

# ДОПИНГ – СОВЕРШЕНИЕ ОДНОГО ИЛИ НЕСКОЛЬКИХ НАРУШЕНИЙ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ, К КОТОРЫМ ОТНОСЯТСЯ:

- 1 Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
- 2 Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода

Перечень запрещенных субстанций и методов, составляемый Всемирным антидопинговым агентством называется **Запрещенный список**.  
Ознакомьтесь с актуальной версией данного списка можно на сайте «РУСАДА»: [www.rusada.ru/documents](http://www.rusada.ru/documents)

- 3 Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб

- 4 Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении Любое сочетание трех пропущенных тестов и (или) непредоставления информации о местонахождении в течение 12 месяцев, совершенное спортсменом, состоящим в регистрируемом пуле тестирования

- 5 Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля (как спортсменом, так и персоналом спортсмена). Например, создание препятствий сотруднику допинг-контроля или предоставление ложной информации во время процедуры

- 6 Обладание запрещенной субстанцией или оборудованием для применения запрещенных методов (как спортсменом, так и персоналом спортсмена)

- 7 Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или оборудования для применения запрещенных методов (как спортсменом, так и персоналом спортсмена)

- 8 Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенной субстанции или метода

- 9 Соучастие. Помощь, поощрение, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил

- 10 Профессиональное сотрудничество. Например, сотрудничество спортсмена в профессиональном качестве, с любым персоналом спортсмена, который отбывает срок дисквалификации

Как спортсмен, так и персонал спортсмена должны знать антидопинговые правила — незнание данных правил не освобождает от ответственности за их нарушение!

Уголовная ответственность спортсмена:

- Ст. 234 УК РФ Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта
- Ст. 226.1 УК РФ Контрабанда

#### Административная ответственность:

Ст. 6.18 КоАП Нарушение тренером, специалистом по спортивной медицине или иным специалистом в области физической культуры и спорта установленных законодательством Российской Федерации требований к профессиональной деятельности в отношении спортсменов (лиц), занимающихся физическими упражнениями и (или) занятиями спортом (включая подготовку к ним), в отношении которых установлены меры государственного допинг-контроля, повлекшее применение к спортсмену (лицу) запрещенной субстанции или метода

#### Уголовная ответственность персонала спортсмена:

- Ст. 226.1 УК РФ Контрабанда
- Ст. 230.1 УК РФ Склонение спортсмена к использованию субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте
- Ст. 230.2 УК РФ Использование в отношении спортсмена субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте
- Ст. 234 УК РФ Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта



**РУСАДА**

8 (495) 788-40-60 [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

## ЧТО ТАКОЕ ДОПИНГ?

Допинг — это нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

Правил всего 10. Их легко запомнить!

1. Наличие запрещенной субстанции в пробе
2. Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода
3. Уклонение, отказ или несогласие 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

## КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ДОПИНГА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНА?

Последствия использования допинга бывают разными. Это зависит от пола, возраста, состояния здоровья спортсмена, а также от количества принимаемых препаратов и их сочетания. Особенно опасно употребление допинга в юном возрасте.

Обычно запрещенные вещества приобретаются нелегальным путем. Подумай, насколько безопасно и разумно их использование. Неизвестно, какие последствия ждут спортсмена на следующий день, через год, через десять лет.

В Запрещенный список попадают субстанции и методы, которые способствуют улучшению спортивных результатов и при этом могут нанести серьезный вред организму.

Применение допинга может привести к следующим проблемам:

- \* депрессия, агрессивность, зависимость от препарата
- \* инфаркт миокарда, сердечная недостаточность
- \* повышенное потоотделение, огрубление кожи
- \* повышенный риск развития рака
- \* инсульт и пр.

## ПОЧЕМУ СПОРТСМЕН НЕ МОЖЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНО РЕШИТЬ, ПРИНИМАТЬ ДОПИНГ ИЛИ НЕТ?

Спортсмен не всегда отдаст себе отчет в том, какие проблемы грозят ему, если он применит запрещенные субстанции и методы. Рассчитывая на скорую победу, необходимо понимать, что допинг может быть обнаружен раньше. Кроме того, спустя длительное время могут проявиться побочные эффекты — серьезные проблемы со здоровьем, требующие дорогостоящего лечения.



## Я ЗНАЮ СПОРТСМЕНОВ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗУЮТ ДОПИНГ, ПОЧЕМУ МНЕ НЕЛЬЗЯ?

Выбрав спортивную карьеру, ты обязуешься придерживаться спортивных правил.

Нарушать правила только потому, что их нарушает кто-то другой, неразумно. Представь, как ты будешь себя чувствовать, когда обман раскроется?

Спорт должен быть чистым, поэтому о нарушениях необходимо говорить.



# ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ О ДОПИНГЕ



## ПОЧЕМУ ДОПИНГ ЗАПРЕЩЕН?

Выбрав спортивную карьеру, ты обязуешься следовать спортивным правилам. В их число входят правила спортивной федерации, правила соревнований, антидопинговые правила.

Правила соревнований — это спортивные правила, которые распределяют участников по весовым и возрастным категориям, определяют требования к спортивной экипировке, порядок проведения соревнований. Правила одинаковы для всех участников, что позволяет уравнивать их шансы.

Антидопинговые правила призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта». Это является сутью олимпийского движения — стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре.

Дух спорта — это прославление человеческого духа, тела и разума и отображение следующих ценностей, которые мы находим в самом спорте и благодаря ему:

- \* этика, справедливость и честность
- \* здоровье
- \* высочайший уровень выступления
- \* характер и образование
- \* удовольствие и радость
- \* командный дух
- \* преданность и верность обязательствам
- \* уважение к правилам и законам
- \* уважение к себе и к другим участникам соревнований
- \* мужество
- \* общность и солидарность

Допинг в корне противоречит духу спорта.



## ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ДОПИНГ ЛЕГАЛИЗОВАТЬ?

Если допинг будет разрешен, то все спортсмены будут вынуждены его использовать, чтобы выступать на равных.

Готов ли ты заниматься спортом, рискуя своим здоровьем?

Употребление допинга требует непредсказуемых финансовых затрат, ведь помимо покупки дорогостоящих препаратов придется платить за лечение последствий употребления допинга.

Обрати внимание, что прием допинга в любом возрасте приводит к серьезным последствиям.

## МНЕ ПРЕДЛАГАЮТ ЗАПРЕЩЕННЫЕ СУБСТАНЦИИ ИЛИ МЕТОДЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Спроси себя, каковы истинные намерения того, кто предлагает допинг.

Согласившись, можно на всю жизнь остаться зрителем.

Если тренер или врач принуждают тебя использовать допинг, спроси себя, помнят ли они о твоём здоровье? Скорее всего, они больше заботятся о своем финансовом благополучии, получая процент с продаж или ожидая поощрения за твои высокие результаты. Нужно ли тебе победа такой ценой?

Не замалчивай проблему — сообщи о нарушении в РУСАДА по электронной почте [report@rusada.ru](mailto:report@rusada.ru) или воспользуйся анонимной формой на сайте [rusada.ru](http://rusada.ru)

## БЕЗОПАСНО ЛИ ПРИМЕНЯТЬ ДОПИНГ ПОД КОНТРОЛЕМ ВРАЧА?

Большинство препаратов, запрещенных в спорте, являются лекарствами от тяжелых заболеваний. Например, анаболические стероиды созданы для лечения заболеваний, сопровождающихся истощением, а ЭПО применяется при некоторых заболеваниях почек. Эти препараты продлевают жизнь больным, но при этом имеют серьезные побочные эффекты.

Использование запрещенных в спорте субстанций без медицинских показаний и контроля со стороны квалифицированного врача может привести к серьезным для здоровья последствиям.



# РУСАДА

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)

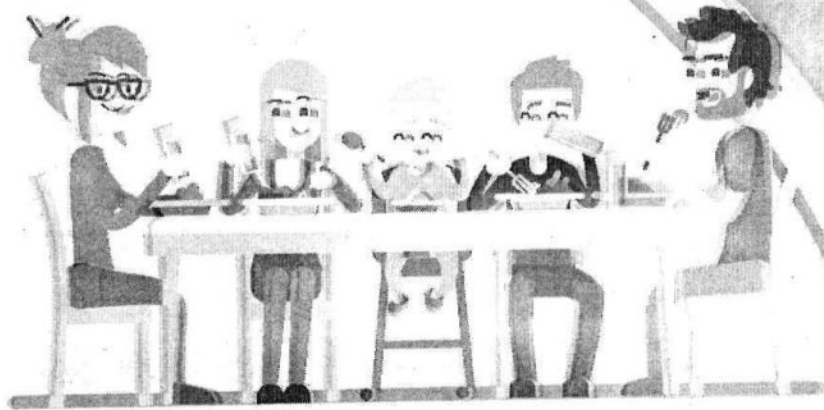


как можно больше разговаривайте с ребенком, завоейте его доверие



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 имеет возможности отследить состав

НЕГ 100% гарантирует, что препарат не содержит запрещенные субстанции



Лекарственное средство можно проверить на наличие запрещенных субстанций на сайте [list](#) либо через бесплатное приложение **AD Pro**

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

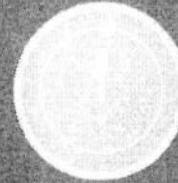


РУСАДА **НЕ** рекомендует употребление БАДов и спортивного питания (они не проходят специальную сертификацию и могут содержать запрещенные субстанции)

## Кто в группе риска?

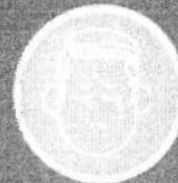
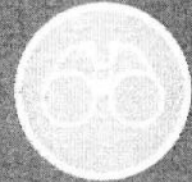
Ребенок может начать принимать запрещенные субстанции, если он:

- ✓ 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)

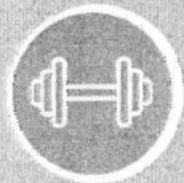


## Обучайте:



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)



## Наблюдайте:

- ✓ следите за признаками употребления допинга
- ✓ будьте внимательны к тому, что делает и принимает Ваш ребенок
- ✓ обращайтесь внимание на то, что пишет 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:

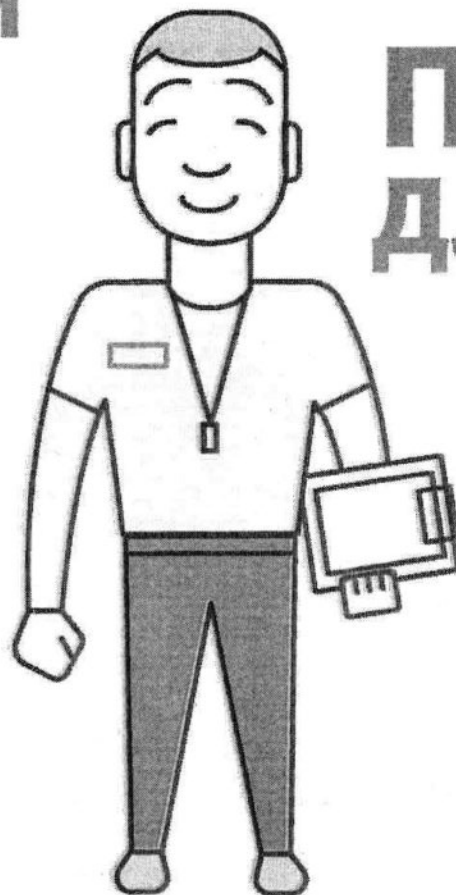
- ✓ вмешайтесь, чтобы защитить здоровье Вашего ребенка и его будущее
- ✓ поговорите с ребенком и попытайтесь выяснить правду
- ✓ поговорите с врачом ребенка
- ✓ посоветуйтесь с профессионалами и попробуйте найти здоровые альтернативы для достижения спортивных результатов и для восстановления ребенка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



# Проверь свой спортивный дух:

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

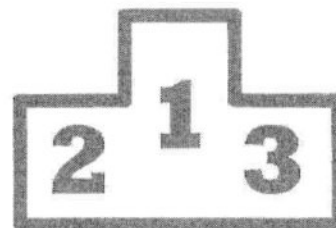
Координаты РУСАДА  
8 (495) 788-40-60  
rusada.ru  
rusada@rusada.ru



РУСАДА

## ПАМЯТКА ДЛЯ ТРЕНЕРА

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



## Важно помнить

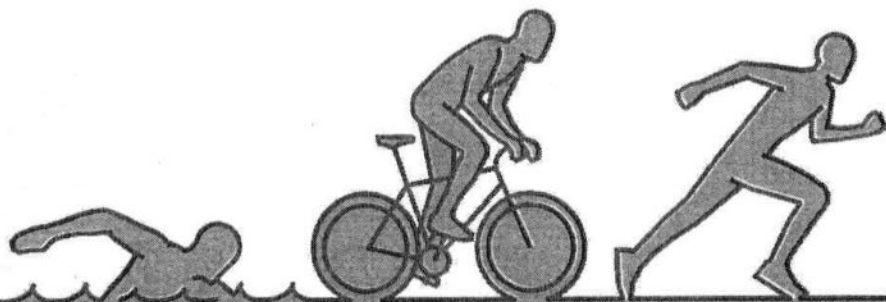
Дети и подростки копируют поведение, свидетелями которого они являются

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

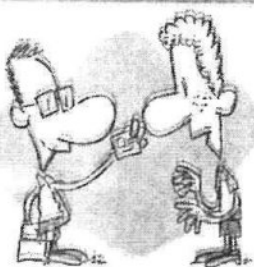


## Нарушения антидопинговых правил, касающиеся Персонала спортсмена

- 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

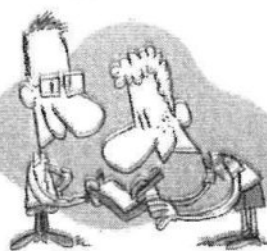
# ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ РУСАДА

1



**Уведомление спортсмена о необходимости сдать пробу**

2



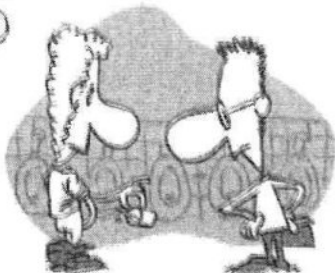
**Регистрация на пункте допинг-контроля**

3



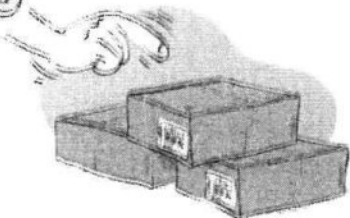
**Выбор мочеприемника (емкости для сдачи пробы)**

4



**Сдача пробы**

5



**Выбор комплекта для хранения пробы**

6



**Разделение пробы по флаконам «А» и «В»**

7



**Пломбирование пробы**

8



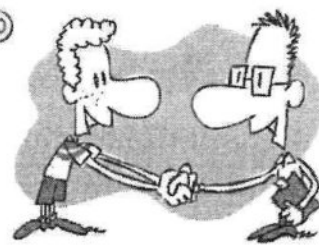
**Проверка удельной плотности**

9



**Заполнение протокола допинг-контроля и проверка внесенных данных**

10



**Окончание процедуры допинг-контроля**

**Во время процедуры допинг-контроля спортсмен имеет следующие права:**

- право ознакомиться с удостоверением инспектора допинг-контроля (ИДК)
- право на представителя и/или переводчика
- право на получение дополнительных разъяснений по процедуре
- право сдавать пробу в присутствии ИДК одного пола
- право фиксировать замечания в протоколе допинг-контроля
- право выбирать оборудование для сдачи пробы: мочеприемники и комплекты для хранения из нескольких предложенных
- право получить копию протокола допинг-контроля
- право на модификации процедуры, предусмотренные для спортсменов с ограниченными физическими возможностями и для несовершеннолетних спортсменов
- право на отсрочку от сдачи пробы.

По согласованию с ИДК отсрочка может быть предоставлена в случае, если спортсмену необходимо:

- закончить тренировку,
- переодеться,
- взять документы,
- принять участие в церемонии награждения,
- принять участие в пресс-конференции,
- получить срочную медицинскую помощь,
- принять участие в дальнейших стартах.

**Во время процедуры допинг-контроля спортсмен обязан:**

- незамедлительно явиться на пункт допинг-контроля после получения уведомления и оставаться в поле зрения ИДК/ сопровождающего до окончания процедуры
- предъявить документ, удостоверяющий личность
- выполнить все требования, связанные с процедурой допинг-контроля
- проверить правильность заполнения протокола и наличие подписей