

## Scheda informativa per lo sport agonistico

Riepilogo delle principali informazioni all'attenzione delle atlete e degli atleti.

### Le violazioni contro le disposizioni antidoping in sintesi

- Presenza di una sostanza vietata nel corpo dell'atleta, uso (o tentato uso) di una sostanza proibita o applicazione di un metodo vietato
- Impedimento, rifiuto od omissione del prelievo dei campioni
- Associazione interdetta con allenatori, medici o altri membri dello staff di supporto [sospesi](#)
- Complicità in occasione di una violazione (o tentata violazione) delle norme antidoping
- Possesso, (tentato) traffico o (tentata) somministrazione di sostanze proibite
- Possesso o (tentato) traffico di attrezzature destinate all'applicazione di metodi proibiti
- Ripetute violazioni all'obbligo di notifica (unicamente per atlete e atleti in un gruppo di controllo)

### Sono consapevoli delle conseguenze connesse al doping




- Sanzioni e squalifiche nello sport
- Alterazioni fisiche e psichiche dovute a effetti collaterali; gravi problemi di salute
- Problemi economici a causa della soppressione e del rimborso di contributi finanziari e sponsorizzazioni, nonché difficoltà sul mercato del lavoro a causa del doping
- Perdita di stima e rispetto da parte di familiari, amici, datore di lavoro, scuola; isolamento sociale

### Gli aspetti che devo osservare nella mia quotidianità di atleta

#### Strict Liability

Sono responsabile che nel mio corpo non vengano riscontrate sostanze vietate, che possono ad esempio essere contenute in alimenti, integratori alimentari, medicinali e prodotti a base vegetale.

Tre utili accorgimenti:

-  **Informo** le persone del mio entourage che devo rispettare le norme antidoping e cosa significhi. In caso di trattamento medico o di una consultazione professionale, informo gli specialisti che sono soggetto alle norme antidoping.
-  **Verifico** lo status di tutti i medicinali in materia di doping accedendo alla banca dati Global DRO, disponibile su [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch) o tramite l'applicazione mobile. Sono molto prudente in fatto di integratori alimentari.
-  **Chiedo** consiglio a persone di fiducia. Anche Antidoping Svizzera mi aiuta e mi sostiene.

#### Medicamenti

Il nome dei medicinali può essere identico in vari paesi, ma contenere invece sostanze diverse. Motivo per cui ricorro esclusivamente a farmaci comprati in Svizzera e solo dopo un'accurata verifica. Nel caso di medicinali acquistati all'estero, consulto la banca dati della relativa agenzia nazionale antidoping.

- **Status in fatto di doping:** Antidoping Svizzera può esclusivamente indicare il status in fatto di doping su farmaci registrati in Svizzera. Questo non è il caso degli integratori alimentari, poiché non sono regolamentati da Swissmedic.
- **EFT:** gli atleti che per motivi medici devono assumere una sostanza proibita o ricorrere a un metodo vietato, necessitano di [un'esenzione a fini terapeutici \(EFT\)](#).
- **Farmaci per l'asma,** a seconda delle sostanze contenute, del dosaggio e della via di somministrazione, possono essere proibiti, consentiti o consentiti solo fino a un certo limite di dosaggio secondo la lista del doping. Il loro stato di doping deve quindi essere sempre controllato individualmente con la banca dati sui medicinali Global DRO.

- **Le infusioni** e/o iniezioni endovenose di oltre 100 ml nell'arco di 12 ore sono metodi proibiti secondo la lista del doping. Questo vale indipendentemente dal principio attivo che contengono. Significa che sono proibite anche le infusioni di ferro e di cloruro di sodio superiori a 100 ml.
- **Farmaci contro le infreddature:** questi medicinali possono contenere sostanze stimolanti che sono proibite in competizione. Raccomandazione: in caso di applicazione secondo la normativa (foglietto illustrativo), sospendere l'assunzione almeno 48 ore prima di una competizione. Inoltre, in Svizzera esistono diversi farmaci che non contengono sostanze proibite.

## Integratori alimentari e supplementi

Nella maggior parte dei casi gli integratori alimentari sono inutili, costosi e comportano rischi. Per escludere effetti collaterali indesiderati, dovrebbero essere usati soltanto dopo aver consultato gli specialisti.

- **Contaminazioni:** i supplementi e gli integratori alimentari possono contenere sostanze proibite o nocive alla salute, senza che queste siano dichiarate. Ciò è dovuto a impianti produttivi contaminati oppure a miscelazione deliberata per aumentare gli effetti del prodotto.
- **Scelta dei prodotti:** far valere la massima prudenza nella scelta dei prodotti. Contenuti e fabbricanti devono essere ben verificati. Si raccomanda di utilizzare prodotti certificati o produttori svizzeri affidabili che producono per lo sport agonistico. Antidoping Svizzera sconsiglia vivamente di importare prodotti o ordinarli su internet.

## Casi speciali

- **Alimenti contaminati:** in Cina, in Guatemala e in Messico sono state appurate sostanze proibite nella carne. Il consumo potrebbe causare una violazione involontaria alle disposizioni antidoping. È quindi richiesta massima prudenza (vedi «[Contaminazione degli alimenti](#)»).
- **Cannabis** è vietata in competizione e la presenza può essere comprovata durante un controllo antidoping in competizione parecchi giorni o persino settimane dopo il consumo. Antidoping Svizzera raccomanda pertanto agli atleti di astenersi in general dall'uso di cannabis.

## Controlli antidoping

- Lo **svolgimento** di un controllo antidoping: [www.antidoping.ch/it/svolgimento](http://www.antidoping.ch/it/svolgimento)
- **Whereabouts:** atlete e atleti inseriti in un gruppo di controllo devono comunicare sempre i propri luoghi di permanenza. Informazioni dettagliate: [www.antidoping.ch/it/gruppicontrollo](http://www.antidoping.ch/it/gruppicontrollo)

## Ho un'opinione chiara!

- Rifletto su come realizzare i miei obiettivi e conseguire successi, rifiutando le scorciatoie e dicendo "no" a ogni forma di inganno.
- Non tollero doping nel mio entourage e comunico eventuali osservazioni in merito ad Antidoping Svizzera.
- Mi dichiaro pubblicamente a favore di #cleansport nei Social Media, posizionandomi come atleta pulito.

## Contatti

Antidoping Svizzera risponde a tutte le vostre domande: [whereabouts@antidoping.ch](mailto:whereabouts@antidoping.ch); +41 (0)31 550 21 21.

- ☑ Sito internet: [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch)
  - Accesso alla banca dati sui medicinali [Global DRO](#) (anche via applicazione mobile)
  - E-Learning [Clean Winner](#)
  - [Trasmissione di segnalazioni anonime](#) in caso di sospetti di doping
- ☑ Social Media:
  - [www.twitter.com/@antidoping\\_ch](https://www.twitter.com/@antidoping_ch)
  - [www.facebook.com/antidoping.ch](https://www.facebook.com/antidoping.ch)