

11 правил по предотвращению допинга в футболе

1 Использование допинга – это мошенничество

Использование допинга – это мошенничество. Уважайте членов своей команды, уважайте свой спорт и, в первую очередь, уважайте себя. Вы же не хотите выиграть, зная, что добились этой победы с помощью мошенничества.

2 Получите информацию

Получите информацию по допингу. Проконсультируйтесь с доктором Вашей команды или посмотрите базу данных, такую как Всемирный интернет-банк данных по фармакологии (www.globaldro.com), чтобы гарантировать себе благополучную и длительную карьеру. Всегда перепроверяйте, какое лекарство Вы применяете, даже если оно от Вашего доктора. Это Ваша ответственность, не каждый врач знаком с Антидопинговым регламентом ФИФА и Всемирным Антидопинговым Кодексом.

3 Сверяйтесь со списком запрещенных веществ

Список запрещенных веществ WADA является чрезвычайно важным источником информации для спортсменов. В нем описаны вещества (или классы лекарственных средств) и методы, запрещенные для использования спортсменами. Всегда сверяйтесь с этим списком перед началом приема лекарства. Если у Вас появятся какие-либо сомнения, обратитесь, чтобы проверить их, в Вашу национальную антидопинговую организацию.

4 Уделяйте особое внимание полноценному питанию

Сбалансированное и здоровое питание может повысить Вашу результативность и получить всю необходимую энергию и питательные вещества.

5 Будьте осторожны с пищевыми добавками

Будьте осторожны с пищевыми добавками и вообще воздержитесь от приема, если не уверены на 100% в их составе. Пищевые добавки могут содержать запрещенные вещества либо вследствие загрязнения, либо вследствие умышленного добавления. Вы несете ответственность за то, что принимаете, и из-за этого можете подвергнуться наказанию. Никогда не принимайте вещества или пищевые добавки без консультации с доктором и делайте все, чтобы снизить риск непреднамеренного использования допинга.

6 Не рискуйте своей карьерой

Запрещены производство, продажа, покупка или попытка провоза каких-либо запрещенных веществ и методов. Запрещены также владение, применение или попытки применения каких-либо запрещенных веществ и методов.

7 Не принимайте «легкие» наркотики

Не принимайте «легкие» наркотики, такие как марихуана и кокаин, так как они угрожают Вашему здоровью и могут навредить как Вашей игровой карьере, так и личной жизни. WADA запрещает применение обоих этих веществ в соревновательном периоде, но помните, что марихуана может задержаться в Вашем организме в течение нескольких недель после ее применения.

8 Анаболические стероиды вредны

Футболисты правильно питаются, чтобы поддержать хорошую физическую форму во время игры. Пользуйтесь сбалансированной диетой, чтобы оставаться сильным и здоровым в течение всей жизни. Анаболические стероиды вредны. Их применение часто вызывает потерю волос, сильную угревую сыпь (прыщи), сморщивание яичек, увеличение груди у мужчин, раннюю болезнь сердца, потенциально опасные последствия для психики.

9 Не забудьте предоставлять информацию о своем местонахождении

Предоставление информации о местонахождении является важным инструментом для того, чтобы уличить мошенников и очистить спорт от допинга. Помните, что Вы должны быть доступны для проведения допинг-контроля, когда это потребуется, в указанном месте и в указанное время, семь дней в неделю, а также на всех тренировках и соревнованиях. Если Вы пропустите тестирование трижды в течение одного года, то к Вам могут быть применены дисциплинарные меры. Если Вы внесены в пул тестируемых игроков, то Вы должны указывать свое текущее местонахождение.

10 Никогда не отказывайтесь от допинг-контроля и никогда не подменяйте допинг-пробы

Фальсификация, подмена или уничтожение образцов теста и уклонение, отказ или неспособность подать образцы является нарушением правил.

11 Разрешение на терапевтическое использование

Если у Вас имеются значительные проблемы со здоровьем, Вы можете запросить разрешение на терапевтическое использование запрещенных веществ и методов. Такое лечение не должно улучшать результативность спортсмена по сравнению с его состоянием до болезни, и у такого лечения не должно быть альтернативы.