



WE CARE ABOUT FOOTBALL

Antidoping vodič za igrače

Prijevod s engleskog izvornika: Odjel za
međunarodne poslove i lic. HNS-a, lipanj 2017.

Zašto neki sportaši koriste zabranjene supstance?

Ponekad sportaši koriste zabranjene supstance kako bi pokušali poboljšati svoju brzinu, snagu i izdržljivost, ili skratiti vrijeme svog oporavka između natjecanja. To je poznato kao “doping”. To je varanje i jednako je loše kao pokušaj namještanja rezultata utakmice.

Zašto UEFA ima antidoping program?

Kako bi osigurali da tko god da pobijedi, pobijedi na pošten način – bez korištenja zabranjenih supstanci za poboljšanje svog nastupa.

Kako bi osigurali da igrači ne zloupotrebljavaju supstance koje su loše za njihovo zdravlje.

**ANTIDOPING ŠTITI ČIST IMIDŽ
NOGOMETA**



Koje vrste testiranja provodi UEFA?

UEFA u svojim natjecanjima od igrača prikuplja i krvne uzorke i uzorke urina, a vi možete biti testirani nakon utakmice, na treningu, ili čak kod kuće.

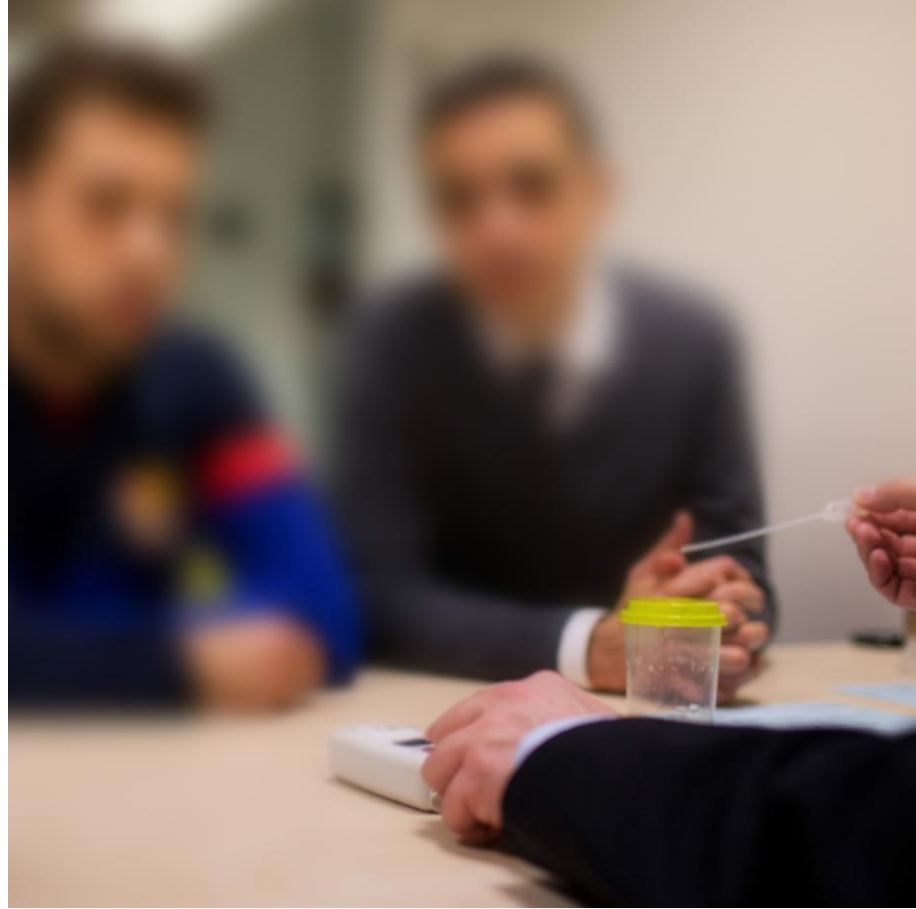
Uzorci se analiziraju zbog supstanci kao što su steroidi, EPO, hormoni rasta i stimulansi (kao što je efedrin).

UEFA također prati razine određenih bioloških supstanci u organizmu igrača. Ako igrač uzima zabranjene supstance za poboljšanje nastupa, te se razine mijenjaju. Prema tome, čak i ako supstanca ne bude odmah otkrivena na dan testiranja, igrač koji vara još uvijek može biti uhvaćen.

Tko me još može testirati?

Od igrača se može tražiti da se podvrgnu testiranju koje obavlja UEFA, FIFA, njegova nacionalna antidoping organizacija (NADO), ili NADO bilo koje države u kojoj se igrači mogu nalaziti. Ako se od vas traži da se podvrgnete testiranju, nikada to nemojte odbiti, već uvijek tražite da vam časnik za doping kontrolu (DCO) pokaže svoju identifikacijsku ispravu kako bi znali koju organizaciju predstavlja. Ako je potrebno, konzultirajte se sa članom stožera svoje momčadi.

Osigurajte da znate što je potrebno učiniti kada se od vas zatraži da se podvrgnete doping kontroli, te se prema časnicima za doping kontrolu uvijek odnosite s poštovanjem.



Koje su supstance zabranjene?

Sve supstance koje se nalaze na Listi zabranjenih supstanci i metoda Svjetske Antidoping Agencije (WADA), zabranjene su u nogometu.

Lista se ažurira 1. siječnja svake godine, pa uvijek osigurajte da imate najnoviju verziju liste.

Zabranjena lista uključuje supstance kao što su anabolički steroidi i hormoni, kao i rekreativne droge poput kanabisa, ali također uključuje mnogo supstanci koje su sadržane u uobičajenim lijekovima. Provjerite sa svojim liječnikom momčadi ako imate bilo kakvih sumnji prije uzimanja bilo koje supstance.

WADA ima Internet stranice (www.wada-ama.org) i aplikaciju gdje možete provjeriti je li supstanca zabranjena ili ne. Vaša NADO također može pružati slične usluge.



Mogu li uzeti lijek koji mi je dao liječnik ili netko drugi?

Prije uzimanja bilo kojeg lijeka, uvijek morate provjeriti da lijek ne sadrži zabranjenu supstancu. U tome vam može pomoći liječnik vaše momčadi.

Ako lijek sadrži zabranjenu supstancu i to je jedini lijek koji će pomoći vašem zdravstvenom stanju, potrebno je da zatražite izuzeće zbog terapijskog korištenja (TUE), kako bi vam se omogućilo da ga koristite. Liječnik vaše momčadi pomoći će vam da ispunite zahtjev i pošaljete ga pravoj organizaciji (npr. NADO/UEFA/FIFA), ali vaša je odgovornost osigurati da je zahtjev poslan.

Nikada nemojte koristiti lijek koji pripada nekome drugome, uključujući prijatelje, suigrače i članove obitelji. Lijek može sadržavati zabranjenu supstancu.

Vaša obitelj i prijatelji vjerojatno ne moraju brinuti o zabranjenoj listi i doping kontrolama – ali vi morate.

Ako putujete u inozemstvo, uvijek sa sobom ponesite svoje lijekove. Ponekad lijekovi u drugoj državi izgledaju isto, ali imaju drugačije sastojke.

Što je doping prekršaj?

UEFA-ina pravila spominju nekoliko vrsta doping prekršaja, uključujući ono koje je očito, a to je nedolazak na testiranje. Međutim, vi također možete počinuti prekršaj ako antidoping vlasti saznaju da koristite doping, ako se odbijete testirati, ako raspačavate drogu, ili ako pomažete drugom igraču da koristi zabranjene supstance.

Ponekad možete biti obvezni dostavljati informacije o tome gdje se nalazite u određenom razdoblju, što znači da vi i/ili vaš klub i/ili nacionalna momčad treba obavijestiti UEFA-u ili vašu NADO o vašem rasporedu treniranja i utakmica. U tome vam može pomoći član stožera vaše momčadi, ali važno je da znate koje su vaše odgovornosti, jer prekršaj pravila koja se odnose na informacije o tome gdje se nalazite u određenom razdoblju može značiti jednogodišnju suspenziju od igranja nogometa.

**OSIGURAJTE DA RAZUMIJETE
RAZLIČITE VRSTE DOPING
PREKRŠAJA**



Tko je odgovoran ako počinim doping prekršaj?

To je uvijek vaša odgovornost, bilo da prekršaj uključuje zabranjenu supstancu u vašem tijelu kada ste testirani, odbijanje testiranja, prekršaj u vezi nedostavljanja informacija o tome gdje se nalazite u određenom razdoblju, ili bilo koju drugu vrstu prekršaja antidoping pravila. Zapamtite, radi se o vašem tijelu i vašoj karijeri, i ne možete kriviti nikoga drugoga.

Koliko dugo ću biti suspendiran ako počinim doping prekršaj?

Igrači mogu biti suspendirani do četiri godine za prvi doping prekršaj. To bi vjerojatno bilo dovoljno da vam uništi karijeru.

Također, igrači koji se nepropisno ponašaju tijekom postupka doping kontrole mogu biti suspendirani za određeni broj utakmica, ili novčano kažnjeni. Takvo nepropisno ponašanje može uključivati propust igrača da se odmah javi na doping kontrolu, ili nepoštivanje uputa časnika za doping kontrolu.

IGRAČI MOGU BITI SUSPENDIRANI DO ČETIRI GODINE ZA PRVI DOPING PREKRŠAJ





Jesu li rekreativne droge na zabranjenoj listi?

Droge kao što su kanabis, kokain i amfetamini nezakonite su u većini zemalja i zabranjene su u nogometu. Čak i ako ih konzumirate na slobodan dan, one u vašem organizmu mogu ostati neko vrijeme. One će također imati negativni učinak na vaše zdravlje i formu, te mogu stvoriti ovisnost.

I zapamtite, danas skoro svatko ima telefon s kamerom. Bilo kakve fotografije na kojima vi uzimate drogu vrlo brzo bi se proširile, i to bi moglo utjecati na vaš ugled i karijeru.

Alkohol nije zabranjen u nogometu, ali negativno bi utjecao na vaš nastup. Igračima nije dozvoljeno da konzumiraju alkohol u stanici doping kontrole (prostorija u kojoj se obavlja testiranje na stadionu ili trening terenu).

**REKREATIVNE DROGE
NEZAKONITE SU U VEĆINI
ZEMALJA I ZABRANJENE SU U
NOGOMETU**

Jesu li dodaci prehrani sigurni?

Dodaci prehrani nisu regulirani kao što su to lijekovi, tako da nikad ne možete biti sigurni da deklaracija na proizvodu pokazuje stvarni sadržaj. Studije su pokazale da oko 15% dodataka prehrani kupljenih preko interneta mogu sadržavati zabranjene supstance kao što su anabolički steroidi.

Nekoliko igrača je uzelo dodatke prehrani, nakon čega su rezultati testiranja bili pozitivni, čak i kada nisu namjeravali uzeti zabranjene supstance. To svejedno dovodi do duge suspenzije iz nogometa. Supstance kao što su metilheksanamin (koji je također poznat pod drugim nazivima, uključujući geranamin), često su uključene u takvim slučajevima.

Nikada nemojte vjerovati dodatku prehrani na kojem je navedeno da je odobren od strane UEFA-e, FIFA-e ili sličnih sportskih organizacija. To nikada neće biti slučaj. Budite oprezni – ako je na pakiranju dodatka prehrani navedeno da će poboljšati vaš nastup, vjerojatno sadrži zabranjenu supstancu!

DODACI PREHRANI NISU REGULIRANI KAO ŠTO SU TO LIJEKOVI, PA NIKAD NE MOŽETE BITI SIGURNI DA DEKLARACIJA NA PROIZVODU POKAZUJE STVARNI SADRŽAJ



Gdje mogu dobiti više informacija?

Za više informacija o Zabranjenoj listi, TUE postupcima, postupcima doping kontrole i različitim vrstama doping prekršaja:

posjetite

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

email

antidoping@uefa.ch

ili kontaktirajte svoju NADO

Ako imate bilo kakvih sumnji, razgovarajte s liječnikom svoje momčadi, posebice prije uzimanja bilo kakvog lijeka.

SRETNO, I NE BRINITE – VEĆINA IGRAČA NEMA NIKAKVIH PROBLEMA U CIJELOJ SVOJOJ KARIJERI.

AKO POSVETITE NEKOLIKO MINUTA KAKO BI NAUČILI OSNOVNA PRAVILA I POSTUPKE, TO MOŽE UČINITI RAZLIKU IZMEĐU DUGOTRAJNE I KRATKOTRAJNE NOGOMETNE KARIJERE.
