

**CITIUS,  
ALTIUS,  
MÉS ALT, MÉS RÀPID, MÉS FORT,  
FORTIUS.**

Informació sobre **DROGUES** per a gent de l'**ESPORT**  
*directius, entrenadors, monitors...*





L'esport és una **activitat recreativa** que es practica en forma de **competició reglamentada**, individual o col·lectiva, que posa en joc qualitats físiques i psíquiques (força, habilitat, motivació...)

L'esport, com a forma d'ocupació del **temps lliure** està avui **molt estès** entre la població, en especial **entre els nens i els joves**. Ben practicat, és una font de **salut física i mental**, ajuda a desenvolupar **actituds i valors** (responsabilitat, constància, esforç...) i fomenta la **integració social** i els vincles d'**amistat**.

Els avenços en les comunicacions i el desenvolupament de la **televisió** han fet de l'esport un **fenomen de masses**, si més no pel que fa al seu **seguiment informatiu**.

Així, l'esport (una part) ha esdevingut **espectacle** per a molta gent i **professió** per a uns quants, pels quals, la finalitat bàsica ja no és gaudir amb la pràctica sinó **aconseguir uns resultats**.

Tanmateix, per la gran majoria dels seus practicants l'**ESPORT** és una activitat **amateur**. Per a ells, **guanyar està molt bé** però saber **gaudir de la pràctica d'una afeció és encara millor**.

---

## PARLAR DE DROGUES A LA GENT DE L'ESPORT?

- ✓ Sí, perquè **també estan exposats a les drogues** i a les **pressions** per a consumir-les, i si bé costaria trobar esportistes **drogodependents**, sí que hi trobaríem **consumidors abusius**.
- ✓ Perquè de manera semblant als pares i als mestres, els **entrenadors i monitors influencien les actituds i conductes** dels joves. Pel sol fet de ser-ho, esdevenen -adonant-se'n o no- **referents de conducta per als joves esportistes**.
- ✓ Perquè la **prevenció** de les drogodependències requereix la **participació** de tota la **comunitat** i, avui en dia, les entitats esportives són una **part molt important de l'entramat social**.
- ✓ Perquè **directius, entrenadors, monitors**, etc... tenen una **responsabilitat social** davant dels pares que els confien els fills per a la seva formació esportiva i esperen trobar un **entorn no afavoridor del consum de les drogues**.
- ✓ Perquè les entitats esportives són un **punt de trobada quotidià per a molts adolescents i joves**.



## ...I DEL "DOPING" QUÈ?

El "doping" és la utilització de **substàncies que poden millorar artificialment la condició d'un esportista**, amb la finalitat de millorar el seu rendiment. És doncs, **diferent del consum de substàncies addictives amb finalitat recreativa**, que és el tema principal d'aquest material.

A més de ser **antiesportiu** i d'atemptar contra l'**ètica de l'esport**, el "doping" implica el risc de **sancions severes** i suposa un **greu perill per a la salut de l'esportista**, ja sigui per l'acció directa de les substàncies utilitzades, o pel fet de sotmetre l'organisme a un esforç per sobre de les seves possibilitats.

La **professionalització** de l'esport implica una **enorme pressió** per a l'**obtenció de resultats**. Convertit l'esport en mitjà de vida per comptes de diversió, algunes persones recorren a qualsevol estratègia -lícita o il·lícita- per tal d'assolir els seus objectius.

Ara bé, el "doping" està present també en l'**esport amateur**: com **imitació malentesa** de l'esport d'élite, per facilitar la **integració en els equips**, o per satisfer necessitats de **reconeixement extern** en persones amb una **autoestima baixa**.

## DE LES DROGUES CAL SABER QUE...

Són substàncies que poden **alterar la conducta, l'estat d'ànim o la manera de percebre la realitat**. Algunes (cannabis, èxtasi, heroïna, etc...) s'han introduït fa poc temps a la nostra cultura i la seva distribució és **il.legal**. D'altres (alcohol, tabac) es consumeixen des de fa molts anys i són de venda **legal**.

El fet que unes gaudeixin de més **acceptació social** que d'altres, **no evita els riscos del seu consum**, de la mateixa manera que la legalitat no evita la relació entre alcohol i accidents o entre tabac i càncer.

Segons els tipus de droga els **efectes sobre el sistema nerviós** poden ser d'**excitació** (cocaïna), **relaxació** (heroïna), **distorsió** (LSD), o **mixtes** (èxtasi). Tanmateix, la **vivència subjectiva** depèn, en bona part, d'allò que **esperen sentir** els consumidors.

Els motius per a consumir drogues poden ser diversos: **curiositat**, creure que ajudarà a **superar la timidesa** o la **manca d'habilitats** (per lligar, per relacionar-se, etc) **pressió dels amics**, sentir-se part d'un grup, **manca d'alternatives** de lleure, tenir una **concepció limitada de la diversió...**





El **consum repetit** d'una droga pot fer que se'n necessiti cada cop més quantitat per notar els mateixos efectes. Aquesta situació, anomenada **tolerància**, provoca una **falsa sensació de control** (jo aguanto molt) i fa que els riscos siguin més alts.

La **dependència** és un **procés gradual de pèrdua de llibertat**, pel qual, el consum d'una droga s'incorpora en l'estil de vida d'una persona fins que aquesta arriba a **no saber funcionar** (divertir-se, lligar, fer front als problemes...) **sense prendre-la**.

**Superar una dependència és difícil**. Pensem quant por costar deixar de fumar! Si, a més, s'ha alterat el comportament social (com sol passar amb l'alcohol o l'heroïna) encara costa més. No obstant, **la recuperació i la reinserció social són sempre possibles, si l'afectat vol i la societat no li gira l'esquena**.

**Altres riscos del consum de drogues** són els **accidents**, les **reaccions orgàniques** a les drogues o als seus adulterants, els **trastorns mentals** que poden desencadenar, les **pèrdues de control** (baralles, sexe no protegit...) l'aparició de **malalties**...

Aquests darrers riscos **poden presentar-se amb un únic consum**, tot i que, òbviament, **a més intensitat** del consum (en quantitat o freqüència) **més risc** de conseqüències negatives.

## ENTITATS, DIRECTIUS, ENTRENADORS, MONITORS, PODEM FER ALGUNA COSA?

Les entitats esportives de base són un **recurs comunitari de primer ordre** que no han de ser excloses de la possibilitat de **col.laborar en la prevenció** dels problemes de consum de drogues. Aquestes entitats i els seus representants poden:

- ✓ **Fomentar la pràctica regular d'exercici físic** entre la població, com a manera de contribuir a la salut física, mental i social de les persones.
- ✓ Promoure una manera d'entendre i de practicar l'esport com a activitat **gratificant per sí mateixa, i no només competitiva**, la qual cosa no és incompatible amb les ganes de superar-se, l'exigència d'esforç o el desig de guanyar.
- ✓ Estar oberts, directius, entrenadors i massa social de les entitats a contribuir a la **reinserció social dels afectats** per problemes de consum de drogues, en procés avançat de recuperació, oferint-los a més de la **possibilitat de fer esport**, l'accés a un **espai de relació social** normalitzat.







- ✓ **Discutir, adoptar i fer pública la posició de l'entitat** en relació al consum de drogues, col.laborant en **activitats comunitàries** de sensibilització, **renunciant a la publicitat** de marques de **tabac** o de **begudes alcohòliques...**
- ✓ Complir en els locals de l'entitat i en les activitats que organitzi, les **limitacions sobre publicitat, distribució i venda de tabac i begudes alcohòliques** que imposa la **legislació** vigent.
- ✓ Prendre consciència, entrenadors i monitors, del **paper educatiu que tenen** -secundari però no per això menys real- inherent al fet de **tractar amb regularitat amb nens i joves.**
- ✓ **Donar exemple** de comportament als joves esportistes (ex.: no fumar als recintes esportius). **Evitar participar i mostrar-se condescendent amb el consum abusiu** (ex. celebrar un triomf esportiu amb un consum abundant d'alcohol en grup).
- ✓ **Ajudar els joves** esportistes -i els seus pares si s'escau- **a ser realistes amb els objectius** a assolir. **Saber reconèixer i elogiar l'esforç** (no tan sols els bons resultats) i fixar metes adequades a les diferents capacitats, ajuda a **desenvolupar l'autoestima** i fa de l'esport una activitat exigent però gratificant.

## DIU LA LLEI...

No es pot vendre tabac als centres esportius i **està prohibit fumar a les piscines i als centres esportius tancats**. Tampoc es pot vendre ni consumir **begudes alcohòliques de més de 20º** als centres esportius a càrrec de l'Administració pública.

A les piscines i centres i estadis esportius **no es pot fer publicitat del tabac ni de les begudes alcohòliques de més de 23º** (excepte la publicitat estàtica i el patrocinador).

No es poden enviar ni distribuir als **menors d'edat** prospectes, cartells, invitacions ni **objectes de cap mena que facin esment a les begudes alcohòliques**, les marques de les empreses productores o els establiments on es consumeixen.

**No es pot vendre tabac als menors d'edat**. No està permès subministrar **begudes alcohòliques als menors de 16 anys**. Tampoc es poden vendre **begudes de més de 23º** als menors d'edat. Entre les 12 de la nit i les 6 de la matinada, no es pot vendre cap mena de beguda alcohòlica als **menors d'edat**.

(Llei 10/91 del Parlament de Catalunya)







Més informació:  938 46 51 44

**Ajuntament de Canovelles**  
Àrea de Serveis Personals  
Programa de Prevenció de Drogodependències

