



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

# Decalogo dello sportivo

100/5/4/2/1



# 1

PRATICA SPORT CON FAIR PLAY DANDO SEMPRE IL MEGLIO DI TE: CHI GIOCA LEALMENTE VINCE COMUNQUE!

# 2

RISPETTA GLI AVVERSARI, I COMPAGNI, GLI ARBITRI, I TIFOSI, I DIRIGENTI, L'ALLENATORE, LE REGOLE E I VALORI DELLO SPORT: QUALUNQUE SIA IL TUO RUOLO TIENI SEMPRE UN COMPORTAMENTO ESEMPLARE CHE COSTITUISCA UN MODELLO POSITIVO.

# 3

DALL'ATLETA AMATORIALE AL PROFESSIONISTA LO SPORT È DIVERTIMENTO, GIOCO, PASSIONE, SACRIFICIO E VA VISSUTO SEMPRE ALL'INSEGNA DELLA SANA COMPETIZIONE.

# 4

IMPARA AD ACCETTARE IL RISULTATO E LE DECISIONI DI ARBITRI E ALLENATORI, RIFIUTANDO LA CULTURA DEL SOSPETTO. RICORDATI CHE TUTTI POSSONO SBAGLIARE, TU PER PRIMO.

# 5

RISPETTA IL TUO CORPO E MANTIENI UN SANO STILE DI VITA.

# 6

ALLENATI CON REGOLARITÀ SEGUENDO LE INDICAZIONI DEI TECNICI E ASCOLTANDO I SEGNALI CHE IL TUO CORPO TI TRASMETTE.

# 7

RIFIUTA IL DOPING, È SLEALE ED ESTREMAMENTE DANNOSO E PERICOLOSO PER LA TUA SALUTE FISICA E MENTALE.

# 8

NON ASSUMERE MEDICINALI SE NON PREVIA PRESCRIZIONE MEDICA. SE NON NECESSARI I FARMACI POSSONO CAUSARE EFFETTI COLLATERALI DANNOSI.

# 9

SEGUI UNA CORRETTA E COMPLETA ALIMENTAZIONE, UNA DIETA EQUILIBRATA TI FORNISCE LE ENERGIE PER LA VITA E PER LO SPORT.

# 10

NON RICORRERE AGLI INTEGRATORI SE NON È NECESSARIO, CHIEDI SEMPRE IL PARERE DI UN MEDICO.



# Decalogo dello sportivo