

# РУСАДА

#РоссияБезДопинга #DopingFreeRussia

# ПАМЯТКА для родителей

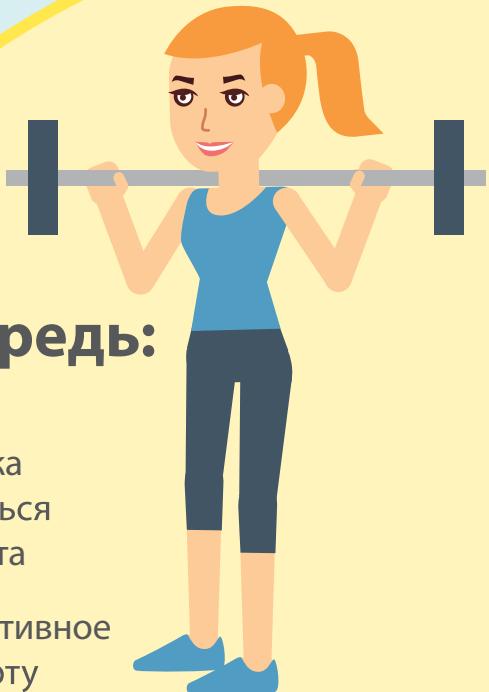


Родители играют очень важную роль в формировании мировоззрения своих детей, манере их поведения, помогают в достижении спортивных результатов.



### **Помните!**

Будет Ваш ребенок принимать запрещенные субстанции или нет,  
**зависит от Вас!**



## В первую очередь:



научите ребенка  
уважать соперника  
и руководствоваться  
ценностями спорта



формируйте позитивное  
отношение к спорту  
и тренировочному  
процессу



будьте примером для подражания



грамотно расставляйте перед ребенком  
приоритеты (развитие личности,  
укрепление духа, забота о здоровье стоят  
выше медалей и пьедесталов)



как можно больше разговаривайте  
с ребенком, завоюйте его доверие



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



## Знаете ли Вы, что ест и пьет Ваш ребенок?

- ✓ 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)



Важно помнить, что рынок лекарственных средств не полностью отрегулирован

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



Лекарственное средство можно проверить на наличие запрещенных субстанций на сайте [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru)

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



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

# Кто в группе риска?

Ребенок может начать принимать запрещенные субстанции, 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, употребляющим допинг
- ✓ считает, что допинг является неотъемлемой частью спорта
- ✓ пренебрегает рисками для здоровья, связанными с употреблением допинга





обращайте внимание на окружение  
ребенка (друзья, тренеры и т.д.)

внимательно следите за  
психологическим состоянием  
ребенка



важно, чтобы неудачи  
рассматривались как возможности  
 дальнейшего развития

научите ребенка грамотно  
организовывать распорядок дня  
и соблюдать спортивный режим



приучите ребенка обращаться к Вам  
за помощью и советом (Вы сможете  
 ему помочь, когда он окажется  
 в сложной ситуации  
 или перед трудным  
 выбором)



## Обучайте:



ознакомьтесь вместе с ребенком  
с видами нарушений антидопинговых  
правил (их всего 11 )

пропагандируйте ценности  
спорта и донесите до  
ребенка, что допинг —  
мошенничество



рассказывайте о рисках  
для здоровья, связанных  
с употреблением допинга



предлагайте правильные  
способы улучшения  
спортивных результатов  
(план тренировок, режим  
дня, рацион питания)

## Наблюдайте:

- ✓ следите за признаками употребления допинга  
(см. след. стр.)
- ✓ будьте внимательны к тому, что ест  
и принимает Ваш ребенок
- ✓ обращайте внимание на круг общения  
и предпочтения Вашего ребенка в социальных  
сетях и интернете в целом

## Разговаривайте:

- ✓ регулярно общайтесь с тренером ребенка
- ✓ поддерживайте ребенка во время неудач
- ✓ обозначьте, что Вы против употребления  
запрещенных субстанций
- ✓ обсуждайте с ребенком его планы

# Как узнать, принимает ли ребенок запрещенные субстанции?



Симптомы употребления запрещенных субстанций:

- ✓ перепады настроения
- ✓ агрессивное поведение
- ✓ резкое увеличение времени тренировок
- ✓ признаки депрессии
- ✓ потеря концентрации
- ✓ проблемы со сном
- ✓ быстрый набор веса/быстрое снижение веса



Если человек принимает стероиды:

- ✓ следы инъекций
- ✓ быстрый набор веса
- ✓ выпадение волос
- ✓ акне
- ✓ гормональные изменения



## Стоит присмотреться, если ребенок:

- ✓ использует другие субстанции, такие как алкоголь или табак
- ✓ неосмотрительно использует пищевые добавки
- ✓ доверяет непроверенным источникам информации
- ✓ часто посещает фитнес клубы (где легко можно достать стероиды)
- ✓ ставит перед собой недостижимые цели
- ✓ занимается самолечением
- ✓ увлекается литературой, рекламирующей запрещенные субстанции



## Если Вы узнали, что Ваш ребенок употребляет запрещенные субстанции:

- ✓ вмешайтесь, чтобы защитить здоровье Вашего ребенка и его будущее
- ✓ поговорите с ребенком и попытайтесь выяснить правду
- ✓ поговорите с врачом ребенка
- ✓ посоветуйтесь с профессионалами и попробуйте найти здоровые альтернативы для достижения спортивных результатов и для восстановления ребенка
- ✓ не сдавайтесь

Всю информацию, касающуюся  
антидопинговых правил и запрещенных  
субстанций, Вы можете найти на сайте  
РУСАДА, пройдя бесплатный  
онлайн курс: **[rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net)**

## Координаты РУСАДА



8 (499) 271-77-61



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



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

