

АНТИДОПИНГ

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ СПОРТСМЕН!



НЕ СЛЕДУЕТ ПИТЬ ИЗ НЕПРОВЕРЕННЫХ ИСТОЧНИКОВ.



ОТКРЫВАТЬ ЕМКОСТЬ С ВОДОЙ ИЛИ НАПИТКОМ ДОЛЖНЫ ТОЛЬКО ВЫ САМИ ИЛИ ЭТО ДОЛЖНО БЫТЬ СДЕЛАНО НА ВАШИХ ГЛАЗАХ.



ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ ЭТИКЕТКИ НА БАДАХ, ЛЕКАРСТВАХ И ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ПОПАДАНИЕ ДОПИНГА В ВАШ ОРГАНИЗМ НЕСЕТЕ ТОЛЬКО ВЫ



УМЕЙТЕ СКАЗАТЬ НЕТ, ДАЖЕ ЕСЛИ СТАКАН ВОДЫ ВАМ ПРЕДЛАГАЕТ ТОВАРИЩ ПО КОМАНДЕ.



НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ БЕЗ ПРИСМОТРА СВОИ ВЕЩИ, ГДЕ ХРАНЯТСЯ ЕМКОСТИ С НАПИТКАМИ ИЛИ ЕДОЙ.

Допинг – это не только помощь в увеличении спортивных результатов и успехов, а также физических данных человека, но и причина многих проблем. Употребление добавок в большинстве случаев не проходит бесследно. Такое вмешательство в организм человека ведёт к негативным последствиям, и спортсмен расплачивается за достижения своим здоровьем. При высоком образовании эритроцитов кровь может стать густой, что приводит к образованию тромбов в сосудах и венах. В этом случае без проблем не обойтись.

ДОПИНГ - ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!

АНТИДОПИНГ

ПОСЛЕДСТВИЯ ДОПИНГА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

АНАБОЛИЧЕСКИЕ СТЕРОИДЫ

Депрессия, галлюцинации, агрессивность, атрофия яичек, гинекомастия, импотенция, отеки, артериальная гипертензия, заболевания печени, повышенный травматизм из-за несоответствия роста и силы мышц и связок, нарушение менструального цикла, вирилизация (огрубление голоса, рост волос на лице, уменьшение молочных желез).

ПСИХОСТИМУЛЯТОРЫ

Значительное повышение артериального давления (может привести к кровоизлияниям), усиление работы сердца (может вызвать инфаркт миокарда), аритмия, психическая зависимость, нарушение сна, головная боль, ухудшение аппетита.

НАРКОТИКИ (ОПИОИДНЫЕ АНАЛЬГЕТИКИ)

Угнетение дыхания, тошнота, рвота, психическая и физическая зависимость (синдром отмены – насморк, слезотечение, озноб, повышение температуры тела, мышечные боли, рвота, тревожность, агрессивность), беспокойство, дрожь, артериальная гипотензия.

КАННАБИНОИДЫ

Изменение восприятия, мышечная слабость, тремор, снижение умственных способностей.

ГЛЮКОКОРТИКОСТЕРОИДЫ (ГКС)

Увеличение массы тела, акне (угри), отеки, артериальная гипертензия, задержка роста у детей, агрессивность, неустойчивое настроение, склонность к тромбозам, глаукома (повышение внутриглазного давления с последующим снижением зрения), катаракта (помутнение хрусталика со снижением зрения).

ПРИ ИНГАЛЯЦИОННОМ ПРИМЕНЕНИИ ГКС:
осиплость голоса, кашель, грибковые заболевания полости рта, аллергия кожи век и носа, появление "розовых" угрей.

Б-АДРЕНОБЛОКАТОРЫ

сердечная недостаточность, спазм бронхов, удушье, развитие атеросклероза, утомляемость, увеличение времени принятия решения, головокружение, головная боль, нарушение сна, депрессия, импотенция, тошнота, рвота, диарея.



ЧЕСТНЫЙ СПОРТ
АНТИДОПИНГОВАЯ ПРОГРАММА



ДИУРЕТИКИ

Артериальная гипотензия, ортостатическое явление (слабость при вертикальном положении тела), обезвоживание организма (может привести к сгущению крови и тромбозу), гипонатриемия (может привести к поражению центральной нервной системы), гипокалиемия (сопровождается слабостью, анорексией (потеря аппетита), запором, нарушением сердечной деятельности), гипонатриемия (сопровождается болями в сердце, судорожными сокращениями мышц, аритмиями), боли в суставах, тошнота, рвота, головная боль, импотенция, гинекомастия (увеличение молочных желез у мужчин).

ГОРМОН РОСТА

Головная боль, повышение внутричерепного давления, тошнота, рвота, нарушение зрения, угнетение функций щитовидной железы, нарушение функций поджелудочной железы, усиленный рост тканей (в том числе костной) может привести к деформации лица, боли в конечностях.

ИНСУЛИН

Гипогликемия (слабость "холодный" пот, бледность кожных покровов, сердцебиение, тремор, чувство голода, головная боль, сонливость, неуверенность движений, нарушение речи и зрения, депрессия, покалывания в руках, ногах, губах, языке).

ЭРИТРОПОЭТИН

Артериальная гипертензия, тромбозы, спутанность сознания, головная боль, боли в суставах, тошнота, рвота, отеки.

ЛЮТЕИНИЗИРУЮЩИЙ ГОРМОН (ЛГ) (У МУЖЧИН)

Тошнота, рвота, повышение температуры тела, лихорадка, боли в суставах, гинекомастия (увеличение молочных желез у мужчин), кожная сыпь.

ХОРИОНИЧЕСКИЙ ГОРМОН ЧЕЛОВЕКА (ХГЧ) (У МУЖЧИН)

головная боль, раздражительность, беспокойство, утомляемость, слабость, депрессия, гинекомастия, отеки.

ЧЕСТНЫЙ СПОРТ

STOP
DOPING

МОСКОВСКАЯ КОМПЛЕКСНАЯ
АНТИДОПИНГОВАЯ ПРОГРАММА

ДОПИНГ - ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!

WWW.ANTI-DOPING.RU



1
СООБЩИ СПОРТИВНОМУ ВРАЧУ

СПОРТИВНЫЙ ВРАЧ

Прежде чем начинать лечение, проконсультируйся со спортивным врачом или специалистом РУСАДА



2

ПРЕДУПРЕДИ ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА О ЗАНЯТИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СПОРТОМ

ТЕРАПЕВТ

Если при лечении избежать использования препарата из Запрещенного списка невозможно, спортсмен должен получить разрешение на ТИ до начала использования препарата.



3

СПЕЦИАЛИСТЫ СОГЛАСУЮТ ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ

ТЕРАПЕВТ

СПОРТИВНЫЙ ВРАЧ



4

НЕ ЗАБУДЬ МЕДИЦИНСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

Если в экстренных случаях препарат необходимо ввести безотлагательно, то он вводится без запроса с последующим получением разрешения на ТИ.

Разрешение на ТИ является обязательным для всех случаев лечения, связанных с использованием медицинских препаратов из Запрещенного списка.



5
ОПРЕДЕЛИСЬ С ВЫБОРОМ ОРГАНИЗАЦИИ

ЕСЛИ СОМНЕВАЕШЬСЯ, ЗВОНИ В РУСАДА



6

НАПРАВЬ ЗАПРОС НА ПОЛУЧЕНИЕ РАЗРЕШЕНИЯ НА ТИ



7

ПОКАЖИ РАЗРЕШЕНИЕ НА ТИ ДОПИНГ-ОФИЦЕРУ

Подробнее о Терапевтическом использовании на официальных сайтах



Российского антидопингового агентства (РУСАДА)



Международной федерации водных видов спорта (FINA)



Всемирного антидопингового агентства (WADA)

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

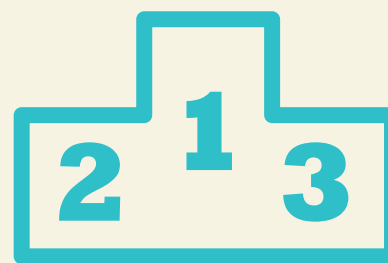
Координаты РУСАДА
8 (495) 788-40-60
rusada.ru
rusada@rusada.ru



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