

11 REGOLE PER LA PREVENZIONE DEL DOPING NEL CALCIO

1 Doping significa imbrogliare

Doparsi vuol dire imbrogliare. Rispetta i tuoi compagni di squadra e il tuo sport, ma soprattutto rispetta te stesso. Non puoi voler vincere sapendo di aver barato.

2 Informati

Informarti riguardo al doping. Consulta il tuo medico sociale, o il Global Drug Reference Online (www.globaldro.com) per assicurarti una carriera sicura e duratura. Controlla sempre due volte qualunque farmaco: anche se proviene dal tuo medico, è comunque una tua responsabilità. Non tutti i medici sono a conoscenza delle Normative Antidoping FIFA e del Codice Mondiale Antidoping.

3 Controlla la lista di sostanze e metodi proibiti

La lista di sostanze e metodi proibiti WADA è uno strumento vitale per gli atleti. Descrive le sostanze (o categorie di farmaci) e i metodi che sono vietati agli atleti. Controlla sempre la lista prima di assumere alcun farmaco. Se hai dubbi, assicurati di fare una verifica con l'organizzazione antidoping nazionale.

4 Focalizzati su una corretta alimentazione

A balanced and healthy diet can improve performance and provide all the nutrients and energy you need.

5 Presta molta attenzione agli integratori

Fai attenzione agli integratori ed evita di assumerli se non sei sicuro al 100% del loro contenuto. Gli integratori potrebbero contenere sostanze proibite, per via di contaminazione o correzione intenzionale. Sei responsabile di ciò che assumi e potresti trovarti a far fronte a sanzioni. Non assumere mai sostanze o integratori senza prima consultare un medico, e fai di tutto per ridurre il rischio di doping accidentale.

6 Non mettere a rischio la tua carriera

È contro le regole produrre, vendere, acquistare o spacciare qualunque sostanza proibita o metodo proibito. È contro le regole possedere, somministrare o tentare di somministrare qualunque sostanza o metodo proibito.

7 Evita droghe sociali

Evita droghe sociali come marijuana e cocaina sono una minaccia per la tua salute e potrebbero danneggiare la tua carriera da atleta così come la tua vita personale. Entrambe queste sostanze sono proibite dalla WADA durante le competizioni, ma la marijuana potrebbe rimanere nel tuo corpo per molte settimane dopo averne fatto uso.

8 Gli steroidi anabolizzanti sono nocivi

I calciatori seguono una dieta idonea per mantenere la propria forma fisica durante una partita. Segui una dieta equilibrata per stare in forma e in salute nel corso della tua vita. Gli steroidi anabolizzanti sono nocivi per te. La loro assunzione può portare alla calvizie, grave acne (brufoli), atrofia testicolare, sviluppo del seno negli uomini, malattie cardiache precoci, ed effetti collaterali psicologici potenzialmente dannosi.

9 Non dimenticare i tuoi whereabouts (luoghi di reperibilità)

I Whereabouts sono elementi importanti per scoprire imbrogli e mantenere lo sport pulito. Ricordati di renderti disponibile ai controlli nel luogo e momento stabilito quando richiesto, sette giorni su sette, così come in tutte le sessioni di allenamento e competizioni. Se salti un controllo tre volte in un anno, potresti dover far fronte ad un'azione disciplinare. Se sei in un RTP (Registered testing pool), devi compilare e consegnare i tuoi Whereabouts.

10 Non rifiutare mai un controllo o manomettere un campione

Fabrificare, scambiare o distruggere un campione così come eludere, rifiutare o evitare di sottoporsi alla raccolta di un campione, corrisponde ad una violazione delle regole.

11 Esenzione per uso terapeutico

Se hai seri problema di salute, potresti chiedere una deroga per uso terapeutico di sostanze o metodi proibiti. La terapia non deve migliorare le tue performance oltre il ritorno ad uno stato di normalità e non devono essere disponibili terapie alternative.