

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
- Rifiuto od omissione di produrre un campione
- Associazione interdetta con allenatori, medici o altri membri dello staff di supporto squalificati
- Complicità in occasione di una violazione (o tentata violazione) delle norme antidoping
- Possesso, traffico o somministrazione di sostanze proibite
- Possesso o traffico di attrezzature destinate all'applicazione (o tentata applicazione) di metodi proibiti
- Ripetute violazioni all'obbligo di notifica (concerne unicamente le atlete e gli atleti inseriti 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 amici, familiari, 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 sostanze di origine vegetale.

Tre utili accorgimenti:

-  **Informo** le persone del mio entourage che devo rispettare le norme antidoping e cosa significhi. Ciò vale in particolare per le conseguenze sulla salute.
-  **Verifico** lo status di tutti i medicinali in materia di doping accedendo alla banca dati Global DRO, disponibile all'indirizzo <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 può aiutare.

Medicamenti e altro

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 esprimersi esclusivamente su farmaci autorizzati da Swissmedic. Questo non vale tuttavia per i supplementi o gli integratori alimentari.
- **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 \(EFT\)](#).
- Gli **spray per il trattamento dell'asma** devono sempre essere verificati consultando la banca dati sui medicinali Global DRO e chiedendo consiglio al medico curante. Per certi prodotti l'AMA fissa dei valori limite massimi, che non vanno superati; il loro uso è tuttavia ammesso solo nei limiti fissati.
- **Le infusioni** da 100 ml sono vietate nell'arco delle 12 ore. Questo vale indipendentemente dal principio attivo che contengono. Il che 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, proibite in competizione. Raccomandazione: sospendere l'assunzione almeno 48 ore prima di una competizione anche se ci si attiene esattamente alla posologia consigliata nel foglietto illustrativo accluso al farmaco.

Supplementi e integratori alimentari

Nella maggior parte dei casi i supplementi e 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, causate da impianti produttivi contaminati oppure aggiunte per potenziarne gli effetti – senza che queste siano dichiarate.
- **Scelta dei prodotti:** far valere la massima prudenza nella scelta dei prodotti, dei contenuti e dei fabbricanti. Si raccomanda di ricorrere a produttori di fiducia, svizzeri, e di rinunciare all'acquisto di prodotti provenienti dall'estero o comandati via internet.

Casi speciali

- **Alimenti contaminati:** in Cina 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.
- **Cannabis:** la canapa è vietata in competizione. La presenza di THC può essere comprovata parecchi giorni o persino settimane dopo il consumo.

Controlli antidoping

- Lo **svolgimento** di un controllo antidoping è descritto nella rubrica: <https://www.antidoping.ch/it/controlli/procedura-di-controllo>
- **Whereabouts:** le atlete e gli atleti inseriti in un gruppo di controllo devono comunicare sempre i propri luoghi di permanenza. Per informazioni dettagliate in merito: <http://www.antidoping.ch/it/controlli/gruppi-di-controllo>

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

Gli specialisti di Antidoping Svizzera restano a disposizione per maggiori ragguagli:

whereabouts@antidoping.ch; +41 (0)31 550 21 21

- ☑ Sito internet: 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 e www.facebook.com/antidoping.ch