

Resum

- ❖ Anar al control amb un testimoni.
- ❖ Sol·licitar l'acreditació del responsable del control.
- ❖ En el cas de necessitar beure, fer-ho exclusivament de productes no oberts.
- ❖ Comprovar que tots els envasos estan precintats.
- ❖ Triar com a mínim entre dos jocs d'envasos.
- ❖ Només el propi esportista ha de manipular la mostra d'orina.
- ❖ No perdre de vista la mostra d'orina.
- ❖ Comprovar l'estanqueïtat dels envasos que portaran l'orina.
- ❖ Comprovar que es valora el pH i la densitat en la mostra residual.

Vitamines, minerals, i altres ajudes per tal de millorar el rendiment esportiu

- ❖ Els suplementes amb vitamines i minerals poden ser necessaris com a complement de la dieta dels esportistes que fan un gran esforç físic.
- ❖ Totes les ajudes nutritives de la dieta han d'ésser orientades i avaluades per un professional.
- ❖ Si es pertany a un club esportiu o a una federació, el metge especialista ha de conèixer i supervisar l'administració d'aquests compostos.
- ❖ No comprar ni prendre substàncies que anunciïn millores ràpides del rendiment, ni les de procedència dubtosa.
- ❖ En qualsevol cas:
S'ha de consultar sempre amb el metge especialista la conveniència d'afegir complements nutricionals a la dieta.



GUIA DE CONTROL DE DOPATGE PER A L'ESPORTISTA

Com es realitza i què s'ha de tenir en compte

Document elaborat pels Serveis Mèdics del FCBarcelona



FCBARCELONA

i els Serveis Mèdics del CAR Centre d'Alt Rendiment Esportiu



CAR Centre d'Alt Rendiment Esportiu

<http://www.fcbarcelona.cat>
<http://www.car.edu>