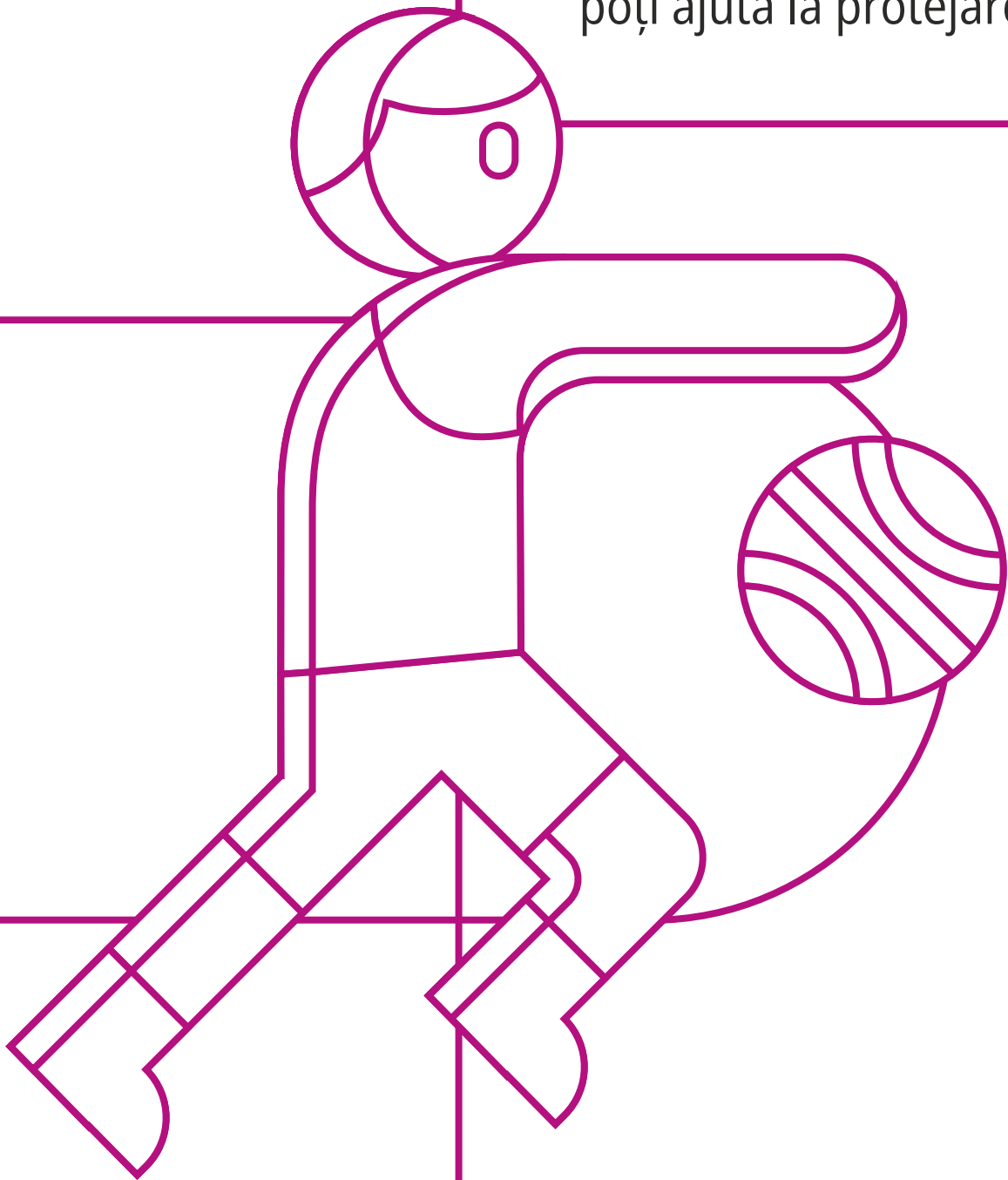
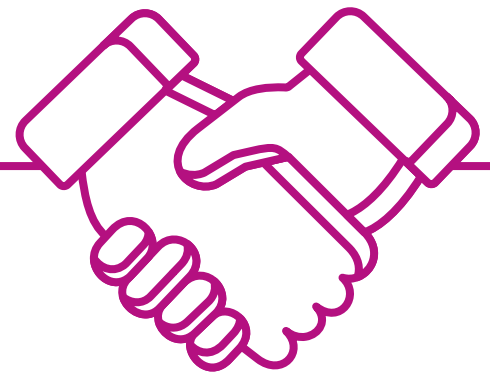


# BUNVENIT ÎN LUMEA SPORTULUI CURAT

**Sport curat** înseamnă să concurezi cu **corectitudine, integritate și respect** pentru toți participanții. Respectând reglementările anti-doping, poți ajuta la protejarea sportului curat.



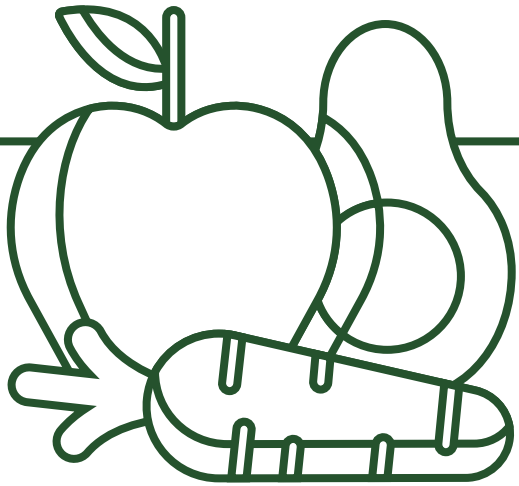
Din fericire, **nu ești singur!** Organizațiile anti-doping joacă un rol important în respectarea reglementărilor.



**Împreună** putem **păstra corectitudinea** și putem inspira și pe ceilalți să **concureze curat**.

Codul Mondial Anti-Doping (Codul) stabilește reglementările anti-doping care se aplică tuturor sportivilor din lume. Codul este elaborat de WADA cu contribuția guvernelor, organizațiilor sportive și a altor parteneri-cheie, inclusiv a sportivilor.  
<https://wada-ama.org/code-and-international-standards>

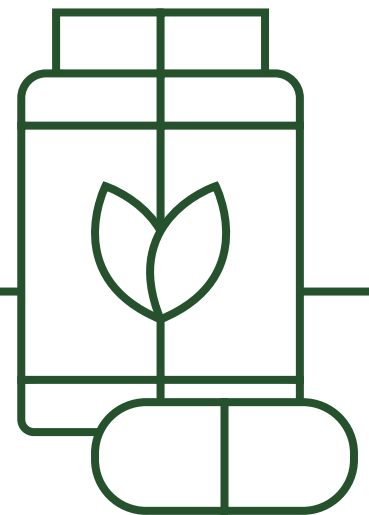




## ABORDAREA "MAI ÎNTÂI MĂNÂNCĂ CEVA!"

Organismul are nevoie de diferite substanțe nutritive, motiv pentru care este foarte important să avem o dietă sănătoasă echilibrată. **Mâncarea** ne **ajută** să **creștem**, ne dă **energie**, susține **recuperarea** după antrenament și poate îmbunătăți **performanța**.  
Ce mâncăm contează!

## CUM RĂMÂNE CU SUPLIMENTELE?



**Un supliment** este un produs fabricat, sub forma unei pastile, praf, gel, băutură sau baton, care ar trebui să vină în completarea dietei dvs. Așadar, suplimentele **nu au rolul de a înlocui mâncarea**. Rolul lor este de a aduce un plus dietei dvs. Alimentele integrale, precum fructele și legumele, pot avea o valoare nutritivă mai mare decât suplimentele.

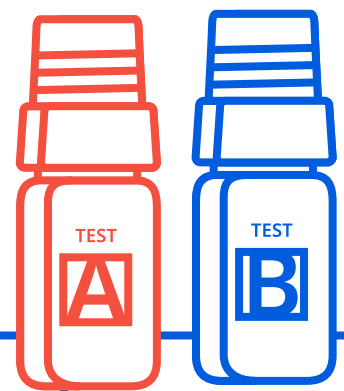


Suplimentele pot fi riscante! Ele pot fi periculoase pentru sănătatea dvs. și pot chiar conține substanțe interzise în mod intenționat sau prin contaminare. Uneori, suplimentele conțin ingrediente care nu sunt enumerate pe etichetă. Analizați cu grijă înainte de a decide să luați un supliment.

Nu uitați de abordarea "Mai întâi mănâncă ceva!" și consultați întotdeauna un specialist din domeniul medical înainte de a lua orice suplimente.

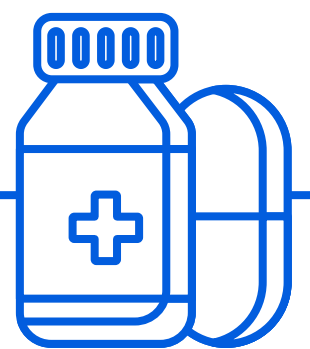
## DE CE SUNT TESTAȚI SPORTIVII?

Puteți fi **testați** pentru a verifica dacă ați folosit vreo **substanță interzisă**. Acest **lucru înseamnă să dați o probă de urină** și uneori o **probă de sânge**, care este trimisă la un laborator pentru a fi analizată.



## DE UNDE ȘTIȚI CE ESTE INTERZIS?

**Lista Interzisă** este lista cu **substanțele și metodele interzise** în sport. Trebuie să verificați întotdeauna că orice consumați nu conține vreo substanță interzisă.

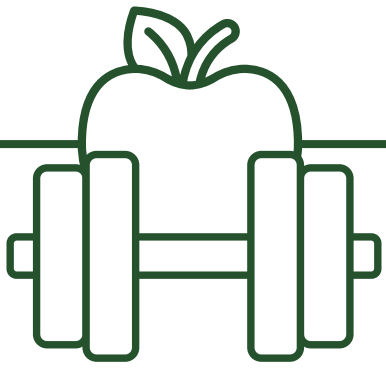


Unele medicamente, prescrise de medic sau cumpărate de la farmacie, pot conține substanțe interzise.

Dacă trebuie să folosiți un medicament care conține o substanță interzisă, puteți solicita o scutire pentru uz terapeutic (SUT), care, dacă vă este acordată, vă permite să utilizați respectivul medicament. Puteți solicita o SUT luând legătura cu organizația anti-doping din țara dvs.

<https://wada-ama.org/code-and-international-standards>



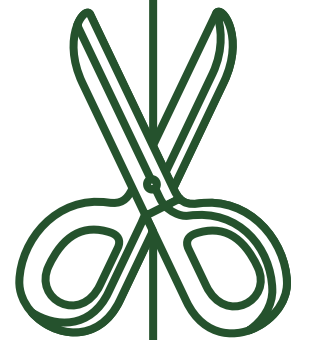


**Să fii sportiv poate fi o provocare.**

Antrenament, școală, muncă, odihnă, recuperare, accidentare, familie, prieteni ... poate fi dificil să gestionezi toate aspectele!

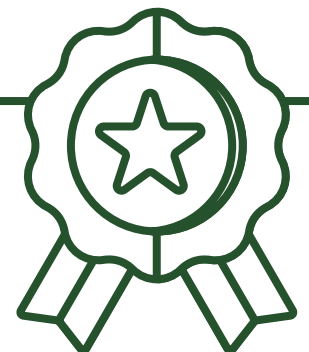
## PROVOCĂRI ÎN SPORT

Îi puteți **auzi pe alții** vorbind despre soluții rapide, scurtături, suplimente magice sau poate chiar **încălcarea** cu intenție a regulilor.



În astfel de momente **poate fi greu** să jucați corect și cu integritate, **DAR nu există scurtături** pentru a deveni cel mai bun sportiv posibil!

Sportivii doresc să se antreneze și să concureze curat!  
**Competiția corectă este cea care contează!**



În aceste momente provocatoare, **vorbiți cu echipa dvs.** – familie, prieteni și antrenori de încredere – ei vă pot ajuta să creați și să protejați experiențe sportive pozitive. Pentru mai multe îndrumări, puteți parcurge programul educațional din ADEL - "**ADEL pentru tinerii sportivi**"

[adel.wada-ama.org](http://adel.wada-ama.org)