



Основы чистого спорта: для родителей юных спортсменов

Тюмень, 2026



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Решение по использованию БАД	11
Тестирование спортсменов с ограниченными возможностями	25
Роль родителей и тренера	29
Контакты	30



Введение

Если ваш ребенок уверенно движется к большим достижениям в спорте или просто любит заниматься спортом, спорту нужна ваша помощь.

Возможно, вы уже принимаете участие в спортивных успехах своего ребенка, а возможно, являетесь активным участником спортивных мероприятий или заядлым болельщиком известных команд. В любом случае, вы понимаете, как важно поддерживать истинный дух спорта, когда команда или отдельный спортсмен соревнуются в своем стремлении к славе.

Все, что делает соревнования несправедливыми — и допинг в частности — подрывает суть спорта. Эмоции, которые мы испытываем, когда понимаем, что то, чему мы были свидетелями, не соответствует действительности, разрушают наши отношения со спортом и сам спорт.

Именно поэтому нам нужна ваша помощь в нашей миссии:
***«Воспитание поколения спортсменов с нулевой терпимостью
к допингу и уверенностью в своих способностях к
достижению высоких спортивных результатов без
нарушения антидопинговых правил».***

В чем заключается моя роль?

Как родитель или опекун вы должны сыграть решающую роль в поддержке своего ребенка в его развитии как чистого спортсмена. Вы оказываете большое влияние на ценности и поведение ребенка, и это, наряду с другими факторами, такими как мотивация и спортивное окружение, оказывает непосредственное влияние на то, решит ли он под давлением спортивных достижений прибегнуть к допингу.

Это руководство создано с целью помочь вам понять, что вы можете сделать в качестве родителя или опекуна, чтобы помочь своему ребенку понять свои обязанности в борьбе с допингом и активно продвигать и поддерживать целостность чистого спорта. В руководстве также содержится информация, которая поможет вам определить, когда ваш ребенок находится под давлением, чтобы вы могли поддержать его в трудные времена и помочь избежать рискованного поведения и возможного нарушения антидопинговых правил.

РИСКИ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Для минимизации риска важно, чтобы вы хорошо понимали, где и с какими опасностями может столкнуться ваш ребенок.

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) отвечает за международные антидопинговые правила (известные как Всемирный антидопинговый кодекс) и нормы, а также публикует список запрещенных субстанций и методов (известный как Запрещенный список).

Тюменская областная федерация лыжных гонок и биатлона обеспечивает соблюдение 11 антидопинговых правил (АДП) и помогает реализовать антидопинговую программу, включая обучение спортсменов, чтобы они тренировались и соревновались честно. Очень важно понимать, что определение допинга — это не просто положительный тест.

Существует **11 нарушений антидопинговых правил (НАДП)**, за которые к спортсменам могут быть применены санкции:

1. Положительный тест на запрещенную субстанцию или метод.
2. Использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или непредоставление пробы после получения уведомления.
4. Три пропущенных теста или случая непредоставления полной информации о местонахождении в течение 12 месяцев.
5. Любые попытки фальсификации процедуры допинг-контроля.
6. Обладание запрещенной субстанцией или методом.
7. Распространение запрещенных субстанций или методов.
8. Любые попытки назначить запрещенную субстанцию или метода.



9. помощи кому-либо в совершении или сокрытии НАДП.
10. Сотрудничество с любым лицом, признанным виновным в совершении НАДП.
11. Угрозы или запугивания в адрес человека, который хочет сообщить о НАДП соответствующим организациям; или преследование человека, передавшего информацию о НАДП.

НАДП 5, 6, 7, 8, 9, 10 и 11 также относятся ко всем тренерам и Другому персоналу спортсмена, который оказывает ему медицинскую помощь или помогает при подготовке и участии в соревнованиях.

Более подробную информацию о нарушениях антидопинговых правил вы можете найти на сайте РАА РУСАДА по адресу <https://rusada.ru/>

Важно понимать, что нарушение антидопинговых правил влечет за собой определенные последствия. Тем, кто умышленно употребляет допинг, грозит четырехлетняя (4) дисквалификация, а за неосторожность снисхождения не будет. Те, кто нарушает правила непреднамеренно, скорее всего, получат двухлетнюю (2) дисквалификацию.

Возможно, вы удивитесь, узнав, что наибольший риск для чистого спортсмена — это непреднамеренное или случайное использование запрещенной субстанции. Она может содержаться в лекарстве или БАД, которые спортсмен принимает. Согласно антидопинговым правилам, даже если спортсмен случайно использует запрещенную субстанцию, последствия могут быть такими же, как если бы это действие было преднамеренным. Это связано с тем, что существует **принцип строгой ответственности**.

Последствия допинга серьезны и разнообразны. Принимая допинг, спортсмен подвергает значительному риску свое здоровье, даже не задумываясь о том, какое влияние это решение может оказать на его карьеру и окружающих. Насколько разрушительны последствия, вы можете увидеть на примерах дисквалифицированных лиц, информация о которых размещенных на сайте РАА РУСАДА в разделе «Дисквалификации».

Спортсмены, уличенные в совершении антидопинговых правил, могут быть отстранены от занятий спортом. В реальности это означает, что они не смогут тренироваться или соревноваться в любом виде спорта в течение всего срока запрета и не смогут пользоваться никаким спортивным объектом за счет государственных средств, средств клуба или федерации. Они потеряют финансирование и доступ к тренерам, с которыми они работают.

Кроме того, запрет имеет социальные и психологические последствия, и им, конечно, придется объясняться со своими тренерами, коллегами-спортсменами, товарищами по команде, друзьями — и, конечно, с вами и вашей семьей. Вы и другие люди, которые так старались поддержать карьеру вашего ребенка, можете с трудом смириться с его поступком.

Принцип строгой ответственности.

Ваш ребенок несет полную ответственность за любую запрещенную субстанцию, которую он использует, пытается использовать или которая обнаружена в его организме, независимо от того, как она туда попала и было ли у него намерение обмануть или нет. Он понесет наказание и последствия независимо от обстоятельств, которые привели к этому. Вы должны понимать, что это означает для вас и спортивной карьеры вашего ребенка.



Убедитесь, что Ваш ребенок соревнуется честно!

Есть много практических вещей, которые вы можете сделать, чтобы минимизировать риск непреднамеренного применения допинга и обеспечить выполнение вашим ребенком своих антидопинговых обязанностей и принятие правильных решений.

Проверка лекарств

Для того, чтобы помочь своему ребенку, убедитесь, что вы можете уверенно ответить на эти вопросы.

Есть ли у вас аптечка с лекарствами, которой пользуется ваш ребенок или к которой он имеет доступ, или вы выдаете лекарства вашему ребенку?

Знаете ли вы все лекарства, которые находятся в ней?

Можете ли вы быть уверены, что ни в одном из лекарств нет запрещенных субстанций? Даже безрецептурные средства от кашля и простуды могут содержать запрещенные субстанции.

Знаете ли вы, какие лекарства назначает лечащий врач вашему ребенку и есть ли в его составе запрещенные субстанции?

Знаете ли вы и ваш ребенок, как проверить лекарства, чтобы убедиться, что они не содержат запрещенные субстанции?

Спортсмены могут проверить лекарства, которые они принимают, с помощью сервиса <https://list.rusada.ru>, чтобы убедиться, что они не принимают лекарства, которые содержат запрещенные субстанции. Вы можете воспользоваться этим сервисом, чтобы проверить лекарства, назначенные врачом или приобретенные в аптеке без рецепта врача, которые хранятся дома, и убедиться, что вся семья знает, как проверить лекарство.

[https://list.rusada.ru/](https://list.rusada.ru) можно использовать для проверки любых лекарств, зарегистрированных на территории Российской Федерации.

Статус субстанций, входящих в состав лекарств, для соревновательного и внесоревновательного периодов может быть разным, например:

Запрещено — субстанция запрещена в данной форме, при ее обнаружении в организме спортсмена, он получит уведомление о возможном НАДП.



Условно разрешены — существует ограничение по количеству этой субстанции, которая может быть обнаружена в организме спортсмена, или есть условия по способам ее использования (например, ее можно только вдыхать и нельзя принимать в форме таблеток). Это четко указано, и при приеме назначенной дозы следует соблюдать осторожность.

Не запрещено — данная субстанция не включена в Запрещенный список ВАДА в настоящий момент.

Консультация с вашим врачом

При посещении врача крайне важно убедиться, что он полностью осведомлен о том, что ваш ребенок — спортсмен и о том, что он должен соблюдать особую осторожность при приеме лекарств. Вы можете получить доступ к <https://list.rusada.ru/> на смартфоне, так почему бы не проверить лекарство до того, как врач его выпишет?

Что делать, если назначенное врачом лекарство, содержит запрещенную субстанцию?

Во-первых, спросите у врача, есть ли альтернативы назначенному им лекарству, не содержащие запрещенную субстанцию. Если это невозможно, а лекарство жизненно необходимо для лечения заболевания, то ваш ребенок может иметь право подать запрос на получение разрешения на терапевтическое использование (ТИ), которое, в случае положительного решения, позволит использовать данную субстанцию. Чтобы узнать больше, посетите раздел Разрешение на ТИ на сайте РАА РУСАДА <https://rusada.ru/>.



Решение об использовании БАД

Спортсмены всегда стремятся максимально улучшить свои результаты за счет тренировок, восстановления, гидратации или питания. Спортсмены иногда используют добавки, но важно понимать, что существуют определенные риски при использовании БАД.

Риски использования БАД

Нет никакой гарантии, что какой-либо продукт не содержит запрещенных субстанций.

Прежде всего, оцените потребность.

Перед использованием важно, чтобы молодые спортсмены, особенно если они еще растут и развиваются, оценили необходимость их использования.

Есть ли другие способы повышения эффективности тренировок и результатов выступления? Могут ли они добиться успехов путем изменения рациона питания или увеличения времени для отдыха и восстановления?

Подход, основанный на правильном сбалансированном питании в сочетании с принципами спортивного питания, должен обеспечить вашего ребенка необходимой энергией.

Дефицит питательных веществ, диагностированный медицинским специалистом (например, недостаток железа), может быть исключением, когда добавка необходима молодым спортсменам.

Чтобы убедиться в правильности и обоснованности любого решения об использовании БАД, следует обратиться к медицинскому специалисту за консультацией по питанию.

Теперь, оцените риск.

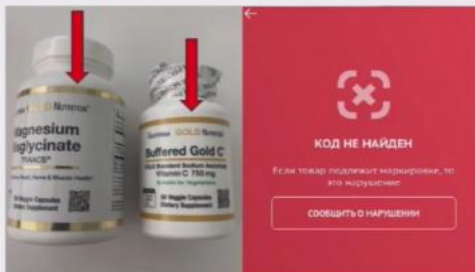
Существует риск того, что используемая спортсменом добавка может содержать запрещенную в спорте субстанцию.

БАД могут быть загрязнены при производстве, также были зафиксированы случаи подделки БАД, приобретенных через Интернет. Все спортсмены несут ответственность за проверку БАД перед началом их использования. Много случаев непреднамеренного нарушения антидопинговых правил связано с применением БАД.

Маркетплейсы-ключевой канал сбыта недоброкачественной продукции

В рамках очередного мониторинга
закуплено **40** образцов:

- ▶ **18 БАД имеют нарушения**
в части маркировки:
- ▶ **4 образца имеют нечитаемый**
(явно поддельный) датаматрикс
- ▶ **2 немаркированных продукта** являются
очевидным фальсификатом низкого
качества



Помните, что даже при проверке партии нет гарантии, что в какой-либо добавке полностью отсутствуют запрещенные субстанции.

Наконец, оцените последствия — спортсмен может получить четырехлетний (4) запрет на занятия любым видом спорта.

Социальные наркотики!!!

На вашего ребенка будут оказывать влияние не только его сверстники в спорте и спортивные кумиры, но и друзья вне спорта. И вы, и ваш ребенок должны знать, что социальные наркотики, такие как каннабис и кокаин, использование которых противозаконно, также входят в Запрещенный список.

Кроме того, согласно Всемирному антидопинговому кодексу, ТГК, МДМА (экстази), кокаин и героин являются субстанциями, вызывающими зависимость.

Хотя может существовать соблазн поэкспериментировать, сделать "перерыв" в жизни спортсмена с его строгой диетой и тренировками или просто поддержать компанию. Все спортсмены являются примером для подражания. Они должны помнить, что в спорте нет места социальным наркотикам. Испорченную репутацию трудно восстановить.



ОСНОВЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

Тестирование является неотъемлемой частью спорта и должно рассматриваться позитивно, как помощь спортсменам, которая позволяет им продемонстрировать, что они тренируются и соревнуются честно.

РУСАДА тестирует спортсменов, чтобы:

1. Обеспечить уверенность общественности в том, что выступление спортсмена является чистым.
2. Выступать сдерживающим фактором при принятии решения о применении допинга.
3. Обнаруживать запрещенные субстанции в пробе спортсменов, выявлять нарушения антидопинговых правил.

ОСНОВЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

Прежде всего, следует помнить, что спортсмены могут быть протестированы в любом месте и в любое время. Спортсменов могут попросить предоставить пробы мочи и/или крови и на протяжении всего процесса их всегда будут сопровождать.

РУСАДА настоятельно рекомендует всем спортсменам брать с собой представителя, если они уведомлены о тестировании. Таким представителем можете быть вы, опекун или попечитель, но это также может быть тренер, врач или другой человек из числа персонала спортсмена старше 18 лет. Как представитель, вы должны убедиться, что вы понимаете, что происходит на любом этапе процесса тестирования, поэтому задавайте вопросы, если это не так. Ваш ребенок, спортсмен, также имеет право задавать вопросы на любом этапе процесса тестирования, чтобы убедиться, что он тоже разбирается в процессе и уверен в себе.

ПРЕДСТАВИТЕЛИ

Любой спортсмен имеет право на присутствие своего представителя на протяжении всего процесса тестирования. Офицер допинг-контроля (ОДК) должен убедиться, что все спортсмены понимают роль представителя. Если спортсмен использует это право, то ОДК должен обеспечить присутствие представителя на все время нахождения спортсмена на пункте допинг-контроля (ПДК).

Однако, если спортсмен (в том числе несовершеннолетний) настаивает на отсутствии представителя даже после объяснения его роли, то ОДК будет действовать в обычном режиме.

Ваш ребенок, спортсмен, имеет ряд прав и обязанностей в рамках процедуры тестирования, о которых важно помнить. Эти права и обязанности заключаются в следующем:

- Шаперон (Сопровождающий) или ОДК должен предъявить официальные документы, предоставленные антидопинговой организацией и удостоверяющие его полномочия на отбор
- Спортсмен имеет право на сопровождение на пункт допинг-контроля представителем по своему выбору, а также переводчиком, если он необходим и доступен (дополнительная информация будет приведена ниже).
- За сдачей пробы мочи вашего ребенка будет наблюдать ОДК/шаперон того же пола, что и он (дополнительная информация будет приведена ниже).
- Ваш ребенок получит копию протокола допинг-контроля после завершения тестирования.
- Конфиденциальность — ни одно имя не должно быть указано на документации, которая должна быть отправлена в лабораторию.
- Запрос об отсрочке (в исключительных обстоятельствах — дополнительная информация будет приведена ниже).
- Запросить модификацию процесса допинг-контроля, если спортсмен является несовершеннолетним или имеет инвалидность.

ПРОЦЕДУРА ОТБОРА ПРОБЫ МОЧИ РУСАДА

Пожалуйста, обратите внимание, что следующая информация основана на процедурах тестирования РУСАДА. Между процедурами тестирования РУСАДА и других антидопинговых организаций могут быть незначительные различия.

Помните, тестирование следует рассматривать как момент роста спортсмена в его результатах. И это нормальная практика, означающая, что ваш ребенок вышел на высокий уровень. И это здорово!

Процесс определяется ОДК, и спортсмены и/или представители могут запрашивать пояснения на протяжении всего процесса. Процесс тестирования одинаков как для взрослых, так и для несовершеннолетних, однако для несовершеннолетних требуются некоторые изменения.



РОДИТЕЛЯМ, ОПЕКУНАМ ИЛИ СПОРТСМЕНАМ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ

Во-первых, ваш ребенок будет уведомлен об отборе на тестирование. При уведомлении несовершеннолетних должен присутствовать взрослый. Затем ваш ребенок должен немедленно явиться на пункт допинг-контроля (ПДК), и весь процесс будет проходить в сопровождении взрослых. Спортсмен имеет право попросить об отсрочке явки на ПДК. Однако это делается в исключительных обстоятельствах, таких как: участие в церемонии награждения, выполнение заминки, получение медицинской помощи, поиск удостоверения личности с фотографией, участие в дальнейших соревнованиях, поиск представителя или иные обстоятельства, которые ОДК сочтет уважительными.

Во время процедуры ОДК подробно объяснит необходимые действия вашему ребенку-спортсмену и представителю (если он присутствует). Затем вашему ребенку будет предложено выбрать емкость для отбора проб, после чего он будет сопровожден в туалет, где под наблюдением ОДК сдаст пробу мочи. Пожалуйста, помните, что у ОДК должен быть беспрепятственный обзор процесса мочеиспускания. После того, как проба будет сдана, вашего ребенка проводят на ПДК, где он выберет комплект оборудования для отбора проб, затем разделит пробу по флаконам "А" и "В" и запечатает флаконы, проверит плотность пробы и, наконец, запишет и заверит информацию.

ПРОЦЕДУРА ОТБОРА ПРОБЫ КРОВИ

Для спортсменов, которые были отобраны только для отбора пробы крови, процесс уведомления такой же, как и для отбора пробы мочи. Перед взятием пробы ОДК объяснит спортсмену основные этапы процедуры взятия пробы крови (включая изменения для несовершеннолетних). Если во время уведомления спортсмен указывает причину, по которой он не может предоставить пробу крови, шаперон/ОДК должен продолжить уведомление в обычном порядке.

ПЕРСОНАЛ ПО ОТБОРУ ПРОБ

В штат Национального антидопингового агентства входят высококвалифицированные офицеры допинг-контроля (ОДК), которые обеспечивают проведение процедуры допинг-контроля. Офицер допинг-контроля или шаперон должны:

- Быть того же пола, что и ваш ребенок, когда он наблюдает за процессом мочеиспускания. ОДК и шаперон могут быть другого пола при оформлении пробы, уведомлении и сопровождении спортсмена.
- Пройти полное обучение и быть аттестованными для выполнения своей роли.
- Пройти тщательную проверку (напрашивается информация из единого государственного банка данных о правонарушениях, сведения о неснятой и непогашенной судимости, характеристика с предыдущего места работы, осуществляется проверка на предмет нарушений антидопинговых правил, спортивной дисквалификации или временного отстранения).

По прибытии на ПДК вопрос должен быть передан офицеру по сбору крови (ОСК), который проконсультируется с координатором допинг-контроля о возможности взятия пробы

Руководство для родителей крови.

Для стандартной процедуры отбора пробы крови спортсмены должны оставаться в положении сидя с ногами на полу в течение минимум 10 минут перед сдачей пробы. Для процедуры отбора пробы крови для биологического паспорта спортсменов не может сдать пробу, пока не пройдет 2 часа после завершения тренировки, соревнований или другой физической деятельности.

После этого спортсмен также должен оставаться в положении сидя с ногами на полу в течение минимум 10 минут перед сдачей пробы.

После необходимого времени отдыха, спортсмен выбирает комплект оборудования для отбора пробы, ОДК производит забор крови (по возможности спортсмен должен оставаться в положении сидя), затем производится обработка места венепункции, запечатываются пробы и, наконец, заполняются соответствующие документы.

ОФИЦЕР ПО СБОРУ КРОВИ (ОСК)

Офицер по сбору крови отвечает за выполнение обязанностей по взятию проб крови. Что включает в себя:

- Обеспечение сбора достаточного количества крови.
- Обеспечение соблюдения мер безопасности при процедуре отбора проб крови.
- Точное и надлежащее выполнение процедур и административных обязанностей.

ОСК должен быть обученным, действующим и опытным медицинским специалистом с надлежащими и актуальными знаниями оказания первой помощи. Он будет помогать ведущему ОДК в обеспечении проведения процедуры отбора проб крови в соответствии со строгими критериями. ОСК объяснит спортсмену процедуру забора крови, включая процедуры последующего ухода после взятия пробы.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЕ И ВНЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Важно знать, что некоторые субстанции запрещены только в соревновательный период, а некоторые запрещены все время.

Соревновательный период — если не указано иное, соревновательный период, это период, который начинается в 23:59 в день, предшествующий дню соревнования, в котором спортсмен заявлен на участие, и продолжается до конца соревнования и процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию.

Это означает, что независимо от того, когда была принята субстанция (например, за 3 дня до соревнований), если она обнаружится в пробе спортсмена, он может совершить нарушение антидопинговых правил.

Внесоревновательный период — любой период, который не является соревновательным периодом. Помните, что спортсмены могут быть протестированы в любое время и в любом месте, а субстанции, запрещенные во внесоревновательный период, запрещены постоянно.

Отказ от теста или положительный тест — это только два способа, с помощью которых ваш ребенок может нарушить антидопинговые правила. Не забывайте, что всего существует 11 нарушений антидопинговых правил, за которые спортсмены могут быть наказаны. Поэтому всегда призывайте своего ребенка пройти процедуру допинг-контроля, если он получил уведомление, и помните, что он несет персональную ответственность за то, что будет обнаружено в его организме.

ТЕСТИРОВАНИЕ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ (ДО 18 ЛЕТ)

От вас, как родителя или опекуна несовершеннолетнего (до 18 лет), может потребоваться подписать договор о спортивной подготовке, таким образом вы даете согласие на то, чтобы ваш ребенок проходил процедуру допинг-контроля и соблюдал антидопинговые правила.

Данный договор может быть подписан на различных этапах спортивной подготовки. Важно знать, что, не дав согласия родителей, вы можете лишить своего ребенка возможности заниматься спортом. Вы также должны знать, что, если вы разрешили своему ребенку участвовать в соревнованиях, это автоматически означает, что вы дали согласие на участие вашего ребенка в тестировании и от вас не потребуется дальнейшего явного согласия.

Чтобы поддержать своего ребенка, важно понимать основы процедуры тестирования несовершеннолетних. Первое, что необходимо помнить: несовершеннолетние должны быть уведомлены в присутствии взрослого, будь то другой ОДК, тренер, врач и так далее. Если взрослого нет рядом, уведомление будет приостановлено до тех пор, пока не найдется другой взрослый, который сможет присутствовать при уведомлении. Спортсмен может быть сопровожден ОДК для поиска другого взрослого. ОДК ни в коем случае не останется наедине с несовершеннолетним без представителя после уведомления.

Права и обязанности несовершеннолетних идентичны правам и обязанностям взрослых. Во время взятия пробы мочи ОДК/шаперон того же пола попросит обеспечить

беспрепятственный обзор процесса мочеиспускания. Поэтому они попросят спортсмена снять или поправить любую одежду, мешающую обзору (например, рубашка, должна быть поднята до середины туловища, рукава закатаны и брюки спущены до середины бедра). У ОДК всегда должен быть представитель (второй наблюдатель), который следит за ним во время отбора пробы. Это может быть другой представитель персонала по отбору проб или другой взрослый, утвержденный ведущим ОДК. Второго наблюдателя может сопровождать представитель спортсмена. Ни второй наблюдатель, ни представитель спортсмена не должны непосредственно наблюдать за процессом мочеиспускания, если только сам несовершеннолетний спортсмен не попросит об этом.





ТЕСТИРОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ (ФИЗИЧЕСКИМИ, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ, НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ)

Как и для несовершеннолетних, тестирование спортсменов с нарушением зрения, физическими или интеллектуальными нарушениями, требует внесения некоторых изменений в процедуру допинг-контроля, ознакомиться с данными модификациями необходимо для понимания самой процедуры.

Для спортсменов с нарушениями зрения предусмотрены следующие модификации:

- Спортсмен должен иметь представителя, который будет свидетелем на протяжении всего процесса допинг-

контроля, включая уведомление, отбор проб и заполнение документов. Этот представитель не должен быть ОДК, и его имя будет занесено в протокол допинг-контроля.

- Для сдачи пробы мочи у ОДК должен быть представитель для выполнения функций второго наблюдателя независимо от того, просит ли спортсмен присутствовать своего представителя или нет.
- Спортсмен может попросить представителя или ОДК оказать помощь при разделении проб.
- Для отбора пробы крови спортсмены должны иметь представителя, присутствующего при взятии пробы, запечатывании пробы и заполнении документов.

МОДИФИКАЦИИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАРУШЕНИЯМИ СЛЕДУЮЩИЕ:

- ОДК должны тактично спросить спортсмена, как он будет сдавать пробу и нужна ли ему помощь. Спортсмен должен попросить своего представителя подписать любую документацию, если он не может подписать сам.
- При взятии проб мочи, если спортсмену требуется катетер или дренажная система, он должен предоставить это оборудование самостоятельно. ОДК будет наблюдать за ходом дренажа. Если спортсмен использует мочеприемник, ОДК попросит его использовать новый для процедуры тестирования. Если это невозможно, спортсмена попросят полностью осушить имеющийся мочеприемник. Для спортсменов, использующих самокатетеризацию, предпочтительно использовать новый

герметичный катетер. Если спортсмену требуется помощь при сдаче пробы, это должен сделать представитель. Представитель также может помочь с разделением и запечатыванием проб. Если представитель не может оказать помощь на данных этапах, то ОДК может помочь, но другой представитель персонала по отбору проб должен убедиться, что флаконы с пробой плотно закрыты.

- При отборе проб крови, если флакон с пробой запечатан ОДК, представитель спортсмена должен проверить герметичность закрытия. Если представитель спортсмена не может это сделать, то другой ОДК или ОСК должны убедиться, что флаконы плотно закрыты.

МОДИФИКАЦИИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА СЛЕДУЮЩИЕ:

- На процедуре допинг-контроля должен присутствовать представитель спортсмена. В случае тестирования спортсмена с интеллектуальными нарушениями может быть уместно получить согласие на тестирование у его представителя.

ПОДДЕРЖКА И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВАС

Мысль о тестировании может быть пугающей не только для вашего ребенка, но и для вас как родителя.

Очень важно, чтобы вы, как родитель, были уверены в своем понимании процедуры тестирования и того, чего следует ожидать в ходе процедуры. РУСАДА с радостью ответит на любые ваши вопросы по процедуре тестирования, и помните, что на протяжении всей процедуры тестирования ваш ребенок и вы, его представитель, можете задавать ОДК столько вопросов, сколько вам необходимо.

Наконец, тестирование — это положительный момент, который помогает защитить целостность спорта. Все ОДК, участвующие в процедуре тестирования, проходят обучение и тщательную проверку. Если вы или ваш ребенок хотите получить дополнительную информацию после прочтения этой брошюры, пожалуйста, зайдите на сайт РУСАДА, где вы найдете больше информации о процедуре тестирования.



РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ И ТРЕНЕРА В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ:

- ✓ Научите ребенка уважать соперников 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, завоеуйте его доверие
- ✓ Обращайте внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них

РУСАДА запустило обновленный сервис по проверке лекарств для спортсменов. Сервис предоставляет информацию о лекарственных средствах в соответствии с Запрещенным списком.

Также по вопросам, связанным с проверкой лекарств, можно обратиться на горячую линию РУСАДА, позвонив или написав сообщение в WhatsApp по номеру [+7 \(966\) 183-47-94](tel:+79661834794).

Проверить лекарство вы можете с помощью сервиса — list.rusada.ru

Портал онлайн-образование РУСАДА
— <http://rusada.ru/education/request-an-educational-seminar/>

Ссылка на раздел «Терапевтическое использование» на сайте РУСАДА — <https://www.rusada.ru/substances/tue/>

Официальный сайт Минспорта России раздел «Антидопинговое обеспечение» - <https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/>

Сообщить о допинге - <https://rusada.ru/doping-control/investigations/report-about-doping/>

Информация о дисквалификациях
- <https://rusada.ru/disqualifications/>

Adel онлайн курс ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) - <https://adel.wada-ama.org/learn>

Антидопинговый координатор РОО «ТОФЛГБ»
- **Халманских Анна Витальевна**

Е-mail — sanna81@mail.ru

Официальный сайт РУСАДА

