzeri narkotik karışımlar doping olarak nitelendirilmekteydi. Güneydoğu Afrika'da kefir ağacından elde edilen etken madde, Boers dilinde "Dop" olarak adlandırılan sert bir likör yapımında uyarıcı olarak kullanılmaktaydı. Bu kelime sonraları İngilizce'ye "Doping" olarak geçmiştir. 1930'larda jelatin proteinleri hakkında yayınlanan bir yazıdan sonra sporcular jelatini doping niyetiyle kullanmaya başlamışlardır. Portakal suyundan çorbaya kadar çeşitli yiyeceklere eklenen jelatinin vücut için zararlı bir etkisi yoktur. Bununla birlikte jelatinin performans artırıcı bir etkisinin de olmadığı belirlenmiştir. Yıllarca jelatin gibi pek çok madde sporcular tarafından doping amacıyla kullanılmış, ancak bunlardan çok azında hakiki performans artırıcı etki bulunmuştur.

Özellikle İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra hastalık tedavisi dışı amaçlarla ilaç kullanma eğiliminin çoğaldığı gözlemlenmektedir. Ayrıca spor karşılaşmalarının sosyal ve finansal yönü de ilaç suistimalinde etkin olmuştur. İlaç suistimali sonucunda ağır hastalıkların hatta ölüm vakalarının görülmesi üzerine Uluslararası Spor Federasyonları 1960'lı yıllarda ilaçların kontrollü olarak kullanılması gerektiğini vurgulamışlardır. Doping konusu ilk kez 1956 Melbourne Olimpiyatlarında gündeme gelmiş, ancak herhangi bir girişimde bulunulmamıştır. 1960 Roma Olimpiyatlarında bir bisikletçi yarış pistinde ölmüş ve aynı takımdan iki bisikletçi ise yarış sonunda hastaneye kaldırılmıştır. Daha sonra yapılan soruşturma sonucunda bu bisikletçilerin amfetamin türü uyarıcı ilaç aldıkları ortaya çıkmıştır. 1964 Tokyo Olimpiyatlarında bazı sporcuların kollarında enjeksiyon izlerinin görülmesi üzerine kontroller yapılmıştır. Bütün bu birikimler yasaklanacak olan ilaç listelerinin hazırlanmasına yardımcı olmuştur. İlk resmi doping kontrolü 1968 Meksika Olimpiyatlarında başlamıştır. Ancak ciddi olarak "doping" tarifinde bile bir görüş birliğine varılamaması nedeni ile, gerek analiz yöntemleri, gerekse organizasyon açısından çok yetersiz kalmıştır. Bu olimpiyatlarda kullanılan analiz yöntemlerinin yetersizliği nedeni ile, sonuçlar hep negatif olarak yayınlanmıştır. İlk ciddi, resmi ve yeterli doping kontrolleri 1972 Münih Olimpiyatlarında yapılmıştır. Aynı yıl doping ile ilgili broşürler her dilde bastırılmış, yasaklı ilaçlar listesi yeniden gözden geçirilerek hazırlandıktan sonra Milli Olimpiyat Komitelerine gönderilmiştir. Gerek sorumlular (antrenör, takım doktorları, masör vb.), gerekse sporcuların bilgilendirilmesi üzerinde durulmuştur.



1972'de hazırlanan yasaklı ilaçlar listesi bugünkünden çok farklıdır.Örneğin o zaman ki listede anabolik steroidler yoktur.1976 Montreal Olimpiyatların da organizasyon daha da genişlemiş,analiz yöntemlerinin ve kan düzeyleri limitlerinin saptanması sonucu anabolik steroidler yasaklı ilaçlar listesine alınmış kan dopingi de ilk olarak gündeme getirilmiştir.Bunun yanı sıra bugün yasak olmayan antihistaminik,analjezik ve antipiretik gibi bazı ilaçların da listede olduğu görülmektedir.1980 Moskova Olimpiyatlarında daha büyük bir organizasyona gidilmiş,doping kontrolü yapılacak spor dalları,numune alınacak sporcuların seçimi doping olmayan ve kısıtlı kullanımı bulunan ilaçların listeleri ile analiz yöntemleri gibi konular ayrıntılı olarak ele alınmıştır.1984 Los Angeles Olimpiyatlarında konu tamamen netleşmiştir.Günümüzde IOC tarafından ruhsatlandırılmış dopig kontrol laboratuvarları Çekoslovakya,Finlandiya,Fransa,Almanya,Yunanistan İtalya,Norveç,Portekiz,İspanya,İsveç,İngiltere Avusturalya,Kanada,Çin,Japonya,Kore,ABD ve Rusya'da bulunmaktadır.

1988 yılında Hacettepe Üniversitesi ile Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü arasında imzalanan bir protokol ile ülkemizde bir "Doping Kontrol Merkezi" kurulması amacıyla ilk adımlar atılmıştır.Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden bir grup öğretim üyesi merkez laboratuvarının kurulması amacıyla faaliyete geçmiş ve 1990 yılından itibaren gerekli cihaz ve diğer düzenekler Doping Kontrol Merkezine getirilmiştir.Laboratuvarın gücü günde 100 numune analiz edebilecek ölçüdedir.

Sporcunun doping maddesi kullanarak rakibine karşı haksız bir başarı sağlaması spor ahlakına ve kurallarına aykırıdır.Doping maddesi kullanımı eşit koşullarda,hakça ve dürüst bir yarışma yapılmasına olanak sağlamadığı gibi sporcunun sağlığına da zararlıdır.Doping kontrolü sadece sporcuların sağlığını korumakla kalmayarak,haksız doping suçlamalarının da önlenmesini sağlar.

rının %27'sinin anfetamin,%62'sinin kalp-damar uyarıcıları ve %68'inin hormon kullandığını belirlemiştir.1959'da da İngiltere kupası için Portsmouth'a karşı yapılacak maçın hazırlıkları sırasında,Walverhampton kulübü oyuncularına bazı insan hormonları enjekte edilmiştir.1962'de Bici di,Guarneri ve Zaglio adlı Milano'lu üç futbol oyuncusuna doping yaptıkları için iki kere maça girmeme cezası verilmiş.1965'de Napoli-Milano maçı sırasında Napoli'li yedi oyuncunun anfetamin aldıkları saptanmıştır.

1968'de Jean-Louis Quadri adlı 18 yaşındaki bir Fransız futbolcusu,Grenoble yakınlarındaki Saint-Egrève Stadında ani olarak öldüğünde yapılan analizlerde de,anfetamin kullanıldığı ortaya çıkmıştı.1975'de İspanyol futbolcusu Tonono sahada öldü;böbrekleri aldığı dopingler yüzünden "tıkanmış".4 Nisan 1991'de Belçika'nın tanınmış golcüsü Luc de Rijck'in Turnhout'da kalp durmasından ölümüne kulübünün eski oyuncularından Dr.Michel Van Deun'un,bu oyuncudan aldığı ve içine bol oksijen kattığı kanı damardan geri vermek istemesi yol açmıştı.Uluslararası Futbol otoritelerinin koyduğu cezalara rağmen futbolda dopingden ölümler birbirini izlemektedir.Kalbi ve damarları uyarıcı veya frenleyen ilaçlar,morfin ve kalbi kuvvetlendirici digitalis,ilaç kataloglarında görüldükleri günden itibaren tedavi amacı dışında doping olarak kullanılmaya başlamışlardır.1960'dan beri anfetamin ve kas kuvvetlendirici erkeklik hormonları (anaboliz an androjenler);



Schumacher UEFA Kupası maçlarında beş oyuncunun afedrin ve captagon aldığını itiraf etmişti.

## Futbolda doping kullanımının tarihi notları:

Futbol da doping yapılmadığını söylemek de yanlış olur.Antrenörler,doktorlar,futbolcular ve futbol yöneticilerinin çoğu futbol da asla doping kullanılmadığını söylese de,bunun doğru olmadığı artık bilinmektedir.Daha 1958'de spor fizyolojisti G.Ottani,İtalyan futbolculu-



1992'den beri de kanda alyuvarları arttıran bir böbrek hormonu olan eritropoetin doping olarak kullanılmaktadır.

Doping kullananlar arasında ünlü futbolcular da vardır:Pascal Olmeta (SC Tulon), Franz Beckenbauer (Münih Bayern),Hans Josef Kapellmann (FC Cologne ve Bayern'in yıldız golcüsü),Willie Johnston (West Bromich Albion),Pierre Littbarski (Matta Racing) ve Patrick Schrooten (Anvers) doping yaptıklarını ve bu nedenle ceza aldıklarını açıklamışlardır.

90 dakika boyunca yorulmadan oynamak için kan nakli,kokain ve efedrin;kendine güveni ve ataklığı arttırmak için anfetamin kullanıldığı bilinmektedir.Kontrollerin çok nadiren pozitif çıkması (pozitif çıkmak, idrar veya kanda doping maddesi bulmak anlamına gelmektedir) futbolda doping yapılmadığı kanısına yol açmaktadır.1995'de yapılan bir araştırmaya göre sporlarda doping kullanış oranı şöyledir: Atletizm (%85),bisiklet (%72) ve (%71).Futbol %10 ile sekizincidir ve %12 olan tenis'den sonra gelmektedir.

## Doping kontrolünün önemi...

Ne var ki futbolculara doping kontrolü diğer sporculara göre çok daha azdır.Örneğin 1986'da Fransa'da 1260 bisikletçiye karşı 52 futbolcu da,1995'de 707 atlete karşı 397 futbolcuda doping testleri yapılmıştır. Bu,bir yılda futbolcuların ancak %4.9'unda doping kontrolü yapılması demektir. Belçika'lı spor doktoru Andre Nored 1990'da şöyle demiştir:"Futbolcularda doping kontrolü çok nadiren pozitifdir;çünkü çok nadir haller dışında futbolda doping kontrolü yapılmamaktadır." 1987'ye kadar futbolcularda doping kontrolü Avrupa ve Dünya Futbol Şampiyonluğu sırasında,yani her dört yılda bir yapılırdı.

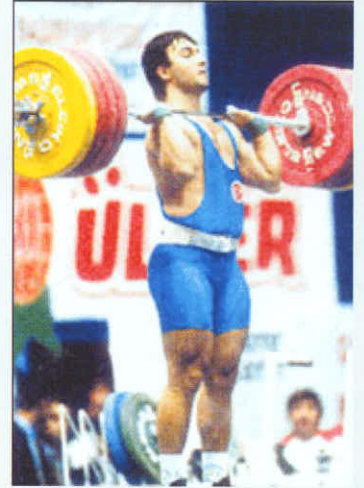
Doping analizlerinde futbolcuların bugünkü analiz yöntemleri ile idrarda belirlemeyen dopingler aldıkları veya doping maddesinin idrarda görünmesini önleyen ve kendisi idrarda aranmayan ikinci bir ilaç göz önünde tutulmalıdır.Örneğin kalp-solunum uyarıcısı coramine ancak 1974'den,kas kuvvetini arttırıcı anabolizanlar (ve hala ancak bazıları) 1976'dan,beta blokerler (kalbin hızlanmasını ve tansiyonun yükselmesini önler) 1986'dan ve idrar söktürücüler 1987'den beri aranmaya başlamıştır.Büyüme hormonu (protein sentezini arttırıcı,kas yapıcı),doğal böbrek üstü bezi kortikoid hormonları (direnc artırıcı) ve böbrek hormonu eritropoetin (al-

yuvar arttırıcı) halen idrarda aranmamaktadır.Lillehammer Olimpiyat Oyunları sırasında IOC Tıbbi Komitesi Başkanı Prens Alexandre de Mérode,büyüme hormonuyla doping yapıldığında bunun anlaşılamayacağını söylemiştir.Büyüme hormonu,böbrek üstü bezi kortikoid hormonları,testosteron ve eritropoetin normal insanlarda da mevcuttur;Bu nedenle pozitif bulunmaları doping anlamına gelmez.Normal değerler alt ve üst sınırlar arasında oynadığından ve bu hormonlar doping dışı nedenlerle de artabileceğinden bu maddelerle doping yapıldığını kanıtlamak - kan testleriyle bile - kolay değildir.İnsanlara yalancı bir güven hissi veren gevşek doping analizleri yerine,gerçekten dopingden caydırıcı ciddi önlemler alınması gerekmektedir.

Basit bir tanımlama ile spor;zamanı değerlendirmek,moral ve fizik olarak güçlenmek ve sağlıklı olmak amacıyla egzersiz yapmak ve oyunlara katılmaktır.Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi "doping yapılması" sporun prensiplerine tamamen aykırıdır.Ancak ne yazık ki,günümüzde sporcularda doping maddesi kullanımı çok yaygındır.Bu nedenle sporcuların ve özellikle de zirvedeki sporcuların



üstün başarıları aklımızda bir soru işareti oluşturmaktadır.Kamuyu,sporcular ve spor eleştirmenlerince en yüksek başarıların ve rekorların doping maddesi kullanılmadan ve farmakolojik manipulasyon yapılmadan sıkı antrenman,doğru beslenme ve yetenekle,yani doğal yollarla elde edileceğine inandırılmalı ve toplum da bu düşünce yerleştirilmelidir.



## Milli haltercimiz Sunay Bulut doping kurbanı...

1991 yılında katıldığı Akdeniz oyunlarında kazandığı altın madalyasını doping yaptığı için geri vermek zorunda kalan,Milli Halterci Sunay Bulut,yaptığı dopingin bedelini ağır ödemiş oldu.Hem ülkemize uluslararası platformda eksi puan kazandırması hemde spor hayatının en verimli dönemlerinde yarışmalardan uzak kalması,Türk sporunun gelişimini olumsuz etkilemesini ve sporcuların gelecek endişeleri taşımamalarını diliyoruz.

13 Kasım 1999 tarihli HÜRRIYET Gazetesi'nden

İki yıllık doping cezası, Dünya Şampiyonası'ndan altı gün sonra bitecek olan rekortmen haltercimiz,"Eğer Atina'da yarışabilseydim, ülkeme altın madalya getirecektim" dedi...

Bu defa transfer pazarlığında para konuşulmadı.Rekortmen haltercimiz Bulut,Bursa Osmangazi Belediyesi Halter Takımı'na para karşılığı değil,kadrolu işçi olarak transfer oldu.Bulut,"bu transferle şimdi benim sağlam bir işim oldu.Sporu bıraktıktan sonra gelecek endişem ortadan kalktı" dedi...

