



safeYOU

stay fit
stay clean ,



* Ο όρος ουσίες ντόπινγκ αναφέρεται σε εκείνες τις ουσίες που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Αντι-Ντόπινγκ (WADA) έχει αναγνωρίσει ως επιβλαβείς για την υγεία και έχει εντάξει στη σχετική λίστα (π.χ. αναβολικά στεροειδή, ερυθροποετίνη, αυξητική ορμόνη, β² αναστολείς κ.τ.λ.)



Co-funded by the
Erasmus Programme
of the European Union



NSRF
ERASMUS+2



Τρέξε χωρίς να σε... τρέχουν!

Μια μελέτη που ολοκληρώθηκε πρόσφατα στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού προγράμματος SAFETYOU έδειξε ότι υπάρχουν άτομα που ασχολούνται ερασιτεχνικά με το τρέξιμο που χρησιμοποιούν ουσίες ντόπινγκ* για να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους. Η χρήση ουσιών ντόπινγκ συνδέεται με πολλές αρνητικές επιπτώσεις για τη σωματική και την ψυχική υγεία των αθλουμένων. Τρέξε ελεύθερα και 'καθαρά' για να μη χρειαστεί να σε 'τρέχουν' στους γιαιτούς!

KEEP CALM & KEEP RUNNING!

Για ποιους λόγους χρησιμοποιούν οι δρομείς ουσίες ντόπινγκ;
Το πρόγραμμα SAFETYOU ανέδειξε τους 5 πιο σημαντικούς λόγους:

Να φτάσω τον εαυτό μου στα όρια

Μπορείς να γνωρίσεις τα όρια του εαυτού σου και χωρίς να χρησιμοποιήσεις ουσίες. Για την ακρίβεια μόνο έτσι μπορείς να φτάσεις τα πραγματικά σου όρια και να τα ξεπεράσεις.

Ταχύτερη ανάρρωση μετά την προπόνηση / αγώνα

Μπορεί να τρέχεις αλλά δε σε κυνηγά κανείς. Δώσε στο σώμα σου το χρόνο που χρειάζεται για να αναρρώσει χωρίς να το πιέζεις και να το κουράζεις περισσότερο με ουσίες.

Απλή περιέργεια

Η περιέργεια σκότωσε τη γάτα... σίγουρα δε θέλεις να κινδυνεύεις και εσύ.

Να πετύχω τους στόχους μου πιο γρήγορα

Το ταξίδι είναι πιο σημαντικό από τον προορισμό, ιδίως όταν τρέχεις μεγάλες αποστάσεις!

Να κάνω αυτό που πιστεύω ότι κάνουν οι περισσότεροι δρομείς

8 στους 10 ερασιτέχνες δρομείς ΔΕΝ χρησιμοποιούν ουσίες ντόπινγκ, ξανασκέψου το...

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ SAFE YOU

Το πρόγραμμα SAFE YOU αξιοποιεί τα πιο πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα για να πετύχει τους παρακάτω στόχους:

- Στην καλύτερη κατανόηση των λόγων για τους οποίους οι νέοι αθλούμενοι χρησιμοποιούν αναβολικές ουσίες
- Τον σχεδιασμό στρατηγικών πρόληψης της χρήσης ουσιών ντόπινγκ στον μαζικό αθλητισμό και ιδιαίτερα σε άτομα νεαρής ηλικίας.
- Τη δημιουργία αποτελεσματικών παρεμβάσεων κατά του ντόπινγκ στον μαζικό αθλητισμό.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείς να βρεις στην ιστοσελίδα:

www.safeyou.eu