



Дисквалифицированным спортсменам

Список дисквалифицированных лиц можно найти на официальном сайте РУСАДА по адресу rusada.ru во вкладке «Дисквалификации»

Дисквалификация, наложенная в одном виде спорта, должна быть признана:

- в других видах спорта
- в других странах

Ограничения во время срока дисквалификации распространяются на:

- участие в спортивных соревнованиях или иной деятельности, санкционированных или организованных какой-либо организацией, являющейся подписавшейся стороной
- участие в спортивных соревнованиях профессиональной лиги или международного/национального организатора спортивного мероприятия
- участие в любой спортивной деятельности, которая финансируется органом государственной власти и органами местного самоуправления

Нарушение запрета на участие во время срока дисквалификации:

- результаты участия в соревнованиях будут аннулированы
- может быть добавлен новый срок дисквалификации

Ответственность:

- уголовная (ст. 226.1, 230.1, 230.2, 234 УК РФ)
- административная (ст. 348.11 ТК РФ)
- дисциплинарная (ст. 6.18 КоАП РФ)

Помните, что во время дисквалификации продолжают действовать правила предоставления информации о местонахождении

Возврат к тренировочной деятельности

Только в командных и некоторых индивидуальных видах спорта спортсмен может вернуться к тренировкам в зависимости от того, что короче:

- в последние два месяца дисквалификации
- в последней четверти срока дисквалификации

Финансирование

Лицу, нарушившему антидопинговые правила, будет отказано в полном или частичном финансировании.

Завершение карьеры

Если спортсмен ушел из спорта до завершения срока дисквалификации, то такой спортсмен не вправе принимать участие в спортивных соревнованиях, если он не обеспечит свою доступность для тестирования за:

- 6 месяцев до планируемой даты возвращения в спорт
- период времени, оставшийся до завершения срока дисквалификации (если данный срок составлял более шести месяцев)

Запрещенное сотрудничество

Запрещено работать с тренерами, инструкторами, врачами, иным персоналом спортсмена, которые отбывают срок дисквалификации.

Вы имеете право:

- участвовать в полностью (!) коммерческих соревнованиях
- тренироваться на условиях денежного возмещения
- принимать участие в образовательных и реабилитационных программах

РУСАДА

#РоссияБезДопинга #DopingFreeRussia

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

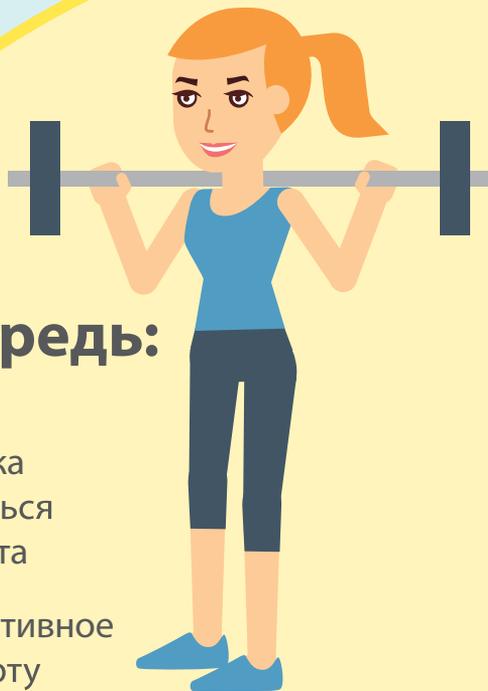


Родители играют очень важную роль в формировании мировоззрения своих детей, манере их поведения, помогают в достижении спортивных результатов.



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, завоейте 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 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 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 веществ
- ✓ 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: **rusada.triagonal.net**

Координаты РУСАДА



8 (499) 271-77-61



rusada.ru



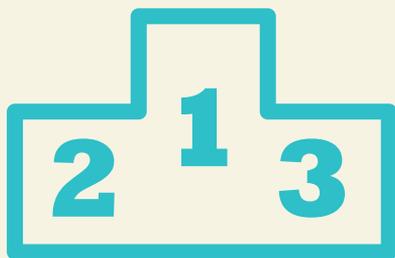
rusada@rusada.ru



РУСАДА #РоссияБезДопинга
#DopingFreeRussia

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 спортсменов 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 достичь успеха?

- ✓ Способствовать развитию такой среды, где упорная работа 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 11 видов нарушений антидопинговых правил
- ✓ Быть способным выступать в качестве представителя спортсмена в ходе процедуры допинг-контроля
- ✓ Знать о рисках, которые несет за собой употребление БАД

Что такое допинг?

Допинг – это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил

Виды нарушений антидопинговых правил, распространяющиеся на Персонал спортсмена

- 2.5** Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля
- 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
- 2.11** Действия, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам

Помните! Любой спортсмен может быть выбран для прохождения процедуры допинг-контроля в любое время.

Как тренер, Вы являетесь одним из самых авторитетных людей в жизни Вашего спортсмена.

Поскольку Вы можете являться представителем Вашего спортсмена в случае, если его выбирают для прохождения допинг-контроля, то Вам необходимо понимать процесс сдачи пробы, а также права и обязанности Вашего спортсмена.

Более подробную информацию Вы можете получить, пройдя «Антидопинг курс» на портале онлайн-образования РУСАДА.



Обязанности персонала спортсмена

- ✓ Знать и соблюдать положение Кодекса
- ✓ Сотрудничать с инспектором допинг-контроля
- ✓ Воздействовать на убеждение спортсмена, чтобы способствовать развитию нетерпимости к допингу
- ✓ Создать тренерскую среду, поддерживающую культуру самосовершенствования, а не победы любой ценой
- ✓ Способствовать развитию позитивных ценностей и убеждений у всех спортсменов, которых Вы тренируете и у любого другого персонала спортсмена, с которым Вы работаете
- ✓ Убедиться, что спортсмены знают о принципе строгой ответственности
- ✓ Быть готовым выступать в качестве представителя спортсмена во время тестирования
- ✓ Задавать вопросы, если Вы не уверены в ответе, прежде чем давать советы спортсменам
- ✓ Знать риски спортсменов, связанные с использованием БАД
- ✓ Защищать целостность спорта, сообщать о любых подозрительных явлениях в антидопинговую организацию

Ответственность персонала спортсмена

Персонал спортсмена: любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающее ему медицинскую помощь или помогающее спортсмену при подготовке к спортивным соревнованиям и участию в них.

- ✓ Отстранение
- ✓ Спортивная дисквалификация
- ✓ Расторжение трудового договора
- ✓ Административная ответственность: Статья 6.18 КоАП РФ. Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним
- ✓ Уголовная ответственность:
 - Статья 230.1. Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте
 - Статья 230.2. Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте
 - Статья 234. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта
 - Статья 226.1. Контрабанда

Санкции за нарушения антидопинговых правил

2.5 Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля от 2 до 4 лет

2.6 Обладание запрещенной субстанцией или методом от 2 до 4 лет

2.7 Распространение или попытка распространения От 4-х лет до пожизненного срока

2.8 Назначение или Попытка назначения От 4-х лет до пожизненного срока

2.9 Соучастие От 2-х лет до пожизненного срока

2.10 Запрещенное сотрудничество 2 года

2.11 Действия, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам От 2-х лет до пожизненного срока

Информацию о лицах, отбывающих дисквалификацию, Вы можете найти на нашем официальном сайте отсканировав qr-код.



Проверь свой спортивный дух:

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

Координаты РУСАДА

8 (499) 271-77-61

rusada.ru

rusada@rusada.ru



ДОПИНГ — СОВЕРШЕНИЕ ОДНОГО ИЛИ НЕСКОЛЬКИХ НАРУШЕНИЙ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ, К КОТОРЫМ ОТНОСЯТСЯ:

1 Наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена

2 Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода

3 Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб

4 Нарушение спортсменом 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 любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица

6 Обладание запрещенной субстанцией или Запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена

7 Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом

8 Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период

9 Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица

10 Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица. Например, сотрудничество спортсмена в профессиональном качестве, с любым персоналом спортсмена, который отбывает срок дисквалификации

11 Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам

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

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 сильнодействующих веществ

Административная ответственность:

- **Ст. 6.18.** Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним
 1. Умышленное нарушение спортсменом, выразившееся в использовании или попытке использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода
 2. Распространение спортсменом, тренером, специалистом по спортивной медицине или иным специалистом в области физической культуры и спорта запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода

Уголовная ответственность персонала спортсмена:

- **Ст. 226.1 УК РФ** Контрабанда сильнодействующих веществ
- **Ст. 230.1 УК РФ** Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте
- **Ст. 230.2 УК РФ** Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте
- **Ст. 234 УК РФ** Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта

#РоссияБезДопинга
#DopingFreeRussia



РУСАДА

8 (499) 271-77-61 www.rusada.ru