

**Роль родителей в процессе формирования  
антидопинговой культуры.  
Психология профилактики допинга  
в детско-юношеском спорте**

## Непосредственное влияние на спортсменов оказывают:



# Кто в группе риска?



Ребенок может начать принимать запрещенные вещества, если он:

- недавно **поменял спортивный клуб/круг общения** и попал в новую среду
- начал выступать на **новом соревновательном уровне**
- вернулся в спорт **после травмы**
- потерпел **неудачу** на последних соревнованиях
- находится под **давлением** со стороны близких, которые ждут от него только победы
- **не уверен** в себе
- **вдохновляется спортсменом**, нарушившим антидопинговые правила
- считает, что **допинг** является **неотъемлемой частью спорта**
- **пренебрегает рисками для здоровья**, связанными с употреблением допинга

# Роль родителей

- ✓ научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта



- ✓ формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу



✓ грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты

✓ будьте примером для подражания



- ✓ как можно больше разговаривайте с ребенком, завоюйте его доверие



- ✓ обращайте внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них

# Родители!



- Ваше правильное питание – пример для ребенка
- Формируйте у ребенка здоровые пищевые привычки
- Приучите ребенка читать состав продуктов
- Покажите, на что стоит обращать внимание при чтении этикеток
- Подберите ребенку подходящий рацион питания
- Планируйте рацион ребенка на день заранее
- Постарайтесь организовать питание ребенка таким образом, чтобы он не ощущал приступы голода (именно в такие моменты ребенок чаще всего прибегает к неправильным перекусам)

**Знаете ли вы, что  
ест и пьет  
ребенок?**



Важно помнить, что рынок лекарственных средств не полностью отрегулирован

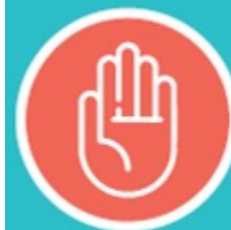
Перед употреблением препаратов, содержащих запрещенные вещества, необходимо оценить все риски для здоровья ребенка (рекомендуется консультация со специалистом)



НЕТ 100% гарантии того, что лекарственное средство не содержит запрещенные вещества



Лекарственное средство можно проверить на наличие запрещенных веществ на сайте **list.rusada.ru**,



РУСАДА **НЕ** рекомендует употребление БАДов и спортивного питания (они не проходят специальную сертификацию и могут содержать запрещенные вещества)





## 11 видов нарушений антидопинговых правил

2.1 Наличие запрещенной субстанции в пробе

2.2 Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода

2.3 Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы

2.4 Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении

2.5 Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля

2.6 Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом

2.7 Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода

2.8 Назначение или попытка назначения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода

2.9 Соучастие

2.10 Запрещенное сотрудничество

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

РУСАДА #РоссияБезДопинга  
#DopingFreeRussia

## ПАМЯТКА ДЛЯ ТРЕНЕРА



важно не то,  
**ЧЕГО**  
ТЫ ДОСТИГ,  
**а то,**  
**КАК**  
ТЫ ЭТОГО ДОБИЛСЯ



## Материалы

РУСАДА

#РоссияБезДопинга #DopingFreeRussia

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Памятки  
можно бесплатно  
скачать на сайте  
[www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)



# Онлайн-ресурсы

Сайт РУСАДА

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



**РУСАДА**

ЗА ЧЕСТНЫЙ  
И ЗДОРОВЫЙ СПОРТ!

✉ [rusada@rusada.ru](mailto:rusada@rusada.ru)

| +7 (499) 271-77-61



[RU](#) / [EN](#)

[О НАС](#) [СПОРТСМЕНАМ](#) [ДОПИНГ-КОНТРОЛЬ](#) [ДИСКВАЛИФИКАЦИИ](#) [ОБРАЗОВАНИЕ](#) [ПРЕПАРАТЫ](#) [НОВОСТИ](#)



[ПРОВЕРИТЬ ЛЕКАРСТВО](#)



[СООБЩИТЬ О ДОПИНГЕ](#)



[РУСАДА ПРОТИВ БАД](#)



# Онлайн курс для спортсменов и их родителей

rusada.triagonal.net



РУСАДА образование

Логин

Пароль

Запомнить логин

Вход

Забыли логин или пароль?

В Вашем браузере должен быть разрешен прием cookies

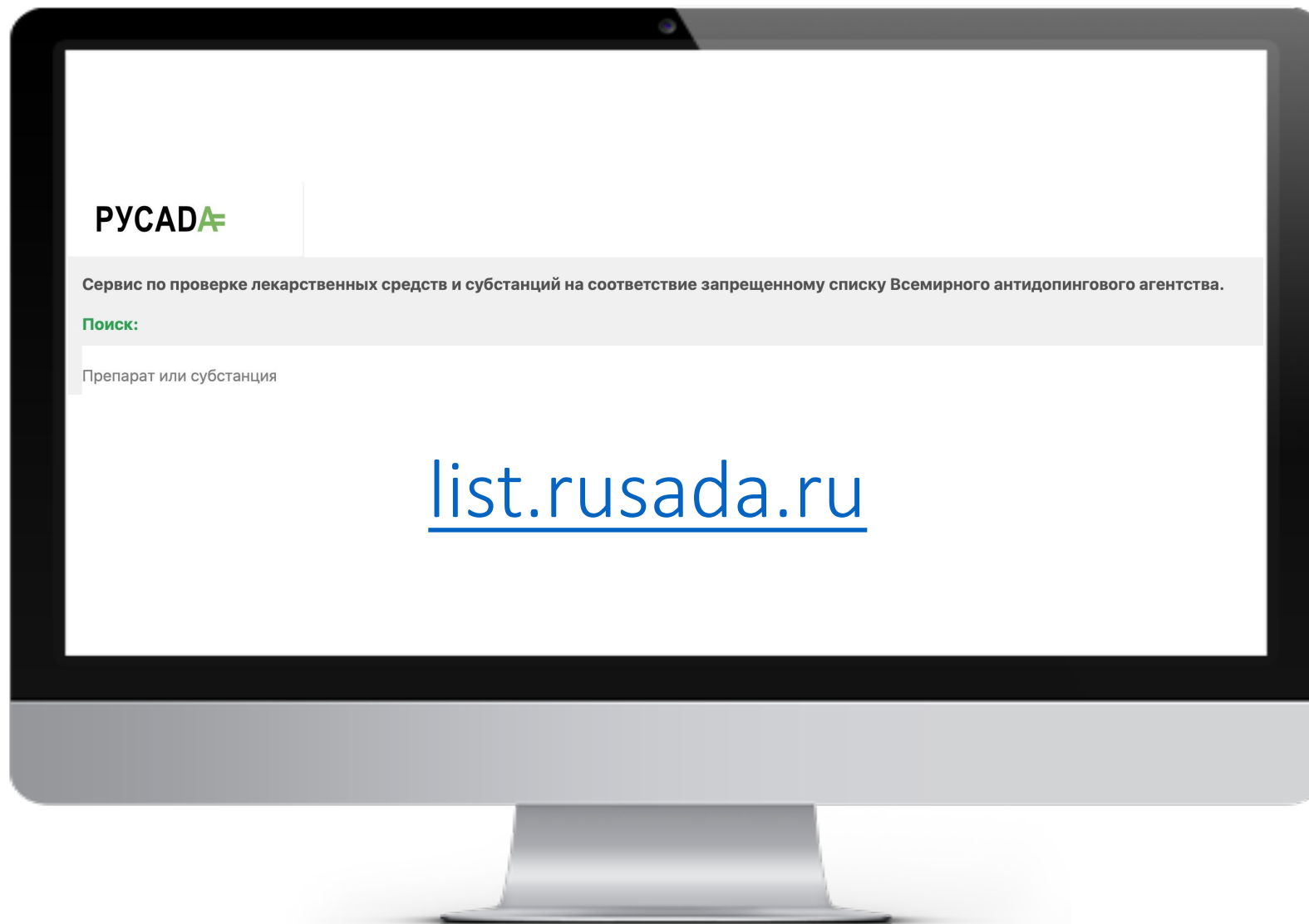
Вы в первый раз на нашем сайте?

Для полноценного доступа к этому сайту Вам необходимо сначала создать учетную запись.

Создать учетную запись



# СЕРВИС ДЛЯ ПРОВЕРКИ ПРЕПАРАТОВ



**Сервис предназначен только для проверки лекарственных препаратов!!!**

# Социальные сети РУСАДА

27% россиян 13-24 лет проводят в социальных сетях более 5 часов в день

Четверть из них проверяет обновления каждые 30 минут

**РУСАДА рассказывает об антидопинге на своих официальных страницах понятным для молодых людей языком**

