

«28» октября 2011 года  
Город Москва

## Вопросы и ответы по антидопингу

### Что такое допинг?

В соответствии с определением Всемирного антидопингового кодекса допингом считается одно или несколько нарушений антидопинговых правил.

### К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- попытка использования запрещенного вещества или метода;
- отказ или непредоставление пробы после получения официального уведомления и любое другое уклонение от сдачи проб;
- любое сочетание трех пропущенных тестов и/или непредоставление информации
- подмена или попытка подмены пробы, а также другие фальсификации или попытки фальсификации при процедуре допинг - контроля;
- обладание запрещенными веществами и методами;
- распространение или попытка распространения допинга;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенного вещества, а также пособничество и любой другой вид соучастия.

### Что такое Запрещенный список?

**Запрещенный список - это перечень запрещенных в спорте веществ и методов. Список подразделяется на:**

- вещества и методы, которые запрещены всегда - как во внесоревновательный период, так и в соревновательный (вещества: анаболические стероиды, пептидные гормоны, бета-2-агонисты, антагонисты и модуляторы действия гормонов, диуретики и другие маскирующие агенты; методы: усиление переноса кислорода, химические и физические манипуляции, генный допинг)
- вещества, которые запрещены только в соревновательный период (стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, глюкокортикостероиды)
- вещества, которые запрещены в отдельных видах спорта (алкоголь, бета-блокаторы).

Список составляется и утверждается Всемирным антидопинговым агентством. Ежегодно 1 января вступает в силу обновленная версия Запрещенного списка. Вопросы и ответы по антидопингу

### Что такое пул тестирования?

Пул тестирования - это список спортсменов, которые находятся в центре внимания антидопинговых организаций и спортивных федераций. Существуют национальные пулы - это спортсмены национального уровня, и пулы международных федераций. Спортсмены, включенные в пул тестирования, должны ежеквартально предоставлять информацию о своем местонахождении на каждый день (указывать место жительства, места тренировок, сборов, соревнований и др.), а также предоставлять информацию об «одночасовом окне» на каждый день. «Одночасовое окно» -временной промежуток, длительностью 60 минут, который указывается спортсменом, когда он доступен для взятия у него

пробы. Представители антидопинговых организаций могут найти его для взятия допинг-пробы. Например, ежедневно по домашнему адресу с 6 до 7 утра.

### **По каким признакам спортсмена включают в пул?**

#### **Как я, если меня включили в пул, узнаю об этом?**

Как правило, в пул тестирований попадают спортсмены, которые:

- участвуют в международных соревнованиях
- показывают резкий рост спортивных результатов
- отбывают дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил
- являются членами сборной команды или составляют ее резерв
- спортсмены, чьи тренеры и врачи когда-либо были замешаны в допинговых скандалах

Когда спортсмена включают в пул тестирования, его об этом уведомляют лично либо представители федерации, либо представители национальной антидопинговой организации. При уведомлении ему объясняют, как и куда вносить информацию о местонахождении, а также информируют о том, что грозит в случае непредоставления информации или предоставлении неточной информации.

### **Как часто необходимо проходить допинг-контроль?**

Спортсмена могут проверить на наличие допинга в его организме неограниченное число раз в течение года.

### **Что такое терапевтическое использование запрещенных веществ и методов?**

Бывают случаи, когда спортсмену по состоянию здоровья необходим прием препаратов, в состав которых входят вещества из Запрещенного списка. В таком случае предусмотрена возможность на их использование - для этого необходимо оформить запрос на терапевтическое использование препарата. В нем указывается диагноз, вещество, необходимое для лечения, способ его применения, дозировка, продолжительность применения, информация о спортивном враче, а также прилагается необходимая медицинская документация, подтверждающая наличие заболевания и отсутствие альтернативных лекарственных средств для его лечения. Если спортсмен включен в пул тестирования международной федерации, следует подавать запрос в международную федерацию. Если спортсмен включен в пул тестирования национальной антидопинговой организации или не включен ни в какой пул, то запрос следует подавать в национальную антидопинговую организацию. Все запросы необходимо оформлять за 21 день до начала приема запрещенного в спорте препарата.

### **Что делать, если при уведомлении о необходимости сдать пробу у спортсмена отсутствуют документы, удостоверяющие его личность?**

В том случае, если у спортсмена отсутствуют при себе документы, удостоверяющие его личность (паспорт, водительское удостоверение, аккредитация и др.), его личность могут подтвердить официальные лица, например, представитель федерации того вида спорта, в котором выступает спортсмен.

### **Кто выносит решение о санкциях по отношению к спортсмену?**

Если спортсмен нарушает антидопинговые правила, в отношении него выносятся санкции. Если спортсмен выступает на международном уровне, санкции выносит международная федерация по тому виду спорта, в котором выступает спортсмен. Если спортсмен выступает на национальном уровне, санкции выносит национальная федерация по виду спорта.

### **Что делать, если при оказании экстренной медицинской помощи спортсмену было использовано запрещенное в спорте вещество?**

В этом случае рекомендуется засвидетельствовать факт оказания экстренной медицинской помощи и, как только появится возможность, оформить запрос на терапевтическое использование. Можно подать запрос на терапевтическое использование позже установленного срока, т.е. после сообщения из лаборатории о неблагоприятном результате тестирования.

### **Разрешены ли внутривенные инъекции и инфузии?**

В соответствии с антидопинговыми правилами, если инъекция делается при помощи шприца и объем вводимого препарата не превышает 50 мл, то это считается внутривенной инъекцией. Внутривенные инъекции в спорте не запрещены при условии, если вводимый препарат не запрещен в соответствии с Запрещенным списком.

Если объем вводимой жидкости превышает 50 мл и препарат вводится при помощи специальных систем, то даже если препарат не запрещен в соответствии с Запрещенным списком, - это относится к внутривенным инфузиям или переливаниям, которые в спорте запрещены. В том случае, если по медицинским показаниям спортсмену требуется использование инфузий, для этого необходимо оформить запрос на терапевтическое использование.

### **Исключение составляют следующие случаи:**

- проведение хирургических операций
- экстренные случаи, включая проведение реанимационных мероприятий
- переливание крови, возникшее вследствие кровопотери
- введение лекарственных препаратов и жидкостей, когда иные пути введения невозможны.

### **Как оформлять запрос на применение глюкокортикостероидов (ГКС)?**

При несистемном использовании ГКС (внутрисуставные, околосуставные, внутрисвязочные, эпидуральные или внутрикожные инъекции, а также в виде ингаляций) необходимо представить декларацию в систему АДАМС или направить такую информацию в национальную антидопинговую организацию РУСАДА. В декларации указываются данные о спортсмене, его заболевании, препарате, используемом для лечения, дозировка и частота применения. При несистемном способе применения ГКС ждать разрешения на использование не нужно, т.е. декларацию можно подать в день начала лечения.

В этом заключается отличие декларации об использовании от разрешения на терапевтическое использование, когда запрос на использование запрещенного вещества подается заранее (за 21 день) и принимать препарат до получения разрешения нельзя.

При использовании ГКС орально, ректально, внутривенно или внутримышечно необходимо оформлять обычный запрос на терапевтическое использование за 21 день до начала использования препарата.

Вопросы и ответы по антидопингу

### **Если в пробе спортсмена уровень тестостерона превышает норму, является ли это нарушением антидопинговых правил?**

Если в пробе выявляется повышенный уровень тестостерона, это является атипичным результатом. Для того чтобы определить, природный это уровень или результат приема запрещенных веществ, пробу отправляют на 1ГСМ5 исследование, которое по уровню изотопов углерода точно определяет характер происхождения тестостерона спортсмена, - он свой «родной» или введен специально.

### **Как относиться к приему биологически активных добавок?**

Что касается вопроса приема биологически активных добавок, то антидопинговые организации придерживаются мнения, что применять их следует только в том случае, когда это действительно необходимо и только после консультаций с врачом. Рекомендуются воздержаться от приема добавок, если можно обойтись без них. Важно запомнить: если есть сомнение в качестве продукции, неизвестен производитель, отсутствуют регистрационные документы, то такие добавки применять нельзя, так как существует высокая вероятность того, что в них содержится допинг. Кроме того, не следует приобретать добавки через интернет и у неизвестных фирм-производителей. Спортсмен всегда ответственен за то, что попадает в его организм! Использование некачественной биологически активной добавки не служит оправданием при обнаружении допинга в пробе спортсмена.

### **Почему в биологически активных добавках часто содержится допинг?**

Биологически активные добавки не являются медицинскими препаратами, их производство не регулируется так же тщательно, как производство медицинских препаратов. Эффективность большинства добавок не подтверждена научными данными, а по данным статистики мирового допинг-контроля каждая четвертая положительная допинг-проба возникает вследствие применения некачественной биологически активной добавки. Зачастую добавки производятся в антисанитарных условиях, что может вызвать кишечные расстройства, большинство дорогостоящих ингредиентов, которые заявлены на упаковке, как правило, отсутствуют, вместо них добавляют запрещенные в спорте препараты для получения «быстрого эффекта». Некачественные биологически активные добавки не только могут повлиять на результат допинг-контроля, но и нанести серьезный ущерб здоровью. Спортсменам следует очень внимательно относиться к приему биологически активных добавок, ведь, незнание - не освобождает от ответственности.

### **Что такое программа мониторинга Всемирного антидопингового агентства (ВАДА)?**

В программу мониторинга ВАДА входят субстанции, которые не запрещены в спорте, но чье применение находится под контролем в целях предотвратить злоупотребление ими. Например, до 2003 года псевдоэфедрин был запрещен. В 2004 году псевдоэфедрин был включен в Программу Мониторинга ВАДА. Результаты мониторинга, который длился пять лет, показали, что спортсмены злоупотребляли этой субстанцией - в пробах спортсменов зафиксированы повышенные концентрации псевдоэфедрина. Кроме того, научные материалы демонстрируют возможность улучшения спортивных результатов в случае употребления псевдоэфедрина в дозах, превышающих определенную порог. В связи с этим, в 2010 году псевдоэфедрин вновь включен в Запрещенный список.

«28» октября 2011 года  
Город Москва

## Допингарий.

### Предисловие

Бывают случаи, когда у спортсмена появляется соблазн принять то или иное запрещенное вещество. Но часто спортсмены не задумываются, какими последствиями для здоровья грозит использование запрещенных в спорте веществ и методов. Мы расскажем вам о запрещенных в спорте препаратах и последствиях, связанных с их использованием. Это первая часть «Допингария», где Вы узнаете, к каким последствиям приводит использование анаболических стероидов, марихуаны и мочегонных препаратов.

### Анаболические стероиды

(Нандролон, метандиенон, станозолол и др.) От «силы» к инвалидности.....

Анаболические стероиды делятся на оральные (в виде таблеток, капсул) и инъекционные (внутривенные и внутримышечные инъекции).

Естественным анаболическим стероидом является тестостерон. В мужском организме гораздо выше уровень тестостерона, чем в женском, поэтому у мужчин больше мышечная масса.

Поначалу, чтобы повысить качество тренировок, спортсмены только некоторых видов спорта принимали стероиды. Но потом применять их стали и другие спортсмены.

В настоящее время наличие анаболических стероидов в организме спортсменов определяется всеми антидопинговыми лабораториями даже спустя месяцы после их применения.

### Применение в медицине

В обычной медицине анаболические стероиды используют при лечении рака, некоторых хирургических операций, то есть в тех случаях, когда у пациента большой дефицит мышечной массы.

Но дозировки стероидов, которые назначают в медицинских целях и которые употребляют спортсмены, значительно отличаются, так как при допинговании их используют в 8-10 раз больших дозах. И еще, при лечении назначают всего один вид анаболиков, атлеты же часто комбинируют несколько видов.

### История открытия анаболических стероидов

1935 год - на собаках доказано, что тестостерон способен увеличивать мышечную массу при определенных условиях.

1954 год - использование анаболических стероидов в тяжелой атлетике.

1956 год - В Америке впервые появился препарат Дианабол

В 70-80 гг. стероиды становятся особенно «популярными» среди спортсменов. В 1984 году за употребление стероидов к участию в Олимпиаде не были допущены 19 атлетов. А в 1990 году все анаболические стероиды американское законодательство отнесло к особо опасным препаратам.

## **Основные последствия использования анаболических стероидов**

- повышение кровяного давления
- преждевременная остановка сердца
- различные заболевания печени
- атрофия мужских половых органов
- заболевания сердечно-сосудистой системы
- облысение как для мужчин, так и для женщин, причем в большинстве случаев этот процесс необратимый
- гормональные заболевания (например, диабет)
- рак
- гепатит
- нарушение работы кишечника

Анаболические стероиды полностью меняют внутреннюю структуру печени. Значительно падает ее способность очищать организм от шлаков.

При использовании инъекционных стероидов прямо в кровь могут проникнуть вирусы и бактерии.

Анаболические стероиды способны вызвать образование опухолей. Это может случиться из-за того, что происходит разрастание некоторых клеток печени в узелки, которые могут превратиться в опухоли.

## **Влияние стероидов на подростков**

В период полового созревания потребление анаболических стероидов может повлиять на рост. Кости становятся твердыми, прекращается их рост.

При употреблении стероидов появляется и очень усиливается угревая сыпь.

После прекращения приема анаболиков рост сыпи останавливается, но шрамы остаются на всю жизнь.

## **Влияние стероидов на взрослых**

### **Последствия для мужской половой системы:**

- бесплодие
- атрофия яичек
- развитие рака простаты

У мужчин, которые употребляют стероиды, они частично преобразуются в женские половые гормоны. В результате этого у мужчин начинает расти грудь - гинекомастия. Этот эффект необратим.

При приеме анаболических стероидов у мужчин яички перестают вырабатывать тестостерон, прекращается и выработка спермы. Происходит уменьшение размеров яичек и может возникнуть бесплодие.

### **Последствия для женской половой системы:**

- появление волос на груди и лице
- уменьшение размеров груди
- нарушение менструальных циклов

## **Влияние анаболических стероидов на кожу**

Точно известно, что при употреблении стероидов появляется угревая сыпь. Из-за анаболических препаратов в коже вырабатывается жир, который является лучшей питательной средой для бактерий. Очень часто в таких условиях возникает инфекция. Препараты, которые помогают избавиться от угревой сыпи, даже в обычных дозах токсичны для человека, который употребляет стероиды. Если ферменты печени «заняты» анаболиками, они практически не реагируют на

лекарства от сыпи. И после того, как происходит их накопление, происходит отравление организма.

### **Влияние анаболических стероидов на иммунную систему**

При употреблении высоких доз анаболических препаратов, происходит значительное снижение в крови уровня иммуноглобулинов А, М, и G. Чем меньше их содержание, тем больше вероятность, что у человека возникнут серьезные инфекции.

### **Влияние стероидов на работу сердца**

Сердце увеличивается в размере. Вот поэтому, молодые спортсмены - «химики» довольно часто внезапно умирают. Учеными доказано, что анаболики способствуют ускоренному разрастанию сердечной мышцы. Рост сосудов не успевает за ростом мышц, вследствие чего происходит недостаточное снабжение сердца кровью. В тканях сердца образуется дефицит кислорода, что приводит к сердечному приступу.

### **Анаболические стероиды и поведение человека**

Прием анаболических стероидов ведет к необратимым последствиям в психике, изменениям настроения от эйфории до серьезной депрессии, вспышкам раздражения и агрессии, вплоть до неконтролируемого поведения, и даже попыткам самоубийства.

### **Прекращение приема анаболических стероидов**

После прекращения употребления стероидов у человека возникают и психологические, и физические эффекты: утомление, депрессия, бессонница, потеря аппетита и постоянная потребность в дозе анаболиков, которые длются многие месяцы.

Учеными отмечено, что возникают гриппоподобные симптомы: повышенная температура, ринит, боли в суставах.

### **Допинговые скандалы**

В 2003 году стало известно, что знаменитая американская бегунья Мэрион Джонс принимала запрещенные препараты, включая анаболические стероиды. За это ее лишили трех золотых и двух серебряных медалей, завоеванных на летних Олимпийских играх в Сиднее. Она получила шесть месяцев тюремного заключения и два года условно, а также 800 часов принудительных работ.

В 2004 года американец Джером Янг, олимпийский чемпион в эстафете на 400 метров и чемпион мира в беге на 400 метров, был пожизненно дисквалифицирован за употребление допинга. В 1999 году в его пробе был обнаружен нандролон, а в 2004 году он вновь попался на применении допинга (эритропоэтин).

В 2004 году на Олимпийских играх в Афинах была дисквалифицирована и лишена золотой медали за применение анаболических стероидов толкательница ядра Ирина Коржаненко (станозолол). Она получила пожизненную дисквалификацию.

### **Марихуана**

#### **(гашиш, «план», каннабиноиды) Кайф, губящий спортивную карьеру...**

Использование марихуаны запрещено в спорте. В последние годы участились случаи ее употребления спортсменами. Обычные отговорки спортсменов: «я покурил, не для достижения спортивных результатов, а для снятия стресса и напряжения», на антидопинговые службы не действуют. Стоит отметить, что

борьба с употреблением марихуаны спортсменами является объектом внимания антидопинговых организаций уже более тридцати лет. А в начале 60-х годов прошлого века слово «допинг» ассоциировалось именно с марихуаной.

### **Основные «эффекты», которые ожидают спортсменов, употребляющих марихуану:**

- эйфория, сопровождающаяся подвижностью, а также обостренным восприятием реальности;
- повышение агрессивности;
- развитие воображения и преодоление робости, вызванной страхом поражения.

### **Фармакологические аспекты**

Во Франции уже на протяжении многих лет запрещено производство препаратов против бессонницы и мигрени, изготовленных на основе марихуаны. В США, Германии, Израиле и др. странах разрешено приобретение медицинских препаратов, изготовленных на основе марихуаны, только больным СПИДом и раком, у которых развита анорексия - отсутствие аппетита.

### **История**

В 2737 году до нашей эры китайский император Шен Нунг разрешил использование марихуаны, которую выращивали в Китае для лечения «малярии, авитаминоза, запоров, и ...отсутствия духа».

В 1760 году будущий американский президент Джордж Вашингтон выращивал марихуану в своем саду.

В XIX веке английская королева Виктория использовала гашиш в качестве успокоительного средства.

1910 год - ЮАР - стала первой страной, запретившей использование марихуаны.

1937 год - марихуана запрещена в США.

1985 год - в США введен контроль учеников в Бектонской высшей школе на предмет употребления марихуаны: ежегодно в начале учебного года все ученики сдавали мочу для выявления марихуаны и других наркотиков.

### **Последствия употребления марихуаны**

#### **Мозг**

Марихуана влияет на мыслительные способности, способность к пониманию, абстрактному мышлению, обучению и на память. Она вызывает состояние паники, беспокойство и токсические психозы, а также приводит к структурным и функциональным изменениям.

#### **Легкие**

Курение марихуаны вызывает бронхиты, фарингиты, синуситы, рак легких.

Марихуана в большей степени, чем табак, способствует развитию заболеваний верхних дыхательных путей и отеков.

#### **Сердце**

Использование марихуаны вызывает усиленное сердцебиение, учащение пульса и повышение кровяного давления, что приводит к развитию болезней сердца.

## **Половая ситема**

Мужчины: курение снижает содержание тестостерона, основного мужского гормона. У подростков упорное и продолжительное применение может изменить гормональный фон настолько, что нарушается развитие половой функции.

Женщины: каннабиноиды накапливаются в женских репродуктивных органах. Изменения мозговой деятельности могут привести к нарушениям овуляции и уменьшению плодовитости. Каннабиноиды могут оказывать токсическое действие на развитие плода, вызывая отклонения при вынашивании, тяжелое протекание родов и раннюю смерть младенцев. Вместе с молоком матери каннабиноиды переходят в детский организм при кормлении.

## **Двигательная система**

Курение марихуаны может оказывать влияние на умственные и физические реакции, нарушать координацию и замедлить реакцию.

Курильщикова марихуаны сопровождается хроническая усталость, головные боли и тошнота. Возможны также диарея, тревожное состояние, озноб и потливость, раздражительность, бессонница и депрессия. Курение марихуаны ведет к ослаблению иммунитета, что делает организм подверженным различным инфекционным заболеваниям.

При хроническом употреблении марихуаны возникает сильная психическая зависимость. Существует большая вероятность того, что любители травки могут «подсесть» на более тяжелые наркотики.

## **Вредные последствия для спортсменов**

- увеличение времени на восстановление после физических нагрузок
- резкое появление усталости во время тренировок
- увеличение частоты пульса на 34% во время отдыха, на 18% - во время физической активности, на 50% - во время периода восстановления
- чувство жажды
- появление сухости во рту, нарушенное слюноотделение, которое провоцирует кариес
- снижение болевого барьера, что приводит к неверной оценке опасности, нарушение координации, нарушение способности правильно оценивать расстояния

Такие последствия, как снижение болевого барьера, что приводит к неправильной оценке опасности, сведение мышц, учащение пульса, повышение кровяного давления, нарушение координации, ухудшение концентрации внимания, нарушение способности правильно оценивать расстояния, головокружение могут привести спортсмена к травмам.

Для хоккеиста курение марихуаны может быть смертельно опасным - во время игры у игрока может случиться инфаркт!

### **Допинговые скандалы**

В 2007 году 20-летний российский биатлонист Александр Огарков, победитель и двукратный призер Первенства мира среди юниоров 2006 года, был дисквалифицирован на 3 месяца за применение марихуаны.

В 2008 году норвежец Ларе Бюстель был дисквалифицирован на четыре месяца за употребление марихуаны. Спортсмену, завоевавшему на зимних Олимпийских играх 2006 года в Турине одну золотую и две бронзовые медали в соревнованиях по прыжкам с трамплина, пришлось на 4 месяца «забыть» об участии в соревнованиях.

В 2008 году за употребление марихуаны пожизненную дисквалификацию получили российские сумоисты Сослан и Батраз Борадзовы.

В 2009 году Олимпийский комитет Швейцарии дисквалифицировал нападающего хоккейного клуба "Давос" Дино Визера на пять месяцев за курение марихуаны.

Кроме того, ему пришлось заплатить штраф.

В сентябре 2009 года дисквалификацию на полгода получил российский фехтовальщик Борис Савич за употребление марихуаны.

### **Диуретики (мочегонные препараты)**

#### **Чтобы «похудеть» и «замаскировать»...**

Диуретики (мочегонные препараты) предназначены, главным образом, для лечения хронической сердечной недостаточности, гипертонической болезни и т.д. История изучения и практического применения мочегонных препаратов началась сравнительно недавно - в середине 20-го века. В 1963 году был впервые применен диуретик фуросемид.

В спорте диуретики используют в качестве маскирующего агента. Маскирующим агентом называется препарат, который скрывают следы применения других запрещенных в спорте веществ. Маскирующие агенты в спорте запрещены, их использование относится к нарушениям антидопинговых правил.

Кроме того, некоторые спортсмены применяют мочегонные препараты для быстрой сгонки веса в таких видах спорта как бокс, дзюдо, борьба и др., чтобы соответствовать определенной весовой категории. Это также считается нарушением антидопинговых правил.

Диуретики широко используются в медицине, однако их применение здоровыми людьми вызывает вредные последствия для организма.

### **Вредные последствия для здоровья неправильного использования диуретиков**

Применение диуретиков ведет к обезвоживанию организма, появлению головных болей, головокружения и тошноты. Негативным последствием увлечения мочегонными препаратами является снижение уровня калия в организме. При пониженном уровне калия существует большой риск опасных для жизни аритмий, остановки сердца и инсульта. Слабость и утомление могут быть наиболее часто встречающимся показателем недостатка калия в организме. В связи с этим многие не могут преодолеть даже один лестничный пролет из-за резкой слабости. Обезвоживание и недостаток калия ведут к развитию синдрома хронической усталости, снижению работоспособности, сонливости и к возникновению судорог. Характерны также аллергические реакции.

### **Допинговые скандалы**

В 2004 году три игрока румынского футбольного клуба «Фарул» были дисквалифицированы за применение диуретиков. Два игрока - на полгода, один - на три месяца.

В 2002 году за полторы недели до начала Чемпионата мира по футболу в пробе 28-летнего полузащитника сборной Португалии Даниэля Кенеди обнаружен фуросемид. Сразу после обнародования результатов Кенеди покинул сборную Португалии, а его место в команде занял 19-летний полузащитник лиссабонского «Спортинга» Уго Виана.

В 2001 году в допинг-пробах, взятых у российских гимнасток Алины Кабаевой и Ирины Чачиной, были обнаружены следы применения фуросемида.

Международная федерация гимнастики дисквалифицировала их сроком на два года. В течение первого года гимнастки не имели права принимать участие в каких-либо соревнованиях, второй год дисквалификации давался условно.

Спортсменки были лишены всех наград Игр Доброй воли и Чемпионата мира 2001 года.

## **ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ С МЯЧОМ РОССИИ**

3.

«28» октября 2011 года  
Город Москва

### **Допинг - не моя тема!**

Задумывался ли ты над такими вопросами:

#### **Что дают тебе занятия спортом?**

- хорошее самочувствие
- уверенность в себе
- здоровье
- сильный характер

#### **Ты любишь побеждать? Но как?**

- тренируясь много и усердно, не щадя себя
- постоянно работая над техникой, оттачивая свое мастерство
- обманом
- принимая допинг

#### **Тренировка**

Важно уметь правильно распределять нагрузку. Нагрузка должна соответствовать твоим физическим возможностям. Важен режим дня и правильное питание. Если возникли проблемы со здоровьем, обратись к врачу. Самолечение опасно!

#### **Ошибки, совершаемые спортсменами:**

- пренебрежение разминкой
- пренебрежение отдыхом
- ограничение в жидкости
- несбалансированное питание
- недостаточный сон

### **К чему это ведет?**

Организм не успевает восстанавливаться, он исчерпывает запасы энергии, соответственно, достигается обратный эффект: вместо роста результата, наступает переутомление, ты становишься раздражительным, нервным, появляется хроническая усталость, ухудшается внимание, иммунитет ослабевает, что делает организм подверженным разным заболеваниям, травмам, и, как следствие, результаты идут на спад. В таком состоянии человек начинает думать о дополнительном стимулировании - о допинге. ЗАЧЕМ? Чтобы взбодриться, не чувствовать усталость и боль и вновь стать «сильным» и «бодрым». ЭТО ЗАБЛУЖДЕНИЕ!

### **Вредные последствия переутомления:**

- Повреждения мышц и связок
- Подверженность заболеваниям
- Депрессия
- Раздражительность
- Нарушение сна
- Замедление роста

Ты готов принять «волшебное» средство, чтобы «улучшить» свою физическую форму, чтобы стать сильнее и выносливее, чтобы, в конце концов, одержать победу над соперником? А знаешь ли ты, какими это грозит последствиями?

### **Проблемы со здоровьем**

Допинг - это опасность для здоровья. Возможно, ты знаешь, что большинство видов допинга - это обычные лекарственные средства, без которых люди, страдающие различными заболеваниями, просто не могут жить. НО! Ты же здоровый спортсмен. Что происходит, если здоровый человек неправильно использует медицинские препараты? Неправильное использование медицинских препаратов часто имеет катастрофические последствия для здоровья. Например, эритропоэтин применяется в медицине для лечения заболеваний почек. Но если его применяют не по назначению, это может привести к смерти.

Использование эритропоэтина может сделать кровь густой.

Когда такая кровь проходит по твоим сосудам, **это может привести к:**

- появлению слабости, которая мешает тебе тренироваться
- повышению кровяного давления
- усиленной работе сердца, что может вызвать сердечный приступ.

Все это может привести к смерти даже в твоём возрасте. Маловероятно, что ты хочешь умереть молодым.

Другой пример. Ты мечтаешь иметь красивые мышцы, чтобы стать сильным. Для этого ты готов принять анаболические стероиды. НО! Знаешь ли ты, что в таком случае у тебя появятся ужасные прыщи, ты облысеешь, появятся серьезные проблемы с половой системой, ты станешь раздражительным и агрессивным? О какой уж красоте может идти речь? Более того, анаболические стероиды приводят к развитию проблем с сердцем и печенью даже в таком возрасте! Стероиды могут привести к зависимости.

### **Парни, что же вас ждет?**

- начнет расти грудь
- понизится половое влечение и даже импотенция

### **Девушки, что будет с вами?**

- ваш голос станет грубым и низким
- на лице и теле начнется усиленный рост волос
- начнутся сбои менструального цикла

Это лишь самая малая часть проблем со здоровьем, которые возникают при приеме допинга. Таким образом, соблазн принять «волшебное» средство, а проще говоря, допинг, ведет в первую очередь к проблемам со здоровьем. Посуди сам, ты принимаешь допинг, чтобы стать более сильным, а на самом деле ты сам своими руками делаешь из себя больного человека, даже инвалида. Будешь ли ты нужен своей команде? Зачем команде больной человек? Подумай, прежде чем погубить свое здоровье и испортить спортивную карьеру!

### **Последствия для спортивной карьеры**

Ты, вероятно, знаешь, а, возможно, уже сталкивался с такой процедурой, как допинг-контроль. Так вот, он проводится для того, чтобы определить, применял ли спортсмен допинг. Основной смысл такой проверки - обеспечить честные условия соревнований для всех спортсменов. А теперь представь, что в твоей пробе обнаружен допинг. Что тебе грозит? Во-первых, позор: ты обманул доверие своей команды, своих родных и даже страны. Во-вторых, за применение допинга, спортсмена серьезно наказывают: лишают призовых денег, могут наложить денежные штрафы. Но самое главное, за допинг спортсмена дисквалифицируют. За первое нарушение антидопинговых правил спортсмена дисквалифицируют на 2 года, в течение которых он не может участвовать в соревнованиях, тренироваться вместе с командой и получать финансирование от клуба. Что ты будешь делать в таком случае? Хорошенько подумай, прежде чем рисковать своей спортивной карьерой и своим будущим.

Теперь ты знаешь, чем грозит прием допинга. Ты любишь побеждать и готов пойти ради этого на любой риск? А знаешь ли ты простую, но самую главную вещь: тот, кто любит побеждать при помощи обмана, не любит сами соревнования и сам спорт. Настоящий спортсмен должен обладать ценным качеством характера - уметь честно выигрывать и достойно проигрывать. Умение проигрывать позволяет анализировать проигрыш, извлекать из поражения уроки и работать над ошибками. Посмотри сам, все великие спортсмены прошли через многие трудности и лишения, прежде чем добиться успеха. Они не всегда были победителями, часто оказывались в проигрыше, зачастую, у более слабых противников, но вера в себя, в свой характер не позволила им сдаться. Годы упорных тренировок сделали их чемпионами!

### **Для того, чтобы не столкнуться с проблемой допинга, спортсмену необходимо:**

- Уметь честно выигрывать и достойно проигрывать
- Регулярно проходить медицинское обследование
- Правильно распределять свои силы
- Верить в себя и свои силы
- Знать антидопинговые правила

И последнее, тренер и спортивный врач, несомненно, играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, но: **ОСНОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЛЕЖИТ НА СПОРТСМЕНЕ!**

Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.