



WE CARE ABOUT FOOTBALL

Guida antidoping della UEFA per i giocatori

Perché alcuni atleti assumono farmaci dopanti?

A volte gli atleti fanno uso di farmaci proibiti per cercare di migliorare la propria velocità, la forza e la resistenza, o per ridurre i tempi di recupero tra le gare. Questo fenomeno viene definito "doping". Si tratta di un imbroglio, tanto quanto cercare di combinare il risultato di una partita.

Perché la UEFA ha un programma antidoping?

Per assicurare che chiunque vinca lo faccia lealmente, senza ricorrere ai farmaci per migliorare le proprie prestazioni.

Per assicurare che i giocatori non abusino di sostanze nocive per la loro salute.

**L'ANTIDOPING DIFENDE
L'IMMAGINE PULITA
DEL CALCIO**



Quali tipi di controlli effettua la UEFA?

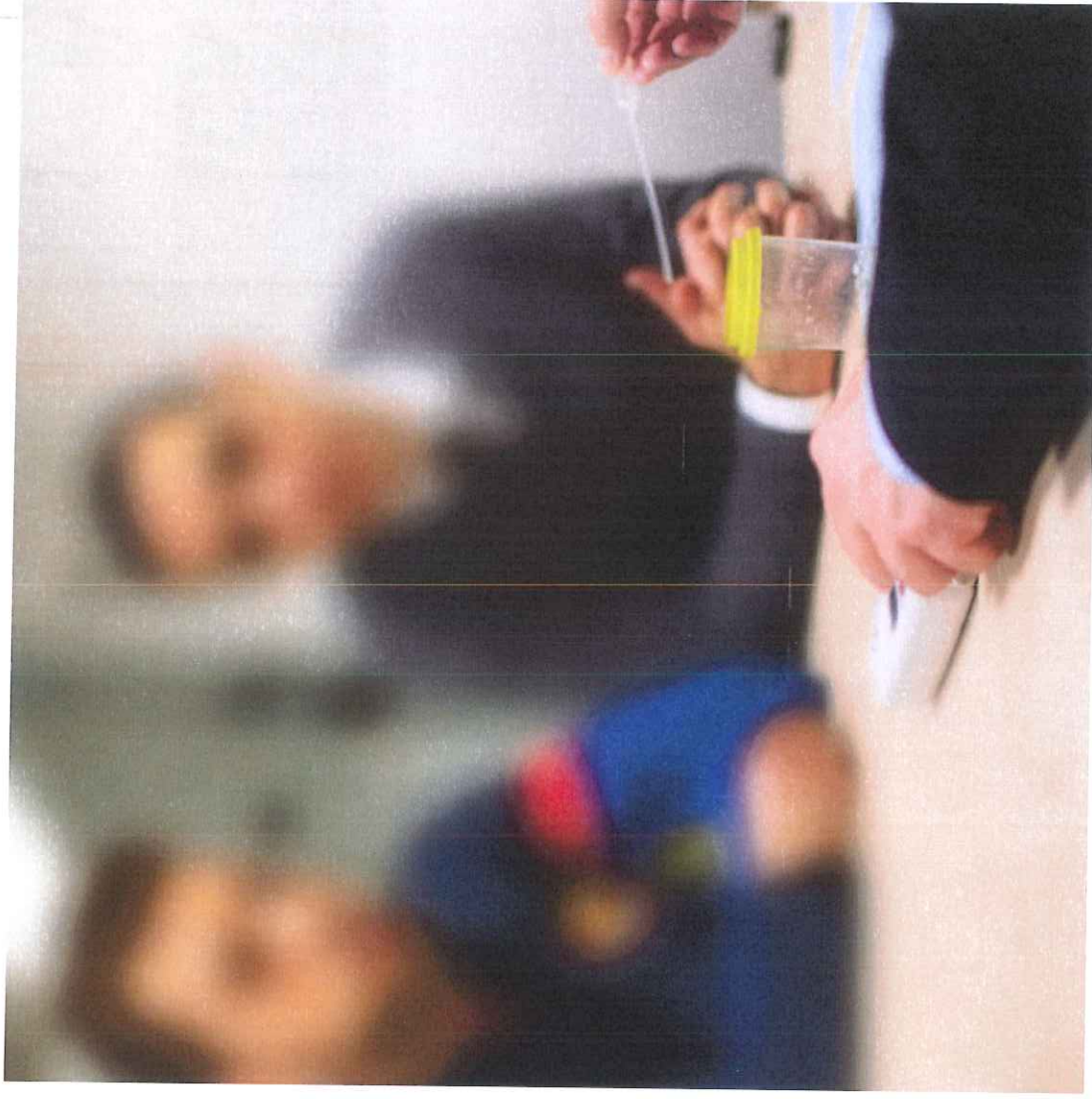
Durante le sue competizioni la UEFA raccoglie campioni di sangue e di urine dei giocatori, e potresti venire sottoposto a un test dopo una partita, durante un allenamento o anche a casa. I campioni vengono analizzati per verificare la presenza di sostanze come gli steroidi, l'eritropoietina (EPO), gli ormoni della crescita e gli stimolanti come l'efedrina.

La UEFA controlla anche i livelli di alcune sostanze biologiche nell'organismo dei calciatori. Infatti, quando un giocatore assume farmaci per migliorare le proprie prestazioni, questi valori subiscono delle variazioni. Per cui, anche se un farmaco non viene individuato direttamente il giorno del controllo, un giocatore che imbroglia può essere comunque scoperto.

Chi altro può sottopormi a un controllo?

I giocatori possono essere sottoposti a un controllo da parte della UEFA, della FIFA, della propria Organizzazione nazionale antidoping (ONAD) o dall'ONAD di qualsiasi paese in cui si trovano. Se ti viene richiesto di sottoporsi a un controllo, non rifiutare mai, ma assicurati sempre che l'Addetto al controllo antidoping (ACAD) mostri le proprie credenziali e accertati di sapere quale organizzazione rappresenta. Se necessario, parlane con il personale della tua squadra.

Assicurati di sapere cosa fare quando ti viene richiesto di sottoporsi a un test farmacologico e sii sempre rispettoso nei confronti dell'ACAD.



Quali sono le sostanze vietate?

Tutte le sostanze che figurano nella Lista delle Sostanze e dei Metodi Vietati dell'Agencia mondiale antidoping (WADA) sono proibite nel calcio. La lista viene aggiornata il 1° gennaio di ogni anno, perciò assicurati di avere sempre la versione più recente.

In questa lista figurano sostanze come gli steroidi anabolizzanti e gli ormoni, ma anche droghe ricreative come la cannabis e numerose sostanze presenti in farmaci comuni. Se hai dei dubbi, prima di assumere qualsiasi cosa verifica con il medico sociale.

La WADA, Agencia mondiale antidoping, ha un sito web (www.wada-ama.org) e un'app dove puoi controllare se una sostanza è proibita o no. Anche la tua ONAD potrebbe offrire un servizio simile.

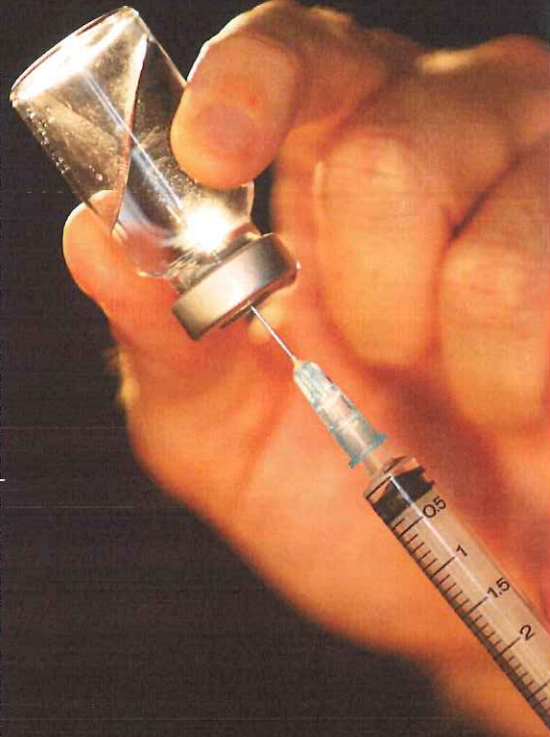
Posso prendere le medicine somministrate dal medico o da altri?

Prima di assumere un medicinale devi sempre verificare che non contenga una sostanza vietata. Il tuo medico sociale è in grado di aiutarti.

Se il medicinale contiene una sostanza vietata ed è il solo medicinale adatto a trattare la tua condizione, devi richiedere un'Esenzione a fini terapeutici (EFT) per poterlo assumere. Il tuo medico sociale ti aiuterà a preparare la richiesta e a inviarla all'organizzazione giusta (ad es. ONAD/UEFA/FIFA), ma è tua responsabilità accertarti che questa venga inviata.

Non assumere mai medicinali che appartengono a qualcun altro, compresi gli amici, i compagni di squadra e i familiari, perché potrebbero contenere sostanze vietate. I tuoi parenti e i tuoi amici, probabilmente, non devono preoccuparsi della lista delle sostanze vietate e dei controlli antidoping, ma tu devi farlo.

Se vai all'estero, porta sempre i tuoi medicinali con te. A volte le medicine in altri paesi hanno lo stesso aspetto, ma ingredienti diversi.



Che cos'è un reato di doping?

I regolamenti della UEFA prevedono diversi tipi di reato di doping, incluso ovviamente quello di risultare positivo a un test farmacologico. Per le autorità antidoping sono reati anche l'uso di sostanze dopanti, il rifiuto di sottoporsi a un controllo, lo spaccio di droga o di farmaci e la facilitazione dell'uso di sostanze vietate a un altro giocatore.

A volte potresti essere sottoposto alle regole sulla reperibilità degli atleti (regole 'whereabouts'), vale a dire che tu e/o il tuo club e/o la tua squadra nazionale potreste dover informare la UEFA o l'ONAD del vostro calendario di allenamento e di gara. Il personale della tua squadra può aiutarti, ma è importante che tu conosca le tue responsabilità, perché la violazione di una regola sulla reperibilità degli atleti può comportare fino a un anno di sospensione dalle competizioni.

**ASSICURATI DI AVER
COMPRESO I DIVERSI TIPI DI
REATI DI DOPING**



Chi è responsabile se commetto un reato di doping?

Se un test rileva nel tuo organismo una sostanza vietata, se rifiuti di sottoposti a un controllo, se violi le regole sulla reperibilità degli atleti o se commetti qualsiasi altra violazione delle regole antidoping, la responsabilità è sempre tua. Ricorda, si tratta del tuo corpo e della tua carriera e non potrai incolpare nessun altro.

Per quanto tempo verrò sospeso se commetto un reato di doping?

In caso di prima violazione, i giocatori possono venire sospesi fino a quattro anni. Probabilmente si tratta di un tempo sufficiente per rovinare la tua carriera.

Inoltre, un giocatore che non si comporta correttamente durante la procedura di controllo antidoping, può essere sospeso per diverse partite oppure multato. Non presentarsi immediatamente a un test farmacologico o non rispettare le istruzioni dell'ACAD sono considerati comportamenti scorretti.

**IN CASO DI PRIMA VIOLAZIONE,
I GIOCATORI POSSONO VENIRE
SOSPESI FINO A QUATTRO ANNI**





Le droghe ricreative figurano nella lista delle sostanze vietate?

Droghe come la cannabis, la cocaina e le anfetamine sono illegali nella maggior parte dei paesi e vietate nel calcio. Anche se ne assumi durante un giorno libero, potrebbero rimanere nel tuo corpo per un certo periodo. Inoltre, hanno effetti negativi sulla tua salute e la tua forma fisica e possono dare assuefazione.

Ricorda anche che ormai praticamente tutti hanno un telefono con una fotocamera. Qualsiasi immagine di te che assumi droghe potrebbe venire condivisa molto rapidamente e avere un impatto negativo sulla tua reputazione e sulla tua carriera.

L'alcol non è vietato nel calcio, ma potrebbe influenzare negativamente le tue prestazioni. I giocatori non sono autorizzati a bere alcol nella sala per il controllo antidoping (la stanza dello stadio o del campo di allenamento dove avviene il test farmacologico).

**LE DROGHE RICREATIVE SONO
ILLEGALI NELLA MAGGIOR PARTE
DEI PAESI E VIETATE NEL CALCIO**

Gli integratori sono sicuri?

Gli integratori alimentari non sono regolamentati come le medicine, quindi non puoi essere mai veramente sicuro che quanto riportato sull'etichetta sia effettivamente quanto contenuto. Degli studi hanno dimostrato che circa il 15% degli integratori acquistati su internet possono essere contaminati da sostanze vietate, come gli steroidi anabolizzanti.

Diversi giocatori che hanno assunto degli integratori sono risultati positivi ai test, nonostante non avessero mai avuto l'intenzione di assumere sostanze vietate. Questo ha comportato comunque una lunga sospensione dal calcio. Sostanze come la dimetilamilamina (DMAA), conosciuta anche come metilesanamina o geranamina, sono spesso coinvolte in questi casi.

Non ti fidare mai di un integratore che dichiara di essere stato approvato da UEFA, FIFA o altre organizzazioni sportive simili: non è vero. Fai attenzione: se l'etichetta afferma che il prodotto migliorerà le tue prestazioni, probabilmente contiene qualche sostanza vietata.



**GLI INTEGRATORI ALIMENTARI NON SONO
REGOLAMENTATI COME LE MEDICINE: NON
PUOI MAI ESSERE SICURO CHE L'ETICHETTA
RIFLETTA ESATTAMENTE IL CONTENUTO**

Dove posso trovare altre informazioni?

Per maggiori informazioni sulla Lista delle sostanze vietate, le procedure EFT, le procedure per i controlli antidoping e i diversi tipi di reati di doping:

visita <http://it.uefa.org/protecting-the-game/anti-doping>
e-mail antidoping@uefa.ch
o rivolgiti alla tua ONAD.

Se hai dubbi, rivolgiti al tuo medico sociale, in particolare prima di assumere qualsiasi medicinale.

IN BOCCA AL LUPO E NON PREOCCUPARTI,
LA MAGGIOR PARTE DEI GIOCATORI NON HA
ALCUN PROBLEMA DURANTE LA SUA INTERA
CARRIERA. PRENDERTI QUALCHE MINUTO
PER IMPARARE LE REGOLE E LE PROCEDURE
FONDAMENTALI PUÒ FARE LA DIFFERENZA
TRA UNA CARRIERA NEL MONDO DEL CALCIO
LUNGA E UNA BREVE
