

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	июнь-август	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.
	Теоретические занятия - Понятие допинг, исторические и этические аспекты, современное определение понятия «допинг»; «Ценности спорта».	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь - февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Теоретическое занятие: - Виды нарушений антидопинговых правил - Запрещенный список ВАДА. Проверка лекарственных средств - Процедура допинг-контроля Наказания за нарушение антидопинговых правил	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по календарному плану спортивных мероприятий	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Родительское собрание	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь - февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Теоретическое занятие: виды пулов тестирования; основы работы в системе ADAMS; порядок предоставления информации о местонахождении в системе ADAMS; типичные ошибки при заполнении; обработка результатов в случае нарушения порядка предоставления информации о местонахождении; ответственность спортсмена за нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по календарному плану спортивных мероприятий	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Подача запроса на ТИ.	3 раза в год	заполнение контрольной формы запроса на терапевтическое использование



ПАМЯТКА ПО ПРАВАМ СПОРТСМЕНОВ

Права чистых спортсменов являются основополагающей ценностью в борьбе с допингом в спорте.

Многие положения, касающиеся прав спортсменов, уже сегодня прописаны в документах, регламентирующих антидопинг в мире. Тем не менее, Всемирный антидопинговый кодекс претерпевает постоянные изменения, и уже с 2021 года вступает в силу 4-ая редакция Кодекса, которая полностью пронизана идеей защиты прав спортсменов.

Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» представляет памятку, посвященную правам спортсменов на всех этапах антидопинговой деятельности.

РУСАДА

Базовые

У спортсмена есть право на:

- Образование (первоначальное знакомство спортсмена с антидопингом должно проходить через образование, а не в процессе допинг-контроля);
- Здоровье (получение медицинской помощи: стандартное лечение предполагается без использования запрещенных субстанций и/или методов; при наличии обоснованных медицинских показаний – право на подачу запроса на терапевтическое использование запрещенной субстанции и/или метода);
- Спорт, свободный от допинга (в том числе, возможность сообщить о нарушениях антидопинговых правил).

Во время процедуры допинг-контроля

У спортсмена есть право на:

- представителя;
- переводчика;
- получение дополнительной информации по процедуре допинг-контроля;
- получение отсрочки по уважительной причине от незамедлительной явки на пункт допинг-контроля (предоставляется по согласованию с ИДК);
- фиксацию любых комментариев по процедуре в поле «Замечания» протокола допинг-контроля (данное поле служит формой обратной связи с организацией, инициировавшей тестирование), а также в дополнительном протоколе;
- модификацию процедуры для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

В случае возможного нарушения антидопинговых правил

У спортсмена есть право:

- на своевременное информирование о возможном нарушении антидопинговых правил;
- предоставить объяснения и доказательства (в течение 7 дней с момента получения уведомления);
- запросить личное участие в слушаниях и/или участие в них своего представителя;

В случае неблагоприятного результата анализа:

- запросить проведение анализа пробы Б (если такой запрос не поступит в установленные сроки, это будет рассмотрено как отказ от проведения анализа пробы Б);
- присутствовать при вскрытии и анализе пробы Б (или направить своего представителя);
- подать запрос на предоставление копий пакета документов по результатам исследований проб А и Б, содержащих информацию, предусмотренную Международным стандартом для лабораторий.

Слушания по делу

У спортсмена есть право на:

- справедливое и беспристрастное рассмотрение дела комиссией по проведению слушаний;
- предоставление доказательств, письменных и устных материалов дела, вызов и опрос свидетелей;
- признание в совершении нарушения антидопинговых правил;
- услуги переводчика во время слушаний за счет спортсмена или другого лица;
- своевременное, письменное и обоснованное решение, в обязательном порядке включающее в себя объяснение причин назначенного срока дисквалификации;
- апелляцию.

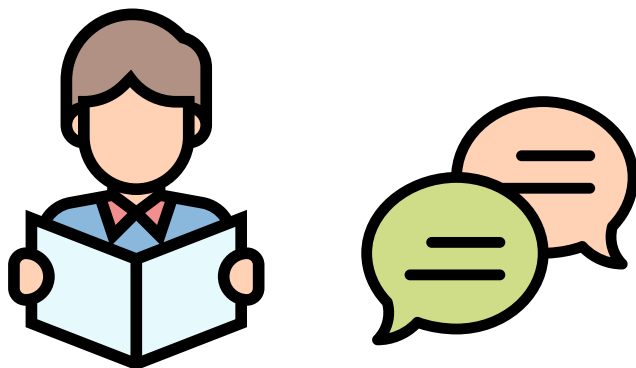
В процессе рассмотрения дела о возможном нарушении антидопинговых правил спортсмен может рассчитывать на снижение срока санкции (если применимо) в следующих случаях:

- своевременное признание в совершении нарушения антидопинговых правил в течение 20 дней после предъявления обвинения о нарушении;
- существенное содействие в раскрытии или установлении нарушения антидопинговых правил.

«Дисквалифицированный» не значит «без прав»

За спортсменом по-прежнему сохраняются все базовые права. В дополнение к ним дисквалифицированный спортсмен может:

1. запросить проведение дополнительных образовательных семинаров по видам нарушений антидопинговых правил и предусмотренной за них ответственности;
2. принять участие в проведении образовательных программ, направленных на борьбу с допингом в спорте (в частности, в программах для юных спортсменов).



РУСАДА

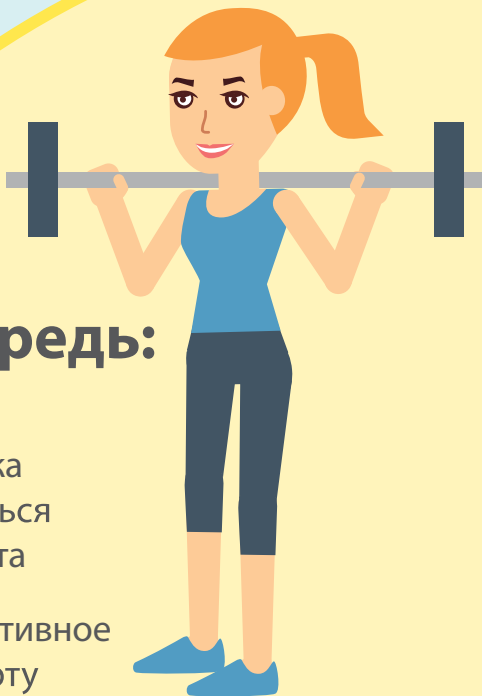
ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



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 полностью отрегулирован

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



Лекарственное средство можно проверить на наличие запрещенных субстанций на сайте **list.rusada.ru**

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



РУСАДА **НЕ** рекомендует употребление БАД 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 видами нарушений антидопинговых правил (их всего 11)

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 (см. след. стр.)
- ✓ 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 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

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

Координаты РУСАДА



8 (499) 271-77-61



rusada.ru



rusada@rusada.ru

