

# АНТИДОПИНГ

Важные факты  
и основные моменты



**РУСАДА**

# Что такое ВАДА?

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) — это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

# Что такое РУСАДА?

Российское антидопинговое агентство РУСАДА — антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права спортсменов на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

# Что такое ДОПИНГ?

ДОПИНГ — это нарушение одного или нескольких антидопинговых правил





# Нарушения антидопинговых правил:

- 1 Наличие запрещенной  
субстанции в пробе
- 2 Использование или попытка  
использования запрещенной  
субстанции или метода
- 3 Уклонение, отказ или неявка  
на процедуру сдачи пробы
- 4 Нарушение 3-х правил доступности  
в течение 12 месяцев
- 5 Фальсификация или попытка  
фальсификации
- 6 Обладание запрещенной  
субстанцией или методом
- 7 Распространение или попытка  
распространения
- 8 Назначение или попытка  
назначения
- 9 Соучастие
- 10 Профессиональное  
сотрудничество



# Список запрещенных субстанций и методов

Данный список применим к спортсменам как в соревновательный, так и во внесоревновательный период. ВАДА ежегодно обновляет список и размещает его самую последнюю версию на своем сайте. РУСАДА размещает на своем сайте перевод списка на русский язык.

- ✓ Безответственное использование любого лекарственного препарата, пищевых добавок, субстанций или методов может свести к нулю самые высокие результаты.
- ✓ Рекомендуется проявлять чрезвычайную осторожность относительно использования биологически активных добавок (БАД). Даже в «полностью натуральных» БАД может содержаться запрещенная субстанция.
- ✓ Перед приемом всегда необходимо проверять препараты/БАД на наличие запрещенных субстанций, проконсультировавшись:
  - У высококвалифицированного врача, знающего Запрещенный список
  - С Запрещенным списком
  - С РУСАДА/Международной Федерацией
  - Через сервис по проверке препаратов [www.list.rusada.ru](http://www.list.rusada.ru)



# Информация о местонахождении

Если вас включили в пул тестирования, вы должны предоставлять актуальную и точную информацию о местонахождении, включая:

- ✓ Домашний адрес
- ✓ График и место тренировок
- ✓ График соревнований
- ✓ Информацию о вашей регулярной деятельности (работа/учеба)





# Терапевтическое использование (ТИ)

В случае получения разрешения на ТИ, спортсмену может быть разрешено принимать определенные препараты, содержащие запрещенные субстанции.

Запрос должен содержать документальное обоснование целесообразности использования препарата, содержащего запрещенную субстанцию.

Спортсмены национального уровня должны подавать запрос в РУСАДА.

Спортсмены международного уровня должны подавать запрос в международную федерацию.

## Тестирование (допинг-контроль)

Если вы соревнуетесь на национальном и/или международном уровне, ваша Международная Федерация, РУСАДА или организационный комитет крупных соревнований могут в любое время, в любом месте отобрать вас для прохождения процедуры допинг-контроля. Процедуру допинг-контроля выполняет специально обученный и аккредитованный персонал.

Тестирование может проходить в соревновательный и во внесоревновательный период.

## По каким критериям спортсмена отбирают для прохождения процедуры допинг-контроля?

- ✓ На соревнованиях вас могут выбрать путем случайного отбора, из-за ваших результатов на финише или по причине целевого тестирования.
- ✓ Во внесоревновательный период вас могут протестировать в любое время, в любом месте и без предварительного уведомления.
- ✓ Если вы являетесь несовершеннолетним или спортсменом с ограниченными физическими возможностями, вы имеете право на модификации. Во время уведомления Инспектор допинг-контроля должен вам рассказать о модификации, а также о других правах.



Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования, должны также указывать одночасовое окно абсолютной доступности на каждый день. Если спортсмен не присутствует по указанному адресу во время указанного часа, это может быть засчитано как пропущенный тест.

Спортсменам необходимо вносить и обновлять информацию о местонахождении в базе данных АДАМС.

# 12 стадий допинг-контроля

## 2

### Уведомление

Инспектор допинг-контроля (ИДК) или шаперон оповестят вас о том, что вы были отобраны и проинформируют о ваших правах и обязанностях. Сообщается вид анализа — кровь или моча.

## 1

### Отбор спортсмена

Вы можете быть отобраны для допинг-контроля в любое время и в любом месте.

## 12

### Отправление в лабораторию

## 11

### Заполнение протокола допинг-контроля

У вас есть право предоставлять замечания относительно процедуры допинг-контроля. Удостоверьтесь, что вся информация правильна, включая код пробы. Вы получите копию формы допинг-контроля. Храните копии как можно дольше.

## 10

### Проба крови

Общее число попыток отобрать кровь в течение одной процедуры не должно превышать трех.

## 9

### Измерение удельной плотности

ИДК измерит удельную плотность пробы — необходимо удостовериться, что она не разбавлена и пригодна для анализа.







# 3

## **Пункт допинг-контроля**

Вы должны немедленно прибыть в пункт допинг-контроля для теста. ИДК может предоставить вам отсрочку для прибытия на сдачу пробы, но только при определенных обстоятельствах.

# 4

## **Оборудование для отбора проб**

Вы имеете возможность выбрать комплект оборудования из нескольких представленных единиц.

# 5

## **Ваша проба**

Вас попросят предоставить пробу под наблюдением ИДК. Также возможна сдача пробы крови.

# 6

## **Объем мочи**

Для всех проб мочи требуется объем минимум 90 мл.

# 7

## **Разделение пробы**

Ваша проба мочи будет разделена на пробу А и В

# 8

## **Запечатывание проб**

Вы запечатаете флаконы А и В в соответствии с инструкциями ИДК.

# Обработка результатов

Санкции за нарушение антидопинговых правил могут варьироваться от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Период дисквалификации может варьироваться в зависимости от вида нарушения антидопинговых правил, обстоятельств каждого дела, обнаруженной субстанции и факта наличия или отсутствия повторного нарушения антидопинговых правил.

Вы, как спортсмен, имеете право запросить анализ пробы В. Вы имеете право на справедливое судебное разбирательство и на обжалование любого решения, касающегося положительного результата теста или санкций, примененных по отношению к вам после нарушения антидопингового правила.



Дополнительная  
информация —  
на сайте [rusada.ru](http://rusada.ru)



## Наблюдайте:

- ✓ следите за признаками употребления допинга
- ✓ будьте внимательны к тому, что ест и принимает Ваш ребенок
- ✓ обращайтесь внимание на круг общения и предпочтения Вашего ребенка в социальных сетях и интернете в целом



## Разговаривайте:

- ✓ регулярно общайтесь с тренером ребенка
- ✓ поддерживайте ребенка во время неудач
- ✓ обозначьте, что Вы против употребления запрещенных субстанций
- ✓ обсуждайте с ребенком его планы

# Как узнать, принимает ли ребенок запрещенные вещества?



## Симптомы употребления запрещенных веществ:

- ✓ перепады настроения
- ✓ агрессивное поведение
- ✓ резкое увеличение времени тренировок
- ✓ признаки депрессии
- ✓ потеря концентрации
- ✓ проблемы со сном
- ✓ быстрый набор веса/быстрое снижение веса



## Если человек принимает стероиды:

- ✓ следы инъекций
- ✓ быстрый набор веса
- ✓ выпадение волос
- ✓ акне
- ✓ гормональные изменения





## Стоит присмотреться, если ребенок:

- ✓ использует другие вещества, такие как алкоголь или табак
- ✓ неосмотрительно использует пищевые добавки
- ✓ доверяет непроверенным источникам информации
- ✓ часто посещает фитнес клубы (где легко можно достать стероиды)
- ✓ ставит перед собой недостижимые цели
- ✓ занимается самолечением
- ✓ увлекается литературой, рекламирующей запрещенные вещества



## Если Вы узнали, что Ваш ребенок употребляет запрещенные вещества:

- ✓ вмешайтесь, чтобы защитить здоровье Вашего ребенка и его будущее
- ✓ поговорите с ребенком и попытайтесь выяснить правду
- ✓ поговорите с врачом ребенка
- ✓ посоветуйтесь с профессионалами и попробуйте найти здоровые альтернативы для достижения спортивных результатов и для восстановления ребенка
- ✓ не сдавайтесь

Всю информацию, касающуюся  
антидопинговых правил и запрещенных  
субстанций, Вы можете найти на сайте  
РУСАДА или пройдя бесплатный  
онлайн курс: **rusada.triagonal.net**

Консультации по препаратам  
из Запрещенного списка

**8 (800) 770-03-32**

(бесплатно по России)

**+7 (965) 327-16-78**

## Координаты РУСАДА

 8 (495) 788-40-60

 [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

 [rusada@rusada.ru](mailto:rusada@rusada.ru)





РУСАДА

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Родители играют очень важную роль в формировании мировоззрения своих детей, манере их поведения, помогают в достижении спортивных результатов.



**Помните!**  
Будет Ваш ребенок  
принимать  
запрещенные  
субстанции или нет,  
**зависит от Вас!**





## В первую очередь:



научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта



формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу



будьте примером для подражания



грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов)



как можно больше разговаривайте с ребенком, завоейте его доверие



обращайте внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них



## Знаете ли Вы, что ест и пьет Ваш ребенок?

- ✓ Ваше правильное питание — пример для ребенка
- ✓ Формируйте у ребенка здоровые пищевые привычки
- ✓ Приучите ребенка читать состав продуктов
- ✓ Покажите, на что стоит обращать внимание при чтении этикеток
- ✓ Подберите ребенку подходящий рацион питания
- ✓ Планируйте рацион ребенка на день заранее
- ✓ Постарайтесь организовать питание ребенка таким образом, чтобы он не ощущал приступы голода (именно в такие моменты ребенок чаще всего прибегает к неправильным перекусам)





Важно помнить, что рынок лекарственных средств не полностью отрегулирован

НЕТ 100% гарантии того, что лекарственное средство не содержит запрещенные вещества



Лекарственное средство можно проверить на наличие запрещенных веществ на сайте **list.rusada.ru**, либо через бесплатное приложение **AD Pro**

Перед употреблением препаратов, содержащих запрещенные вещества, необходимо оценить все риски для здоровья ребенка (рекомендуется консультация со специалистом)



РУСАДА **НЕ** рекомендует употребление БАДов и спортивного питания (они не проходят специальную сертификацию и могут содержать запрещенные вещества)

## Кто в группе риска?

Ребенок может начать принимать запрещенные вещества, если он:

- ✓ недавно поменял спортивный клуб/круг общения и попал в новую среду
- ✓ начал выступать на новом соревновательном уровне
- ✓ вернулся в спорт после травмы
- ✓ потерпел неудачу на последних соревнованиях
- ✓ находится под давлением со стороны близких, которые ждут от него только победы
- ✓ неуверен в себе
- ✓ вдохновляется спортсменом, употребляющим допинг
- ✓ считает, что допинг является неотъемлемой частью спорта
- ✓ пренебрегает рисками для здоровья, связанными с употреблением допинга







обращайте внимание на окружение ребенка (друзья, тренеры и т.д.)

внимательно следите за психологическим состоянием ребенка



важно, чтобы неудачи рассматривались как возможности дальнейшего развития

научите ребенка грамотно организовывать распорядок дня и соблюдать спортивный режим



приучите ребенка обращаться к Вам за помощью и советом (Вы сможете ему помочь, когда он окажется в сложной ситуации или перед трудным выбором)



## Обучайте:



ознакомьтесь вместе с ребенком с антидопинговыми правилами (их всего 10)

пропагандируйте ценности спорта и донесите до ребенка, что допинг — мошенничество



рассказывайте о рисках для здоровья, связанных с употреблением допинга

предлагайте правильные способы улучшения спортивных результатов (план тренировок, режим дня, рацион питания)





# Проверь свой спортивный дух:

- Я тренирую честно
- Я проявляю уважение к игрокам
- Я принимаю результат игры

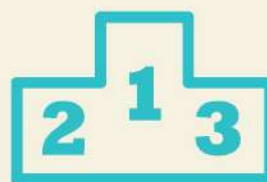
Координаты РУСАДА  
8 (495) 788-40-60  
rusada.ru  
rusada@rusada.ru



РУСАДА

## ПАМЯТКА ДЛЯ ТРЕНЕРА

важно не то,  
**ЧЕГО**  
ты достиг,  
а то,  
**КАК**  
ты этого добился



## Важно помнить

Дети и подростки копируют поведение, свидетелями которого они являются

Яркие примеры для них — люди, которых они уважают

Сильная антидопинговая позиция тренера — мощный сдерживающий фактор

Чтобы уберечь от использования допинга в спорте, тренеру нужно создать среду, свободную от допинга

Тренеру необходимо быть особенно внимательным к ситуациям, когда спортсмен наиболее уязвим к допингу



**Чтобы поддерживать спортсмена в его честной игре, тренеру необходимо:**

- ✓ знать антидопинговые правила и действовать в соответствии с ними
- ✓ сотрудничать при реализации антидопинговых программ
- ✓ использовать свое влияние на спортсмена с целью формирования атмосферы нетерпимости к допингу

## Как этого достичь?



- ✓ Способствовать развитию такой среды, где упорная работа над собой ценится выше, чем победа любой ценой
- ✓ Развивать и укреплять в спортсменах ценности честной, достойной игры
- ✓ Убедиться в том, что спортсменам известен принцип исключительной ответственности
- ✓ Знать 10 антидопинговых правил и что они обозначают
- ✓ Быть способным выступать в качестве представителя спортсмена в ходе процедуры допинг-контроля
- ✓ Знать о рисках, которые несет с собой употребление БАДов

## Нарушения антидопинговых правил, касающиеся Персонала спортсмена

- 2.6** Обладание Запрещенной субстанцией или Запрещенным методом.
- 2.7** Распространение или Попытка распространения любой Запрещенной субстанции или Запрещенного метода.
- 2.8** Назначение или Попытка назначения любой Запрещенной субстанции или Запрещенного метода
- 2.9** Соучастие
- 2.10** Запрещенное сотрудничество