

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 иных методов использования запрещенных субстанций или метода
3. Уклонение, отказ или отказ на процедуру (антидопинг)
4. Нарушение 3-х правил доступности в течение 12 месяцев
5. Фальсификация или попытка

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.

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

Спортсмен не всегда отдает себе отчет в том, какие проблемы грозят ему, если он применил 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?



РУСАДА® ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



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

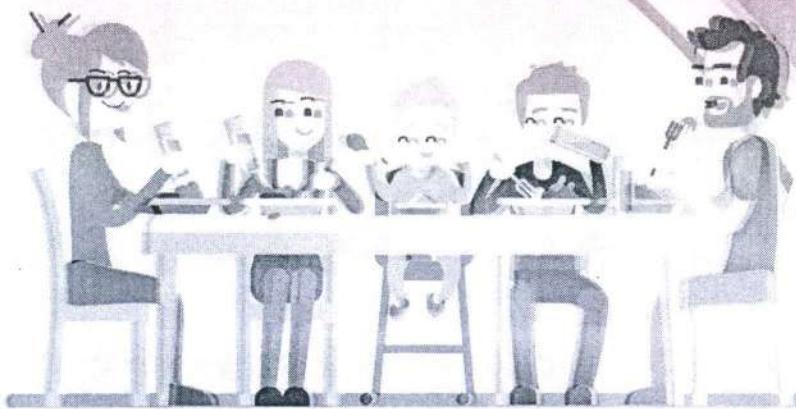
Помните!
Будет Ваш ребенок принимать запрещенные субстанции или нет, зависит от Вас!



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, завоюйте 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 свободностью отреагирован.

ЧЕРН 100% гарантировано, что препарат не содержит запрещенные субстанции



Лекарственное средство можно проверить на наличие запрещенных субстанций на сайте [list.ru](#), 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
- ✓ не уверен 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:

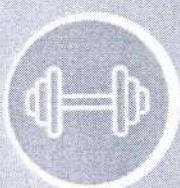


ознакомьтесь вместе с ребенком
с антидопинговыми правилами
(их всего 10)

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 ребенок ест и принимает ваш ребенок
- ✓ обращайте внимание на интересы, хобби 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 субстанции?



Симптомы употребления запрещенных субстанций:

- ✓ 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 субстанции, 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 субстанции



Если Вы узнали, что Ваш ребенок употребляет запрещенные субстанции:

- ✓ 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