



# Comportamientos del deporte limpio



## Mantener valores

Mantenerse fiel a uno mismo y a los valores, incluso en momentos de vulnerabilidad, compartiendo inquietudes y buscando ayuda

## Determinación de Normas Antidopaje

Determinar las normas antidopaje de la organización a la que deben atenerse y cumplirlas



## Informar al personal médico

Informar a los profesionales médicos que están obligados por las normas antidopaje y cuestionar los tratamientos antes de recibirlos

## Ejercer derechos en controles

Ejercer los derechos y responsabilidades asociadas al proceso de controles de dopaje



## Abogar por un deporte limpio

Abogar por un deporte limpio actuando como modelo para los deportistas más jóvenes



# Comportamientos del deporte limpio



## Comprobar normas Antidopaje

Comprobar las normas antidopaje de una competición, evento o grandes juegos

## Evaluar y gestionar riesgos

Evaluar y gestionar los riesgos asociados al uso de suplementos, lo que incluye realizar una investigación exhaustiva de cualquier suplemento antes de usarlo



## Usar ADAMS -Athlete Central



Usar ADAMS/Athlete Central y archivar información precisa sobre localización y actualizarlo cuando sea necesario

## Ejercer derechos y responsabilidades

Ejercer los derechos y asumir las responsabilidades establecidas en el Código Mundial Antidopaje



## Comprobar los medicamentos



Comprobar el estado de la medicación en relación con la Lista de Prohibiciones



# Comportamientos del deporte limpio



## Obtener formulario de AUT

Obtener un formulario de solicitud de AUT, llevar una copia del certificado, comprobar la fecha de caducidad y revisar la AUT cuando sea necesario

## Seguridad cuando se informa sospechas de Dopaje

Tener la Seguridad para informar sospechas de dopaje



Desde la Comisión Nacional Antidopaje de Costa Rica, CONAD-CR les invitamos a practicar **comportamientos del deporte limpio.**



Protege tu salud, promueve valores deportivos practicando un juego limpio, libre del dopaje en el Deporte



**! NO hay lugar para el Dopaje en el Deporte !**

Comisión Nacional Antidopaje de Costa Rica  
CONAD-CR

