



Informazione antidoping

PREVENZIONE

Le **norme antidoping valgono per tutti gli sportivi** tesserati o membri di un'associazione o di una federazione associate a Swiss Olympic. Ciò significa in particolare, che **ogni atleta è responsabile personalmente**, se in occasione di un controllo antidoping venissero rilevate sostanze dopanti nel proprio campione. Questo è quanto consigliamo in generale:

- Prima di assumere un medicamento, verifica sempre nella [Banca dati sui medicinali](#) di Swiss Sport Integrity, se secondo la Lista del doping ne sia consentita l'assunzione;
- In caso di viaggi all'estero, porta appresso unicamente i tuoi medicinali personali che rientrino nelle sostanze consentite;
- Ai Testing Days del Centro nazionale per lo sport di competizione in carrozzella porta la tua lista dei farmaci (idealmente con foto delle confezioni dei farmaci);

Molte altre informazioni le trovi anche sul sito Internet di [Swiss Sport Integrity](#).

MALATTIA O INFORTUNIO?

Sulla Lista del doping figurano numerosi medicinali contenenti sostanze proibite che possono dare luogo a un test antidoping positivo. **Per questo motivo verifica sempre tutti i medicinali prima di assumerli.**

- [Banca dati sui medicinali](#)
- [Maggiori informazioni](#)

La Medicina dello sport Nottwil è a sempre tua disposizione per qualsiasi chiarimento.

Se un medicamento è contrassegnato nella Banca dati sui medicinali con il colore arancione o rosso (sostanza parzialmente proibita o proibita), ti preghiamo di rivolgerti immediatamente alla Medicina dello sport Nottwil. I nostri medici ti offrono una consulenza riguardo a medicinali alternativi.

DOMANDA DI ESENZIONE A FINI TERAPEUTICI (EFT)

Ci sono situazioni in cui le atlete e gli atleti, per motivi terapeutici, devono ricorrere a una sostanza proibita o a un metodo proibito ai sensi della Lista del doping. Per queste situazioni le norme antidoping prevedono un'esenzione a fini terapeutici, in breve [EFT](#) (inglese: Therapeutic Use Exemption, TUE). **Una domanda di EFT anteriore** significa che l'autorizzazione deve essere disponibile prima di iniziare la terapia con una sostanza o un metodo proibiti. Le atlete e gli atleti seguenti necessitano di una **EFT anteriore**:

- Le atlete e gli atleti che secondo la definizione di Swiss Sport Integrity fanno parte del pool di EFT. Per maggiori informazioni e per verificare l'appartenenza al pool di EFT: [Pool di EFT](#)
- Le atlete e gli atleti che sono definiti **come atleti di livello internazionale** «International Level Athlete» (ILA) **dalla Federazione internazionale che fa al caso.**



Per verificare l'appartenenza ILA consultare il sito Internet della Federazione internazionale interessata.

INTEGRATORI ALIMENTARI

Una sana alimentazione di base è l'elemento principale che incide sulla performance e sulle prestazioni sportive delle atlete e degli atleti. Gli integratori alimentari possono completare l'alimentazione di base in funzione di esigenze specifiche individuali o della disciplina sportiva, ma non potranno mai sostituirla. Gli integratori alimentari costituiscono un rischio di doping, poiché possono essere contaminati da sostanze proibite. È possibile ridurre i rischi di doping seguendo i due principi sottoelencati:

- [Appurare la necessità individuale con un professionista certificato](#)
- [Osservare i criteri di scelta ed esclusione di Swiss Sport Integrity](#)

Per maggiori informazioni: [Swiss Sports Nutrition Society Supplement Guide](#)

CONTROLLI ANTIDOPING

Al fine di tutelare uno sport "pulito" secondo criteri di pari opportunità e fair play, i controlli antidoping sono indispensabili. Il Sistema di controllo antidoping è istituito nell'interesse delle atlete e degli atleti integri. Fondamentalmente non vi sono limitazioni temporali, i controlli antidoping possono essere effettuati in qualsiasi luogo e momento. In qualità di atleta para o tetraplegico/a è importante osservare i due punti sotto elencati:

- Sottoporsi al controllo antidoping qualora si sia ricevuta la convocazione. Un rifiuto può implicare una squalifica.
- Compete all'atleta para o tetraplegico/a mettere a disposizione i presidi supplementari necessari al prelievo di urina, come per esempio un catetere o un sistema per drenare l'urina.

Per ottenere maggiori informazioni sullo svolgimento dei controlli, consultare il sito di [Swiss Sport Integrity](#).

CONTATTO

In caso di domande rivolgersi al Dr. med. Phil Jungen o al Dr. med. Robert Werder (Medicina dello sport Nottwil) e ai manager delle discipline sportive di Sport svizzero in carrozzella (SSC).

- Contatto Medicina dello sport Nottwil: +41 41 939 66 00 / sportmedizin@sportmedizin-nottwil.ch
- Contatto SSC: +41 41 939 54 11 / rss@spv.ch

Sport agonistico

Scheda informativa, validità a decorrere dal 01.01.2022



Le regole dello sport pulito

Le 11 violazioni delle norme antidoping:

1. Esito positivo
2. Uso
3. Rifiuto di controllo
4. Mancata reperibilità
5. Manomissione
6. Possesso
7. Traffico
8. Somministrazione
9. Complicità
10. Associazione proibita
11. Impedimento del "whistleblowing"



Le conseguenze del doping

Conseguenze legali

Sanzioni e squalifiche nello sport, pene pecuniarie, sanzioni penali

Conseguenze per la salute

Alterazioni fisiche e psichiche, gravi problemi di salute

Conseguenze finanziarie:

Soppressione o all'obbligo di rimborsare contributi finanziari e premi difficoltà sul mercato del lavoro

Conseguenze sociali

Perdita di stima e rispetto da parte di familiari, amici, datore di lavoro, scuola; isolamento sociale



La responsabilità incombe agli atleti

Secondo il principio della "Strict Liability", sono personalmente responsabile che nel mio corpo non vengano riscontrate sostanze proibite. Questo vale ad esempio per i medicinali, alimenti, integratori alimentari, e prodotti a base vegetale.

Tre utili accorgimenti:

Informo le persone del mio entourage e mio medico curante o farmacista che devo ottemperare allo Statuto sul doping di Swiss Olympic.

Verifico lo status di tutti i medicinali in materia di doping accedendo alla banca dati sui medicinali Global DRO, disponibile su www.sportintegrity.ch o tramite l'applicazione mobile. Sono molto prudente in fatto di integratori alimentari.

Chiedo consiglio a persone di fiducia. Anche Swiss Sport Integrity mi aiuta e mi sostiene.



Medicamenti

Certi medicinali sono proibiti secondo la Lista del doping. Prima di farne uso, devo quindi sempre controllare **personalmente** che il medicamento sia consentito. Anche i medicinali per **l'influenza o il raffreddore**, che sono in vendita libera, possono contenere sostanze proibite in competizione. Qualora fosse proibito, accerto quali possibili alternative terapeutiche ci sarebbero e mi avvalgo solo di queste.

Medicamenti per l'asma, a seconda delle sostanze contenute, del dosaggio e della via di somministrazione, sono proibiti, consentiti o consentiti solo fino a un certo limite di dosaggio secondo la Lista del doping. Il loro stato di doping deve quindi essere sempre controllato individualmente con la banca dati dei medicinali. Pertanto, sono necessari una verifica e un'applicazione molto accurati.

Le infusioni e/o iniezioni endovenose di oltre 100 ml nell'arco di 12 ore sono proibite. Questo vale indipendentemente dalla sostanza somministrata. Significa che sono proibite anche le infusioni di ferro superiori a 100 ml.

Ci sono situazioni per le quali la terapia richiesta è proibita secondo la Lista del doping e non è possibile utilizzare alcuna alternativa consentita. Per tali situazioni è necessaria un'**esenzione a fini terapeutici (EFT)**. Gli atleti fanno parte del pool di EFT e gli atleti di livello internazionale, necessitano di un'EFT anteriore. Cioè significa, che una valida EFT deve essere approvata generalmente prima dell'inizio della terapia.

Banca dati sui medicinali
Global DRO

Apple Store Google Play Store



Controlli antidoping

Lo **svolgimento** è specificato in modo dettagliato e segue regole ben precise. Conosco ed esercito i miei diritti e obblighi durante un controllo antidoping. Affinché le atlete e gli atleti che fanno parte di un gruppo di controllo siano reperibili in qualsiasi momento, devono comunicare i propri **Whereabouts**. Negli sport di squadra, gli amministratori della squadra sono responsabili di fornire le informazioni.



Cannabis / CBD

I **cannabinoidi** sono proibiti in competizione e la presenza può essere comprovata durante un controllo antidoping in competizione parecchi giorni o persino settimane dopo il consumo. Swiss Sport Integrity raccomanda pertanto agli atleti di astenersi in general dall'uso di cannabis e di prodotti CBD.



Estero

Il nome dei **medicamenti** può essere identico in vari paesi, ma contenere invece sostanze diverse. Per questo motivo, quando viaggio porto con me solo medicinali comprati in Svizzera e dopo averli verificati personalmente. Nel caso di medicinali acquistati all'estero, consulto la banca dati della relativa organizzazione nazionale.

In Cina, in Guatemala e in Messico sono state appurate sostanze proibite nella **carne contaminata**. Il consumo potrebbe causare una violazione involontaria alle norme antidoping. È quindi richiesta massima prudenza.



Supplementi

Dovrei usare **integratori alimentari o supplementi** solo dopo aver consultato gli specialisti. Nella maggior parte dei casi gli integratori alimentari sono inutili, costosi e comportano rischi.

A causa di **contaminazioni** o miscelazione deliberata, sostanze proibite o nocive possono essere contenute senza essere dichiarate.

Far valere la massima prudenza nella **scelta dei prodotti**. Si raccomanda di utilizzare prodotti certificati o produttori svizzeri affidabili che producono per lo sport agonistico. Swiss Sport Integrity sconsiglia vivamente di importare prodotti o ordinarli su internet.



Per uno sport pulito

Ho una posizione 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.

Prendo posizione:

Le sportive e gli sportivi puliti si impegnano a favore della lealtà e si posizionano pubblicamente a favore di #cleansport. #ProtectingOurSport.

Segnalo informazioni privilegiate:

Informazioni su eventuali violazioni delle norme antidoping possono avere una grande importanza. Le tue informazioni riservate potrebbero essere decisive per la tutela dello sport pulito.