

Allegato 2B

Concorso

Smetti&Vinci

REGOLAMENTO

CHI PUÒ PARTECIPARE

Smetti & Vinci è dedicato a tutti i fumatori maggiorenni che hanno deciso di smettere di fumare. Questo concorso è nato per aiutare le persone che fumano da oltre un anno, e devono trovare forti motivazioni per riuscire ad abbandonare questa dipendenza.

OBIETTIVO DEL CONCORSO

Obiettivo del concorso è quello di riuscire a non fumare per almeno 4 settimane, e precisamente dal _____ al _____.

Chi dimostrerà di aver smesso di fumare per le 4 settimane del concorso potrà partecipare all'estrazione dei premi messi in palio.

ISCRIZIONE

Per partecipare al concorso, è necessario iscriversi compilando la scheda allegata e consegnandola a _____.

Al momento dell'iscrizione, è necessario indicare un testimone che avrà il compito di garantire l'astinenza dal fumo per tutto il periodo del concorso.

VERIFICA DELL'ASTINENZA

Al termine delle quattro settimane, verranno estratti i vincitori e il comitato organizzatore effettuerà una verifica attraverso il testimone e un test non invasivo e assolutamente indolore (misurazione del valore di monossido di carbonio nel respiro oppure dei livelli di cotinina nelle urine).

La premiazione dei vincitori nazionali e regionali avverrà il _____ (data consigliata 31 maggio, in occasione della Giornata Mondiale senza Tabacco) in occasione del

_____.

_____.

PREMI

Verranno premiati i primi _____ estratti tra gli astinenti.

1° PREMIO: _____

2° PREMIO: _____

3° PREMIO: _____

4° PREMIO: _____

5° PREMIO: _____

.....

ESEMPIO DI CALENDARIO DEL CONCORSO “SMETTI & VINCI”

Marzo - Aprile

Sei in tempo per iscriverti al concorso. Compila il tuo modulo e quello del testimone e consegnalo a _____.

2 - 29 maggio

Periodo di svolgimento del concorso: è richiesta la totale astinenza da fumo da parte dei concorrenti e l'attenzione da parte dei testimoni.

29 maggio

Estrazione dei concorrenti potenziali vincitori dei premi, loro convocazione ed esecuzione del test per verificare l'astinenza da fumo.

30 maggio

Conferma dei vincitori.

31 maggio

Premiazione in occasione della giornata mondiale contro il fumo.

SCHEDA DI ISCRIZIONE

Concorso Smetti&Vinci - FUMATORE PARTECIPANTE

COGNOME E NOME DEL PARTECIPANTE: _____

DATA DI NASCITA: _____

SESSO: ☐ **M** ☐ **F**

INDIRIZZO: _____

PROV.: _____ TEL. (CASA / LAVORO): _____

CELL.: _____

SIGARETTE FUMATE AL GIORNO: _____

FUMO DA: _____ ANNI

RECEDENTI TENTATIVI DI SMETTERE: ☐ **nessuno** ☐ **1-2** ☐ **3 o più**

MI IMPEGNO A PARTECIPARE OSSERVANDO LE REGOLE DEL CONCORSO.

FIRMA DEL CONCORRENTE _____

Concorso Smetti&Vinci - TESTIMONE

COGNOME E NOME: _____

INDIRIZZO: _____

CAP: _____ COMUNE: _____

PROV.: _____ TEL. (CASA / LAVORO): _____

CELL.: _____

FIRMA DEL TESTIMONE _____

DIECI CONSIGLI PER SMETTERE DI FUMARE

● CONSIGLIO 1: UN TAGLIO NETTO

Smetti completamente da un giorno all'altro. Decidi il giorno in cui vuoi smettere (nel caso di concorso a maggio, la data è il 2 maggio).

● CONSIGLIO 2: PAROLA D'ORDINE È DIMENTICARE

Elimina ogni pacchetto di sigarette, ogni accendino e tutti gli oggetti che possono ricordarti il fumo: è noto che la sigaretta o il pacchetto superstite sono spesso la causa della ricaduta.

● CONSIGLIO 3: CERCA IL SOSTEGNO

Cerca l'aiuto e il sostegno dei familiari e dei colleghi di lavoro. Informali che hai deciso di smettere e chiedi la loro collaborazione.

● CONSIGLIO 4: TIENI ALTA L'ATTENZIONE

Individua tutte le circostanze che associavi alla sigaretta (caffè/sigaretta, pausa lavoro/sigaretta, TV/sigaretta) e mantieni alta la tua attenzione in queste occasioni. Impara ad affrontarle in modo nuovo, scoprendo altri motivi di piacere.

● CONSIGLIO 5: SUPERA LE CRISI CON L'ACQUA

Se la voglia di fumare è forte (la "crisi", in realtà, dura solo 3-5 minuti), bevi molta acqua fai alcune profonde inspirazioni e ripassa o rileggi le ragioni che ti hanno indotto a smettere.

● CONSIGLIO 6: SE TI MANCA LA NICOTINA

La difficoltà a rilassarsi o a concentrarsi e altri disturbi sono legati alla dipendenza da nicotina e durano poche settimane. Vengono ridotti dalla terapia con farmaci: chiedi consiglio al tuo medico di fiducia, al farmacista o al locale centro antifumo. È dimostrato che un'adeguata terapia raddoppia le probabilità di successo.

● CONSIGLIO 7: STAI LONTANO DA CHI FUMA ANCORA

Cerca di frequentare ambienti in cui non si fuma e di evitare per i primi tempi la compagnia di fumatori.

● CONSIGLIO 8: PIÙ SPORT MENO CAFFÈ

Aumenta l'attività sportiva o motoria. Mangia leggero, consuma molta frutta e verdura, evita l'alcol ed il caffè.

● CONSIGLIO 9: NON AVER PAURA DI INGRASSARE

L'eventuale tendenza a ingrassare può essere tenuta sotto controllo: è dovuta per lo più al fatto che si tende a sostituire la sigaretta con il cibo. Ricorda che s'ingrassa nel lungo periodo e che l'eventuale aumento di peso è reversibile. Fatti consigliare dal tuo medico o da personale qualificato.

● CONSIGLIO DIECI: CREDICI!

È vero che la maggior parte dei fumatori smette solo dopo alcuni tentativi, ma ricorda che ogni tentativo è diverso dal precedente e questo potrebbe essere quello buono.