

Ediția 2023

FII CONȘTIENT! DOPAJUL E CALEA SIGURĂ SPRE ESEC!

TU EȘTI RESPONSABIL PENTRU TOT
CEEA CE AJUNGE ÎN CORPUL TĂU!



ROMÂNIA
AGENȚIA
NAȚIONALĂ
ANTI-DOPING



DOPAJUL

CE ESTE DOPAJUL?

Termenul „dopaj” se referă la folosirea substanțelor și metodelor dopante de către sportivi pentru a-și îmbunătăți rezultatele sportive. Dintre substanțele dopante amintim: steroizii anabolici, narcoticele, canabisul, stimulentele, hormonii peptidici, dopajul genetic și diureticele. Chiar și refuzul de a te supune unui test doping sau încercarea de a falsifica proba este considerată dopaj.

TU TREBUIE SĂ PRACTICI SPORT FĂRĂ SĂ TE DOPEZI!!!

DE CE SUNT TENTAȚI SPORTIVII SĂ TRIȘEZE?

Cei mai mulți sportivi știu că dopajul înseamnă să trișezi și, cu toate acestea, unii sunt dispuși să-și asume riscul.

Uneori premiile, banii sau faima îi pot determina pe oameni să ia decizii proaste. Persoanele din anturajul lor îi pot influența învățându-i să trișeze prin dopaj și unii sunt gata să-și riște cariera sportivă și sănătatea – sunt gata să câștige cu orice preț!

**ȚINE CONT DE RISCURILE LEGATE DE SĂNĂTATE!
DOPAJUL ÎNSEAMNĂ SĂ TRIȘEZI!**

**INDIFERENT DE MOTIV,
NU EXISTĂ SCUZE PENTRU DOPAJ!**

DE CE SUNT INTERZISE SUBSTANȚELE DOPANTE?

Există multe tipuri de substanțe dopante care sunt interzise în sport din cauză că pot distruge sănătatea sportivilor. Agenția Mondială Anti-Doping elaborează în fiecare an o nouă listă a substanțelor interzise.

Substanțele dopante pot fi încadrate în următoarele categorii:

- **Stimulentele** pot spori concentrarea și pot reduce oboseala, dar pot cauza și probleme de inimă;
- **Steroizii anabolici** pot crește masa musculară și forța, dar pot cauza probleme de inimă, ficat și ale sistemului genital și pot cauza moartea bruscă;
- **Hormonii** pot fi folosiți pentru diferite scopuri medicale, dar pot fi foarte dăunători când ești tânăr și te afli în proces de creștere, pot deregla sistemul endocrin;
- **Diureticele** pot ajuta la pierderea în greutate, dar pot și să mascheze utilizarea altor substanțe dopante și pot cauza deshidratare și oboseală;
- **Narcoticele** pot anihila durerea, dar pot face ca accidentarea să se vindece mai greu;
- **Canabinoidele** (hașiș, marijuana) pot acționa ca relaxante, dar pot duce și la pierderea coordonării și concentrării.

**ÎN ULTIMĂ INSTANȚĂ,
TU EȘTI RESPONSABIL PENTRU
TOT CEEA CE AJUNGE ÎN CORPUL TĂU.**



AI GRIJĂ DE SĂNĂTATEA TA!

Utilizarea steroizilor anabolici poate cauza acnee, probleme grave ale inimii, ficatului și rinichilor.

NU UITA!!! UNII SPORTIVI AU MURIT DIN CAUZA DOPAJULUI!

**CHIAR ȘI DACĂ IEI CEVA FĂRĂ INTENȚIE, ACEST
FAPT ESTE CONSIDERAT TOT DOPAJ. ÎN ULTIMĂ
INSTANȚĂ, TU EȘTI RESPONSABIL PENTRU TOT
CEEA CE AJUNGE ÎN CORPUL TĂU.**

Fii sigur că eviți orice medicamente care nu sunt prescrise de un medic care știe că practici un sport. Unele medicamente sau suplimente alimentare de la farmacie sau supermarket pot conține substanțe dopante, chiar dacă etichetele lor spun că produsul este sută la sută natural.



Spune-i medicului tău că ești sportiv și că trebuie să ai mare grijă la medicamentele pe care le iei. Dacă ai nevoie de medicamente pentru o problemă de sănătate, adresează-te Agenției Naționale Anti-Doping, care te poate sfătui asupra unui tratament fără urmări asupra performanței tale sportive.

Sunt substanțe dopante pe care le poți lua numai pe baza unei proceduri aprobate de către Agenția Națională Anti-Doping.

CONTROLUL DOPING:

Pe măsură ce crești și devii mai bun în sportul practicat, poți fi testat doping. Aceste teste sunt menite să păstreze spiritul sportului prinzând trișorii.

Probele biologice pentru controlul doping sunt de urină și/sau de sânge. Aceste probe sunt recoltate de ofițerii de control doping atât în timpul competițiilor, cât și la antrenament, la locul unde sunteți cazați (la hotel) sau chiar la domiciliu. După ce v-au fost recoltate și sigilate, aceste probe sunt transportate la Laboratorul de Control Doping, unde sunt analizate în vederea depistării substanțelor dopante aflate în Lista Interzisă a Agenției Mondiale Anti-Doping.



NU UITA!

- Dopaj în sport mai înseamnă și să trișezi. Distruge tot ce înseamnă fair-play și competiție sportivă. Sportul înseamnă mult mai mult decât să câștigi, iar onestitatea, cooperarea și curajul sunt esențiale pentru ca sportul să rămână o activitate pozitivă pentru menținerea sănătății.
- Sportul înseamnă să-ți exprimi adevărata valoare și să-ți materializezi potențialul tău unic.
- Succesul în sport înseamnă să ai atitudinea corectă, să te antrenezi și să respecti valorile sportului: spirit de echipă, plăcere și bucurie, fair-play, curaj, respect față de legi și regulamente, respect pentru propria persoană și celălalt participant.
- Nu vei fi judecat doar în funcție de rezultat, ci și în funcție de cum joci și practici sportul.
- Să dai tot ce ai tu mai bun este întotdeauna suficient.
- Tu și numai tu ești responsabil pentru ceea ce ajunge în corpul tău.
- Dopajul este în mod fundamental contrar spiritului sportului.



ROMÂNIA
AGENȚIA
NAȚIONALĂ
ANTI-DOPING

