Добро пожаловать в мир знаний по антидопингу!

Национальное антидопинговое агентство радо представить вам рабочую тетрадь для спортсменов, в которой мы постарались изложить основные аспекты антидопинговой сферы и сопроводить их интересными примерами и ситуациями, с которыми вы можете столкнутся в своей профессиональной спортивной карьере, для того, чтобы вы лучше понимали свои права и обязанности в сфере антидопинга.

Рабочая тетрадь создана с учетом требований, изложенных во Всемирном антидопинговом кодексе и Международном стандарте по образованию, и содержит обязательные для изучения спортсменами училищ олимпийского резерва и специализированных учебно-спортивных учреждений темы.

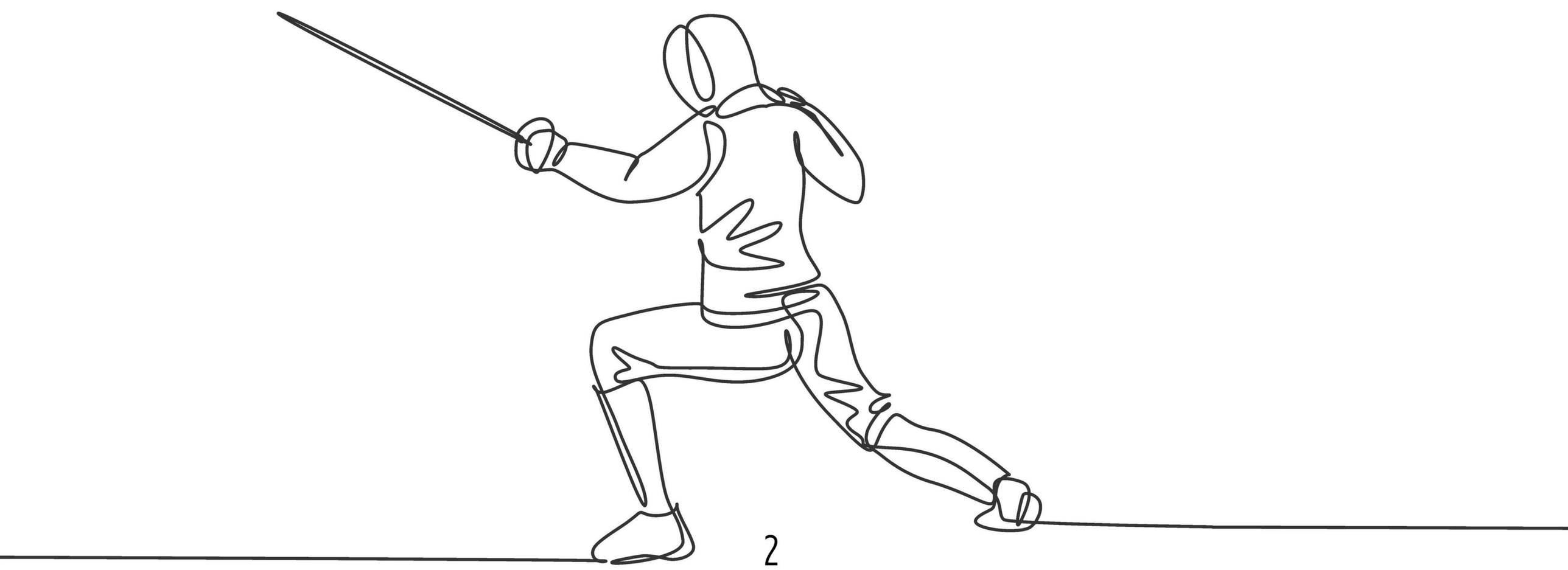
Мы предлагаем вам проверить свои знания по основным образовательным антидопинговым темам и не допускать преднамеренного или непреднамеренного нарушения вами антидопинговых правил.

Желаем вам удачи!

НАДА
НАЦИОНАЛЬНОЕ АНТИДОПИНГОВОЕ АГЕНТСТВО

СОДЕРЖАНИЕ

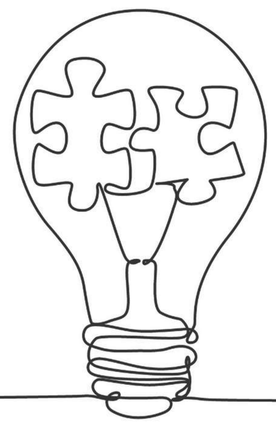
Введение в антидопинговую систему 7
Права и обязанности спортсмена 9
Принципы и ценности чистого спорта 11
Принцип строгой ответственности 14
Нарушения антидопинговых правил 17
Последствия допинга 21
Запрещенный список: субстанции и методы 29
Риск использования пищевых добавок 33
Разрешение на терапевтическое использование 38
Процедуры тестирования. Биологический паспорт 41
Регистрируемый пул тестирования. ADAMS 46
Обработка результатов 50
Сообщи о допинге 53



Все то, что я выиграл или проиграл, чем я горжусь и что я пережил, не может быть построено на лжи, иначе весь мой мир разобьется вдребезги. **Я не смогу жить, зная, что все это обман, что мои успехи были результатом действия искусственных веществ, а то, что составляет мою силу, — не более чем хитрый трюк.** Я бы не смог смотреть в глаза близким, зная, что я совсем не тот, за кого они меня принимают.

5-кратный олимпийский чемпион,
13-кратный чемпион мира по биатлону
Мартен Фуркад

моё отношение к ДОПИНГУ в спорте



Прежде чем приступить к изучению тем и выполнению заданий, пройдите небольшой тест.

1. Как вы думаете, допинг в спорте — это ...?

- ☐ психологическое воздействие на спортсмена с целью получения им более высокого спортивного результата на соревновании
- ☐ медикаментозное воздействие на спортсмена с целью получения им более высокого спортивного результата на соревновании
- ☐ воздействие на спортсмена посредством гомеопатических (природных) средств с целью получения им более высокого спортивного результата на соревновании
- ☐ воздействие на спортсмена посредством немедикаментозных средств (массаж, иглоукалывание, физиотерапевтических процедур) с целью получения им более высокого спортивного результата на соревновании
- ☐ воздействие на спортсмена любыми веществами природного или синтетического происхождения с целью получения им более высокого спортивного результата на соревновании
- ☐ нарушение одного или нескольких антидопинговых правил

2. Из каких источников вы узнаете о случаях применения допинга в спорте?

- ☐ телевидение, радио
- ☐ Интернет
- ☐ пресса (газеты, журналы)
- ☐ знакомые, друзья, родственники
- ☐ тренер
- ☐ никогда не слышал(-а) о таких случаях

3. Как вы получаете антидопинговую информацию?

- ☐ на тренировках, целенаправленных занятиях
- ☐ случайно из Интернета
- ☐ случайно из других источников
- ☐ не получаю такую информацию совсем

4. Вас лично интересует проблема допинга в спорте?

- ☐ да
- ☐ скорее да, чем нет
- ☐ скорее нет, чем да
- ☐ нет

5. Как лично вы относитесь к допингу в спорте?

- ☐ поддерживаю, для наивысших результатов все средства хороши
- ☐ я против, успехов надо добиваться честным путем
- ☐ со своей позицией пока не определилился(-лась)

6. На ваш взгляд, допинг в спорте — это...

- ☐ зло
- ☐ благо
- ☐ вынужденная необходимость

7. Как вы думаете, регулярное применение допинга может повлиять на здоровье спортсмена?

- ☐ да, здоровье улучшится
- ☐ да, здоровью может быть нанесен серьезный вред
- ☐ нет, допинг не влияет на состояние здоровья спортсмена

8. Каково ваше отношение к спортсмену, принимающему допинг?

- ☐ считаю, что это личное дело каждого
- ☐ положительное, это отлично, когда спортсмен делает все возможное для победы
- ☐ отрицательное, так как спортсмен поступает нечестно не только по отношению к себе, но и ко всем остальным
- ☐ с отношением пока не определился(-ась)

9. Каково ваше отношение к допинг-контролю?

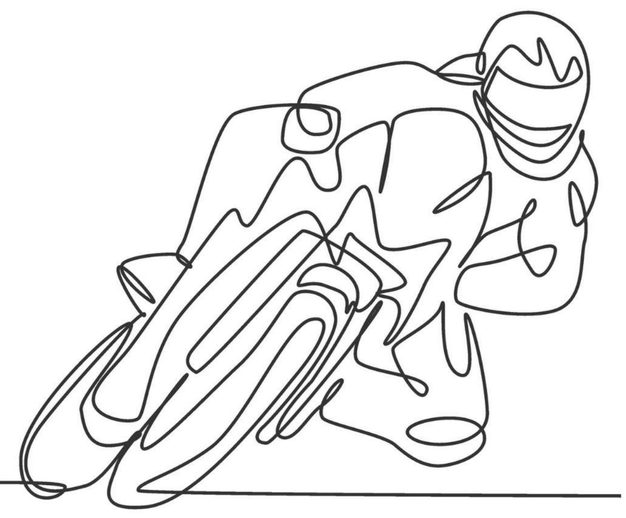
- ☐ допинг-контроль необходим постоянно и в отношении всех спортсменов
- ☐ допинг-контроль можно проводить эпизодически, выборочно
- ☐ допинг-контроль не нужен в принципе
- ☐ не знаю, не думал(-а)

10. На ваш взгляд, оправданы ли меры наказания для спортсменов, нарушивших антидопинговые правила (дисквалификация, аннулирование результатов соревнований и др.)?

- ☐ вполне оправданы
- ☐ эти меры слишком суровые
- ☐ эти меры слишком мягкие
- ☐ затрудняюсь ответить

11. Как вы думаете, нужно ли обсуждать проблему допинга в спорте на уровне общества?

- ☐ нет, обсуждение должно проходить в рамках конкретной отрасли
- ☐ да, проблема допинга, в разных его формах, касается любого человека и, следовательно, должна обсуждаться более широко и на разных уровнях
- ☐ затрудняюсь ответить



12. **Ниже перечислены продукты питания, медицинские препараты, процедуры. По вашему мнению, какие из них могут содержать в себе запрещенные в спорте субстанции или являться запрещенными методами?**

	ДОПИНГ или может им быть	НЕ ДОПИНГ	затрудняюсь ответить
• Гипноз			
• Средства, стимулирующие нервную систему			
• Обезболивающие средства			
• Энергетические напитки			
• Анаболические стероиды (способствуют наращиванию мышечной массы)			
• Кофе			
• Диуретики (мочегонные средства)			
• Крепкий чай			
• Биологически активные добавки (БАД)			
• Наркотические средства			
• Алкоголь			
• Пептидные гормоны (стимулируют выработку других гормонов)			
• Физиотерапевтические процедуры			
• Массаж			
• Иглоукалывание			
• Переливание собственной крови			

ТЕМА 1

ВВЕДЕНИЕ в антидопинговую СИСТЕМУ

1. Допинг – это...

Выберите правильное утверждение :

- ☐ запрещенная субстанция или метод
- ☐ нарушение одного или нескольких антидопинговых правил
- ☐ положительная проба
- ☐ отказ от процедуры тестирования

2. Организации и их основная деятельность

Расшифруйте названия организаций

1. ВАДА (WADA) – .....
2. НАДА (NADA) – .....
3. ИТА (ITA) – .....
4. КАС (CAS) – .....
5. МОК (IOC) – .....

Соотнесите названия организаций с их определениями :

- ☐ международная независимая организация, которая контролирует, координирует и стимулирует борьбу с допингом в спорте во всех ее формах и проявлениях
- ☐ международная некоммерческая организация, предоставляющая независимые экспертные антидопинговые услуги антидопинговым организациям, таким как Международные федерации и Организаторы крупных соревнований,

- ☐ международная организация, созданная для пропаганды олимпийского движения в соответствии с ценностями чистого спорта во всем мире
- ☐ независимая национальная организация, которая контролирует, координирует и стимулирует борьбу с допингом в спорте в РБ
- ☐ международный арбитражный орган, разрешающий споры, имеющие отношение к спорту

3. Соедините Всемирный антидопинговый кодекс с верными утверждениями о нем

обновляется раз в год

является основой Всемирной антидопинговой программы

относится не только к спортсменам

содержит перечень запрещенных субстанций и методов

дополняется 8 стандартами

вступил в силу в 2004 году и с тех пор ни разу не пересматривался

ТЕМА 2

ПРАВА и ОБЯЗАННОСТИ спортсмена

1. Выберите правильные варианты ответа.

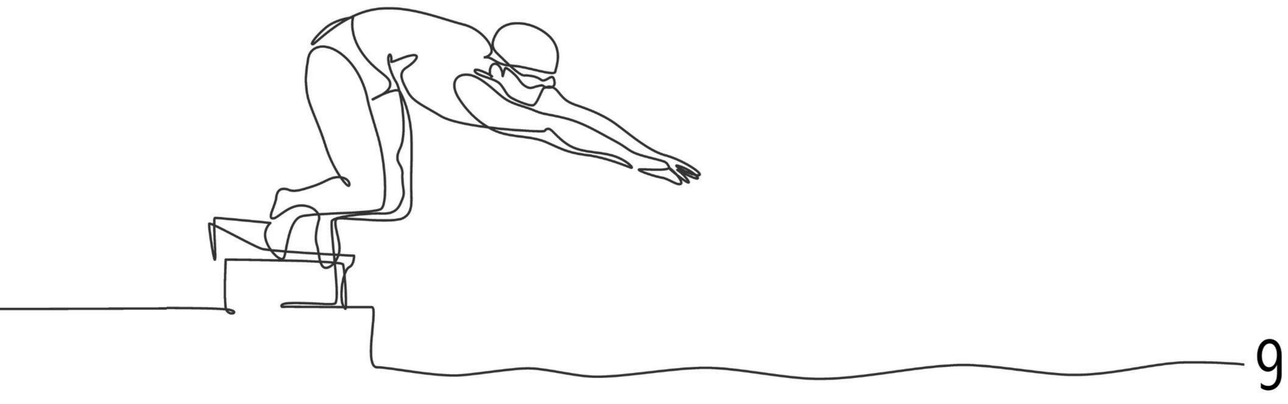
Спортсмен имеет право :

- ☐ получать медицинскую помощь
- ☐ отказаться от процедуры тестирования
- ☐ при необходимости принимать любые лекарства
- ☐ советоваться с тренером, который был дисквалифицирован
- ☐ запросить анализ пробы "B" при положительном результате теста
- ☐ анонимно сообщать о возможных нарушениях антидопинговых правил

2. Выберите правильные варианты ответа.

Спортсмен обязан :

- ☐ раскрывать личность персонала спортсмена в любом случае
- ☐ быть доступным для взятия проб в любое время
- ☐ предоставлять личные данные в антидопинговую лабораторию
- ☐ нести ответственность за то, что употребляет в пищу
- ☐ сообщать врачу о том, что является спортсменом
- ☐ знать антидопинговые правила и где найти достоверную информацию



3. **Рассмотрим ситуацию.**

Спортсмен А сдал тест на допинг. Через месяц ему приходит уведомление о том, что он дисквалифицирован на 4 года за наличие запрещенной субстанции в пробе.

Какие права спортсмена А нарушены в данной ситуации?
Выберите правильные варианты ответа :

- ☐ право на анализ пробы "В"
- ☐ право на справедливое слушание
- ☐ право присутствовать при анализе пробы "В"
- ☐ право получить пакет документов по анализу пробы "А"

4. **Рассмотрим ситуацию.**

Спортсмен Б обращается в поликлинику с симптомами ОРВИ. Врач выписывает ему соответствующие лекарства. Через некоторое время спортсмену Б приходит уведомление о наличии запрещенной субстанции в пробе, отобранной как раз после болезни. Спортсмен не понимает, что он сделал не так, ведь он следовал рекомендациям врача и имеет соответствующий рецепт.

Какую свою обязанность не выполнил спортсмен Б?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ТЕМА 3

ПРИНЦИПЫ и ЦЕННОСТИ чистого спорта

1. Чистый спорт...

Выберите неправильное утверждение :

- ☐ выступает против допинга в спорте
- ☐ демонстрирует ценности, которые защищают дух спорта
- ☐ касается исключительно спортсмена
- ☐ контролируется ВАДА, правительствами и спортивными движениями

2. Соедините некоторые ценности спорта с их определениями.

ЧЕСТНОСТЬ	быть добросовестным, правдивым, иметь принципиальность
ДРУЖБА	получать удовольствие от общения с теми, кто с вами рядом, помогать им и ценить их помощь
УВАЖЕНИЕ	уметь контролировать свои эмоции и поведение, иметь силу воли
ЗДОРОВЬЕ	внимание к себе и другим, принятие правил и следование им
САМОКОНТРОЛЬ	акцент на своем физическом благополучии

3. С какими из представленных ценностей соотносятся следующие действия?

Уважение к правилам, здоровье, смелость, саморазвитие

Сообщать о допинге – .....

Изучать этикетки на пищевых добавках – .....

Не бояться просить о помощи – .....

Учиться на своих ошибках – .....

Следовать своим обязанностям – .....

Каковы ваши ценности в жизни и спорте?

Подумайте и выделите 5 наиболее важных для вас :

ЧЕСТНОСТЬ	САМОРАЗВИТИЕ	ВЕЛИКОДУШИЕ
СТАРАНИЕ	КОМАНДНАЯ РАБОТА	ГИБКОСТЬ
ПОЗИТИВ	ВЗАИМОПОМОЩЬ	САМОКОНТРОЛЬ
ДРУЖБА	РАВЕНСТВО	ЭМПАТИЯ
ЗДОРОВЬЕ	СПРАВЕДЛИВОСТЬ	ОТКРЫТОСТЬ
БАЛАНС	НАСТОЙЧИВОСТЬ	САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ
УВАЖЕНИЕ	РАДОСТЬ	ВОВЛЕЧЕННОСТЬ

Объясните, почему вы выбрали именно эти ценности.
Как они помогают вам соответствовать духу чистого спорта?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Выберите, в каких из представленных ситуаций демонстрируются ценности, связанные с чистым спортом.

- ☐ тренер принуждает тренироваться травмированного спортсмена
- ☐ родитель спортсмена кричит на судью с трибуны
- ☐ врач рекомендует спортсмену с травмой спокойный отдых
- ☐ тренер поощряет старание и дисциплину спортсменов
- ☐ спортсмен пытается прийти к победе любой ценой

5. Рассмотрим ситуацию.

Спортсмен А хочет пройти квалификацию и отобраться на соревнования, которые состоятся через пару месяцев. Он много тренировался, но беспокоится, что этого недостаточно. Спортсмен А обращается к своему другу по команде, и тот рассказывает ему, что принимает новый протеиновый порошок, рекламу которого он увидел в Интернете и который обещает потрясающие результаты. Он предлагает спортсмену А попробовать принять этот порошок.

Как бы вы поступили на месте спортсмена А и почему?
Какие последствия могут вызвать ваши действия в данной ситуации?

ПОМНИТЕ!

Не только в заданиях такого типа, но и в реальной жизни вы должны делать выбор, который:

- принесет вам пользу и защитит ваше здоровье
- поможет улучшить ваш результат честным путем
- сделает ваши усилия справедливыми по отношению к вам и другим спортсменам
- соответствует антидопинговым правилам и защитит вашу спортивную карьеру

.....

.....

.....

.....

ТЕМА 4

принцип строгой ответственности

Принцип строгой ответственности — это правило, согласно которому при обнаружении в пробе спортсмена запрещенной субстанции спортсмен считается виновным, независимо от того, намеренно или непреднамеренно запрещенная субстанция попала в его организм.

1. **Какое из утверждений о принципе строгой ответственности является верным?**

- ☐ Если спортсмен не проверял свое лекарство перед использованием или не проводил исследование какой-либо добавки, которую он использовал, это не будет считаться нарушением антидопинговых правил, если его тест будет положительным
- ☐ Спортсмен может быть наказан за нарушение антидопинговых правил, только если будет доказано, что он принимал запрещенную субстанцию намеренно
- ☐ Если субстанция была назначена тренером, то только тренер будет наказан
- ☐ Спортсмен несет ответственность за любую запрещенную субстанцию, обнаруженную в его пробе

2. **РАССМОТРИМ СИТУАЦИЮ:**

Спортсменка М недавно прошла отбор в национальную команду по волейболу. Теперь она хочет сделать все, чтобы удержаться на своем месте. Спортсменка делится своими опасениями с товарищем по сборной, который говорит ей, что сохраняет свое место, используя любое доступное преимущество. На следующий день спортсменка М замечает, что ее товарищ пьет перед

тренировкой какой-то энергетический напиток. Он предлагает этот энергетик спортсменке М и говорит, что это определенно даст толчок, который ей нужен.

Как бы вы поступили на месте спортсменки М?
К кому бы обратились за помощью? Подумайте о возможных последствиях.

Заполните поле для ответа, прежде чем переходить к чтению следующего блока.

Спортсменка М сомневается в том, стоит ли ей попробовать данный другом энергетический напиток и решает обратиться за советом к тренеру. Тренер говорит спортсменке, что врач мужской команды раздает всем игрокам перед тренировкой такие напитки, а значит волноваться не о чем.

Будучи на месте спортсменки М, выпили бы вы напиток после совета тренера? Если нет, то какие действия вы бы предприняли?

Спортсменка М решает послушать тренера и выпивает энергетик. На следующий день в тренировочный комплекс приезжают офицеры допинг-контроля и отбирают спортсменку М, а также еще нескольких спортсменов мужской и женской команд для тестирования. Пробы, отобраные у спортсменки М и игроков мужской команды, показывают неблагоприятный результат анализа. Спортсменке М грозит дисквалификация.

Как вы думаете, кто виновен в данной ситуации и должен понести наказание? Почему?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ТЕМА 5

НАРУШЕНИЯ антидопинговых ПРАВИЛ

1. Допинг — это...

Напишите определение :

.....

.....

2. Отметьте, к кому может относиться каждое из 11 нарушений антидопинговых правил

НАРУШЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ	СПОРТСМЕН	ПЕРСОНАЛ СПОРТСМЕНА
• Фальсификация (вмешательство в процесс тестирования или допинг-контроля)	✓ ✗	✓ ✗
• Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода	✓ ✗	✓ ✗
• Наличие запрещенной субстанции в пробе	✓ ✗	✓ ✗
• Отсутствие на месте, указанном в информации о местонахождении или неверное заполнение этой информации	✓ ✗	✓ ✗
• Соучастие или попытка соучастия в нарушении антидопинговых правил	✓ ✗	✓ ✗
• Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб	✓ ✗	✓ ✗
• Обладание запрещенной субстанцией или методом	✓ ✗	✓ ✗
• Распространение (передача, транспортировка, продажа) запрещенной субстанции или метода	✓ ✗	✓ ✗
• Запугивание или угроза за сообщение о допинге	✓ ✗	✓ ✗
• Запрещенное сотрудничество (работа с персоналом спортсмена, который отбывает дисквалификацию)	✓ ✗	✓ ✗
• Назначение или попытка назначения запрещенной субстанции или метода	✓ ✗	✓ ✗

3. **Соедините последствия нарушения антидопинговых правил с их определениями.**

АННУЛИРОВАНИЕ	отстранение в связи с нарушением антидопингового правила от участия в любых соревнованиях или иной деятельности на определенный срок
ПУБЛИЧНОЕ ОБНАРОДОВАНИЕ	отмена результатов спортсмена в определенном соревновании или спортивном мероприятии со всеми вытекающими последствиями, включая изъятие всех наград, очков и призов
ВРЕМЕННОЕ ОТСТРАНЕНИЕ	распространение информации для широкой общественности в связи с нарушением антидопинговых правил
ФИНАНСОВЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ	недопущение на время спортсмена или иного лица к участию в соревнованиях или иной деятельности до вынесения окончательного решения на слушаниях
ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ	финансовые санкции, которые налагаются за нарушение антидопинговых правил или для возмещения расходов, связанных с нарушением антидопинговых правил

4. **Напишите, как смягчаются некоторые санкции, если их применяют в отношении несовершеннолетнего спортсмена.**

.....

.....

.....

.....

.....

5. Рассмотрим ситуацию.

Спортсмен Н (пляжный футбол) был дисквалифицирован на 4 года за нарушение антидопинговых правил. В середине срока дисквалификации спортсмену позвонил представитель одной из любительских команд по мини-футболу и убедил его принять участие в любительских соревнованиях в данном виде спорта. Зная о дисквалификации спортсмена Н, менеджер заверил его, что турнир носит исключительно любительский характер, а значит не попадает под ограничения, прописанные в Антидопинговых правилах РБ. Спортсмен, в свою очередь, предположил, что данный представитель персонала спортсмена является специалистом в своей области и лучше знает правила. Так как других сведений по данному вопросу у спортсмена не было, он был уверен, что ничего не нарушает. Спортсмен Н принял участие в данном турнире и завоевал 1 место, о чем узнали в антидопинговой организации, дисквалифицировавшей спортсмена.

Каковы последствия данных действий и для кого? Аргументируйте свой ответ.

.....

.....

.....

.....

.....

6. Рассмотрите несколько случаев нарушения АДП и вынесите решение о наказании, выбирая из предложенных вариантов.

В пробе велогонщика во время чемпионата страны обнаружен кленбутерол, который используется и при похудении, и для роста мышц, и в качестве препарата от астмы. Спортсмен заявил, что препарат мог попасть в организм с куском говядины, который он съел на обед в аэропорту Мехико. Что делать?

- ☐ **Оправдать.** Было немало случаев, когда в мексиканском мясе оказывались запрещенные вещества и спортсмены случайно употребляли его.
- ☐ **Отстранить на 3 месяца в качестве предупреждения.** Это не первый случай, когда запрещенная субстанция попадает в организм спортсмена через еду, так что нужно быть более осмотрительным.
- ☐ **Отстранить на 2 года и аннулировать результаты чемпионата страны.** Спортсмен такого уровня должен быть более ответственным в вопросах питания.

Допинг-проба спортсменки, полученная на чемпионате мира по художественной гимнастике, показала наличие в организме запрещенной субстанции — фуросемида — мочегонного препарата, который помогает снижать вес. С его помощью спортсмены также могут скрыть употребление других запрещенных препаратов. Тренер сборной заявила, что запрещенная субстанция могла содержаться в биологически активной добавке, выписанной спортсменке врачом. Обычно препарат поставлялся олимпийским комитетом страны, однако в этот раз его закупили в обычной аптеке, не предполагая, что состав может отличаться. Какой вердикт вы вынесете?

- ☐ **Оправдать.** Препарат попал в организм спортсменки случайно.
- ☐ **Дисквалифицировать на 2 года.** Также лишить спортсменку наград ЧМ.
- ☐ **Дисквалифицировать на 4 года.** Объяснения тренера абсолютно не убедительны — наказание должно быть серьезным.

Во время одного из турниров допинг-проба спортсмена дала положительный результат на кокаин. Концентрация субстанции в крови была совсем небольшой, а повторная проба была отрицательной. Спортсмен уверял, что никогда не употреблял этот наркотик, а в качестве предполагаемой причины попадания кокаина в организм назвал долгий поцелуй с незнакомкой в баре.

- ☐ **Оправдать.** Незначительное количество субстанции, действительно, может попасть в организм случайно.
- ☐ **Дисквалифицировать на 2 года.** Спортсмен сдал пробу в соревновательный период, так что наказание должно быть строгим.
- ☐ **Дисквалификация и уголовное расследование.** Наркотики — это даже хуже, чем просто допинг.

Спортсменка пропустила три допинг-теста, а затем сдала пробу, показавшую положительный результат. На момент взятия пробы фигуристка уже планировала объявить о завершении карьеры, но в ее анализах, взятых во внесоревновательный период, нашли фуросемид. Спортсменка заявила, что принимала препарат по назначению врача, однако у клиники, где она лечилась, не оказалось лицензии. Какое наказание вынести спортсменке?

- ☐ **Оправдать.** Спортсменка и так планировала завершать карьеру — наказание бессмысленно.
- ☐ **Отстранить на 2 года.** На момент нарушений спортсменка все-таки еще не объявила о завершении карьеры официально.
- ☐ **Отстранить на 10 лет.** Спортсменка совершила несколько нарушений и ко всему прочему фальсифицировала доказательства.

ТЕМА 6

последствия допинга

Порефлексируйте, сталкивались ли вы с какими-либо из следующих затруднительных моментов во время вашей спортивной карьеры?

Будьте честны с собой.

- Травма
- Длительное время без соревнований, отсутствие прогресса в тренировочном процессе
- Переход, например, из юниоров во взрослые, отбор в основной состав сборной или национальную команду
- Ощущение, что ваши товарищи по команде или соперники прогрессируют быстрее вас, а вы как будто застряли на месте
- Страх не пройти квалификацию или не отобраться в команду
- Совмещение спорта с учебой / Отсутствие финансирования, чтобы иметь возможность полностью посвятить себя тренировкам
- Давление со стороны других — семьи, партнера, друзей, тренера, товарищей по команде
- Неполное восстановление после травмы или изматывающих тренировок
- Неспособность прийти в себя после поражения в соревнованиях
- Давление со стороны сверстников, склоняющих вас попробовать популярные наркотические средства (которые также запрещены в спорте), например, во время вечеринки
- Давление во время соревнований, потому что спорт — это не только личные достижения, но также и источник дохода (например, финансирование или призовые деньги)
- Неприятности в частной жизни, личное горе
- Осознание того, что ваша спортивная карьера близится к завершению и у вас нет планов на будущее
- Слухи о том, что другие спортсмены принимают допинг, наводящие на мысль, что это единственный способ добиться наивысшего результата

1. Выберите, что вы можете сделать, когда чувствуете себя уязвимым?

- ☐ поделиться чувствами с людьми, которым вы доверяете (например, с тренером, родителем, товарищем по команде)
- ☐ воспользоваться Интернетом, чтобы найти препарат, который может помочь
- ☐ посвятить еще больше времени тренировкам
- ☐ начать принимать БАДы
- ☐ попробовать другую тактику тренировок или изменить диету
- ☐ не зацикливаться на результатах и переместить ежедневный фокус на последовательный план тренировок
- ☐ обратиться за помощью к профессионалу вне спорта

2. Рассмотрим ситуацию.

Спортсмен А, хоккейный вратарь, был основным голкипером своей команды и показывал лучшую результативность в лиге. Непредвиденные личные обстоятельства вынудили его переехать в другой город и перейти в местный клуб, единственный на всю область. Стресс от переезда и новой, не очень благоприятной обстановки в команде сказались на эффективности игры спортсмена А. От постоянных переживаний за результат и отсутствия поддержки на новом месте, спортсмен начал страдать от бессонницы и теперь еще чаще проводил игры сидя на скамейке запасных. Он вынужден жить в этом городе еще в течение длительного периода времени и, если спортсмен А хочет продолжать свою карьеру, ему нужно предпринимать какие-то меры.

Что вы можете посоветовать Спортсмену А?

3. **В таблице представлены некоторые классы субстанций и методов из Запрещенного списка, их действие и побочные эффекты. Заполните пропуски.**

Класс субстанций	Физиологический эффект	Последствия для здоровья
СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПОСТОЯННО		
• Анаболические андрогенные стероиды (S1)	Используются для увеличения мышечной массы и силы, сокращения времени восстановления после нагрузок, увеличения продолжительности и интенсивности тренировок	Нарушение гормонального статуса, заболевания печени, повышение уровня холестерина в крови, психологическая зависимость и депрессия, риск развития ишемической болезни сердца
• Гормоны роста (S2)		Огрубение черт лица, увеличение внутренних органов, в том числе сердца, кардиомиопатия, рост злокачественных опухолей, сахарный диабет, нарушение функции щитовидной железы, гигантизм, остеоартрит
• Эритропоэтин (S2)	Усиливает образование эритроцитов крови, что способствует увеличению переноса кислорода от легких к тканям, повышая выносливость	

Класс субстанций	Физиологический эффект	Последствия для здоровья
• Бета-2 агонисты (S3, особые субстанции)	Позволяют увеличивать мышечную массу, уменьшить содержания жира в организме, быстрее восстанавливаться после физических нагрузок	Повреждение сухожилии, разрыв связок, тахикардия, головная боль, тошнота, потливость, судороги, головокружение, возбуждение, резкая смена настроения,развивается риск аритмии и остановки сердца, рак печени
• Диуретики (S5)		Головокружение, обмороки, риск тромбообразования, судороги и аритмия, риск летального исхода при выраженном обезвоживании
• Кровяной допинг (M1)		

Класс субстанций	Физиологический эффект	Последствия для здоровья
• Генный допинг (M3)		Возможны онкологические заболевания, аутоиммунные и вирусные заболевания, нарушение обмена веществ, летальный исход
СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД		
• Стимуляторы (S6)	Используются для улучшения выносливости, уменьшения утомляемости, увеличения агрессивности, а также устойчивости к переносимым нагрузкам	
• Наркотические анальгетики (S7, особые субстанции)	Могут использоваться для уменьшения или снятия боли, вызванной травмой или болезнью для возможности тренироваться дольше и интенсивнее	

Класс субстанций	Физиологический эффект	Последствия для здоровья
• Каннабиноиды (S8, особые субстанции)		Аритмия, тахикардия, повышенный аппетит, артериальная гипертензия, нарушение координации и равновесия, потеря ориентации во времени и пространстве; сонливость и галлюцинации; головная боль, головокружение, снижение внимания, психические расстройства, частая смена настроения – от эйфории к депрессии
• Глюкокортикоиды (S9, особые субстанции)		Ослабление мышц, костей, сухожилий, повышенная восприимчивость к инфекциям, изжога, язва желудка, нарушения нервной системы, конвульсии, судороги, торможение и прекращение роста, психические расстройства

Класс субстанций	Физиологический эффект	Последствия для здоровья
• Бета-блокаторы (P1, особые субстанции)	Уменьшают частоту сердечных сокращении, кровяное давление, предотвращают расширение сосудов сердца, снижая нагрузку на сердечную мышцу	

4. **Приведите свои примеры последствий допинга в каждой из представленных категорий:**

- Последствия для спортивной карьеры: .....

.....

- Психологические последствия: .....

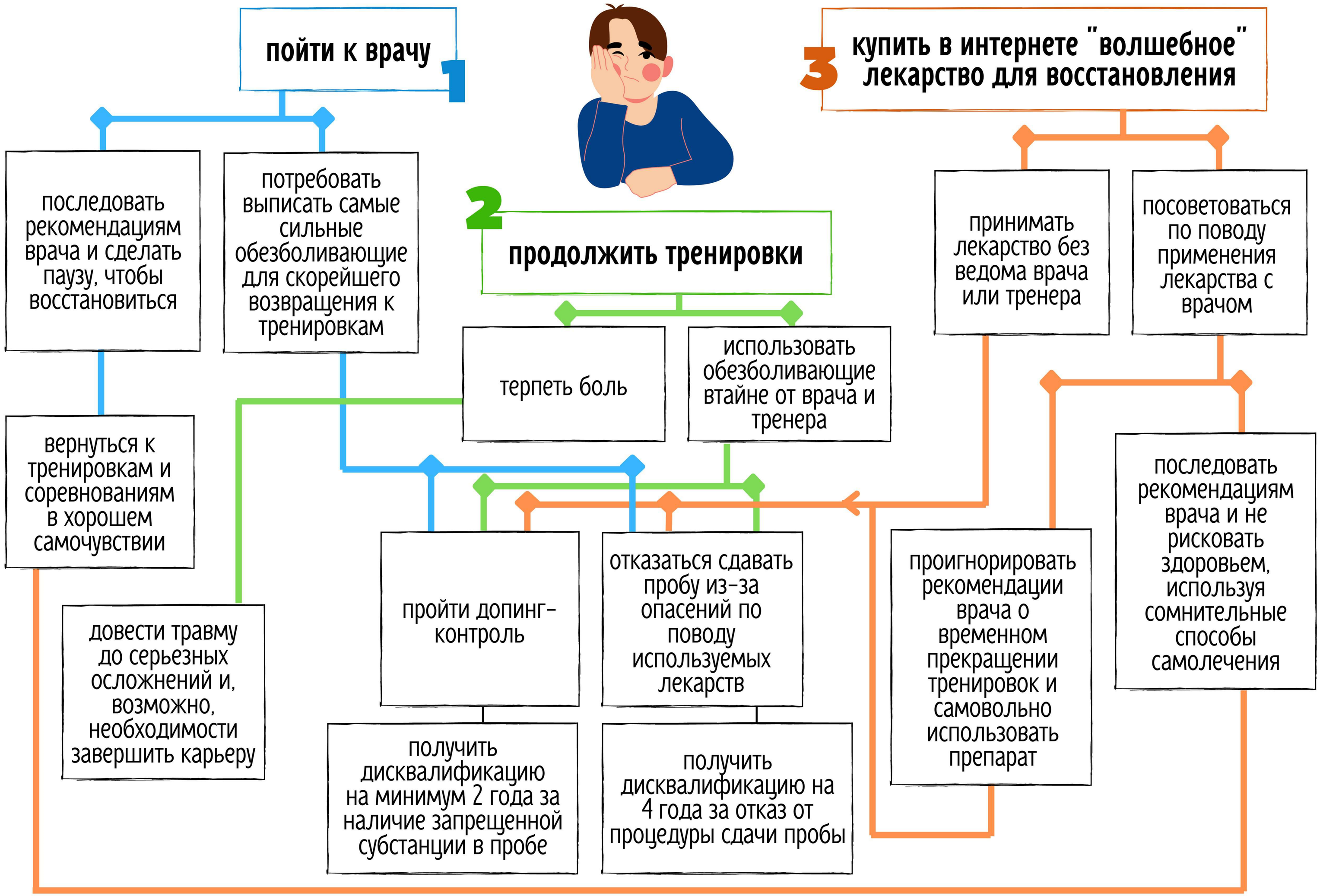
.....

- Финансовые последствия: .....

.....

- Социальные последствия: .....

5. **Спортсмен К получил травму. Проанализируйте различные сценарии развития событий.**



ТЕМА 7

запрещенный СПИСОК: субстанции и методы

1. Соедините Запрещенный список с верными утверждениями

пересматривается и изменяется ежегодно

в Список включены не только субстанции, но и методы

вступает в силу в день его публикации на сайте ВАДА

все субстанции, внесенные туда, запрещены постоянно

пересматривается и изменяется перед Олимпийскими и Паралимпийскими играми

обычно обновляется к осени и вступает в силу 1 января следующего года

2. Выберите критерии, согласно которым субстанция или метод включается в Список запрещенных?

- ☐ субстанция или метод способны улучшить спортивный результат
- ☐ использование субстанции или метода представляет реальный или потенциальный риск для здоровья спортсмена
- ☐ использование субстанции или метода противоречит духу спорта

Скольким критериям должны отвечать субстанции или методы, чтобы были основания включить их в Запрещенный список?

3. **Заполните таблицу, используя представленный перечень классов, а также конкретные примеры субстанций и методов.**

Глюкокортикоиды, мельдоний, факторы роста, марихуана, бета-блокаторы, наркотики, кортизон, анаболические агенты, гормоны и модуляторы метаболизма, тестостерон, каннабиноиды, генный и клеточный допинг, инсулин, морфин, стимуляторы, манипуляции с кровью, бета-2 агонисты, пептидные гормоны, диуретики, химические и физические манипуляции, сальбутамол, эритропоэтин (ЭПО), миметики, маскирующие агенты, не допущенные к применению субстанции, кокаин, фуросемид, ВРС-17.

КЛАСС СУБСТАНЦИЙ И МЕТОДОВ		В КАКОЙ ПЕРИОД И В КАКИХ ВИДАХ СПОРТА ЗАПРЕЩЕНЫ	ОТНОСЯТСЯ ЛИ К КАТЕГОРИИ ОСОБЫХ	ПРИМЕРЫ СУБСТАНЦИЙ И МЕТОДОВ
S3			✓ ✗	
S6			✓ ✗	
P1			✓ ✗	
S9			✓ ✗	
M1			✓ ✗	
S5			✓ ✗	
S1			✓ ✗	
M3			✓ ✗	
S8			✓ ✗	
S4			✓ ✗	
S0			✓ ✗	

S2			✓ ✗	
S7			✓ ✗	
M2			✓ ✗	

4. **На что влияет отнесение субстанции или метода к категории особых?**

5. **Используя сервис DopingCheck на сайте НАДА, проверьте предложенные лекарства на наличие запрещенных субстанций.**

ПОМНИТЕ!

- В списке перечислены не названия лекарственных препаратов, а названия субстанций, входящих в их состав.
- Не каждая субстанция внесена в список – там находятся наиболее распространенные примеры. То есть, иная субстанция, не включенная в список, но имеющая подобный эффект и химическую структуру, также будет запрещена для использования в спорте. При возникновении сомнений всегда консультируйтесь с врачом и специалистами вашей АДО.
- Не забудьте обратить внимание на то, что некоторые субстанции запрещены только при определенном пути введения в организм; некоторые запрещены среди мужчин или женщин; некоторые разрешены для использования только в определенной дозе.
- Состав лекарств с одинаковым названием и эффектом, но произведенных в разных странах, может отличаться. То есть, даже если лекарство безопасно для использования в вашей стране, идентичный препарат, купленный за рубежом, может содержать запрещенные субстанции.

Название препарата: Кардионат
Форма выпуска: капсулы твердые желатиновые
Действующее вещество: мельдония дигидрат

Запрещен ли данный препарат? Как вы это поняли?

DopingCheck
nada.by

Название препарата: Локоид
Форма выпуска: крем для наружного применения, туба 15 г
Состав: гидрокортизон бутират

Запрещен ли данный препарат? Как вы это поняли?

Название препарата: Ринодекса
Форма выпуска: спрей назальный, флакон 15 мл
Действующие вещества: неомицина сульфат, полимиксина В сульфат, дексаметазона метасульфобензоат натрия, фенилэфрина гидрохлорид.

Запрещен ли данный препарат? Как вы это поняли?

6. **Проверьте любой препарат на ваш выбор и заполните форму.**

Название препарата: .....
Форма выпуска: .....
Состав: .....

Запрещен ли данный препарат? Как вы это поняли?

ТЕМА 8

РИСК использования ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

1. **Выберите верные факты о биологически активных добавках к пище (БАД).**

- ☐ использование БАД может быть рискованным как для спортивной карьеры, так и для здоровья
- ☐ чтобы убедиться, что БАД безопасна, можно проверить ее состав через Список запрещенных субстанций и методов
- ☐ пищевые добавки можно купить только по рецепту
- ☐ для максимального спортивного результата невозможно обойтись без дополнительных пищевых добавок и витаминов
- ☐ пищевые добавки могут стать причиной положительного допинг-теста
- ☐ можно использовать БАД, на этикетке которых написано "безопасно для спортсменов"
- ☐ при покупке пищевых добавок в Интернете существует риск получить несертифицированный продукт
- ☐ БАД являются одной из основных причин непреднамеренного допинга
- ☐ субстанция из Запрещенного списка может иметь на этикетке добавки другое название
- ☐ БАД могут заменить продукты питания и быть даже более полезными

2. **Объясните, как вы понимаете подход к питанию "food first" ("еда прежде всего").**

.....

.....

.....

.....

.....

3. **Заполните таблицу некоторых микро- и макроэлементов, необходимых спортсменам, и их натуральных источников.**

Микро- и макроэлементы	Действие на организм	Примеры продуктов-источников
• Железо	Является важной составляющей гемоглобина, участвует в транспортировке кислорода, обеспечении кислородных резервов в мышцах.	
• Кальций		
• Калий		Курага, соя, морская капуста, чернослив, шпинат, миндаль, зеленый горошек
• Цинк	Требуется для синтеза белков, в том числе коллагена, и формирования костей. Играет важную роль в работе иммунной системы	

Микро- и макроэлементы	Действие на организм	Примеры продуктов-источников
• Магний	Участвует в более чем 300 биохимических реакциях, в том числе в поддержании функции мышечной и нервной системы, стабилизации сердечного ритма и сохранении плотности костей	
• Витамин А		Рыбий жир, говяжья печень, куриный желток, морковь, брокколи, батат, персик
• Витамин В1		Кедровые орехи, бурый рис, семена подсолнечника, свинина, семена кунжута, фисташки
• Витамин В12	Обеспечивает работоспособность мышц, активизирует метаболизм, нужен для производства энергии и нормальной работы нервной системы, головного мозга	

4. Рассмотрим ситуацию.

Спортсменка К в последнее время начала испытывать проблемы в тренировочном процессе. С каждым днем усталость только накапливалась, а тревога из-за невозможности достигнуть желаемого результата не давала спортсменке спать по ночам. Спортсменка не может понять, что произошло с ее организмом, ведь все это время она придерживалась привычной для нее рутины.

Как вы думаете, что необходимо сделать Спортсменке К, чтобы вернуться в рабочее состояние?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Распределите по порядку действия спортсмена в случае, когда он чувствует, что для выхода на максимальный уровень его организму чего-то не хватает.

- ☐ Если врач подтвердил необходимость использовать добавки, уточнить у него возможные побочные эффекты.
- ☐ Сохранить чек от покупки БАД, а также небольшое количество самого продукта, чтобы иметь возможность проанализировать его на наличие запрещенных веществ в случае, если проба окажется положительной.
- ☐ Отследить эффективность изменений, внесенных в рацион.
- ☐ Если возможно, проконсультироваться с диетологом, чтобы пересмотреть диету и внести в нее изменения исходя из потребностей организма.
- ☐ Начать отслеживать свою обычную диету и физическое состояние.
- ☐ Если состояние не улучшается, обратиться к медицинскому специалисту за советом по выбору необходимых витаминов и добавок к пище.
- ☐ При покупке БАД уделить особое внимание ее ингредиентам и наличию сертификата о проверке конкретной партии продукта.

6. Рассмотрим ситуацию.

Спортсмена Л включили в юниорскую сборную по фехтованию, а это значит, что на тренировках от него требовалось еще больше усилий и отдачи, ведь он хотел показать наилучший результат на ближайших соревнованиях. Спортсмен Л начал больше тренироваться, но не получил желаемого результата, наоборот – энергии становилось все меньше. Он решил обратиться за советом к тренеру, который сказал, что спортсмен немного переоценил возможности своего организма, но это поправимо. Тренер посоветовал спортсмену купить конкретную пищевую добавку, которая содержит комплекс, необходимый для быстрого восстановления энергии. Спортсмен Л знал, что нужно проверять все лекарства на наличие в них запрещенных веществ, и решил, что не будет лишним проверить и комплексную пищевую добавку. Перед тем как заказать БАД спортсмен внимательно изучил его состав на сайте и проверил ингредиенты через сервис DopingCheck. Запрещенных субстанций в добавке не оказалось. Спортсмен Л начал принимать БАД, постепенно к нему вернулись силы и энергия – теперь он был готов к соревнованиям на 100%. Он завоевал личное серебро и был протестирован НАДА перед командным турниром, где выиграл золотую медаль. Спустя месяц Спортсмену Л пришло уведомление о положительном результате допинг-теста. Спортсмен в недоумении: он не принимал никаких лекарств или добавок кроме той, что посоветовал ему тренер, а в ней не могли находиться запрещенные субстанции, ведь он проверил состав.

Что бы вы исправили в действиях спортсмена, чтобы не допустить такой случай? Как вы думаете, какие последствия может повлечь за собой данная ситуация и для кого?

ТЕМА 9

разрешение на ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

1. Разрешение на ТИ гарантирует спортсмену...

Выберите все подходящие пункты :

- ☐ право на лечение запрещенной субстанцией или методом, указанным в ТИ
- ☐ право на использование запрещенной субстанции или метода в любых своих интересах
- ☐ право не проходить допинг-контроль, так как спортсмен официально использует запрещенную субстанцию или метод для лечения диагностированного заболевания
- ☐ право на лечение диагностированного заболевания любыми доступными способами
- ☐ защиту от санкций за наличие в пробе, использование или обладание запрещенной субстанцией или методом, указанным в ТИ

2. Какие условия должны соблюдаться для получения ТИ?

Выберите все подходящие пункты :

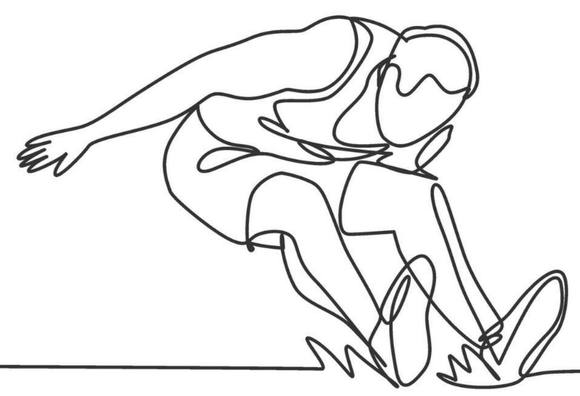
- ☐ использование запрещенной субстанции или метода не приведет к улучшению спортивного результата
- ☐ неприменение данной запрещенной субстанции или метода для лечения диагностированного заболевания приведет к значительному ухудшению состояния здоровья спортсмена
- ☐ необходимость использования запрещенной субстанции или метода не является следствием предыдущего использования (без ТИ) субстанции или метода, запрещенных на момент их использования
- ☐ не существует доступного альтернативного лечения, то есть вам нужно именно что-то из запрещенного списка
- ☐ в ближайшее время спортсмену не предстоит участие в крупных соревнованиях, таких как чемпионат мира, Олимпийские или Паралимпийские игры

3. **Объедините спортсмена и орган, в который он должен подать запрос, если ему необходимо получить ТИ.**

Спортсмен национального уровня	Международная федерация
Спортсмен международного уровня	Организатор крупного спортивного мероприятия (МОК, ЕОК, FISU)
Спортсмен, который собирается участвовать в крупном спортивном мероприятии (ОИ, Европейские игры, Универсиада и т.д.)	Национальная антидопинговая организация (НАДА)

4. **Спортсмену, призеру Чемпионата Европы, требуется лечение препаратом, в состав которого входит запрещенная субстанция. Распределите этапы подачи запроса на ТИ в правильном порядке.**

- ☐ Комиссия по терапевтическому использованию международной федерации рассматривает заявку спортсмена и выносит решение в течение 21 дня.
- ☐ Врач спортсмена убеждается в том, что альтернативного лечения с использованием препарата, в состав которого НЕ входит запрещенная субстанция, нет.
- ☐ Так как спортсмен выступает на международном уровне, заполненная заявка на ТИ и сопутствующие документы, подтверждающие необходимость данного лечения, направляются в его международную федерацию не менее чем за 30 дней до начала ближайших соревнований.
- ☐ Международная федерация выдает разрешение на ТИ спортсмену.
- ☐ Спортсмен вместе со своим врачом собирает необходимые документы и заполняет заявку на ТИ.



5. **Напишите, какая информация о терапевтическом использовании указывается в разрешении на ТИ.**

1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

5. .....

6. **Рассмотрим ситуацию.**

Спортсмен К приехал на соревнования заранее, чтобы процесс акклиматизации после смены часовых поясов не сказался на будущем выступлении. Восстанавливая режим, он совершал пробежку по парку, во время которой его укусила пчела. У спортсмена развился анафилактический шок, вызванный аллергической реакцией. Ему была оказана сиюминутная помощь – инъекция эпинефрина (адреналина). После приезда скорой помощи спортсмену понадобилась еще одно введение эпинефрина, а также в больнице ему порекомендовали всегда иметь при себе данный препарат для неотложной помощи в чрезвычайной ситуации.

Как вы считаете, нужно ли спортсмену К подавать запрос на терапевтическое использование и, если да, какой именно запрос ему нужно оформить, ведь он уже получил необходимое лечение?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ТЕМА 10

процедуры ТЕСТИРОВАНИЯ и БИОЛОГИЧЕСКИЙ ПАСПОРТ спортсмена

1. Выберите верные факты о процедуре допинг-контроля (ПДК).

- ☐ существует три вида проб: мочи, крови и слюны
- ☐ до сдачи пробы спортсмен не может ходить в туалет или принимать душ
- ☐ пробы Б хранятся в течение 8 лет
- ☐ спортсмен может быть протестирован где и когда угодно, а отказ от сдачи пробы будет являться нарушением антидопинговых правил
- ☐ офицер допинг-контроля (ОДК) предупреждает спортсмена о предстоящем тестировании за час до него
- ☐ если в процессе тестирования спортсмен не может сдать необходимое количество мочи, ОДК предложит ему сдать вместо мочи кровь
- ☐ спортсмен может просить присутствия своего тренера, родителя или товарища по команде в качестве наблюдателя на пункте допинг-контроля

2. Распределите, какие из представленных фактов являются правами спортсмена во время ПДК, а какие — обязанностями.

просить отсрочку ПДК по уважительной причине

просить присутствия представителя и/или переводчика

обеспечивать беспрепятственный обзор ОДК во время сдачи пробы

немедленно явиться на пункт допинг-контроля после уведомления, если нет уважительных причин для отсрочки

получать всю необходимую информацию по процедуре, чтобы ее процесс был прозрачен

ПРАВО	оставаться в поле зрения шаперона или ОДК до явки на пункт допинг-контроля	ОБЯЗАННОСТЬ

3. Дополните уважительные причины отсрочки явки на ПДК.

1. выполнение заминки
2. .....
3. общение с прессой
4. .....
5. .....
6. .....
7. поиск документов удостоверяющих личность
8. .....
9. иные обстоятельства, которые ОДК сочтет уважительными

4. Расставьте этапы сдачи пробы мочи в верном порядке и заполните пропуски, где необходимо.

- ☐ спортсмен моет руки без мыла или надевает перчатки
- ☐ спортсмен запаковывает флаконы под руководством ОДК
- ☐ ОДК или ..... уведомляют спортсмена о тестировании
- ☐ спортсмен распределяет пробу по флаконам, оставляя небольшое количество мочи, чтобы ОДК мог проверить ее .....
- ☐ спортсмен подписывает уведомление и незамедлительно отправляется на пункт допинг-контроля в сопровождении ОДК или шаперона
- ☐ спортсмен и ОДК заполняют протокол допинг-контроля, который спортсмен подписывает последним
- ☐ если объем мочи недостаточен, спортсмену необходимо будет подождать, чтобы сдать необходимое количество
- ☐ спортсмен сдает минимум ..... мл мочи
- ☐ ОДК проводит экспресс-тест мочи на плотность
- ☐ спортсмен выбирает емкость для отбора пробы, проверяя ее целостность и чистоту
- ☐ спортсмен выбирает контейнер для распределения пробы, содержащий флаконы ..... и .....
- ☐ спортсмен сверяет кодовые номера на флаконах А и В, их крышках и контейнере

5. Исправьте ошибки в фактах о процедуре забора крови.

1. До начала отбора крови спортсмену необходимо оставаться в положении сидя в состоянии покоя не менее получаса.

.....

.....

2. ОДК сам выбирает комплект оборудования для отбора пробы крови

.....

.....

3. Забор крови может осуществлять любой офицер допинг-контроля.

.....

.....

4. Если не получается осуществить забор необходимого для пробы объема крови, процедуру повторяют, но не более 5 раз.

.....

.....

5. Если взятой у спортсмена крови недостаточно для пробы или специалисту по сбору пробы не удалось произвести забор крови с первой попытки, спортсмен должен вернуться на пункт допинг-контроля для повторной процедуры спустя некоторое время.

.....

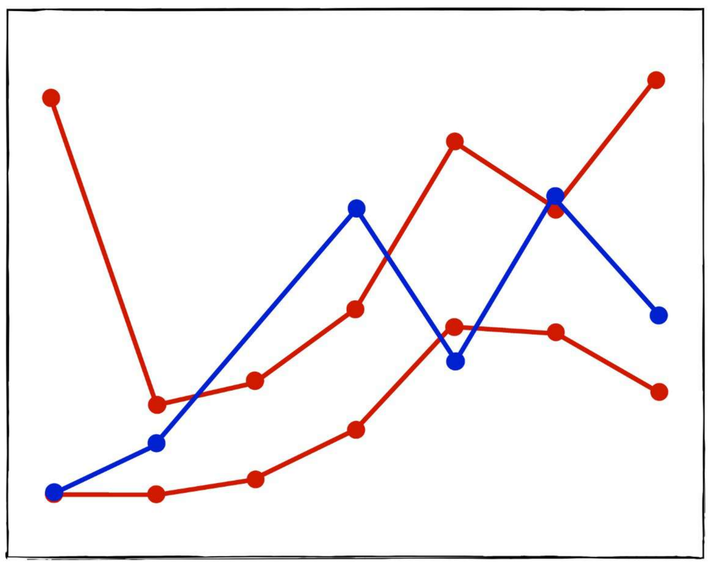
.....

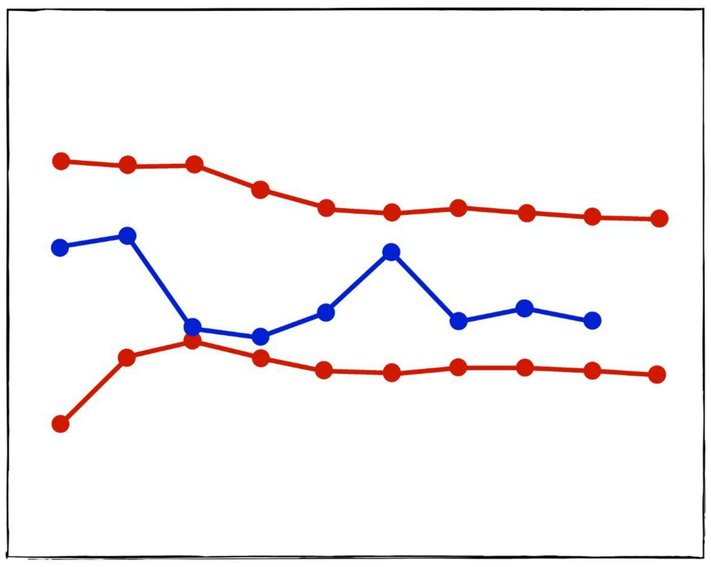
.....

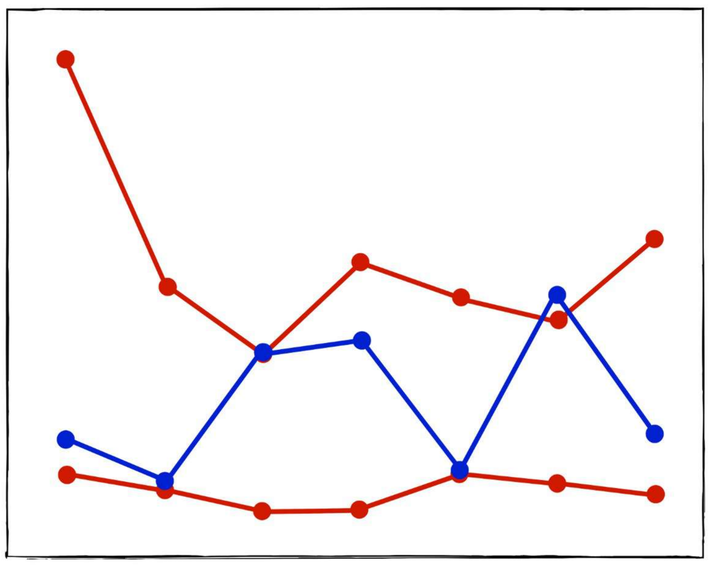
6. Выберите верные утверждения о Биологическом паспорте спортсмена (БПС).

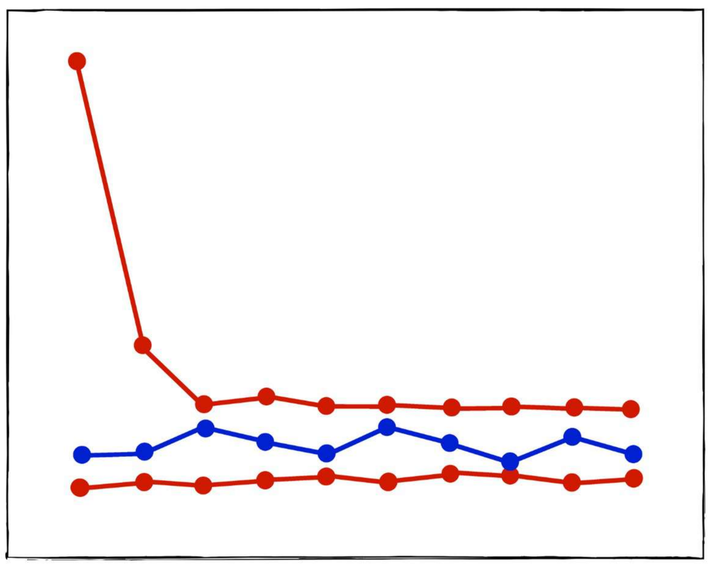
- ☐ является программой и методом сбора и обобщения данных, реализуемых в соответствии с Международным стандартом по тестированию и расследованиям, а также Международным стандартом для лабораторий
- ☐ состоит из двух модулей: гематологического и стероидного
- ☐ сравнивает данные спортсмена с данными других спортсменов той же дисциплины
- ☐ может помочь выявить патологию в организме спортсмена
- ☐ отклонения в показателях биологических маркеров стопроцентно свидетельствуют о факте применения допинга

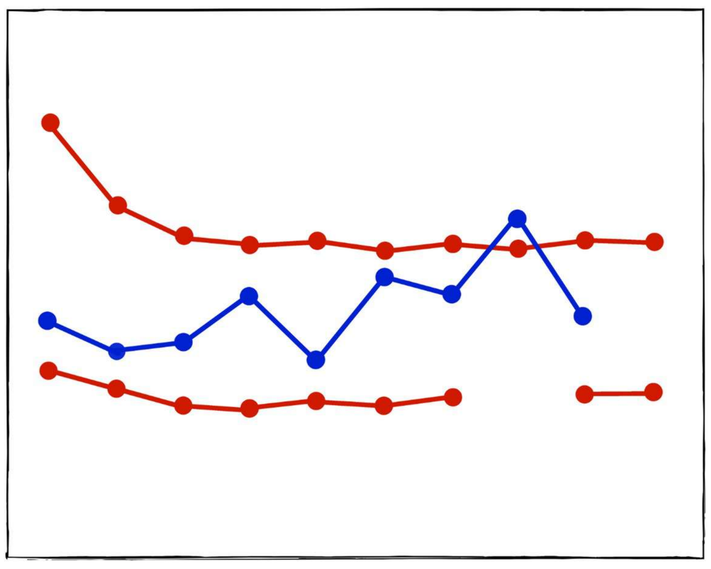
7. **Подпишите, в каких примерах показатели маркеров являются атипичным, а в каких находятся в пределах нормы.**

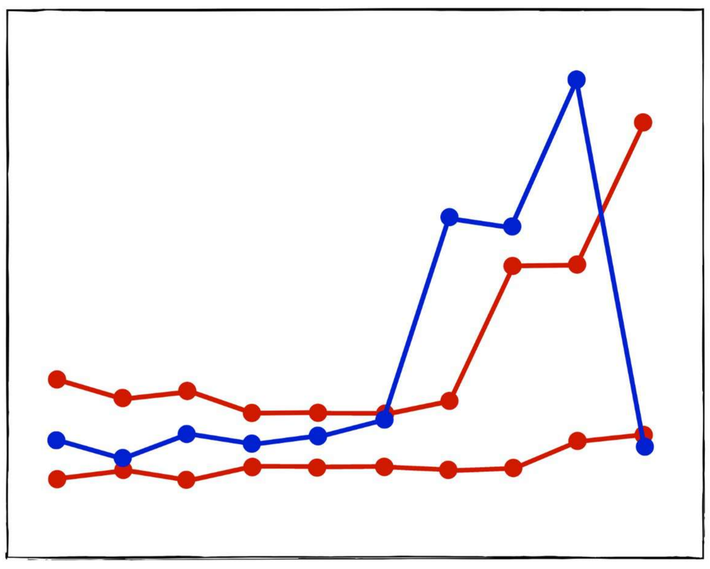










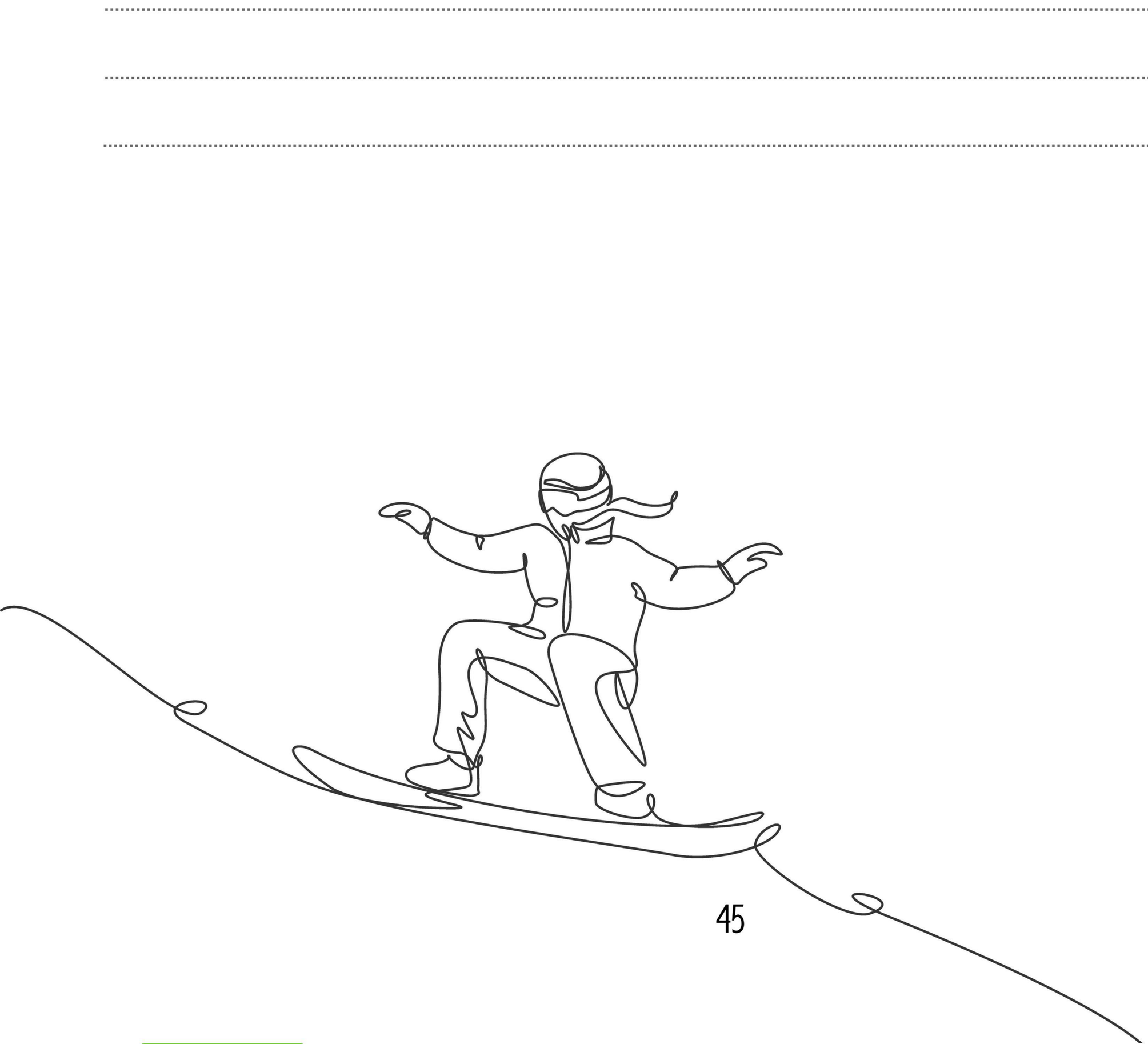


8. **Рассмотрим ситуацию.**

Спортсмен Р, сноубордист, приехал на европейский этап Кубка мира прямо с подготовительных сборов в горной местности. После ночного перелета он получил выходной для восстановления. Выспавшись, спортсмен Р решил совершить недолгую пробежку. Спустя час после возвращения спортсмена в номер к нему в двери постучал офицер допинг-контроля и передал уведомление о заборе крови для БПС. Спортсмен плохо знал английский, но уже сталкивался с ПДК раньше, поэтому доверился своему опыту и решил, что обойдется без переводчика, которого нужно было бы подождать некоторое время. На пункте допинг-контроля спортсмену было сказано ожидать офицера по сбору крови, сидя в кресле. Спортсмен Р чувствовал прилив энергии после пробежки и решил пройтись по кабинету, рассматривая информационные стенды. После сдачи пробы он вскользь просмотрел дополнительную страницу, которая относилась к БПС, выделил там толь-

ко один пункт про утреннюю пробежку, так как в остальных было слишком много незнакомых ему английских слов, и подписал протокол.

Какие ошибки допустил спортсмен?
Напишите, что он должен был сделать иначе и почему.



ТЕМА 11

РЕГИСТРИРУЕМЫЙ ПУЛ тестирования СИСТЕМА ADAMS

1. **Как вы думаете, для каких целей существуют регистрируемые пулы тестирования (РПТ), а также необходимость заполнять информацию о местонахождении?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. **Напишите, какие данные необходимо предоставлять, заполняя информацию в системе ADAMS.**

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

3. **Рассмотрим ситуацию.**

Спортсмен А был включен в регистрируемый пул тестирования НАДА. Он в первый раз заполняет информацию о местонахождении в системе ADAMS. Изучите заполненные спортсменом данные на следующей странице.

КАТЕГОРИЯ: ТЕКУЩЕЕ МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА

Адрес: общежитие БГУФК

Повтор: ежедневно

60-минутный интервал доступности : V

с 6:00

КАТЕГОРИЯ: МЕСТО ТРЕНИРОВКИ

Адрес: Велодром

Повтор: ежедневно, кроме СБ

Время начала: 10:00

Время окончания: 12:00

дополнительная информация

могу находиться в спортивном зале велодрома

Как вы думаете, достаточно ли предоставленной информации?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Рассмотрим ситуацию.

Спортсмен Т получил уведомление о том, что он включен в РПТ, и был рад впервые предоставить информацию о своем местонахождении. Спустя неделю ему отправили обновленный план тренировок и измененную информацию о будущих сборах. Информацию в ADAMS необходимо было обновить, но из-за учебы и плотного графика тренировок спортсмен Т не мог найти для этого время. К счастью, его тренер предложил свою помощь и пообещал внести все новые данные за спортсмена. Еще некоторое время спустя, находясь на сборах, спортсмен Т получил уведомление о пропущенном тесте от своей АДО. Оказалось, что тренер внес данные не до конца, не указав информацию о выезде на сборы.

Как вы думаете, кто виноват в данной ситуации? Аргументируйте свой ответ.

.....

.....

5. **Представьте, что вы включены в пул тестирования и теперь вам необходимо предоставлять информацию о вашем местонахождении. Заполните все необходимые данные.**

Одночасовой интервал доступности – удобный для спортсмена промежуток времени с 5:00 до 23:00 длиной в 60 минут, в который спортсмен обязательно должен находиться по указанному адресу и быть готовым к тестированию. Указывается по одному разу на каждый день недели.

Наиболее подробные данные (например, код от домофона, номер спортивного зала и другую информацию, которая поможет ОДК беспрепятственно с вами связаться) можно указать в разделе "дополнительная информация".

Помните, что только спортсмен несет полную ответственность за предоставление информации о своем местонахождении!

КАТЕГОРИЯ: ТЕКУЩЕЕ МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА

повтор
- ☐ ежедневно
- ☐ еженедельно
- ☐ конкретные даты
- ☐ весь квартал

60-минутный интервал доступности : ☐

с ☐

РЕДАКТИРОВАТЬ АДРЕС ☒

адрес ☐

город ☐

страна ☐

тел. ☐

дополнительная информация

☐

РЕДАКТИРОВАТЬ АДРЕС X

адрес

город

страна

тел.

дополнительная информация

КАТЕГОРИЯ: МЕСТО ТРЕНИРОВКИ

повтор
- ☐ ежедневно
- ☐ еженедельно
- ☐ конкретные даты
- ☐ весь квартал

время начала

время окончания

60-минутный интервал доступности : ☐

с

КАТЕГОРИЯ: СОРЕВНОВАНИЯ

повторяемость
- ☐ ежедневно
- ☐ еженедельно
- ☐ конкретные даты
- ☐ весь квартал

даты с , по

60-минутный интервал доступности : ☐

с

РЕДАКТИРОВАТЬ АДРЕС X

адрес

город

страна

тел.

дополнительная информация

6. Как вы думаете, можно ли не предоставлять информацию о местонахождении в исключительных случаях?

- ☐ да, в месяцы, когда у меня нет официальных тренировок и соревнований
- ☐ да, когда я пропускаю сезон из-за травмы
- ☐ да, если я временно отстранен(-а) или дисквалифицирован(-а)
- ☐ нет, информацию о местонахождении необходимо предоставлять до тех пор, пока меня не уведомят об исключении из РПТ и отсутствии необходимости заполнения информации

ТЕМА 12

обработка РЕЗУЛЬТАТОВ

1. Какими своими правами может воспользоваться спортсмен, если он получил уведомление о неблагоприятном результате анализа от своей АДО?

Допишите недостающие варианты.

1. предоставить объяснение в короткие сроки
2. .....
3. присутствовать при вскрытии и анализе пробы "В"
4. .....
5. .....

2. Если спортсмен не согласен с решением АДО по итогам расследования нарушения антидопинговых правил, куда он может подать апелляцию?

Соедините спортсмена с верной организацией, соответствующей его уровню.

спортсмен международного уровня	Спортивный третейский суд РБ
спортсмен национального уровня	ВАДА
	Национальное антидопинговое агентство РБ
	Спортивный арбитражный суд (КАС)

3. Выберите верные факты о дисквалификации.

- ☐ в период дисквалификации спортсмену разрешено продолжать тренировки, но запрещено принимать участие в соревнованиях любого рода
- ☐ спортсмен, отбывающий дисквалификацию в своей стране, может сменить спортивное гражданство и беспрепятственно продолжить выступления
- ☐ в некоторых случаях срок изначальный дисквалификации может быть сокращен по усмотрению АДО
- ☐ в период дисквалификации спортсмену не разрешается принимать участие в организованных тренировочных мероприятиях, а также в соревнованиях любого рода
- ☐ срок дисквалификации может быть заменен оплатой штрафа в размере, установленном АДО
- ☐ если отбывающий дисквалификацию спортсмен будет замечен в процессе тренировки со своим товарищем по команде, который является действующим спортсменом, и один, и второй понесут наказание за нарушение АДП

4. Напишите, от чего зависит срок дисквалификации.

.....

.....

.....

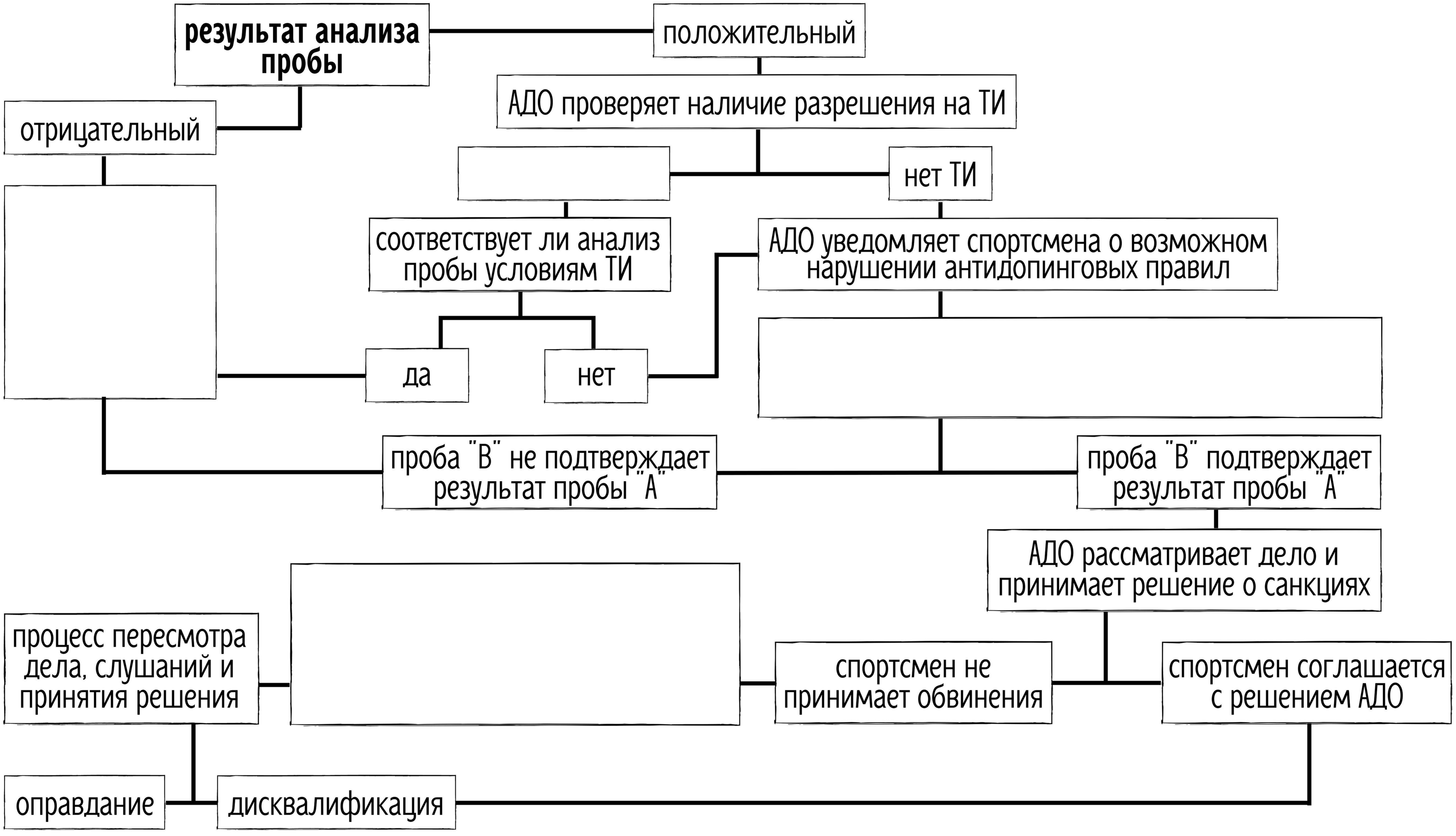
.....

.....

5. Выберите верные утверждения о существенном содействии.

- ☐ существенным содействием считается информация о нарушениях антидопинговых правил со стороны других людей, которую сообщает обвиняемый в допинге
- ☐ человек, оказавший существенное содействие, может рассчитывать на полную отмену санкций
- ☐ чтобы предоставленная информация считалась существенным содействием, она должна быть полезной в раскрытии других нарушений антидопинговых правил и заслуживать доверия
- ☐ благодаря существенному содействию может быть отменена часть санкций или сокращен срок дисквалификации

6. **Изучите схему этапов обработки результатов при положительном результате теста и заполните пропуски.**



ТЕМА 13

сообщи о допинге

1. Как вы думаете, для чего необходимо сообщать о допинге?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Рассмотрим ситуацию.

Спортсмен М случайно услышал разговор своих тренера и товарища по команде, Спортсмена Н. Тренер предлагал спортсмену попробовать использовать тестостерон для улучшения спортивных результатов, убеждая его в том, что каждый второй прибегает к допингу, и если спортсмен хочет добиться большего, то это единственный выход. Спустя пару месяцев Спортсмен М стал замечать значительный прогресс у своего товарища, который на голову превосходил всю команду. Спортсмен М решил спросить у него с глазу на глаз, не прибегает ли он с запрещенным методам. Спортсмен Н решительно ответил, что у него никогда даже не возникало подобной мысли. Во время Чемпионата мира, Спортсмен Н сдал положительную допинг-пробу, в которой был обнаружен тестостерон и другие запрещенные субстанции. Спортсмен Н признал за собой использование данных веществ, однако не сказал ни слова о влиянии, оказанном на него со стороны тренера.

Какие ключевые проблемы вы можете выделить в данной ситуации?

- ☐ В данной ситуации нет проблем.
- ☐ Тренер советовал спортсмену употребить запрещенную субстанцию.
- ☐ Спортсмен Н сознался в употреблении запрещенных субстанций, хотя это вина его тренера.
- ☐ Спортсмен Н последовал совету тренера и использовал запрещенную субстанцию.

- ☐ Тренер, который посоветовал использовать запрещенную субстанцию, смог продолжать тренировать спортсменов высокого уровня, не был обвинен в нарушении антидопинговых правил и к нему не были применены санкции.

По вашему мнению, касается ли данная ситуация также и Спортсмена М?

- ☐ Нет, никак касается и на него никак не повлияет.
- ☐ Спортсмену М придется продолжать работать с тренером, который пропагандировал допинг, хотя Спортсмен М знает, что это неправильно и не соответствует антидопинговым правилам.
- ☐ До того, как его товарищ по команде был наказан, спортсмену М приходилось заниматься спортом вместе со спортсменом, которого он подозревал в обмане. Это заставляло его чувствовать обманщиком и себя.
- ☐ Данное нарушение антидопинговых правил может повлиять на доверие Спортсмена М к профессиональному спорту в принципе.

СОМНЕВАЯСЬ, СТОИТ ЛИ СООБЩАТЬ О ДОПИНГЕ, ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОС:

- Противоречат ли действия человека, которого вы подозреваете в допинге, вашим ценностям? Духу спорта?
- Как действия подозреваемого в допинге человека могут повлиять на других спортсменов?
- Если вы сообщите о допинге, предотвратит ли это использование запрещенных средств со стороны других спортсменов?
- Можно ли исправить ситуацию без привлечения АДО? Особенно, если дело касается близкого вам человека.

3. Рассмотрим ситуацию.

Спортсмен В – ваш товарищ по команде и очень хороший друг. Вы начинали тренироваться в одном клубе и вместе получили приглашение в сборную, показывая отличную результативность работы в связке. В последнее время вы начали замечать, что он закрылся в себе и в целом стал намного менее активным на тренировках. Вы беспокоитесь за Спортсмена В как за своего друга, а также понимаете, что из-за его апатии может пострадать и командный результат. Помимо прочего, ваш испытательный срок в новой команде еще не окончен и вы опасаетесь потерять свое место.

Как вы поступите в данной ситуации?

В разговоре со своим другом вы спрашиваете, что могло повлиять на его тренировочный процесс. Спортсмен В рассказал вам, что, торопясь на одну из тренировок он оступился и подвернул ногу. Вначале он решил, что эта микротравма не имеет никакого значения, но со временем боль только усиливалась. Через пару дней после инцидента Спортсмен В проконсультировался с врачом частной поликлиники, который посоветовал ему воздержаться от тренировок в течение пары недель. Но ваш друг проигнорировал данные рекомендации, переживая, как и вы, за место в команде. Боль, естественно, никуда не делась, и спортсмен В рассказал вам, попросив сохранить это в тайне, что по рекомендациям других спортсменов в Интернете он нашел действенное и, вроде как, безопасное обезболивающее. Спортсмен В обещает вам воспользоваться препаратом только для участия в ближайшей игре, а после обратиться к врачу команды.

Каковы будут ваши действия?

На следующий день вы замечаете, что Спортсмен В работает на тренировке даже лучше, чем обычно, и находится в приподнятом настроении. Вы понимаете, что ваш друг использовал обезболивающий препарат. После тренировки тренер похвалил вас обоих за работу на протяжении всего испытательного срока, отметил, что ваше усердие и отдача впечатлили его с самого начала, и сказал, что, если ваша игра в завтрашнем матче будет на таком же высоком уровне, вам двоим гарантировано место в основном составе.

Что вы предпримете? Тренер кажется вам понимающим и надежным человеком, стоит ли поделиться с ним опасениями насчет вашего товарища?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Как сообщить о допинге антидопинговым организациям? Объедините организации и их платформы.

REVEAL

Сообщи о допинге!

speak up!

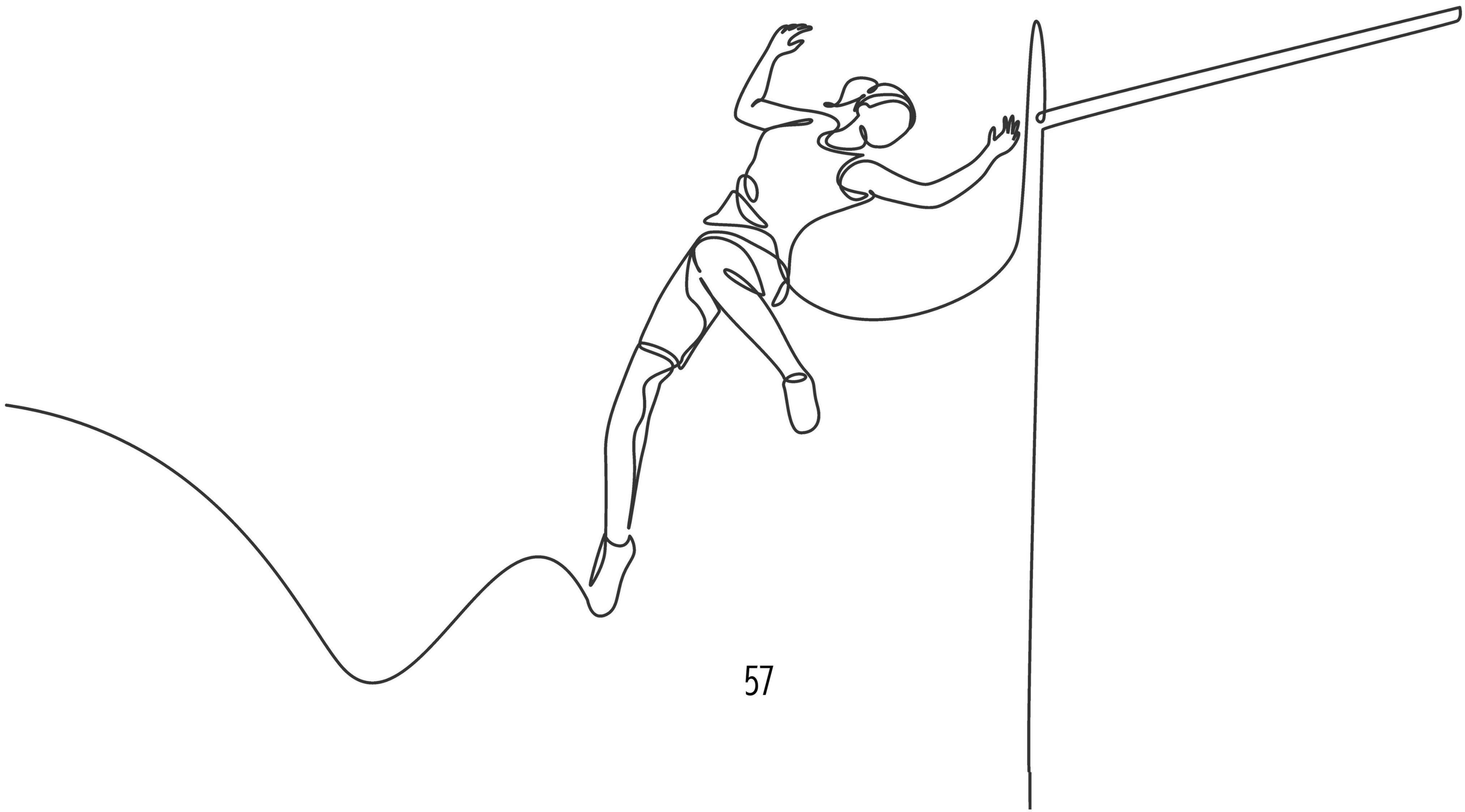
WADA
Всемирное антидопинговое агентство

ITA
Международное агентство по тестированию

НАДА
Национальное антидопинговое агентство

5. Отметьте, какие утверждения верны для статусов информатора или осведомителя, а какие могут относиться и к одному, и к другому.

	ИНФОРМАТОР		ОСВЕДОМИТЕЛЬ	
• сообщает информацию о допинге	✓	✗	✓	✗
• сотрудничает с антидопинговой организацией	✓	✗	✓	✗
• получает защиту и поддержку от АДО	✓	✗	✓	✗
• заключает договор о сотрудничестве с АДО	✓	✗	✓	✗

6. **Расположите этапы в правильной последовательности.**

- ☐ При желании информатор получает статус осведомителя.
- ☐ Полученная информация изучается и анализируется.
- ☐ Дело берется под контроль антидопинговой организацией для дальнейшего расследования.
- ☐ Информатор сообщает о допинге.
- ☐ Происходит расследование.
- ☐ АДО выносит решение.
- ☐ Проводится дополнительная беседа с информатором.