

antidoping.ch

DOPING?

NIENTE SCUSE!

TU SEI RESPONSABILE DELLE TUE AZIONI



SINTESI DEGLI ASPETTI PIÙ IMPORTANTI

Questo opuscolo si rivolge a giovani sportive e sportivi che desiderano informarsi sulle regole e sui controlli antidoping. È rivolto anche al personale di supporto e a coloro che s'interessano di sport.

Qui troverai tutte le informazioni essenziali sul doping, sui controlli antidoping e sull'uso di medicinali e integratori alimentari.

Cosa s'intende per doping?

Il termine doping definisce l'impiego di sostanze e metodi che incrementano le prestazioni, riportati nella Lista delle sostanze e dei metodi proibiti (Lista del doping) e che sono quindi vietati. Le infrazioni alle norme antidoping possono essere appurate in diversi modi: tramite l'analisi di un campione di urina o di sangue a cura di un laboratorio, o indirettamente, per mezzo di dichiarazioni di testimoni, perquisizioni e sequestri. Anche il rifiuto di sottoporsi a un controllo, la falsificazione di un campione che attesterebbe la presenza di sostanze dopanti e il possesso o il commercio di mezzi interdetti rientrano tra le infrazioni alle norme antidoping.

Chi è soggetto alle regole antidoping?

Le Norme Sportive Antidoping valgono per tutti coloro che praticano sport. Hanno lo stesso valore delle regole vigenti per le competizioni o delle regole tecniche. Ogni sportiva e ogni sportivo ha l'obbligo di informarsi in prima persona sulle sostanze vietate, elencate nell'attuale Lista del doping, e su tutte le normative e le procedure in riferimento ai controlli.

In che modo vengono punite le violazioni delle Norme Sportive Antidoping?

Le violazioni delle Norme Sportive Antidoping vengono punite con l'azzeramento dei risultati, la squalifica e un'ammenda.

Chi stabilisce che si è in presenza di un caso di doping?

L'Agenzia Mondiale Antidoping (AMA) stabilisce quali sono le sostanze e i metodi dopanti e che sono quindi vietati. In questo senso devono essere soddisfatti almeno due dei seguenti criteri:

- miglioramento delle prestazioni;
- rischio per la salute;
- atteggiamento contro lo spirito sportivo.

La Lista delle sostanze e dei metodi proibiti viene aggiornata ogni anno ed è valida in tutto il mondo.

Cosa s'intende per obbligo di notifica?

Le sportive e gli sportivi ai vertici delle classifiche devono fornire informazioni sulla propria reperibilità affinché, in qualsiasi momento, siano a disposizione per eventuali controlli antidoping. Rientra perciò tra i loro obblighi la notifica del rispettivo luogo di permanenza in un dato momento. La comunicazione di informazioni false o il mancato rispetto dell'obbligo di notifica sono da

considerarsi alla stregua di una violazione delle regole antidoping.

Cosa sono i gruppi di controllo?

Le sportive e gli sportivi vengono assegnati ai cosiddetti gruppi di controllo a seconda della rispettiva categoria di prestazione. All'interno del gruppo di controllo registrato (RTP) sono presenti sportive e sportivi di punta a livello internazionale. Ulteriori gruppi sono: il gruppo di controllo nazionale (NTP) e il gruppo di controllo generale (ATP), nell'ambito dei quali vengono classificate le giovani leve. Per tutti coloro che praticano sport a squadre esistono gruppi distinti. Per i singoli gruppi valgono regole diverse, ad esempio in riferimento alla notifica del luogo di permanenza o all'impiego di farmaci.

Chi è responsabile della lotta contro il doping?

Antidoping Svizzera è responsabile sul piano nazionale dei controlli, delle informazioni e della prevenzione, oltre che della ricerca e dello sviluppo applicati. La Camera disciplinare per i casi di doping di Swiss Olympic giudica tutti i casi di doping a livello nazionale. L'Agenzia Mondiale Antidoping (AMA) è responsabile della lotta al doping a livello internazionale.

SONO IN UN GRUPPO DI CONTROLLO? QUALI DISPOSIZIONI DEVO RISPETTARE?

LA TUA FEDERAZIONE SPORTIVA SA A QUALE GRUPPO DI CONTROLLO APPARTIENI E TI PUÒ FORNIRE TUTTE LE INFORMAZIONI IMPORTANTI A TAL PROPOSITO. PER QUALSIASI DOMANDA FARAI BENE A RIVOLGERTI AI RESPONSABILI DELLA LOTTA CONTRO IL DOPING O ALLA SEGRETERIA DELLA TUA FEDERAZIONE. SU WWW.ANTIDOPING.CH/IT/CONTROLS/TESTING_POOLS TROVERAI TUTTE LE DISPOSIZIONI E LE INFORMAZIONI RELATIVE AI DIVERSI GRUPPI DI CONTROLLO.



VIETATO? CONSENTITO? DANNOSO PER LA SALUTE?



Che cos'è la Lista del doping?

La Lista del doping riporta tutte le sostanze e i medicinali proibiti in ambito sportivo. Viene aggiornata ogni anno a gennaio. Spetta a te informarti in merito alle rispettive modifiche. Troverai la lista aggiornata all'indirizzo

www.antidoping.ch/it/law/private_law/prohibited_list

Cosa sono le sostanze e i metodi vietati?

Le sostanze e i metodi vietati, riportati sulla Lista del doping, sono suddivisi in tre categorie:

- sostanze e metodi sempre vietati, come ad esempio anabolizzanti, ormoni, doping del sangue, doping genico;
- sostanze vietate esclusivamente in gara, come stimolanti, cannabinoidi o antiinfiammatori;
- sostanze vietate solo in determinate discipline sportive che richiedono un'elevata concentrazione, ad esempio i beta-bloccanti.

La cannabis figura nella Lista del doping?

La cannabis è vietata nelle gare e quindi figura nella Lista del doping. Alcuni prodotti di degradazione della cannabis rimangono per lungo tempo nel corpo, motivo per cui può essere rilevata anche molti giorni dopo il consumo. Non sussistono invece pericoli di positività al test in caso di fumo passivo. Negli ultimi anni circa la metà di tutti i casi positivi di doping in Svizzera riguardava la cannabis.

Le droghe compaiono sulla Lista del doping?

Sì. Le droghe, come ad esempio eroina, cocaina, morfina, anfetamine o ecstasy sono vietate in competizione.

La nicotina compare sulla Lista del doping?

La nicotina non compare sulla Lista del doping. Tuttavia nuoce gravemente alla salute e rientra tra le sostanze che creano più rapidamente dipendenza. In particolare quando viene usata sotto forma di snus (tabacco finemente tritato, posto sotto le labbra) si deve fare i conti con serie conseguenze alla salute. Lo snus danneggia le gengive, la mucosa del naso e la laringe. Possono insorgere ulcerazioni carcinomatose nel cavo orale e sulle labbra. L'importazione e la vendita dello snus in Svizzera sono pertanto vietate.

L'alcol è presente nella Lista del doping?

L'alcol è vietato in gara solo in alcune discipline sportive che richiedono un'elevata concentrazione (ad es. discipline sportive motoristiche, gare di tiro). L'alcol non è comunque tollerato negli allenamenti o nelle gare.

«COOL AND CLEAN» – PER UNO SPORT CORRETTO E PULITO

«COOL AND CLEAN» È IL PIÙ GRANDE PROGRAMMA DI PREVENZIONE NAZIONALE IN AMBITO SPORTIVO. RIVESTONO UN RUOLO CENTRALE I TEMI «RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI», «COMPORTAMENTO CORRETTO», «DOPING» E «SOSTANZE CHE DANNO ASSUEFAZIONE». POTRAI TROVARE ULTERIORI INFORMAZIONI ALL'INDIRIZZO WWW.COOLANDCLEAN.CH/IT

FARMACI E INTEGRATORI ALIMENTARI

Posso fare indiscriminatamente uso di tutti i medicinali?

No. Alcuni farmaci contengono sostanze vietate in ambito sportivo. Qualora ti dovessero prescrivere o somministrare dei medicinali, ti raccomandiamo pertanto di informare il personale curante che pratichi sport a livello agonistico.

Dove posso ottenere le informazioni relative ai medicinali?

È essenziale che tu ti informi sempre prima di utilizzare un medicamento. Anche i farmaci distribuiti senza ricetta possono contenere delle sostanze dopanti. Su www.antidoping.ch/it/drugdb troverai la banca dati con l'elenco dei medicinali, grazie al quale puoi verificare se il farmaco in questione è ammesso. Inoltre puoi rivolgerti al tuo medico o alla tua farmacia.

All'estero devi essere particolarmente prudente. I medicinali stranieri spesso hanno una denominazione identica o simile a quelli in patria, tuttavia la loro composizione non è sempre la stessa. Ti consigliamo quindi, in caso di un soggiorno all'estero, di portarti i medicinali dalla Svizzera – perché sei sempre responsabile di quello che assumi (v. anche «responsabilità oggettiva»).

Cosa devo fare in caso di asma?

L'asma non è un ostacolo per praticare uno sport a livello agonistico. È tuttavia importante che la diagnosi venga effettuata da un medico che ti prescriva la terapia ottimale. Alcuni preparati terapeutici per l'asma contengono sostanze proibite in ambito sportivo. Nel caso ti vengano prescritte, puoi presentare una domanda di esenzione a fini terapeutici (EFT). Su www.antidoping.ch/it/medicine/tue/ potrai trovare tutte le ulteriori informazioni in merito.

Cosa fare in caso di infortunio o malattia?

In caso di lesioni o malattia ti raccomandiamo di farti consigliare sempre ed esclusivamente da uno specialista. Le lesioni e le malattie si manifestano sempre nei momenti meno opportuni. Per guarire ci vuole tempo. I presunti rimedi miracolosi sono tutt'altro che un toccasana.

Come utilizzare gli integratori alimentari?

Gli integratori alimentari, i cosiddetti supplementi, non costituiscono il sostituto a un'alimentazione equilibrata. Se desideri ottimizzare la tua alimentazione, la cosa migliore sarebbe di rivolgerti a una/un nutrizionista. All'indirizzo www.antidoping.ch/it/medicine/supplements

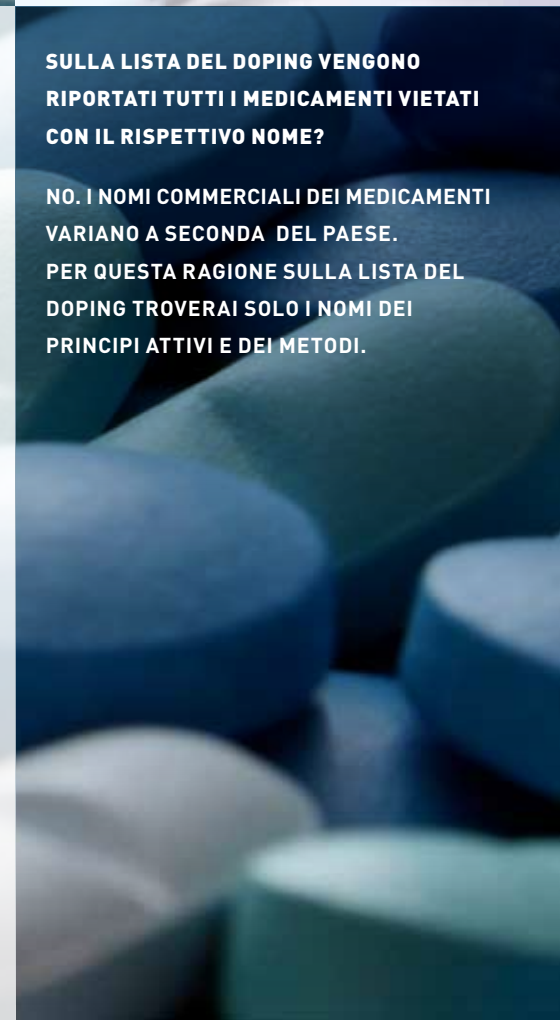
troverai informazioni relative agli integratori alimentari. Ti consigliamo vivamente di non prendere in considerazione i presunti rimedi portentosi, in particolare quelli che vengono offerti su Internet. Non mantengono le promesse e possono contenere tracce di sostanze vietate.

Che cosa s'intende per «responsabilità oggettiva»?

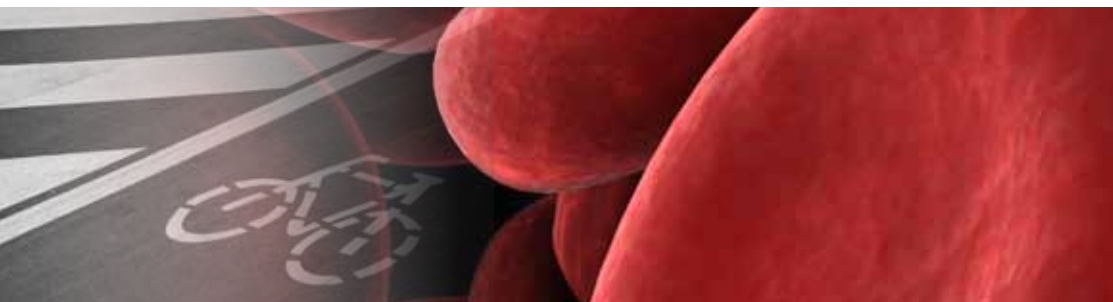
La «responsabilità oggettiva» è il principio della responsabilità indipendentemente dalla colpa. Ciò significa che sei responsabile in prima persona e in qualunque caso per qualsiasi sostanza che venisse rilevata nel tuo corpo. È perciò estremamente importante che, nel caso di un trattamento medico, indichi di essere un atleta. Per quanto riguarda gli integratori alimentari ti consigliamo di prestare la massima attenzione e ti raccomandiamo di rivolgerti sempre a un esperto per una consulenza.

SULLA LISTA DEL DOPING VENGONO RIPORTATI TUTTI I MEDICAMENTI VIETATI CON IL RISPETTIVO NOME?

NO. I NOMI COMMERCIALI DEI MEDICAMENTI VARIANO A SECONDA DEL PAESE. PER QUESTA RAGIONE SULLA LISTA DEL DOPING TROVERAI SOLO I NOMI DEI PRINCIPI ATTIVI E DEI METODI.



CONTROLLI: CHI? QUANDO? DOVE? E COME?



Chi è sottoposto ai controlli?

Antidoping Svizzera redige ogni anno un piano di controllo con alcuni punti chiave definiti. Su questa base vengono stabiliti i singoli controlli. In questo senso il compito assegnato alle addette e agli addetti ai controlli specifica:

- chi viene sottoposto a controlli;
- se le sportive e gli sportivi vengono estratti a sorte per i controlli;
- se le sportive e gli sportivi devono essere controllati in riferimento a determinati piazzamenti.

Come si svolge il controllo?

Un controllo è possibile in qualsiasi momento, sia in gara sia fuori gara. L'iter per l'esecuzione di un controllo antidoping è definito in modo preciso.

Il controllo ha inizio con un invito scritto da parte di una persona adetta ai controlli, che deve identificarsi come tale. Dopo averti consegnato la convocazione, ti fornirà ulteriori istruzioni. Fino al tuo arrivo nella stanza preposta ai controlli, sarai sorvegliato. Hai il diritto di farti accompagnare al controllo da una persona di fiducia. Nella stanza preposta al controllo, mostrerai il tuo documento identificativo e sceglierai una provetta per le urine. Un addetto ai controlli ti accompagnerà per il rilascio delle urine. Le sportive ven-

gono accompagnate da una donna, gli sportivi da un uomo. Per escludere manipolazioni, le urine vengono rilasciate «a vista».

Successivamente ritornerai nella stanza preposta ai controlli e sceglierai una confezione con due flaconi (A e B). Verserai quindi la tua urina in entrambi i flaconi e li chiuderai. L'addetta o l'addetto ai controlli compilerà poi il modulo per i controlli, che dovrai firmare. I campioni verranno quindi sigillati in tua presenza. Da ultimo ti verrà fornita una copia del modulo. Dovrai conservarla finché non avrai ricevuto il risultato del controllo. Di norma questo iter richiede circa tre settimane.

Vengono effettuati anche prelievi di sangue?

Sì, oltre ai controlli delle urine possono avere luogo anche controlli ematici. Il prelievo del sangue viene effettuato da persone addette al controllo e dotate della necessaria formazione. Vengono prelevati due campioni (A e B) di pochi millilitri di sangue.

Posso rifiutare un controllo?

No, nel momento in cui ti avranno convocato a un controllo, dovrai presentarti. Dovrai restare sotto sorveglianza fino al tuo arrivo nella stanza

di controllo. La mancata comparizione o il rifiuto verranno equiparati a un campione avente esito positivo.

Cosa accade con i campioni?

I campioni vengono inviati a un laboratorio accreditato ai fini di un'analisi antidoping. Il campione B sarà congelato, mentre il campione A viene analizzato. Il laboratorio non sa di chi sia il campione. Il risultato dell'analisi viene fatto pervenire ad Antidoping Svizzera, che provvederà poi ad informare te e la tua federazione.

Cosa succede se il test risulterà positivo?

Nel caso di controlli antidoping, un risultato negativo è positivo. In altre parole: se il test risulterà negativo, non c'è alcun tipo di problema e riceverai una comunicazione in tal senso. In caso di un risultato positivo verrai invitato da Antidoping Svizzera a esporre la tua posizione. Hai inoltre il diritto di richiedere una seconda analisi con il campione B. All'apertura del campione in laboratorio potrai essere presente in prima persona oppure incaricare una persona di fiducia. Se il risultato del campione B confermasse quello del campione A, Antidoping Svizzera aprirà una procedura e ti metterà in stato di accusa presso la Camera disciplinare di Swiss Olympic per i casi di doping, che emanerà un giudizio e delibererà la misura della pena. Qualora non fossi d'accordo, potrai impugnare il giudizio in questione dinanzi alla più alta istanza arbitrale sportiva, il Tribunale Arbitrale dello Sport (TAS) di Losanna.



QUALI SONO I MIEI DIRITTI E I MIEI DOVERI IN CASO DI UN CONTROLLO ANTIDOPING?

È IMPORTANTE CHE TU CONOSCA LO SVOLGIMENTO DI UN CONTROLLO ANTIDOPING, OLTRE CHE I TUOI DIRITTI E DOVERI. TROVERAI ULTERIORI INFORMAZIONI ALL'INDIRIZZO WWW.ANTIDOPING.CH/IT/CONTROLS

PERCHÉ LE SPORTIVE E GLI SPORTIVI SI DOPANO?

Nello sport non ci sono scorciatoie. Ciononostante ci sono sempre più sportive e sportivi che credono di averne trovata una ricorrendo al doping. Le ragioni di tutto questo sono molteplici. A seconda della personalità, della condizione di vita e dell'ambiente possono giocare un ruolo diversi aspetti. Alcuni si dopano al fine di:

- superare i limiti naturali o per giungere **al successo in modo più rapido**;
- recuperare quanto più in fretta possibile il **ritardo negli allenamenti** dopo una lesione;
- ridurre il **tempo di ripresa** dopo gare o sessioni intensive di allenamento;
- **evitare sconfitte**;
- non sentire il peso eccessivo delle **aspettative** di allenatori, genitori, amici, funzionari o sponsor;
- ottenere per mezzo del doping **più denaro, prestigio, fama** e lode.

Un altro fattore che induce le sportive e gli sportivi a cedere alla tentazione di ricorrere a mezzi dopanti è il **conflitto interiore** tra l'esigenza di esplorare e accettare i propri limiti e il desiderio di essere migliori dei concorrenti. Considerando lo sviluppo personale nell'ambito di una determinata fascia d'età può succedere che di colpo le compagne e i compagni di allenamento regi-

strino **prestazioni** nettamente **migliori**. Anche in questo caso il doping è la decisione sbagliata: l'accettazione e l'assimilazione delle sconfitte rientra tra le principali esperienze nello sport.

Cosa posso fare quando non sono in grado di ottenere la prestazione desiderata?

Il successo non arriva dall'oggi al domani. La strada per giungere al vertice è dura e a volte ti sembrerà di non fare progressi. Allora è richiesta molta pazienza. Parla dei tuoi timori, delle tue paure, delle tentazioni e del rapporto con i tuoi stessi limiti a persone di fiducia del tuo ambiente. Assicurati, dialogando con altre persone, che le tue intenzioni e decisioni siano giuste. Soprattutto, non esitare a rivolgerti a un consulente neutrale.

JULIEN SPRUNGER – GIOCATORE DI HOCKEY SU GHIACCIO, PROFESSIONISTA E AMBASCIATORE DI «COOL AND CLEAN»

«CON IL DOPING ROVINI LA TUA CARRIERA!»

Quali motivi portano a doparsi? E quali sono le conseguenze?

Marco S., giocatore di pallamano; è risultato positivo a un test per la cannabis e squalificato per sei mesi: «Se avessi saputo prima che la canapa può essere rintracciata anche quattro giorni dopo averla consumata, ne avrei sicuramente fatto a meno».

Sandra F., 22 anni, atleta; trovata positiva al test per aver fatto uso di farmaci contro il raffreddore e sospesa per dodici mesi. Il medico che la curava non le aveva comunicato che il trattamento con quel prodotto doveva essere sospeso almeno 48 ore prima della gara. Se avesse consultato la banca dati dei farmaci di Antidoping Svizzera, avrebbe trovato la relativa indicazione. Sandra F. è la sola responsabile di ciò che giunge nel suo corpo e deve quindi scontare la relativa pena.

Marion Jones, ex pluricampionessa olimpica; in occasione della conferenza stampa dopo la sua condanna a sei mesi di reclusione per falsa deposizione nel corso di un processo per doping ha dichiarato: «Mi faccio carico in prima persona di tutta la responsabilità per quello che ho fatto». Dopo aver scontato la pena detentiva, nel corso dell'intervista con la regina dei talk americani,

Oprah Winfrey, ha confermato: «Tutto ciò che si fa, ha delle conseguenze. Quando si mente, le cose volgono al peggio». I record di Marion Jones sono stati cancellati da tutte le statistiche. Non solo ha dovuto restituire le medaglie olimpiche conquistate, ma anche le sue ex colleghe della staffetta 4 x 100m USA hanno dovuto fare altrettanto.

Brigitte McMahon, triatleta; trovata positiva all'EPO.

Sulla NZZ online del 1° luglio 2005 la sportiva ha spiegato le ragioni che l'hanno portata ad abusare del doping. Per diversi motivi sarebbe stata soggetta a un eccessivo stress fisico e non avrebbe più agito razionalmente. Così le sarebbe venuta l'idea di ricorrere all'EPO «in piccole dosi». Brigitte McMahon era convinta di farla franca e di sfuggire a tutti i controlli. Dopo il risultato positivo del controllo, effettuato durante gli allenamenti, ha richiesto immediatamente una controanalisi. Tuttavia anch'essa è risultata positiva.



COSA S'INTENDE PER MENTALITÀ DEL DOPING?

Basta già la convinzione di ottenere prestazioni migliori con una determinata sostanza per cedere nella mentalità del doping? O il pericolo si manifesta solo nell'ambito delle sostanze vietate?

Sei dell'opinione che solo con un determinato mezzo, polverina o medicamento riesci a

- ricevere la spinta giusta?
- superare la stanchezza e il sovraffaticamento?
- sopprimere il dolore per partecipare a una gara o a un'importante sessione di allenamento?
- accrescere le prestazioni del tuo corpo oltre alle tue possibilità?
- aumentare la fiducia in te stessa/o in modo quasi smisurato?

Se una di queste affermazioni dovesse riguardarti, allora bada a non lasciarti tentare dall'uso di sostanze o metodi dopanti. Il corpo umano non è una macchina che può essere alimentata solo con il carburante idoneo per farla funzionare a volontà in modo presumibilmente perfetto.

Pensi che non si possa fare a meno delle «energy drink»?

Molti giovani ritengono che senza «energy drink» non siano in grado di far fronte alla quotidianità. La gran parte di queste bevande contiene caffeina, che ha un effetto stimolante. Tuttavia, oltre le fasi di attività, il corpo ha bisogno anche di riposo e rilassamento. Dette bevande sono quindi inutili allo scopo citato. Inoltre contengono una quantità notevole di zuccheri e non sono quindi per niente idonee all'attività sportiva.

E per quanto riguarda l'uso di Ritalin® e beta-bloccanti durante gli esami?

Ci sono studentesse e studenti che, prima degli esami, ricorrono al Ritalin® o ai beta-bloccanti. Il Ritalin® (metilfedinato) aiuta a concentrarsi meglio; però è anche un narcotico che può creare dipendenza.

I beta-bloccanti sono sostanze impiegate nelle patologie cardiache. Agiscono da tranquillanti e possono quindi avere un effetto antistress durante gli esami. Presentano tuttavia seri effetti collaterali: affaticamento precoce dei muscoli, minore attenzione o disturbi del ritmo cardiaco.

Vuoi correre questi rischi solo per ottenere una prestazione migliore? E come stiamo riguardo alla mentalità del doping? La vita ti porrà sempre davanti a situazioni difficili. Come pensi di superarle se non conosci e accetti i tuoi stessi limiti?

IL METODO DELL' «INSUFFLATION RECTALE»

ANCHE QUESTO ESEMPIO ILLUSTRA COSA INTENDIAMO PER MENTALITÀ DEL DOPING: NEGLI ANNI SETTANTA ALCUNI NUOTATORI CERCARONO DI MIGLIORARE LA PROPRIA GALLEGGIABILITÀ IMMETTENDO ARIA NELL'INTESTINO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI. QUESTO METODO «DI GONFIAGGIO» NON VIOLAVA LE REGOLE DEL DOPING, MA DIMOSTRA QUANTO SIA DUBBIO IL RAPPORTO CON IL PROPRIO CORPO E LE PROPRIE POTENZIALITÀ. FORTUNATAMENTE SOLO ALCUNE NUOTATRICI E NUOTATORI SI SONO SOTTOPOSTI A TALI TORMENTI PER CONSEGUIRE RISULTATI MIGLIORI.

GLOSSARIO

DA DOVE DERIVA IL TERMINE «DOPING»?

NEL XVIII SECOLO VENNE USATA PER LA PRIMA VOLTA LA LOCUZIONE «TO DOPE» NELL'EQUITAZIONE. NEL 1968 VENNE PUBBLICATA LA PRIMA LISTA DEL DOPING PER LE SPORTIVE E GLI SPORTIVI.

Antidoping Svizzera – www.antidoping.ch

Antidoping Svizzera è il centro competente per la lotta al doping in Svizzera. I suoi compiti sono:

- fornire un contributo significativo alla lotta al doping in ambito sportivo;
- eseguire efficaci controlli antidoping;
- promuovere la prevenzione, la formazione e il perfezionamento, oltre che le informazioni sui temi del doping e della lotta al doping;
- dar corso alla ricerca applicata e allo sviluppo nelle prove e nella lotta contro il doping;
- curare e promuovere la collaborazione a livello nazionale e internazionale nella lotta contro il doping.

Esenzione a fini terapeutici (EFT)

In casi eccezionali è possibile ottenere un'EFT per un trattamento con farmaci che contengono sostanze vietate. La premessa è una diagnosi medica completa, che escluda altre possibilità terapeutiche. Troverai una sintesi delle disposizioni all'indirizzo www.antidoping.ch/it/medicine/tue/.

Codice

Il Codice Mondiale Antidoping descrive tutti i diritti e i doveri fondamentali dei partner coinvolti nella lotta al doping (atleti, persone che si

occupano dell'assistenza, federazioni sportive, organizzazioni antidoping). È stato sottoscritto da tutte le organizzazioni nazionali antidoping e dalle federazioni sportive internazionali ed è in vigore dal 1° gennaio 2009. Chi richiede una licenza o prende parte a gare è soggetto alle regole del Codice Mondiale Antidoping.

«cool and clean» – www.coolandclean.ch

«cool and clean» è un programma volto all'incattivazione di uno sport corretto e pulito. È rivolto ai dirigenti che operano con le giovani promesse in una fascia d'età compresa tra i 10 e i 20 anni negli sport competitivi e di massa giovanili. È possibile iscriversi, accedendo al sito www.coolandclean.ch/it.

Gruppi di controllo

Quale atleta farai parte di un gruppo di controllo a seconda della classe di prestazione e dovrai rispettare regole diverse – ad esempio in riferimento alla notifica del luogo di permanenza o all'uso di determinati medicinali (v. anche obbligo di notifica ed EFT). Troverai ulteriori informazioni relative ai singoli gruppi di controllo all'indirizzo www.doping.chuv.ch. La tua federazione sportiva nazionale o internazionale ti informerà riguardo al gruppo di controllo assegnato.

Laboratorio – www.doping.chuv.ch

Per verificare la presenza di sostanze dopanti i campioni vengono analizzati nei laboratori autorizzati e conservati fino a otto anni (campioni B). L'Agenzia Mondiale Antidoping accredita i laboratori e li monitora a fronte di test su base regolare. Per la Svizzera si tratta del Laboratoire Suisse d'Analyse du Dopage (LAD) di Losanna, che, negli ultimi anni, si è conquistato la leadership a livello mondiale in riferimento all'analisi dei campioni ematici.

Obblighi di notifica

Chi fa parte di un gruppo di controllo deve comunicare trimestralmente i rispettivi luoghi di permanenza. Queste informazioni devono essere aggiornate in modo permanente per consentire che i controlli possano essere effettuati in qualsiasi momento, durante le gare e gli allenamenti. Le violazioni a questi obblighi di notifica possono essere punite.

Swiss Olympic – www.swissolympic.ch

Swiss Olympic è l'organizzazione cui fanno capo le federazioni sportive svizzere. Ha delegato la lotta contro il doping alla fondazione indipendente Antidoping Svizzera. Presso Swiss Olympic è però insediata la Camera disciplinare per i casi di

doping per tutte le discipline sportive, che decide in merito alle sanzioni in caso di infrazioni contro le regole antidoping su richiesta di Antidoping Svizzera. I ricorsi possono essere inoltrati al Tribunale Arbitrale dello Sport (TAS).

Tribunale Arbitrale dello Sport (TAS) – www.tas-cas.org

Il TAS, la cui sede è a Losanna, è responsabile di tutte le questioni attinenti al diritto sportivo a livello globale, quindi anche per i casi di doping. In occasione di grandi manifestazioni (giochi olimpici, campionati mondiali di calcio ecc.) vengono istituiti sul posto collegi arbitrali che possono deliberare ad hoc sulle controversie giuridiche.

Agenzia Mondiale Antidoping (AMA) – www.wada-ama.org

L'AMA promuove e coordina la lotta al doping sul piano internazionale. Essa redige il Codice, la Lista del doping, definisce i criteri di qualità per l'iter dei controlli e sovrintende al lavoro dei 33 laboratori antidoping attualmente autorizzati. L'AMA venne costituita nel 1999 quale fondazione.



CI SONO ANCORA DOMANDE O È TUTTO CHIARO?

Medicamento sconosciuto - dove posso informarmi?

Su www.antidoping.ch/it/drugdb puoi verificare, con l'aiuto della banca dati relativa ai farmaci, se un medicinale autorizzato sul mercato svizzero contiene sostanze vietate.

Quanto costa un controllo antidoping?

Un controllo antidoping delle urine costa dagli 800 ai 1000 franchi circa. L'importo in questione comprende tutti i costi dei controlli e delle analisi, materiale e alle spese amministrative.

I controlli antidoping sono anonimi?

Sì. Il laboratorio addetto alle analisi non conosce il tuo nome! Il tuo campione viene contrassegnato da un riferimento numerico, che viene riportato sia sul contenitore sia sul modulo per i controlli. In tal modo la provetta può essere ricondotta inequivocabilmente a te.

Gli integratori alimentari sono sicuri?

No. Dagli studi si evince che i prodotti decantati in Internet possono contenere sostanze dopanti non riportate sulla confezione.

IL DOPING È UNA TRUFFA: NEI TUOI CONFRONTI, NEI CONFRONTI DELLA TUA SQUADRA, DEI TUOI FAN. INOLTRE: IL DOPING DANNEGGIA LA TUA SALUTE.

LOTTA AL DOPING SUL WEB

www.wada-ama.org

Sito Web dell'Agenzia Mondiale Antidoping AMA. Contiene informazioni in inglese e francese relative alla Lista del doping, al Codice, ai controlli e alle ulteriori attività nella lotta contro il doping.

www.antidoping.ch

Sul sito web di Antidoping Svizzera potrai trovare delle informazioni esaustive in riferimento a tutte le questioni relative al doping. Potrai scaricare ogni modulo ed elenco importante, ordinare materiale informativo e approfondire le tue conoscenze all'interno dell'area destinata all'e-learning.

www.antidoping.ch/realwinner

Real Winner è una proposta nell'ambito dell'e-learning di Antidoping Svizzera (solo in tedesco, francese e inglese). Grazie al supporto di film e fumetti interattivi apprenderai tutti gli aspetti importanti sui tuoi diritti e doveri nella lotta contro il doping. Il tuo successo in termini di apprendimento viene attestato con un certificato.

Contatto: Antidoping Svizzera
Casella postale 606, 3000 Berna 22
Tel. 031 359 74 44, Fax 031 359 74 49
info@antidoping.ch, www.antidoping.ch

Antidoping schweiz · suisse · svizzera · switzerland **antidoping.ch**