

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Муниципального
бюджетного
учреждения «Старт»


С.Л. Омельков
«11» января 2021 г.



**Инструкция
по антидопинговому обеспечению для тренеров, инструкторов по спорту и
занимающихся в Муниципальном бюджетном учреждении «Старт»
Артинского городского округа**

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция составлена в соответствии с Всемирным антидопинговым Кодексом, на основе Общероссийских антидопинговых правил, в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ пунктами 5, 6 и 8 части 2.1 статьи 34.3 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Ответственность за обеспечение соблюдения Общероссийских антидопинговых правил несет общероссийская антидопинговая организация - некоммерческое партнерство Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

1.2. Целью данной инструкции является информирование тренеров, в том числе инструкторов по спорту и занимающихся о Всемирном антидопинговом Кодексе, их правах и обязанностях при проведении допинг-контроля.

1.3. Допинг противоречит духу спорта, подрывает доверие к нему общества и подвергает опасности здоровье занимающихся. Антидопинговые правила Всемирного антидопингового агентства ВАДА являются обязательными к выполнению всеми тренерами, в том числе инструкторами по спорту и занимающимися.

1.4. Особенность для занимающихся по программам: - задача тренера, в том числе инструктора по спорту, систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное виденье данного явления; общие рассуждения о допинге следует свести к минимуму; - проблема допинга для занимающихся имеет личностный характер, приобретает ярко выраженную эмоциональную окраску.

- занимающимся, имеющим достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической

поддержкой, процессуальные моменты допинг-контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности. - необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка других нюансов борьбы с допингом, учитывать особенности соревновательных дисциплин, в которых специализируются занимающиеся, повышенные требования к квалификации преподавателя, реализующего данную программу.

2. Последствия допинга для здоровья

2.1. Довольно трудно определить побочные эффекты от использования занимающимся допинга — от соответствующих субстанций, методов или их комбинации. Частично это объясняется следующими факторами:

- соответствующие исследования не могут проводиться на людях без должного терапевтического обоснования;
- субстанции и методы, используемые прибегающими к допингу, обычно разрабатываются для больных с четко диагностируемыми заболеваниями и не предназначены для использования здоровыми людьми;
- волонтеры, принимающие участие в терапевтических исследованиях, не оказываются в условиях, обуславливающих способ применения и дозировку субстанции и (или) метода для занимающегося, использующего допинг;
- занимающиеся, употребляющие запрещенные субстанции, часто принимают их в гораздо больших дозах и чаще, чем было бы предписано в терапевтических целях, а также зачастую используют их в комбинации с другими субстанциями;
- субстанции, продаваемые для улучшения их показателей, часто производятся нелегально и вследствие этого могут содержать примеси или добавки, которые могут вызвать серьезные проблемы для здоровья и даже привести к летальному исходу.

В настоящей инструкции упомянуты только некоторые неблагоприятные эффекты, которые можно рассматривать как «минимум» по сравнению с тем, чего можно ожидать. На практике неблагоприятные и побочные эффекты от использования больших доз и комбинаций запрещенных субстанций могут быть гораздо серьезнее. Употребление субстанций может привести к возникновению зависимости - психологической или физиологической.

Возможными последствиями для здоровья, связанными с использованием запрещенных субстанций:

- депрессия, агрессивность, зависимость от препарата и др.
- нейроэндокринные заболевания - инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, гипертензия - диабет - поражения печени - повышенное

потоотделение, огрубление кожи, остеоартрит и повышенный риск развития рака.
- повышенный риск тромбоза - сексуальные расстройства - инсульт и множество других негативных последствий

3.Список запрещенных препаратов

3.1. Список запрещенных препаратов – это международный стандарт, определяющий какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию списка запрещенных препаратов. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу. Список состоит из трех частей:

А). Субстанции и методы, запрещенные в спорте постоянно (как в соревновательный, так и во вне соревновательных периодов):

S1. Анаболические агенты.

S2. Гормоны и связанные с ними субстанции.

S3. Бета-2 агонисты.

S4. Агенты с анти эстрогенной активностью.

S5. Диуретики и другие маскирующие агенты.

M1. Усиление переноса кислорода.

M2. Химические и физические манипуляции.

M3. Генный допинг.

Б)2. Субстанции и методы, запрещенные только на соревнованиях. Включенные все из первого раздела, а также:

S6. Стимуляторы.

S7. Наркотики.

S8. Каннабиноиды (марихуана, гашиш).

S9. Глюкокортикостероиды.

В). Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта:

P1. Алкоголь.

P2. Бета-блокаторы.

4. Вред, который наносит допинг духу спорта

4.1. Антидопинговые программы стремятся сохранить неотъемлемые ценности спорта. Эти неотъемлемые ценности часто называют «духом спорта», это и есть суть олимпийского движения, это и есть честная игра. «Дух спорта» — торжество человеческого духа и тела, и он характеризуется следующими ценностями:

- нравственность, честная игра и справедливость;
- здоровье;

- совершенство исполнения;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- командная работа;
- увлеченность и приверженность;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к сопернику;
- смелость;
- общность и солидарность.

4.2. Допинг может отвратить людей от спорта (занимающиеся, ратующие за «чистый» спорт, могут быть обескуражены мыслью, что им будет нужно использовать допинг, если они не хотят отстать от соперников; родители могут опасаться за своих детей, которым придется «сидеть на игле и колесах», если они хотят иметь шанс на победу).

4.3. Допинг может превратить честные спортивные состязания в одну из разновидностей шоу (зрители станут цинично воспринимать спортивные результаты и потеряют интерес к соревнованиям).

4.4. Допинг может сильно навредить имиджу спорта (волонтеры и спонсоры не захотят рисковать своей репутацией, так как она будет связана с ценностями, которые они не поддерживают).

4.5. В итоге приходится констатировать, что в случае, если спорт не будет оправдывать ожиданий, связанных с ним людей, уровень вовлеченности в него упадет, количество зрителей и болельщиков уменьшится (как и прибыль от продажи билетов), потенциальные возможности спонсорской помощи снизятся и т. д. Допинг наносит вред спорту, пагубно действует на него изнутри.

5. Социальные последствия допинга

5.1. Нравится это занимающимся или нет, но они оказывают влияние на общество, подавая пример молодому поколению. Поведение и поступки оказывают большое влияние на молодых людей, которые восхищаются своими спортивными кумирами и стараются им подражать, копируя их манеру поведения и жизненные принципы. Допинг в этом плане оказывает чрезвычайно деструктивное влияние;

- во-первых, допинг дает понять, что нет ничего страшного в том, чтобы вырваться вперед любыми средствами;
- во-вторых, допинг демонстрирует, что люди могут добиваться успеха, прибегая к разным стимуляторам (таблетки, напитки). Такие послы не имеют ничего общего с идеями, которые общество старается привить молодежи - нельзя добиваться своих целей с помощью мошенничества; - ничто не может служить

полноценной заменой там, где требуется приложить усилия, проявить целеустремлённость, самоотверженность, знания и умения. Это в равной степени относится как к спорту, так и к повседневной жизни.

5.2. Спорт занимает особое место в жизни людей и общества в целом. Люди уделяют спорту большое количество своего времени, вкладывают в него массу усилий и энергии. Семья и общество стараются создавать возможности для занятия спортом, позволяющие молодым людям совершенствоваться, всесторонне развиваться и весело проводить время. Допинг может девальвировать эти усилия и старания. Если люди сочтут спорт «грязным», если уверятся в том, что для победы необходимы «шприц и колеса», то их любовь к спорту сойдет на нет. Общество ценит не просто спорт, а хороший, чистый спорт.

5.3. Все теперешние занимающиеся несут ответственность за то, чтобы у тех, кто идет за ними, были хорошие возможности для занятия спортом.

6. Риски и последствия использование БАД

6.1. Пищевые добавки широко распространены в спортивной среде, однако эффективность большинства из них вызывает сомнение.

6.2. Употребляя пищевые добавки, спортсмены рассчитывают на ускоренную адаптацию к тренировкам, сокращение времени на восстановление, обеспечение организма энергией, улучшение спортивных результатов.

6.3. Лишь незначительное число используемых занимающихся добавок обладает эффективностью, подкрепленной достоверными научными данными, большинство же добавок опасны для здоровья и содержат допинг. Если в организме наблюдается ярко выраженная нехватка того или иного витамина или минерала, и возможность восполнить ее за счет питания по каким-то причинам отсутствует, пищевые добавки могут стать кратковременным способом решения дефицита, но решить проблему неполноценного питания они не могут. Многие спортсмены поступают крайне неосмотрительно, принимая пищевые добавки в дозах, превышающих допустимые, слепо доверяя рекламе, «гарантирующей» 100% положительный эффект без всякого побочного действия. Последствия такого безответственного подхода могут быть губительными для здоровья и спортивной карьеры.

6.4. Ингредиенты, входящие в состав добавок, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди субстанций, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные, в соответствии с антидопинговыми правилами.

6.5. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

6.6. Занимающиеся должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности. Особую осторожность при приеме пищевых добавок нужно проявлять занимающимся, которые подвергаются прохождению допинг-контроля в рамках национальных и международных программ тестирования.

6.7. Изготовление некоторых пищевых добавок происходит в антисанитарных условиях, многие добавки содержат токсины, вызывающие желудочно-кишечные расстройства. В других добавках может отсутствовать часть заявленных ингредиентов, как правило, самых дорогостоящих. Зачастую в пищевые добавки добавляют анаболические стероиды, стимуляторы и другие запрещенные в спорте вещества. По имеющимся сведениям, каждая четвертая добавка может вызвать положительный результат допинг-пробы. Причем запрещенные вещества часто не указываются на этикетке, поэтому ни занимающийся, ни медицинский персонал могут не подозревать об их наличии. Гарантированно чистых пищевых добавок на сегодняшний день не существует.

6.8. Быть полностью уверенным в чистоте своего организма можно только при полном отказе от пищевых добавок, но в современном спорте соблюдение такого условия маловероятно.

6.9. Прежде чем решиться на прием той или иной добавки, следует сначала убедиться в том, что это ему действительно необходимо и не сопряжено с риском для здоровья и спортивной карьеры. Принимать пищевые добавки следует в соответствии с рекомендациями врача на основании данных медицинского обследования.

6.10. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими как всемирно известные международные фармацевтические компании. Необходимо помнить, что 80% продукции спортивного питания на российском рынке составляют подделки, которые могут содержать запрещенные в спорте вещества.

6.11. Особенно осторожно следует относиться к приобретению продуктов спортивного питания через интернет.

6.12. Занимающийся должен знать о существовании антидопинговых правил, которые накладывают на него ответственность за всё, что попадает в его организм.

6.13. Незнание не освобождает занимающегося от ответственности за положительный результат допинг-пробы.

6.14. Прием добавок допустим после консультаций с врачом. Если есть хоть какие-то сомнения в безопасности пищевых добавок, следует отказаться от их приема.

6.15. Нельзя относиться к пищевым добавкам как к универсальному средству, которое можно использовать самостоятельно без консультаций врача. Это может быть опасно для здоровья и для спортивной карьеры.

7. Последствия нарушения антидопинговых правил, санкции.

7.1. Нарушение занимающимся или другим лицом антидопинговых правил могут повлечь за собой одно или более из следующих последствий:

- аннулирование - отмена результатов занимающегося в каком-либо соревновании или спортивном событии с изъятием всех наград, очков и призов;
- дисквалификация - санкции за нарушение антидопинговых правил могут варьироваться от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Срок дисквалификации зависит от нарушения, особых обстоятельств, субстанции, а также того, в первый ли раз нарушил антидопинговые правила;
- временное отстранение - временное отстранение занимающегося от участия в соревнованиях до вынесения заключительного решения на слушаниях.

7.2. На территории Российской Федерации действует административное и уголовное наказание по следующим статьям: - Административная ответственность: Статья 6.18 КоАП РФ.

Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним. Уголовная ответственность: Статья 234 УК РФ Статья 226.1 УК РФ Статья 230.1. Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

7.3. Нарушение рассматривается как особо серьезное: нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним доказана вина персонала - пожизненная дисквалификация

Примерный План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения
1.	Информирование занимающихся о запрещённых веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, вебинар, семинар, , викторина, просмотр видеоматериала.
2.	Ознакомление занимающихся с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).	
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.	
4.	Повышение осведомлённости занимающихся об опасности допинга для здоровья.	