

РУСАДА



Играем вместе!





*Привет, давай знакомиться!
Я совёнок - талисман Российского антидопингового агентства
"РУСАДА"!*

*Листай книгу, знакомься с правилами и учись
с удовольствием!*



ТЕМА 1. Допинг и виды нарушений антидопинговых правил.

Будьте внимательны!

Под допингом понимаются не субстанции и препараты!

**Допинг - это совершение одного
или нескольких нарушений
антидопинговых правил.**



(ст. 1 Всемирного антидопингового кодекса)



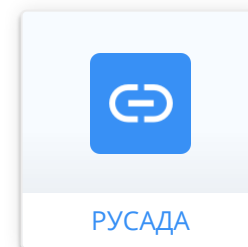
Антидопинговые правила изложены:

- во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
- в Общероссийских антидопинговых правилах.

Найдите и изучите эти документы

самостоятельно на официальном сайте РУСАДА:

Нажимай:



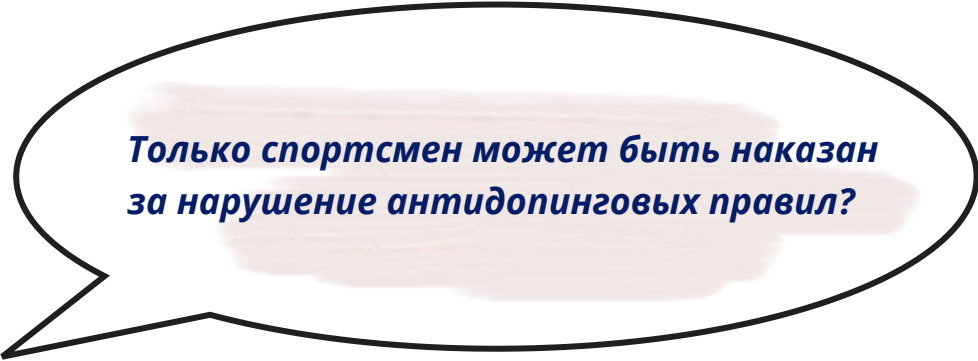
Запомни, что существует ровно **11 видов**
нарушений антидопинговых правил:

1. **Наличие** запрещённой субстанции, её метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
2. **Использование или попытка использования** спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода;
3. **Уклонение, отказ или неявка** спортсмена на процедуру сдачи проб;
4. **Нарушение** спортсменом **порядка предоставления информации о местонахождении**;
5. **Фальсификация или попытка фальсификации** в любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
6. **Обладание** запрещённой субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или другого лица;



*ещё 5 видов,
полетели дальше!*

7. **Распространение или попытка распространения** любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом;
8. **Назначение или попытка назначения;**
9. **Соучастие или попытка соучастия** со стороны спортсмена или иного лица;
10. **Запрещённое сотрудничество** со стороны спортсмена или иного лица;
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на **воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.**



Только спортсмен может быть наказан за нарушение антидопинговых правил?

Нет!

Ответственность за нарушение антидопинговых правил несут не только спортсмены, но и персонал спортсмена!

Персонал спортсмена может быть наказан за:

- фальсификацию,
- обладание,
- распространение,
- назначение,
- соучастие,
- запрещённое сотрудничество
- и действия, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации.



А персонал спортсмена - это кто?

- *тренеры,*
- *инструкторы,*
- *менеджеры и агенты команды,*
- *персонал команды,*
- *официальное лицо,*
- *медицинский, paramедицинский персонал,*
- *родитель.*



ВАЖНО!

- **Наличие** в организме спортсмена запрещённых веществ может установить *только специальная лаборатория*, аккредитованная Всемирным антидопинговым агентством.
- Чем **использование** запрещенного вещества отличается от **наличия** запрещенного вещества в пробе спортсмена?

Факт наличия всегда устанавливается в лаборатории, а для того, чтобы доказать использование может быть достаточно показаний свидетелей или самого спортсмена, документальных подтверждений.

ПРИНЦИП СТРОГОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Принцип строгой ответственности
распространяется на всех спортсменов.

Ого!
Звучит сурово и непонятно...

Принцип строгой ответственности
совсем не страшный!
Я расскажу о чём он!



Что же означает принцип строгой ответственности?

Друзья, вы выбрали путь спортсмена, а это значит, что на вас возложена большая ответственность, в том числе, за свое здоровье и поведение!

Спортсмен отвечает за всё, что попадает в его организм с продуктами питания, напитками и лекарственными средствами.

Именно поэтому в случае положительной пробы ответственность будет нести спортсмен (да, даже если вам назначил препарат врач или вы случайно выпили таблетки бабушки).

Будьте внимательны к тому, что пьете и едите - от этого во многом зависит ваше здоровье и карьера.

Задание №1

Начнем с самого лёгкого задания и проверим внимательность!

Правила:

Читай вопрос и обводи выбранный варианта ответа.

1.Сколько видов нарушений антидопинговых правил существует?

Варианты ответов:

1) 10 2) 11 3) 6 4) 5

2.За нарушение антидопинговых правил может быть наказан:

Варианты ответов:

1) только спортсмен

2) и спортсмен, и персонал спортсмена (зависит от вида нарушения)

3. Что означает принцип строгой ответственности?

Варианты ответов:

- 1) Спортсмен несёт ответственность за всё, что попадает в его организм с продуктами питания, напитками, лекарствами.
- 2) Спортсмен несёт ответственность только если он специально нарушил антидопинговые правила.

4. Принцип строгой ответственности распространяется **только** на спортсменов, которые участвуют в Чемпионатах России.

Верно ли это убеждение? Выберите ответ:

- 1) да, верно
- 2) нет, принцип строгой ответственности распространяется на всех спортсменов



ТЕМА 2. Запрещённый список.

Запрещённый список

- неотъемлемая часть Всемирной антидопинговой программы.

Запрещённый список обновляется не реже 1 раза в год.



Запрещённый список вступает в силу с 1 января каждого года.

*Запрещенный список содержит **субстанции** и **методы**, запрещенные к использованию в спорте.*

Что такое запрещённые субстанции?

-это не сами лекарственные препараты, а вещества, которые входят в состав лекарственных препаратов.



Лекарство может содержать одну или несколько запрещённых субстанций!

Какие бывают субстанции?

- субстанции, запрещённые всё время;
- субстанции, запрещённые в соревновательный период;
- субстанции, запрещённые в отдельных видах спорта.

Проверь, относится ли твой вид спорта к последней категории!

Подсказка: проверить можно в Запрещенном списке!

Нажимай:



Запрещенный список 2026



ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС
МЕЖДУНАРОДНЫЙ СТАНДАРТ

ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК 2026

Список вступает в силу 1 января 2026 г.

Напоминаю, что
Запрещенный список
включает **не названия
лекарственных препаратов,**
а субстанции, которые могут
быть в их составе!

С актуальной редакцией
Запрещенного списка вы
можете ознакомиться на
сайте РУСАДА.



[Запрещенный список 2026](#)

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- некоторые запрещённые субстанции могут иметь несколько названий, будь внимателен!
- внимательно изучай состав лекарственных препаратов, добавок и проверяй каждый компонент на наличие в Запрещённом списке!
- не пей воду и иные напитки из уже открытой ёмкости и не оставляй свои продукты питания, напитки без присмотра!
- проверяй лекарства на сервисе РУСАДА:
<https://list.rusada.ru/>.
- если ты заболел и для лечения требуется лекарство, содержащее запрещённую в спорте субстанцию, а других аналогов нет, то необходимо оформить **разрешение на терапевтическое использование** (разрешение на ТИ) этой субстанции.

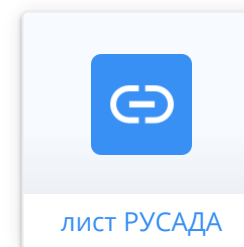
У спортсменов есть право лечиться и получать необходимую медицинскую помощь, важно обращаться к врачу и при необходимости подавать запрос на ТИ.

- относись бережно к своему здоровью и играй честно!

*Как проверить
лекарство и что за
сервис list.rusada.ru?*

- На сервисе РУСАДА list.rusada.ru ты можешь проверить препараты, зарегистрированные на территории РФ.
- **Как проверить?**
 1. Зайди на сервис list.rusada.ru;
 2. В поисковую строку напиши название лекарственного препарата;
 3. Кликни "Проверить";
 4. Осталось прочитать и узнать содержатся ли в этом препарате запрещённые субстанции!

ссылка на list.rusada.ru:



Как выглядит сервис list.rusada.ru:

РУСАДА
ЗА ЧЕСТНЫЙ
И ЗДОРОВЫЙ СПОРТ!

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

ПРОВЕРИТЬ ЛЕКАРСТВО!

Проверить

Внимание!

Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12-часового периода запрещены, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики.

Сервис не содержит информацию о биологически активных добавках (БАД), в т.ч. спортивном питании, а так же аналогичной продукции не имеющей статус "лекарственное средство". БАДы могут содержать в своем составе запрещенные субстанции, даже если в результатах вашего поиска указано, что ингредиенты, указанные на этикетке, не запрещены. Определённый процент нарушений антидопинговых правил связан с тем, что в состав БАД входили те или иные незадекларированные субстанции (субстанции, не указанные в составе).

Не нашли того, что искали? Или есть вопросы?

Наш номер телефона: +7 (966) 183 47 94

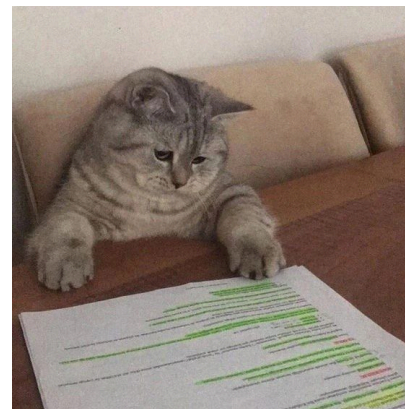
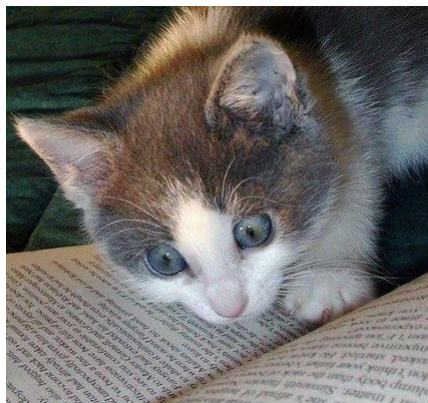
Позвонить

Написать СМС

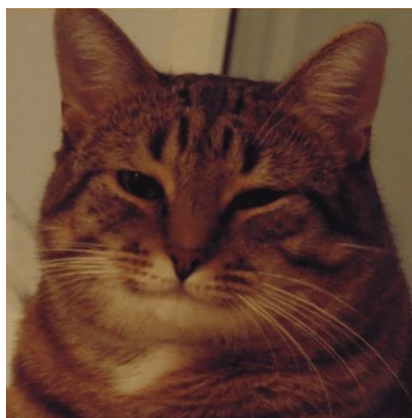
Написать в WhatsApp



Когда пытаешься найти Ринофлуимуцил в Запрещённом списке:



*Когда запомнил, что в Запрещённом списке содержатся субстанции и методы, а не препараты и лекарственный препарат можно проверить на **list.rusada.ru**:*



А что выберешь ты?

Задание №2

Правила:

Проверь каждое лекарство, изображенное на картинке, на сервисе list.rusada.ru и напиши в строке рядом результат (разрешено или запрещено его использование и в какой период *(все время, в соревновательный)*).



Ответ:



РИНОФЛУИМУЦИЛ

Ответ:



Будь внимательнее!



МЕЛЬДОНИЙ



Ответ:



НОШПА

Ответ:



ПАРАЦЕТАМОЛ

Ответ:

ТЕМА 3. Терапевтическое использование.

*Заболел, обратился к врачу, а он говорит, что
вылечиться мне поможет только одно лекарство,
но оно содержит запрещённую субстанцию!
А я спортсмен, я не хочу рисковать своей карьерой!
Да и нам всегда говорят, что играть нужно честно,
а тут запрещённые субстанции..Но и болеть тоже
не хочется, не знаю что делать. Совёнок, помоги!*

Молодец что спросил!

Да, ты спортсмен и тебе нужно внимательно следить за тем, чтобы в лекарствах не было запрещенных субстанций.

*Но спортсмены тоже могут заболеть и **при некоторых диагнозах действительно требуются лекарства, содержащие запрещенные субстанции, потому что других аналогов нет, а значит нет и других способов вылечиться.** Лечиться нужно обязательно!*

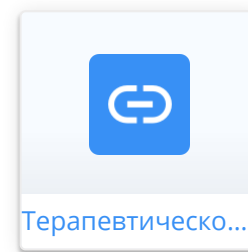
Как же лечиться, не нарушая антидопинговых правил?

*Если врач поставил диагноз и для лечения необходимо применение запрещенной субстанции или метода, то тебе нужно оформить **разрешение на терапевтическое использование (ТИ).***



Разрешение на терапевтическое использование (ТИ)

-это разрешение, которое позволяет спортсмену использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод по медицинским показаниям, но только если соблюдены условия, изложенные в Международном стандарте по ТИ.



Обрати внимание!

Разрешение на ТИ необходимо получить **до начала** использования или обладания запрещенной субстанцией или методом.

Запрос на ТИ должен сопровождаться подробной историей болезни, включая документы от врачей, первоначально поставивших диагноз (в случаях, когда это возможно) **и** результаты лабораторных и клинических исследований, имеющие отношения к данному запросу.



Задание №3

Правило:

Нужно найти слова, спрятанные в квадрате.

Важно! Ищи и обводи в квадрате только те слова, которые указаны в столбце слева. Другие слова не принимаются!

Как только увидишь нужное слово - бери карандаш, ручку и смело обводи на распечатанном листе!

Посмотри на примере:

мяч
лыжи
коньки

Й	Х	Щ	Ч	Ъ	Щ	Ш	Б	Н	О	Ц	Н	З	А	З
У	Л	П	Б	Н	Ш	Н	А	Ю	П	Г	А	Е	З	У
Е	К	Э	З	Ц	Й	Э	У	Т	Й	В	В	И	Д	Е
Г	Х	Ю	Э	Р	Ь	И	Г	Н	Х	Х	К	Т	О	И
И	И	Ф	М	Е	А	Щ	В	М	Щ	К	Х	Ё	З	Д
Ц	У	Ж	Е	Ы	Й	Г	Щ	Ж	Я	П	Ъ	А	Т	О
Т	П	З	Н	Ы	Э	Щ	Ё	Х	Я	О	П	Я	Х	Г
Э	Ы	А	Р	Й	Н	Э	З	Э	Ё	О	Щ	И	Д	Г
С	З	М	Б	Ф	Ш	Х	Ц	Н	Р	Э	А	Ё	Я	С
Б	О	З	Й	Щ	У	Ф	Ы	Т	У	Л	Н	Ж	М	Н
М	Л	Ё	Щ	Ъ	Ь	Т	Д	З	Ё	Ы	Ь	Д	Я	Н
Л	Э	Х	Щ	Ю	И	А	Г	Ю	Д	Ж	Щ	О	Ч	П
Ю	Э	Х	Е	Э	Э	У	Э	К	Ф	И	Ж	К	П	М
С	Ю	Ц	Б	В	Ч	Ю	Н	Я	Й	Ы	М	Ь	Ъ	Ь
О	Ч	З	Г	К	О	Н	Ь	К	И	Э	Ы	А	Щ	В

Й	Х	Щ	Ч	Ъ	Щ	Ш	Б	Н	О	Ц	Н	З	А	З
У	Л	П	Б	Н	Ш	Н	А	Ю	П	Г	А	Е	З	У
Е	К	Э	З	Ц	Й	Э	У	Т	Й	В	В	И	Д	Е
Г	Х	Ю	Э	Р	Ь	И	Г	Н	Х	Х	К	Т	О	И
И	И	Ф	М	Е	А	Щ	В	М	Щ	К	Х	Ё	З	Д
Ц	У	Ж	Е	Ы	Й	Г	Щ	Ж	Я	П	Ъ	А	Т	О
Т	П	З	Н	Ы	Э	Щ	Ё	Х	Я	О	П	Я	Х	Г
Э	Ы	А	Р	Й	Н	Э	З	Э	Ё	О	Щ	И	Д	Г
С	З	М	Б	Ф	Ш	Х	Ц	Н	Р	Э	А	Ё	Я	С
Б	О	З	Й	Щ	У	Ф	Ы	Т	У	Л	Н	Ж	М	Н
М	Л	Ё	Щ	Ъ	Ь	Т	Д	З	Ё	Ы	Ь	Д	Я	Н
Л	Э	Х	Щ	Ю	И	А	Г	Ю	Д	Ж	Щ	О	Ч	П
Ю	Э	Х	Е	Э	Э	У	Э	К	Ф	И	Ж	К	П	М
С	Ю	Ц	Б	В	Ч	Ю	Н	Я	Й	Ы	М	Ь	Ъ	Ь
О	Ч	З	Г	К	О	Н	Ь	К	И	Э	Ы	А	Щ	В

*Посмотрел пример?
А теперь листай и переходи к настоящему заданию!*





ЛЕКАРСТВО
ВРАЧ
СПОРТСМЕН
РАЗРЕШЕНИЕ
СУБСТАНЦИЯ
ЗДОРОВЬЕ

Х	Д	Э	Л	Ц	Ж	З	Э	У	Р	А	Г	Б	М	К
Ч	Д	Щ	У	В	З	Л	О	О	О	Х	Ю	Ь	П	Й
С	Ш	Х	Э	З	Л	Е	К	А	Р	С	Т	В	О	В
У	М	З	Ъ	Д	Н	М	Ф	Т	Р	В	Ъ	А	Х	С
Б	Э	Х	Г	О	З	Д	Л	П	А	Э	В	Ю	П	Э
С	В	Н	Г	Р	В	П	Ё	Ё	З	Б	Р	Щ	О	Ъ
Т	Ь	Ы	И	О	Н	Б	Ы	Ж	Р	Щ	А	Э	Ъ	М
А	У	В	Ё	В	Х	Б	Х	Х	Е	Ю	Ч	Ю	О	Э
Н	Б	Э	Щ	Ь	М	Ш	В	З	Ш	Т	У	Ы	Е	Ч
Ц	Ш	И	Й	Е	Ф	Ё	Г	Г	Е	Г	Т	Я	Ч	Т
И	Ъ	Ъ	Ю	Е	Б	И	Ь	Д	Н	Г	Ь	Г	Б	З
Я	Л	Щ	Ч	Ж	Я	М	К	М	И	Л	Л	А	Ы	Ц
З	П	Ь	Б	Ъ	Ц	Э	О	Ш	Е	Е	Ж	У	П	Ч
В	Щ	Х	К	Ц	Ъ	Я	З	Г	Б	В	Е	Ъ	Ж	Ч
С	П	О	Р	Т	С	М	Е	Н	З	Ё	Ф	Щ	Ю	Т

***Найди все слова!
У тебя получится!***

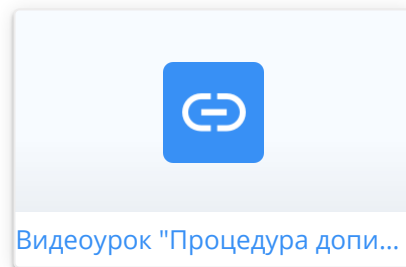


ТЕМА 4. Процедура допинг-контроля.

Посмотрите самостоятельно видеоурок
"Процедура допинг-контроля":



Нажимай и смотри:





Спортсмены, помните, что у вас могут отобрать пробу в любом возрасте!

Ты имеешь право пойти на пункт допинг-контроля со своим представителем. Представителем может быть родитель, тренер, врач сборной и иное лицо, которому исполнилось 18 лет.

После того, как инспектор допинг-контроля сообщил о том, что ты выбран для отбора проб, **ты обязан**:

- оставаться под наблюдением инспектора допинг-контроля до окончания процедуры;
- сразу же отправиться на пункт допинг-контроля.

Ты обязан показать документы, удостоверяющие личность, инспектору допинг-контроля. Но **не забывай о своем праве** спросить документы у инспектора допинг-контроля, чтобы убедиться, что он настоящий!

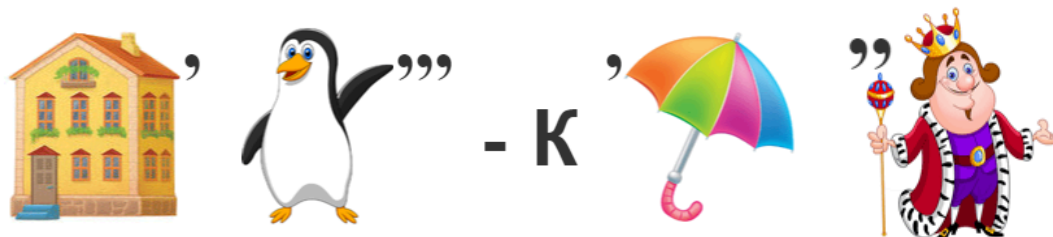
Задание №4

Правила:

Разгадывай ребусы и вспоминай слова, связанные с процедурой допинг-контроля!

Нужно отгадать все ребусы и вписать ответы. Удачи!

Разминка с ребусов полегче!



Ответ: _____

Л

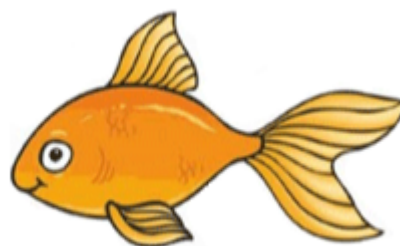


И



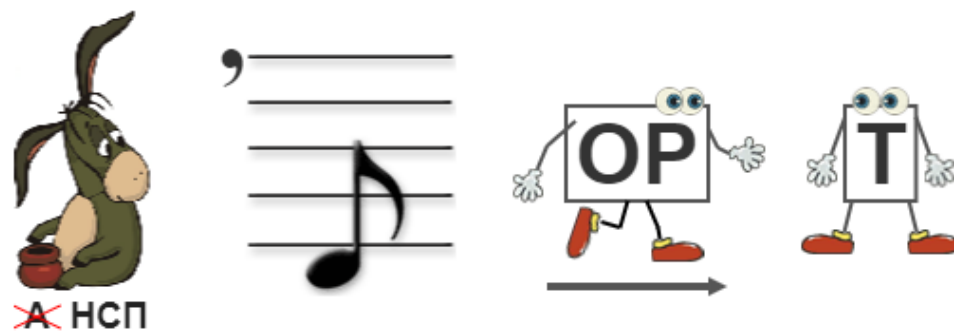
Ответ:

П


$$b_1 = 0$$

Ответ:

А теперь более сложный уровень! Не останавливайся, всё получится!



Ответ: _____

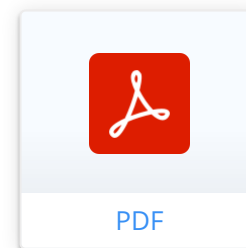
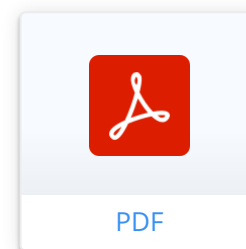


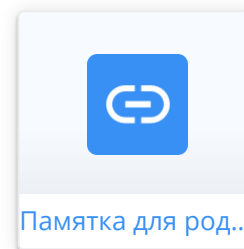
Ответ: _____

Молодец!



*Я подготовил для тебя ссылки на полезные памятки!
Уверен, они помогут тебе!*





Покажи родителям! Это важно!



