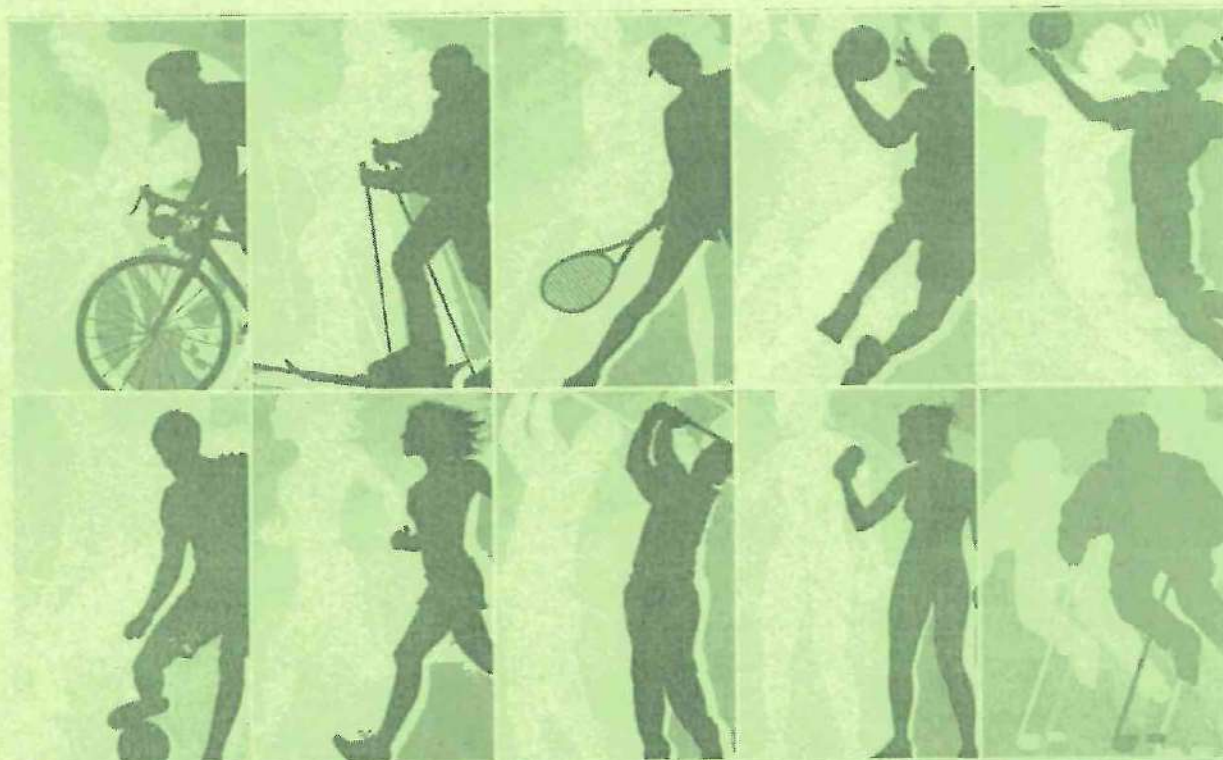


# РУСАДА



## СПРАВОЧНОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

ПО ВСЕМИРНОМУ АНТИДОПИНГОВОМУ  
КОДЕКСУ 2015



WORLD  
ANTI-DOPING  
AGENCY

play true

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БОГОРОДСКОГО ГОДСКОГО ОКРУГА  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА  
(МБУ ДО БГО «СШОР»)

---

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «СШОР»

  
О.А. Медведев

«31» августа 2023 г.

**СПРАВОЧНОЕ РУКОВОДСТВО И ПОЛОЖЕНИЕ**  
**по всемирному антидопинговому кодексу**

# 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

### Измерение удельной плотности

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

## 9

### Запечатывание проб

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







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 или шаперона. Также возможна сдача пробы крови.

6

### **Объем мочи**

Для всех проб мочи требуется объем минимум 90 мл.

7

### **Разделение пробы**

Ваша проба будет разделена на пробу А и В.

8

### **Проба крови**

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

## Вред и последствия употребления снюса и насвая

1. Насвай и снюс являются разновидностями некурительных табачных изделий. Употребление табака в различных видах и различными способами (курение, жевание, нюхание) может вызывать никотиновую зависимость. Сублингвальное употребление снюс и насвая дает усиливающий эффект действия токсических ингредиентов и ускоряет привыкание. (Примечание: никотин не входит в Запрещенный список, но включен в программу мониторинга уже на протяжении многих лет, а значит изучается на предмет попадания в список субстанций, запрещенных в спорте)
2. Кустарное производство и отсутствие стандартов, а значит серьезный риск загрязненного табачного изделия (в составе примесей можно обнаружить свинец, мышьяк, кадмий, хром, никель).
3. Вред для здоровья: помимо на первый взгляд легко устранимых эффектов в виде сильного местного жжения слизистой ротовой полости, тяжести в голове, апатии, резкого слюноотделения и головокружения, именно у людей, употребляющих снюс и насвай, существует большой риск лейкоплакии и патологических изменений ротовой полости, которые считаются предшественниками рака ротовой полости.
4. Важно! Насвай и снюс запрещены на территории Российской Федерации законом «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», их продажа запрещена и является административным правонарушением

## **Вред, который наносит допинг духу спорта**

Антидопинговые программы стремятся сохранить неотъемлемые ценности спорта. Эти неотъемлемые ценности часто называют «духом спорта», это и есть суть олимпийского движения, это и есть честная игра. «Дух спорта» — торжество человеческого духа и тела, и он характеризуется следующими ценностями:

- нравственность, честная игра и справедливость
- здоровье
- совершенство исполнения
- характер и образование
- удовольствие и радость
- командная работа
- увлеченность и приверженность;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к сопернику;
- смелость;
- общность и солидарность.

Допинг в корне противоречит духу спорта. В целях борьбы с допингом посредством пропаганды духа спорта Кодекс требует от каждой НАДО разработать и внедрить образовательные программы для спортсменов и их окружения.

Допинг может отвлечь людей от спорта (спортсмены, ратующие за «чистый» спорт, могут быть обескуражены мыслью, что им будет нужно использовать допинг, если они не хотят отстать от соперников; родители могут опасаться за своих детей, которым придется «сидеть на игле и колесах», если они хотят иметь шанс на победу).

Допинг может превратить честные спортивные состязания в одну из разновидностей шоу (зрители станут цинично воспринимать спортивные результаты и потеряют интерес к соревнованиям).

Допинг может сильно навредить имиджу спорта (волонтеры и спонсоры не захотят рисковать своей репутацией, так как она будет связана с ценностями, которые они не поддерживают).

В итоге приходится констатировать, что в случае, если спорт не будет оправдывать ожиданий, связанных с ним людей, уровень вовлеченности в него

упадет, количество зрителей и болельщиков уменьшится (как и прибыль от продажи билетов), потенциальные возможности спонсорской помощи снизятся и т. д. Допинг наносит вред спорту, пагубно действует на него изнутри.

*Источник: «Антидопинговое пособие ФИСУ» 2015 г.*

*URL: <http://antidopinglearninghub.org/sites/default/files/supporting-material/Anti-Doping%20Textbook%20-%20Russian%20-%202015.pdf>*

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 вещества 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



## 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)



## 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



## 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](http://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)

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)



## Проверь свой спортивный дух:

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

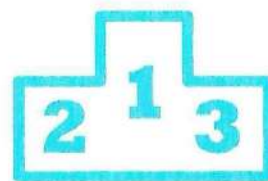
Координаты РУСАДА  
8 (495) 788-40-60  
rusada.ru  
rusada@rusada.ru



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

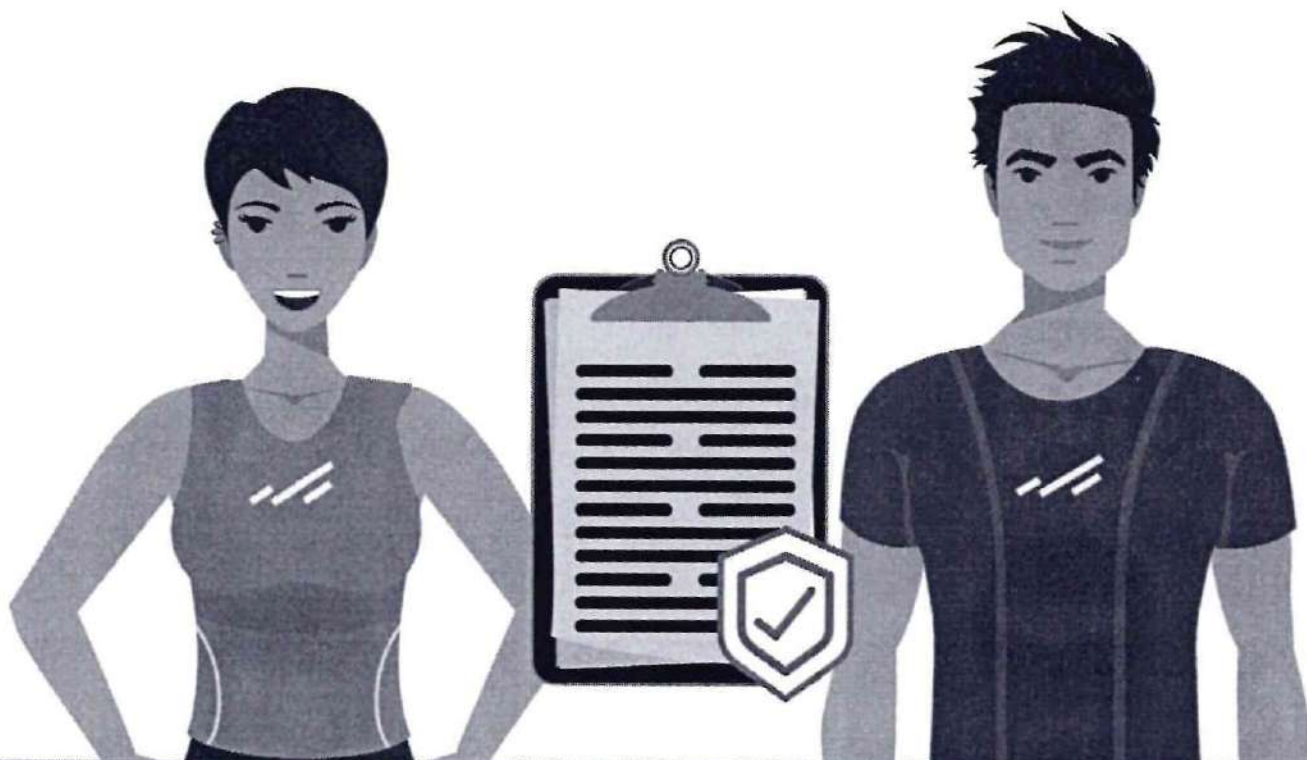
## Как этого достичь?

- ✓ 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



# ПАМЯТКА ПО ПРАВАМ СПОРТСМЕНОВ

**П**рава 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 антидопинговых программ.

**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);
- 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 вменяемых в вину нарушениях антидопинговых правил;
- предоставить объяснения и доказательства (в течение 14 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 присутствие своего представителя);
- подать запрос на предоставление ему 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, включая вызов и опрос свидетелей, оставляя на усмотрение комиссии по проведению слушаний (не) принимать свидетельские показания по телефону или в письменном виде;
- признание в совершении нарушения антидопинговых правил;
- услуги переводчика во время слушаний, при этом сама комиссия по проведению слушаний определяет идентичность перевода и порядок покрытия расходов на услуги переводчика;
- своевременное, письменное и обоснованное решение, в обязательном порядке включающее в себя объяснение причин назначенного срока дисквалификации;
- апелляцию.

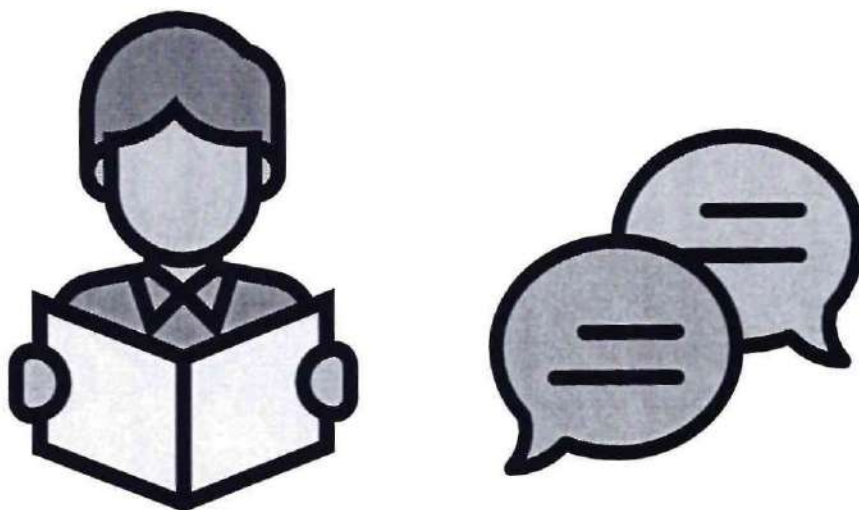
В процессе рассмотрения дела о возможном нарушении антидопинговых правил спортсмен может рассчитывать на снижение срока санкции в следующих случаях:

- своевременное признание в совершении нарушения антидопинговых правил сразу после предъявления обвинения по нарушению;
- 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).





# 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**. Ознакомиться 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!

Спортсмен и персонал спортсмена может быть дисквалифицирован в случае нарушения антидопинговых правил. Кроме этого, спортсмена могут лишить заработанных медалей, призов и очков.

В некоторых случаях на спортсмена могут быть наложены финансовые санкции.

В случае нарушения антидопинговых правил со спортсменом может быть расторгнут трудовой договор.

**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 о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним, выразившееся в использовании спортсмена запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода независимо от согласия спортсмена либо в содействии в использовании спортсменом или в отношении спортсмена запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода, если эти действия не содержат уголовно наказуемого деяния, влечет дисквалификацию.

**Уголовная ответственность персонала спортсмена:**

- Ст. 226.1 УК РФ Контрабанда
- Ст. 230.1 УК РФ Сокрытие спортсменом 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)

## Последствия допинга для здоровья

Довольно трудно определить побочные эффекты от использования спортсменом допинга — от соответствующих субстанций, методов или их комбинации. Частично это объясняется следующими факторами:

- соответствующие исследования не могут проводиться на людях без должного терапевтического обоснования;
- субстанции и методы, используемые прибегающими к допингу спортсменами, обычно разрабатываются для больных с четко диагностируемыми заболеваниями и не предназначены для использования здоровыми людьми;
- волонтеры, принимающие участие в терапевтических исследованиях, не оказываются в условиях, обуславливающих способ применения и дозировку субстанции и (или) метода для спортсмена, использующего допинг;
- спортсмены, употребляющие запрещенные субстанции, часто принимают их в гораздо больших дозах и чаще, чем было бы предписано в терапевтических целях, а также зачастую используют их в комбинации с другими субстанциями;
- субстанции, продаваемые спортсменам для улучшения их показателей, часто производятся нелегально и вследствие этого могут содержать примеси или добавки, которые могут вызвать серьезные проблемы для здоровья и даже привести к летальному исходу.

Учитывая, что многие комбинации и дозировки, улучшающих спортивные результаты субстанций, используемых спортсменами, никогда не проходили официальных испытаний, такие спортсмены, по сути, соглашаются играть роль морских свинок, принимая риск возможного неблагоприятного эффекта неизвестного характера и с неизвестными последствиями. В настоящем документе упомянуты только некоторые неблагоприятные эффекты, которые можно рассматривать как «минимум» по сравнению с тем, чего можно ожидать. На практике неблагоприятные и побочные эффекты от использования больших доз и комбинаций запрещенных субстанций могут быть гораздо серьезнее. Использование комбинации нескольких субстанций означает не просто увеличение риска, а смешение нескольких видов рисков.

Поскольку гормоны в человеческом организме выполняют самые разные регулятивные функции, не терапевтическое использование каких-либо гормонов чревато риском нарушения баланса, затрагивающего сразу

несколько функций, а не только функцию, с которой связан принимаемый гормон. Дополнительные риски для здоровья возникают тогда, когда использование субстанций и методов предполагает применение инъекций. Нестерильные инъекционные методы, включая совместное пользование шприцами и иглами, которые могут быть заражены, могут повысить риск передачи инфекционных заболеваний, таких как гепатит и ВИЧ/СПИД.

И наконец, употребление субстанций может привести к возникновению зависимости — психологической или физиологической.

Ниже вкратце перечислены возможные последствия для здоровья, связанные с использованием запрещенных субстанций:

- депрессия, агрессивность, зависимость от препарата и др.
- нейроэндокринные заболевания
- инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, гипертензия
- диабет
- поражения печени
- повышенное потоотделение, огрубление кожи, остеоартрит и повышенный риск развития рака.
- повышенный риск тромбоза
- сексуальные расстройства
- инсульт

И множество других негативных последствий

*Источник: «Антидопинговое пособие ФИСУ» 2015 г.*

*URL: <http://antidopinglearninghub.org/sites/default/files/supporting-material/Anti-Doping%20Textbook%20-%20Russian%20-%202015.pdf>*

## **Риски и последствия использование БАД**

Пищевые добавки широко распространены в спортивной среде, однако эффективность большинства из них вызывает сомнение.

Употребляя пищевые добавки, спортсмены рассчитывают на ускоренную адаптацию к тренировкам, сокращение времени на восстановление, обеспечение организма энергией, улучшение спортивных результатов.

Лишь незначительное число используемых спортсменами добавок обладает эффективностью, подкрепленной достоверными научными данными, большинство же добавок опасны для здоровья и содержат допинг.

Если в организме наблюдается ярко выраженная нехватка того или иного витамина или минерала, и возможность восполнить ее за счет питания по каким-то причинам отсутствует, пищевые добавки могут стать кратковременным способом решения дефицита, но решить проблему неполноценного питания они не могут. Многие спортсмены поступают крайне неосмотрительно, принимая пищевые добавки в дозах, превышающих допустимые, слепо доверяя рекламе, «гарантирующей» 100% положительный эффект без всякого побочного действия. Последствия такого безответственного подхода могут быть губительными для здоровья и спортивной карьеры.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди субстанций, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные, в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены

должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Особую осторожность при приеме пищевых добавок нужно проявлять спортсменам, которые подвергаются прохождению допинг-контроля в рамках национальных и международных программ тестирования.

Изготовление некоторых пищевых добавок происходит в антисанитарных условиях, многие добавки содержат токсины, вызывающие желудочно-кишечные расстройства. В других добавках может отсутствовать часть заявленных ингредиентов, как правило, самых дорогостоящих. Зачастую в пищевые добавки добавляют анаболические стероиды, стимуляторы и другие запрещенные в спорте вещества. По имеющимся сведениям, каждая четвертая добавка может вызвать положительный результат допинг-пробы. Причем запрещенные вещества часто не указываются на этикетке, поэтому ни спортсмен, ни медицинский персонал могут не подозревать об их наличии.

Гарантированно чистых пищевых добавок на сегодняшний день не существует. Быть полностью уверенным в чистоте своего организма можно только при полном отказе от пищевых добавок, но в современном спорте соблюдение такого условия маловероятно.

Прежде чем решиться на прием той или иной добавки, ответственный спортсмен сначала убедится в том, что это ему действительно необходимо и не сопряжено с риском для здоровья и спортивной карьеры. Принимать пищевые добавки следует в соответствии с рекомендациями спортивного врача на основании данных медицинского обследования. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими как всемирно известные международные фармацевтические компании. Необходимо помнить, что 80% продукции спортивного питания на российском рынке составляют подделки, которые могут содержать запрещенные в спорте вещества. Особенно осторожно следует относиться к приобретению продуктов спортивного питания через интернет.

Спортсмен должен знать о существовании антидопинговых правил, которые накладывают на него ответственность за всё, что попадает в его организм.

Незнание не освобождает спортсмена от ответственности за положительный результат допинг-пробы.

Прием добавок допустим после консультаций со спортивным врачом. Если есть хоть какие-то сомнения в безопасности пищевых добавок, следует отказаться от их приема.

**Внимание!**

Нельзя относиться к пищевым добавкам как к универсальному средству, которое можно использовать самостоятельно без консультаций врача. Это может быть опасно для здоровья и для спортивной карьеры.

*Источник: <http://www.rusada.ru/sportsman/documents/forbidden/bad>*

## Социальные последствия допинга

Нравится это спортсменам или нет, но они оказывают влияние на общество, подавая пример молодому поколению.

Поведение и поступки спортсменов оказывают большое влияние на молодых людей, которые восхищаются своими спортивными кумирами и стараются им подражать, копируя их манеру поведения и жизненные принципы. Допинг в этом плане оказывает чрезвычайно деструктивное влияние - во-первых, допинг дает понять, что нет ничего страшного в том, чтобы вырваться вперед любыми средствами, во-вторых, допинг демонстрирует, что люди могут добиваться успеха, прибегая к различного рода стимуляторам (таблетки, напитки). Такие послы не имеют ничего общего с идеями, которые общество старается привить молодежи - нельзя добиваться своих целей с помощью мошенничества; ничто не может служить полноценной заменой там, где требуется приложить усилия, проявить целеустремленность, самоотверженность, знания и умения. Это в равной степени относится как к спорту, так и к повседневной жизни.

Спорт занимает особое место в жизни людей и общества в целом. Люди уделяют спорту большое количество своего времени, вкладывают в него массу усилий и энергии. Семья и общество стараются создавать возможности для занятия спортом, позволяющие молодым людям совершенствоваться, всесторонне развиваться и весело проводить время. Допинг может девальвировать эти усилия и старания. Если люди сочтут спорт «грязным», если уверятся в том, что для победы необходимы «шприц и колеса», то их любовь к спорту сойдет на нет. Общество ценит не просто спорт, а хороший, чистый спорт. Все теперешние спортсмены несут ответственность за то, чтобы у тех, кто идет за ними, были хорошие возможности для занятия спортом.

Но и у этого аргумента могут быть свои противники, которые выскажутся «ЗА» применение допинга. Имеется в виду, что спортсмены не будут считаться мошенниками, если правила будут разрешать применение допинга. Однако использование спортсменами субстанций для повышения своих спортивных показателей может легко привести к оправданию в глазах молодежи употребления легких наркотиков, что может повредить обществу, направленному на снижение потребления наркотиков, и его борьбе с распространением наркомании среди подростков. Общество с полным на то основанием может вести борьбу с негативными примерами, которые показывают прибегающие к допингу спортсмены.

*Источник: «Антидопинговое пособие ФИСУ» 2015 г.*

*URL: <http://antidopinglearninghub.org/sites/default/files/supporting-material/Anti-Doping%20Textbook%20-%20Russian%20-%202015.pdf>*