



WE CARE ABOUT FOOTBALL

Przewodnik Antydopingowy dla zawodników

Dlaczego niektórzy sportowcy sięgają po środki dopingujące?

Czasami sportowcy stosują zakazane substancje, aby spróbować poprawić swoją szybkość, siłę i wytrzymałość lub skrócić czas regeneracji między zawodami. Takie praktyki znane są jako „doping”. To jest oszukiwanie i jest tak samo złe jak próba ustawienia wyniku meczu.

Dlaczego UEFA wprowadziła program antydopingowy?

Aby zapewnić, że ktokolwiek wygra, wygra uczciwie - bez używania substancji w celu zwiększenia swojej wydajności. Aby zawodnicy nie nadużywali substancji szkodliwych dla zdrowia.

**ANTYDOPING CHRONI CZYSTY WIZERUNEK
PIŁKI NOŻNEJ**

**DOPING
CONTROL**

UEFA

Jakie rodzaje testów przeprowadza UEFA?

UEFA pobiera próbki krwi i moczu od zawodników biorących udział w rozgrywkach. Możesz zostać zbadany po meczu, podczas treningu, a nawet w domu. Próbki są analizowane pod kątem takich substancji jak sterydy, EPO, hormon wzrostu i stymulanty (np. efedryna). UEFA monitoruje również wartości stężeń pewnych substancji biologicznych w organizmach zawodników. Jeśli zawodnik bierze środki dopingujące, te poziomy się zmieniają. Tak więc nawet jeśli środek nie zostanie wykryty bezpośrednio w dniu testu, zawodnik, który oszukuje może zostać złapany na doping.

Kto jeszcze może Cię sprawdzić?

Zawodnicy mogą zostać poproszeni o poddanie się testom przez UEFA, FIFA, swoją Narodową Organizację Antydopingową (NADO - National Anti-Doping Organisation; w Polsce jest to Polska Agencja Antydopingowa - POLADA) lub NADO kraju, w którym przebywają. Jeśli zostaniesz poproszony o poddanie się kontroli, nigdy nie odmawiaj, ale zawsze upewnij się, że kontroler (Doping Control Officer - DCO) pokaże Ci swój identyfikator i że wiesz, jaką organizację reprezentuje. W razie potrzeby zapytaj personelu drużyny. Upewnij się, że wiesz, co zrobić, gdy zostaniesz poproszony o poddanie się kontroli i zawsze okazuj szacunek kontrolerowi.



Jakie substancje są zabronione?

Wszystkie substancje znajdujące się na Liście Substancji i Metod Zabronionych Światowej Agencji Antydopingowej (WADA - World Anti-Doping Agency) są zakazane w piłce nożnej. Lista jest aktualizowana 1 stycznia każdego roku, więc zawsze upewnij się, że masz najbardziej aktualną wersję. Lista zabronionych substancji obejmuje takie substancje jak sterydy anaboliczne i hormony, a także narkotyki rekreacyjne, takie jak marihuana, ale uwzględnia również wiele substancji zawartych w powszechnie stosowanych lekach. Zapytaj lekarza drużyny, jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości przed zastosowaniem czegokolwiek. WADA ma stronę internetową (www.wada-ama.org) i aplikację, gdzie można sprawdzić Listę Substancji i Metod. Twoja krajowa NADO może również świadczyć podobną usługę (adres internetowy POLADA – www.anti doping.pl).



Czy mogę przyjmować leki podane mi przez lekarza lub inną osobę?

Przed zażyciem leku musisz zawsze sprawdzić, czy nie zawiera on substancji zakazanej. Lekarz twojej drużyny powinien być w stanie pomóc w tej kwestii. Jeśli lek zawiera substancję zakazaną i jest to jedyny lek, który pomoże w Twoim leczeniu, musisz ubiegać się o Wyłączenie dla Celów Terapeutycznych (TUE - Therapeutic Use Exemption), które umożliwi Ci jego stosowanie. Lekarz drużyny pomoże Ci wypełnić wniosek i wysłać go do właściwej organizacji (np. NADO/UEFA/FIFA), ale to Ty jesteś odpowiedzialny za upewnienie się, że zostanie on wysłany. Nigdy nie należy stosować leków, które należą do kogoś innego, w tym do przyjaciół, kolegów z drużyny i członków rodziny. Mogą one zawierać zakazaną substancję. Twoja rodzina i przyjaciele prawdopodobnie nie muszą się martwić o Listę Substancji i Metod Zabronionych i kontrole antydopingowe - ale Ty tak. Jeśli wybierasz się za granicę, zawsze zabieraj ze sobą swoje leki. Czasami leki w innym kraju wyglądają tak samo, ale mają inny skład.

Co to jest wykroczenie dopingowe?

Przepisy UEFA wymieniają kilka rodzajów wykroczeń dopingowych, w tym oczywisty - pozytywny wynik testu na obecność środków dopingujących. Możesz jednak również popełnić wykroczenie, jeśli władze antydopingowe dowiedzą się, że stosowałeś doping, jeśli odmówisz poddania się testom, jeśli handlujesz substancjami dopingującymi lub pomagasz innemu zawodnikowi w stosowaniu zakazanych środków. Czasami możesz podlegać zasadom dotyczącym miejsca pobytu, co oznacza, że Ty i/lub Twój klub i/lub drużyna narodowa mogą być zobowiązani do informowania UEFA lub NADO o Twoim harmonogramie treningów i meczów. Personel drużyny może Ci w tym pomóc, ale ważne jest, abyś znał swoje obowiązki, ponieważ naruszenie zasady dotyczącej informowania o miejscu pobytu może oznaczać roczne zawieszenie w grze w piłkę nożną.

UPEWNIJ SIĘ, ŻE ROZUMIESZ RÓŻNE RODZAJE WYKROCZEŃ DOPINGOWYCH



Kto ponosi odpowiedzialność, jeśli popełnię wykroczenie dopingowe?

To zawsze Twoja odpowiedzialność, niezależnie od tego, czy wykroczenie dotyczy obecności substancji zabronionej w Twoim organizmie, odmowy poddania się kontroli, naruszenia związanego z koniecznością informowania o miejscu pobytu czy jakiegokolwiek innego rodzaju naruszenia przepisów antydopingowych. Pamiętaj, że to Twoje ciało i Twoja kariera i nie możesz obwiniać nikogo innego.

Na jak długo zostanę zawieszony, jeśli popełnię wykroczenie dopingowe?

Zawodnicy mogą zostać zawieszani na okres do czterech lat za pierwsze wykroczenie dopingowe. To prawdopodobnie wystarczyłoby do zrujnowania kariery. Również zawodnicy, którzy zachowują się niewłaściwie podczas procesu kontroli antydopingowej mogą zostać zawieszani na kilka meczów lub ukarani grzywną. Takie niewłaściwe zachowanie może obejmować niezgłoszenie się bezpośrednio na kontrolę lub nieprzestrzeganie instrukcji kontrolera DCO.

**ZAWODNICY MOGĄ ZOSTAĆ ZAWIESZENI
NA OKRES DO CZTERECH LAT ZA PIERWSZE
WYKROCZENIE DOPINGOWE**



TEST
A
1234567

1234567
1234567



Czy narkotyki rekreacyjne są na Liście Substancji i Metod Zabronionych?

Substancje psychoaktywne takie jak marihuana, kokaina i amfetamina są nielegalne w większości krajów i są zakazane w piłce nożnej. Nawet jeśli weźmiesz je w dzień wolny od treningów/zawodów, mogą pozostać w twoim organizmie przez jakiś czas. Będą też negatywnie wpływać na Twoje zdrowie i kondycję, a także mogą uzależniać. Pamiętaj również, że w dzisiejszych czasach prawie każdy ma telefon z aparatem. Wszelkie zdjęcia, na których widać, że bierzesz narkotyki, zostałyby bardzo szybko udostępnione i mogłyby to mieć wpływ na Twoją reputację i karierę. Alkohol nie jest zakazany przepisami antydopingowymi, ale negatywnie wpływa on na wydajność. Zawodnicy nie mogą spożywać alkoholu w stacji kontroli antydopingowej.

**NARKOTYKI REKREACYJNE SĄ NIELEGALNE
W WIĘKSZOŚCI KRAJÓW I SĄ ZAKAZANE
W PIŁCE NOŻNEJ**

Czy suplementy są bezpieczne?

Suplementy diety nie podlegają regulacjom prawnym w takim stopniu jak leki, więc nigdy nie można być pewnym, że na etykiecie wymieniono wszystkie składniki. Wyniki badań wskazują, że około 15% suplementów dostępnych w Internecie może być zanieczyszczonych lub zafałszowanych zakazanymi substancjami. Wielu zawodników stosowało suplementy diety, a wyniki ich testów były pozytywne, mimo że nie mieli zamiaru przyjmować zabronionych substancji. To również prowadzi do długiego zawieszenia w piłce nożnej. W takich przypadkach często w grę wchodzi takie substancje, jak metyloheksanoamina (która znana jest również pod innymi nazwami, np. geranamina). Nigdy nie ufaj suplementowi, na którym znajdziesz informację, że jest on zatwierdzony przez UEFA, FIFA lub podobne organizacje sportowe. Tak nigdy nie będzie. Bądź ostrożny - jeśli na opakowaniu jest napisane, że suplement zwiększy Twoją wydajność, prawdopodobnie zawiera zakazaną substancję!

**SUPLEMENTY DIETY NIE PODLEGAJĄ TAKIM
REGULACJOM JAK LEKI, WIĘC NIE MOŻNA BYĆ
PEWNYM, ŻE ETYKIETA PRZEDSTAWIA
RZECZYWISTY SKŁAD PRODUKTU**

Gdzie mogę znaleźć więcej pomocy?

Więcej informacji na temat Listy Substancji i Metod Zabronionych, procedur TUE, procedur kontroli antydopingowej oraz różnych rodzajów wykroczeń dopingowych: odwiedź stronę

www.uefa.org/protecting-the-game/anti-doping

lub www.antydoping.pl, napisz na adres antidoping@uefa.ch lub skontaktuj się ze swoim NADO (biuro@antydoping.pl).

W razie jakichkolwiek wątpliwości należy rozmawiać z lekarzem drużyny, zwłaszcza przed przyjęciem jakichkolwiek leków.

POWODZENIA I NIE PRZEJMUJ SIĘ -
WIĘKSZOŚĆ ZAWODNIKÓW NIE MA
ŻADNYCH PROBLEMÓW W CAŁEJ SWOJEJ
KARIERZE. JEDNAK POŚWIĘCENIE KILKU
MINUT NA ZAPOZNANIE SIĘ
Z PODSTAWOWYMI ZASADAMI
I PROCEDURAMI MOŻE ZADECYDOWAĆ
O RÓŻNICY MIĘDZY DŁUGĄ A KRÓTKĄ
KARIERĄ W PIŁCE NOŻNEJ.

With the support from the UEFA HATrick
Anti-Doping Education Programme