



ČLANOVIMA FIFA-E

CIRKULARNO PISMO BROJ 1508

Zurich, studeni 2015.
ADSG/jdv/vam

11 pravila za prevenciju dopinga

Poštovani,

FIFA-inih „11 pravila za prevenciju dopinga u nogometu“ ima za cilj podizanje svijesti među mladim sportašima, izbornicima, liječnicima, trenerima i roditeljima o opasnostima i posljedicama dopinga. To je 11 jednostavnih poruka koje su izabrali stručnjaci u antidoping menadžmentu u suradnji sa Svjetskom Antidoping agencijom (WADA), koji predstavljaju osnovne, ali važne savjete, kao što je provjeravanje liste zabranjenih supstanci, izbjegavanje rekreativnih droga, pažnja s dodatcima prehrani i prijava za izuzeće zbog terapijskog korištenja (TUE).

Mi želimo stvoriti veću svijest o dopingu! Stoga, FIFA poziva sve svoje saveze članove da podijele priloženi letak svim klubovima i reprezentacijama na svim razinama. Letke treba isprintati i izložiti na nogometne objekte diljem odnosnih zemalja, posebno da ih vide mladi igrači. Sa svakim igračem kojeg možemo naučiti o opasnostima dopinga, smanjujemo rizik da nogometaši uzimaju doping supstance zbog nedostatka znanja.

Obrazovanje je ključno za borbu protiv dopinga. Podržite kampanju „11 pravila za prevenciju dopinga“ i pomozite nam smanjiti doping prekršaje u nogometu.

Zahvaljujemo na suradnji i ukoliko ćete imate pitanja, slobodno se obratite FIFA-inom antidoping odjelu (medical@fifa.org).

S poštovanjem,

FEDERATION INTERNATIONALE
DE FOOTBALL ASSOCIATION

Marco Villiger
Vršitelj dužnosti zamjenika glavnog tajnika

Cc: - FIFA Izvršni Odbor
- Medicinska komisija
- Konfederacije
- WADA

11 PRAVILA ZA PREVENCIJU DOPINGA U NOGOMETU

1

Doping je varanje

Doping je varanje. Poštuj svoje suigrače i svoj sport, ali prije svega poštuj sebe. Ne želiš pobijediti znajući da si varao.

2

Informiraj se

Informiraj se o dopingu. Savjetuj se sa svojim timskim liječnikom ili provjeri baze podataka kao što su Globalne smjernice za lijekove (<http://www.globaldro.com/>) kako bi osigurao sigurnu i dugotrajnu karijeru. Uvijek dva puta provjeri sve lijekove, čak i ako ih je propisao tvoj liječnik, to je i dalje tvoja odgovornost. Nije svaki liječnik upoznat s FIFA Antidoping pravilnikom i Svjetskim antidoping kodeksom.

3

Provjeri zabranjenu listu

WADA-ina antidoping zabranjena lista je neophodno sredstvo za sve sportaše. Opisuje supstance (ili klase lijekova) i metode koje sportaši ne smiju koristiti. Uvijek provjeri listu prije uzimanja bilo kojeg lijeka. Ako imaš bilo kakve sumnje, obavezno to provjeri sa svojom nacionalnom antidoping organizacijom.

4

Usredotoči se na dobru prehranu

Uravnotežena i zdrava prehrana može poboljšati nastup i pružiti sve hranjive tvari i energiju koju trebaš.

5

Budi jako oprezan s dodacima prehrani

Budi oprezan s dodacima prehrani i izbjegavaj ih ako nisi 100% siguran u njihov sastav. Dodaci mogu sadržavati zabranjene supstance ili zbog kontaminacije ili namjernog dodavanja takvih supstanci. Odgovoran si za ono što uzimaš i možeš biti kažnjen. Nikad ne uzimaj supstance ili dodatke bez konzultacije s liječnikom, i učini sve da smanjiš rizik dopinga zbog nepažnje.

6

Nemoj riskirati karijeru

Protiv pravila je izrađivati, prodavati, kupovati ili pokušati trgovati bilo kakvom zabranjenom supstancom ili zabranjenom metodom. Protiv pravila je posjedovati, unijeti ili pokušati unijeti bilo kakvu zabranjenu supstancu te primijeniti ili pokušati primijeniti bilo kakvu zabranjenu metodu.

7

Izbjegavaj rekreativne droge

Izbjegavaj rekreativne droge kao što su marihuana i kokain jer su one prijetnja tvome zdravlju i mogu naškoditi tvojoj igračkoj karijeri kao i tvom privatnom životu. Obje ove supstance je zabranila WADA u natjecateljskom razdoblju, ali marihuana može ostati u tvome organizmu mnogo tjedana nakon upotrebe.

8

Anabolički steroidi su štetni

Nogometaši jedu odgovarajuću hranu da održe svoju kondiciju tijekom utakmice. Jedi uravnoteženu hranu da bi cijeli život ostao zdrav i u dobroj formi. Anabolički steroidi su loši za tebe. Često vode do gubitka kose, jakih akni (prištići), smanjenja testisa, razvitka prsa kod muškaraca, rane bolesti srca, i potencijalno opasnih psiholoških nuspojava.

9

Nemoj zaboraviti svoje „informacije o kretanju“

„Informacije o kretanju“ su bitni element za hvatanje varalica i održavanje sporta čistim. Vodi računa da budeš dostupan kada je potrebno za testiranje na određenom mjestu i u određeno vrijeme, sedam dana u tjednu, kao i na svim treninzima i natjecanjima. Ako tri puta u jednoj godini propustiš test, možeš biti suočen s disciplinskim postupkom. Ako si u registriranoj grupi za testiranje moraš dostaviti svoje „informacije o kretanju“.

10

Nikad nemoj odbiti testiranje ili mijenjati uzorak

Krivotvorenje, zamjena ili uništenje uzorka za testiranje te izbjegavanje, odbijanje ili propust davanja uzorka je prekršaj pravila.

11

Izuzeće zbog terapijskog korištenja

Ako imaš značajnih zdravstvenih problema, možeš se prijaviti za izuzeće zbog terapijskog korištenja kako bi mogao koristiti zabranjenu supstancu ili metodu. Liječenje ne smije dovesti do poboljšanja tvog nastupa i ne smije postojati nikakav drugi alternativni način liječenja.

FIFA



FOOTBALL
FOR HEALTH
F-MARC