

11 ZASAD ZAPOBIEGAJĄCYCH DOPINGOWI W PIŁCE NOŻNEJ

1 Doping to oszustwo

Doping jest oszustwem. Szanuj innych członków swojej drużyny i swoją dyscyplinę sportową, ale przede wszystkim szanuj samego siebie. Chyba nie chcesz wygrywać, mając świadomość tego, że oszukujesz?

2 Zasięgnij informacji

Dowiedz się więcej o dopingu. W sprawie substancji, które masz zamiar stosować, skonsultuj się z lekarzem klubowym lub sprawdź je w bazach danych, np. Bazy Leków Zabronionych (www.leki.anty doping.pl) – to sprawi, że twoja kariera będzie miała bezpieczny i trwały przebieg. Zawsze dokładnie sprawdzaj leki, które przyjmujesz. Nawet jeśli jest to lek przepisany przez lekarza – to na Tobie ciąży odpowiedzialność. Nie każdy lekarz zna Światowy Kodeks Antydopingowy i przepisy antydopingowe FIFA.

3 Sprawdź listę zabronioną

Lista substancji i metod zabronionych w sporcie, opracowana przez WADA, jest istotnym elementem światowego programu walki z dopingiem, obowiązującym wszystkich sportowców. Zawiera substancje (lub klasy leków) oraz metody, których nie mogą stosować sportowcy. Przed zażyciem jakiegokolwiek leku zawsze sprawdź tę listę. W razie jakichkolwiek wątpliwości skonsultuj się z Twoją krajową organizacją antydopingową.

4 Skup się na zdrowym odżywianiu

Zrównoważona i zdrowa dieta może wpłynąć na poprawę Twoich wyników, dostarczając Ci wszelkich potrzebnych składników odżywczych i energetycznych.

5 Uważaj na suplementy

Zachowaj ostrożność w trakcie stosowania suplementów diety i unikaj ich, jeśli nie masz stuprocentowej pewności, co do ich składu. W suplementach mogą znajdować się substancje zabronione, będące efektem zanieczyszczenia lub zafalszowania produktu. Jesteś odpowiedzialny za to, co zażywasz i musisz liczyć się z sankcjami w przypadku naruszenia przepisów antydopingowych. Nigdy nie dołączaj do diety jakichkolwiek środków bez konsultacji z lekarzem. Dołóż wszelkich starań, aby zmniejszyć ryzyko nieświadomego dopingu.

6 Nie ryzykuj swoją karierą

Produkcja, sprzedaż lub próba wprowadzenia do obrotu nielegalnych substancji są niezgodne z prawem. Podobnie jak posiadanie, zażywanie lub usiłowanie zażycia substancji zabronionych lub stosowanie metod dopingu.

7 Unikaj substancji psychoaktywnych

Unikaj narkotyków zażywanych w celach rekreacyjnych, takich jak marihuana i kokaina. Są one zagrożeniem dla zdrowia, Twojej kariery sportowej, a także szczęścia w życiu osobistym. Są one zabronione przez WADA jedynie podczas zawodów, ale np. po zażyciu marihuany jej składniki mogą pozostać w organizmie przez wiele tygodni.

8 Steroidy anaboliczne szkodzą

Piłkarze stosują odpowiednią dietę, aby podczas meczu być w dobrej kondycji. Odżywiaj się zdrowo, to pomoże Ci zachować sprawność i zdrowie na całe życie. Steroidy anaboliczne są szkodliwe. Ich zażywanie często prowadzi do utraty włosów, silnego trądziku (pryszczycy), kurczenia jąder, rozrostu piersi u mężczyzn, chorób serca i niebezpiecznych psychologicznych działań niepożądanych.

9 Pamiętaj o programie „gdzie jesteś”

Program, w którym wyznaczeni sportowcy informują odpowiednie agencje antydopingowe o swoim aktualnym miejscu pobytu jest istotnym elementem światowego programu walki z dopingiem. Bądź gotowy do oddania próbki na prośbę kontrolerów w każdym miejscu i czasie, siedem dni w tygodniu, jak również podczas treningów i zawodów. Jeśli trzy razy w ciągu roku kontrolerzy nie zastaną Cię w miejscu pobytu, które podałeś, możesz spodziewać się postępowania dyscyplinarnego. Jeśli jesteś w zarejestrowanej puli zawodników programu „gdzie jesteś”, musisz regularnie informować o swoim miejscu pobytu.

10 Nigdy nie odmawiaj udziału w kontroli dopingu i nie manipuluj próbkami

Falszowanie, zamiana lub zniszczenie próbki oraz unikanie, odmowa lub niedopełnienie obowiązku oddania próbki jest pogwałceniem obowiązujących zasad.

11 Wyłączenie dla celów terapeutycznych

Jeśli masz poważne problemy zdrowotne, możesz ubiegać się o wyłączenie dla celów terapeutycznych, dzięki któremu będziesz mógł zastosować zabronioną substancję lub metodę. Takie wyłączenie jest możliwe tylko wtedy, kiedy leczenie nie poprawi twoich wyników ponad te uzyskiwane po powrocie do zdrowia, a terapia alternatywna nie jest dostępna.