



UEFA-Antidoping-Leitfaden für Spielerinnen und Spieler

WE CARE ABOUT FOOTBALL

Weshalb dopen sich Sportler?

Manchmal verwenden Sportler verbotene Substanzen, um schneller, stärker und ausdauernder zu werden oder ihre Erholungszeit zwischen Wettkämpfen zu verkürzen. In solchen Fällen spricht man von Doping. Doping ist Betrug und genauso schlimm wie der Versuch, das Ergebnis eines Spiels zu manipulieren.

Weshalb verfügt die UEFA über ein Antidoping-Programm

Um sicherzustellen, dass ein Sieger auch ein fairer Sieger ist und nicht nur dank leistungssteigernder Substanzen gewinnt.

Um zu gewährleisten, dass Spielerinnen und Spieler nicht zu Substanzen greifen, die ihrer Gesundheit schaden.

**ANTIDOPING SCHÜTZT
DAS SAUBERE IMAGE DES
FUSSBALLS**



Welche Art von Kontrollen führt die UEFA durch?

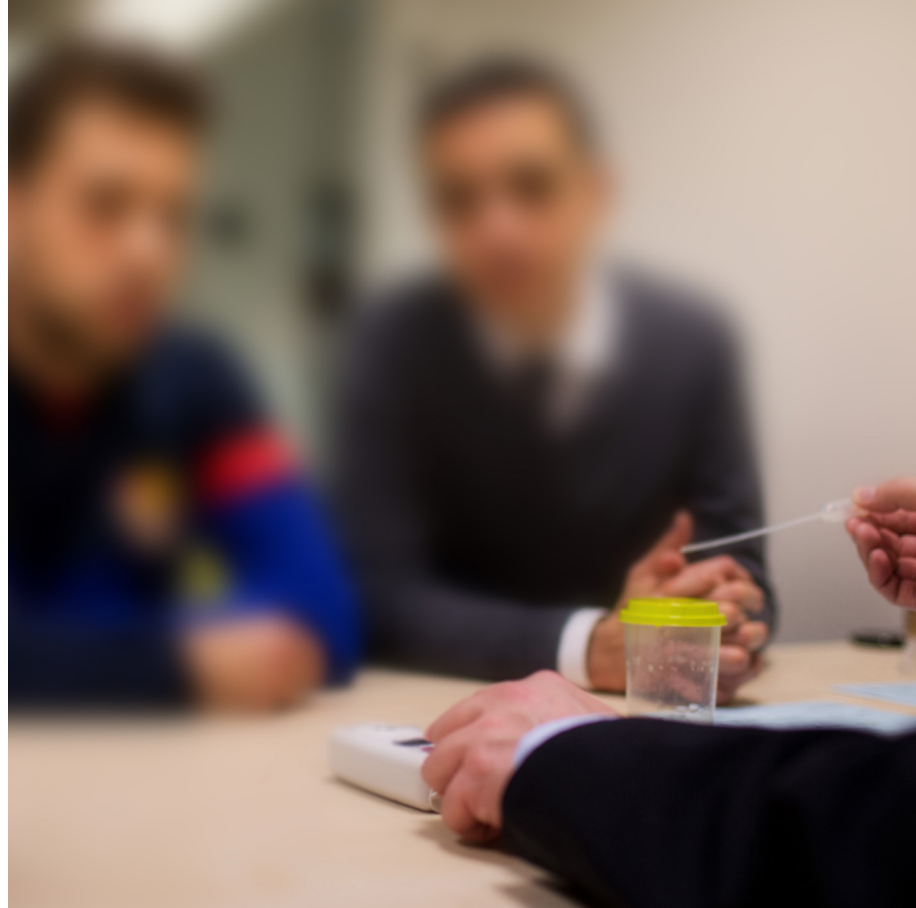
Die UEFA entnimmt sowohl Blut- als auch Urinproben von Spielerinnen und Spielern. Tests können nach einem Spiel, im Training oder sogar zu Hause erfolgen. Die Proben werden zum Beispiel auf Steroide, EPO, Wachstumshormone und Stimulanzien (wie Ephedrin) geprüft.

Die UEFA überwacht auch die Werte bestimmter biologischer Substanzen im Körper. Werden leistungssteigernde Substanzen eingenommen, ist dies an bestimmten Werten ersichtlich. So kann ein Betrug selbst dann noch aufgedeckt werden, wenn die Substanz nicht direkt am Tag der Kontrolle gefunden wird.

Wer sonst kann mich testen

Spielerinnen und Spieler können von der UEFA, der FIFA, ihrer nationalen Antidoping-Organisation (NADO) oder der NADO jenes Landes, in dem sie sich gerade befinden, getestet werden. Wenn Sie zu einer Kontrolle aufgefordert werden, verweigern Sie eine solche nie, stellen Sie aber sicher, dass der/die Dopingkontrollleur/-in (DK) einen Ausweis vorlegt und dass Sie wissen, welche Organisation er/sie vertritt. Nehmen Sie gegebenenfalls mit Ihrem Betreuerstab Rücksprache.

Vergewissern Sie sich, dass Sie wissen, was bei einer Dopingkontrolle zu tun ist, und verhalten Sie sich dem/der DK gegenüber stets respektvoll.



Welche Substanzen sind verboten?

Alle Substanzen auf der WADA-Liste der verbotenen Substanzen und Methoden sind im Fußball verboten. Die Liste wird jeweils am 1. Januar aktualisiert. Vergewissern Sie sich deshalb, dass Sie über die jeweils aktuelle Version verfügen.

Die Verbotsliste umfasst Substanzen wie anabole Steroide und Hormone sowie Freizeitdrogen wie Cannabis. Sie enthält aber auch zahlreiche Substanzen, die in gewöhnlichen Medikamenten enthalten sind. Nehmen Sie im Zweifelsfalle Rücksprache mit Ihrem Mannschaftsarzt, bevor Sie etwas einnehmen.

Die Welt-Anti-Doping-Agentur WADA verfügt über eine Website (www.wada-ama.org) und eine App, die es Ihnen ermöglichen zu prüfen, ob eine Substanz verboten ist oder nicht. Ihre NADO bietet unter Umständen ähnliche Dienste an.



Kann ich Medikamente einnehmen, die ich von einem Arzt oder einer anderen Person erhalten habe?

Prüfen Sie stets vor der Einnahme eines Medikaments, ob dieses eine verbotene Substanz enthält. Ihr Mannschaftsarzt sollte Ihnen dabei helfen können.

Enthält ein Medikament eine verbotene Substanz und ist es das einzige Medikament, das Ihnen helfen kann, müssen Sie eine Medizinische Ausnahmegenehmigung (MAG) beantragen, um es verwenden zu können. Ihr Mannschaftsarzt hilft Ihnen beim Ausfüllen des Antrags und beim Einsenden desselben an die richtige Organisation (NADO/UEFA/FIFA), allerdings liegt es in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass der Antrag eingereicht wird.

Verwenden Sie nie Medikamente, die jemand anderem gehören, einschließlich Freunden, Mannschaftskameraden und Familienangehörigen. Sie könnten verbotene Substanzen enthalten. Ihre Angehörigen und Freunde müssen sich im Gegensatz zu Ihnen keine Gedanken über die Verbotsliste und Dopingkontrollen machen.

Nehmen Sie Ihre Medikamente bei Auslandsreisen immer mit. Manchmal sehen Medikamente in einem anderen Land gleich aus, sind jedoch anders zusammengesetzt.

Was ist ein Dopingvergehen?

In den Bestimmungen der UEFA sind verschiedene Arten von Dopingvergehen vorgesehen, darunter natürlich ein positives Testergebnis. Als Dopingvergehen gilt jedoch auch, wenn eine Antidopingbehörde herausfindet, dass Sie sich gedopt haben, wenn Sie eine Kontrolle verweigern, wenn Sie mit Dopingmitteln handeln oder einem anderen Spieler oder einer anderen Spielerin bei der Verwendung verbotener Substanzen helfen.

Sie können auch Meldepflicht-Regeln unterstellt sein, d.h. Sie und/oder Ihr Verein und/oder Ihre Nationalmannschaft müssen die UEFA oder Ihre NADO gegebenenfalls über Ihren Trainings- und Spielplan unterrichten. Ihr Betreuerstab kann Sie dabei unterstützen, doch Sie müssen Ihre Verantwortung kennen, da eine Meldepflichtverletzung zu einer einjährigen Sperre führen kann.

**SEIEN SIE SICH DER
VERSCHIEDENEN ARTEN VON
DOPINGVERGEHEN BEWUSST**



Wer trägt die Verantwortung für ein Dopingvergehen?

Die Verantwortung liegt in jedem Fall bei Ihnen, ob das Vergehen nun eine verbotene Substanz in Ihrem Körper, die Verweigerung einer Kontrolle, eine Meldepflichtverletzung oder jeglichen anderen Verstoß gegen Antidoping-Vorschriften betrifft. Denken Sie immer daran, dass es sich um Ihren Körper und Ihre Karriere handelt und niemand anderer dafür Verantwortung trägt.

Wie lange werde ich bei einem Dopingvergehen gesperrt?

Bei einem ersten Dopingvergehen kann die Sperre bis zu vier Jahre dauern, was Ihre Karriere möglicherweise bereits ruinieren würde.

Auch Spieler, die sich bei einer Dopingkontrolle unangemessen verhalten, können für eine bestimmte Anzahl Spiele gesperrt werden oder eine Geldstrafe erhalten. Ein solches Verhalten liegt zum Beispiel vor, wenn eine Spielerin oder ein Spieler nicht direkt bei einer Kontrolle erscheint oder die Anweisungen eines/einer DK nicht befolgt.

**FÜR EIN ERSTES DOPINGVERGEHEN
KANN EINE SPERRE VON BIS ZU
VIER JAHREN VERHÄNGT WERDEN**





Stehen Freizeitdrogen auf der Verbotsliste?

Drogen wie Cannabis, Kokain und Amphetamine sind in den meisten Ländern illegal und im Fußball verboten. Selbst wenn sie an einem freien Tag eingenommen werden, können sie für einige Zeit im Körper bleiben. Sie können sich auch negativ auf Ihre Gesundheit und Fitness auswirken und zudem abhängig machen.

Und denken Sie daran, dass heutzutage fast jeder mit seinem Handy Fotos machen kann. Bilder, auf denen Sie Drogen nehmen, würden sich sehr schnell verbreiten, was sich auf Ihren Ruf und Ihre Karriere auswirken könnte.

Alkohol ist im Fußball nicht verboten, wirkt sich jedoch negativ auf Ihre Leistungen aus. In der Dopingkontrollstation (Raum, in dem Dopingkontrollen durchgeführt werden) dürfen Spielerinnen und Spieler keinen Alkohol trinken.

**FREIZEITDROGEN SIND IN DEN
MEISTEN LÄNDERN ILLEGAL
UND IM FUSSBALL VERBOTEN**

Sind Nahrungsergänzungsmittel sicher?

Bei Nahrungsergänzungsmitteln gibt es keine Regulierung wie bei Medikamenten, weshalb Sie nie sicher sein können, dass auf dem Etikett die richtigen Inhaltsstoffe angegeben sind. Studien haben gezeigt, dass rund 15 % der Nahrungsergänzungsmittel, die über das Internet gekauft werden, mit verbotenen Substanzen wie anabolen Steroiden verunreinigt sein könnten.

Mehrere Spieler wurden nach der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln positiv getestet, obwohl sie nicht die Absicht hatten, verbotene Substanzen zu sich zu nehmen. Die Konsequenz ist dennoch eine lange Sperre. Substanzen wie Methylhexanamin (das auch unter anderen Namen bekannt ist, darunter Geranamin) treten bei solchen Fällen häufig auf.

Vertrauen Sie keinem Nahrungsergänzungsmittel, auf dem angegeben ist, dass es vom der UEFA, der FIFA oder ähnlichen Sportorganisationen genehmigt ist. Dies wird nie der Fall sein. Vorsicht: Produkte, die eine Leistungssteigerung versprechen, enthalten wahrscheinlich verbotene Substanzen!

**BEI NAHRUNGSERGÄNZUNGS-
MITTELN GIBT ES KEINE REGU-
LIERUNG WIE BEI MEDIKAMENTEN:
MAN KANN NIE SICHER SEIN, DASS
DAS ETIKETT KORREKT IST**



Wo kann ich weitere Hilfe finden?

Für weitere Informationen zur Verbotsliste, MAG-Verfahren, Dopingkontrollverfahren und die verschiedenen Arten von Dopingvergehen besuchen Sie <http://de.uefa.org/protecting-the-game/anti-doping> schreiben Sie an antidoping@uefa.ch oder kontaktieren Sie Ihre NADO.

Sprechen Sie bei Zweifeln immer mit Ihrem Mannschaftsarzt, bevor Sie ein Medikament einnehmen.

VIEL GLÜCK UND KEINE SORGE – DIE MEISTEN SPIELERINNEN UND SPIELER HABEN IN IHRER GANZEN KARRIERE NIE PROBLEME. EIN PAAR MINUTEN, UM MEHR ÜBER DIE GRUNDREGELN UND -VERFAHREN ZU LERNEN, KÖNNEN DEN UNTERSCHIED ZWISCHEN EINER LANGEN UND EINER KURZEN FUSSBALLKARRIERE AUSMACHEN
