

## Fairplay: I cinque commitment

Il programma di prevenzione «cool and clean» si impegna a favore di uno sport corretto e pulito in Svizzera. Prevede cinque commitment (impegni) che gli atleti devono sottoscrivere allo scopo di rispettarli prima, durante e dopo la loro attività sportiva.



Gli sportivi che adottano i cinque commitment di «cool and clean» si impegnano a rispettare questi impegni prima, durante e dopo l'attività fisica. Ad essi viene pure chiesto di formularne uno individuale. Per incoraggiare i giovani a partecipare, i responsabili del programma organizzano degli eventi, adottano delle misure speciali, mettono a disposizione materiale didattico e articoli interessanti e promuovono l'adesione alla comunità di «cool and clean».

### **Voglio raggiungere i miei obiettivi!**

Il mio cuore batte per le sfide sportive. Gioia, progressi e successi sono elementi importanti che ho l'occasione di vivere attraverso lo sport. Sono pronto ad impegnarmi al massimo per conoscere i miei limiti. So che gli insuccessi e le delusioni fanno parte dello sport, ma sono pronto ad imparare da essi.

### **Mi comporto correttamente!**

I rapporti con i compagni di squadra, con gli avversari, con gli allenatori, con gli assistenti e con i giudici sono caratterizzati dal rispetto! Riconosco ed accetto le regole, le decisioni degli arbitri, dei giudici di gara e dei controllori! Sono contrario a qualsiasi tipo di violenza. Mi integro facilmente in un gruppo e sono aperto ad accogliere altre persone! Uniti apportiamo il nostro contributo per uno sport corretto.

### **Non faccio uso di doping!**

Raggiungo i miei obiettivi con i miei mezzi. Non ci sono scorciatoie. Prendo il tempo necessario per migliorare le mie prestazioni. Miglioro la mia condizione, la mia tecnica, la tattica e la mia forza mentale attraverso l'allenamento. Conosco le disposizioni del doping, per questo motivo dico no alle sostanze ed ai prodotti proibiti che promettono rapidi successi sportivi. Rifiuto l'uso improprio sia di sostanze stimolanti che analgesiche.

### **Rinuncio al consumo di tabacco e di canapa e se bevo alcool lo faccio sempre in modo responsabile.**

Per vivere dei bei momenti non ho bisogno di fare uso di sostanze che nuocciono alla mia salute, creano dipendenza ed alterano la mia percezione ed il mio comportamento. Il tabacco riduce la capacità a fornire delle prestazioni e quindi non ne consumo. Se fumo evito di farlo prima, durante e dopo l'attività sportiva. La canapa è illegale ed è considerata una sostanza dopante. Se mi capita di bere alcool evito di mettere a rischio me stesso e

gli altri. Rispetto le disposizioni relative alla protezione della gioventù. Festeggio le vittorie e faccio altri rituali senza consumare alcool. La legge stabilisce che è vietato servire alcool ai giovani di età inferiore ai 16 anni; vino, birra e sidro di mele vanno serviti solo a partire dai 16 anni; spiritosi e alcopops dai 18 anni in poi.

## Io ...! / Noi ...!

Questo commitment lo sviluppo autonomamente o assieme ai miei compagni di squadra. Mi chiedo in cosa voglio seriamente impegnarmi e in che modo intendo rispettare questo impegno. Ognuno riflette per conto suo dopo di che se ne discute assieme. Una volta deciso, sottoscrivo/sottoscriviamo il mio/nostro commitment.

---

Fonte: Inserito pratico «mobile» 37/2008, Reto Aebi, Hans-David Steiger, Adrian von Allmen, René Huber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**