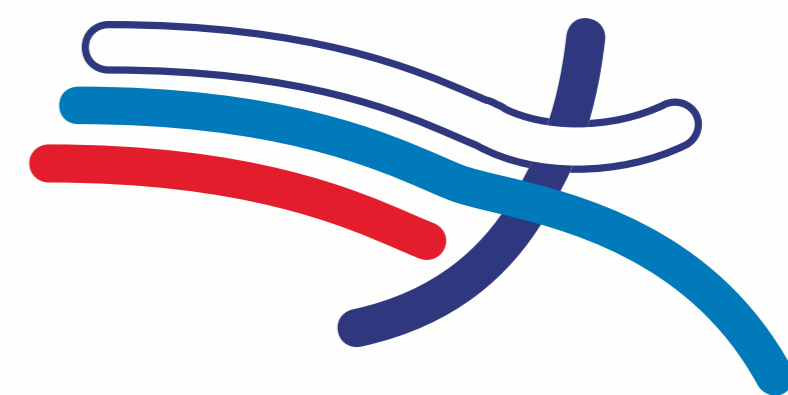


# КАК ИЗБЕЖАТЬ НАРУШЕНИЙ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

## Несколько фактов о нарушениях антидопинговых правил

Дисквалифицированы

7

тренеров

1

врач

Из них — пожизненно:



Мельников Алексей



Чегин Виктор



Казарин Владимир



Португалов Сергей

87

легкоатлетов в настоящее время отбывают наказание за нарушения антидопинговых правил\*



Чаще всего причиной проваленных допинг-тестов становятся анаболические стероиды и стимуляторы



Применение анаболических стероидов не по медицинским показаниям оказывает негативное воздействие на печень, сердце и другие органы и системы — побочные эффекты могут проявиться через много лет!

\* По состоянию на 06.03.2020 г.

## Как обезопасить себя и не стать нарушителем антидопинговых правил



При наличии возможности обращаться за лечением только к врачам, которые знают, что к спортсменам предъявляются дополнительные требования при назначении запрещенных в спорте веществ и методов.



Сообщать о всех назначениях врачу команды (если он есть).



Самостоятельно проверять все применяемые лекарственные средства на сайте [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru)



Не приобретать спортивное питание и БАДы компаний, имеющих в ассортименте продукты, запрещенные антидопинговым законодательством.



Помнить, что часто на этикетке спортивного питания указываются не все содержащиеся в нем вещества.



Не курить кальян и не употреблять экзотические чаи: там могут содержаться психостимуляторы.



Помнить, что некоторые препараты имеющиеся в ассортименте обычных аптек являются запрещенными для спортсмена.



Быть особенно осторожным с лекарствами, купленными за рубежом — в единичных случаях состав препаратов с одним и тем же названием различается.



Ни при каких обстоятельствах не применять наркотические средства.



Ряд запрещенных веществ может присутствовать в составе лекарственных средств, которые реализуются под разными коммерческими наименованиями (например, триметазидин, мельдоний, метилгексанамин и др. содержатся во многих препаратах).



Регулярно читать актуальный запрещенный список на сайте [rusada.ru](http://rusada.ru)

Пройти онлайн курс РУСАДА на платформе [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net)



Ни в коем случае не пользоваться средствами для сгонки веса: они могут содержать запрещенные диуретики и психостимуляторы, не указанные на этикетке.

## Где можно получить информацию по вопросам, связанным с антидопинговой деятельностью?



Сайт РУСАДА:  
[rusada.ru](http://rusada.ru)



Проверка лекарств:  
[list.rusada.ru](http://list.rusada.ru)



Мобильное приложение «Антидопинг ППО»



Раздел «Антидопинг» на сайте:  
[rusathletics.info](http://rusathletics.info)



Онлайн курс РУСАДА на сайте:  
[rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net)

Если вас склоняют или заставляют принимать запрещенные в спорте вещества или методы, или вам стало известно, что кто-то использует в своей спортивной подготовке запрещенные вещества или методы, обратитесь на горячую линию РУСАДА «Сообщи о допинге».



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ  
Общероссийская общественная организация  
Москва, Лужнецкая наб., д. 8, тел.: +7 495 637-94-20  
электронная почта: [rusaf@rusathletics.info](mailto:rusaf@rusathletics.info)  
сайт: [www.rusathletics.info](http://www.rusathletics.info)



МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.Ю. ВИТТЕ  
Частное образовательное учреждение высшего образования  
Москва, 2-й Кожуховский проезд, д. 12, стр. 1;  
тел.: +7 495 783-68-48; электронная почта: [info@muiv.ru](mailto:info@muiv.ru)  
сайт: [www.muiv.ru](http://www.muiv.ru)



РУСАДА

Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»  
Адрес: Москва, ул. Беговая, д. 6А; телефон/факс: +7 495 788-40-60  
электронная почта: [info@rusada.ru](mailto:info@rusada.ru); сайт: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)