



WE CARE ABOUT FOOTBALL

Антидопинговое руководство для игроков

Почему некоторые спортсмены используют допинг?

Иногда спортсмены применяют запрещенные препараты, стремясь повысить свои показатели – скорость, силу, выносливость – или уменьшить время восстановления между соревнованиями. Это называется допингом. Допинг – это обман, и его использование столь же плохо, как и участие в организации договорного матча.

Почему УЕФА разработала антидопинговую программу?

Чтобы было точно известно: кто бы ни победил – он добился этого в честной борьбе, без использования препаратов, улучшающих результаты.

Чтобы спортсмены не злоупотребляли препаратами, которые могут нанести вред их здоровью.

**БОРЬБА С ДОПИНГОМ
ЗАЩИЩАЕТ
НЕЗАПЯТНАННУЮ
РЕПУТАЦИЮ ФУТБОЛА**



Какие типы анализов проводит УЕФА?

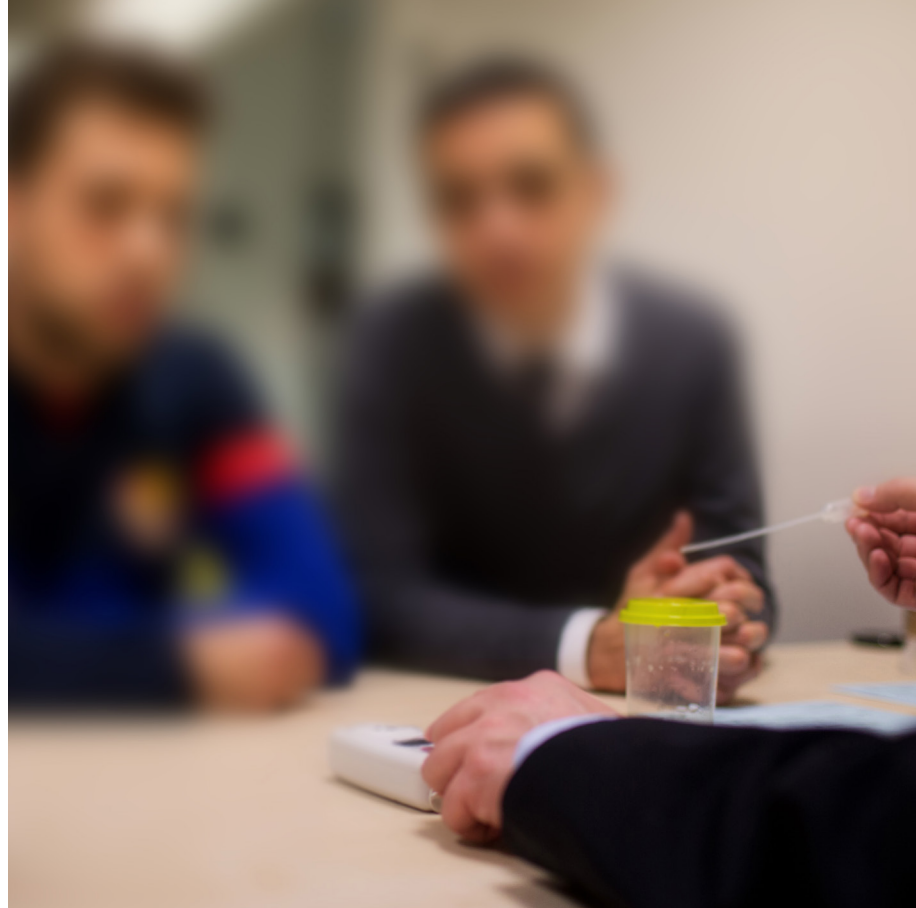
УЕФА проводит анализ образцов крови и мочи игроков, участвующих в соревнованиях, причем у вас могут взять образцы для анализа после матча, на тренировке и даже дома. Образцы анализируют на наличие таких препаратов, как стероиды, эритропоэтин, гормоны роста и стимуляторы (такие как эфедрин).

УЕФА также осуществляет контроль содержания некоторых биологических веществ в организме игроков. Если игрок применяет стимулирующие препараты, содержание этих веществ в организме меняется. Таким образом, даже если запрещенный препарат не обнаружен непосредственно в день проверки, игрока все равно можно поймать на применении допинга.

Кто еще может проводить проверку?

Игроков могут попросить сдать образцы для анализов, проводимых УЕФА, национальной антидопинговой организацией (НАДО) или НАДО любой страны, где находятся игроки. Если вас просят сдать образцы для анализов, никогда не отказывайтесь, но обязательно убедитесь, что инспектор по допинг-контролю (ИДК) предъявил вам соответствующее удостоверение и что вам известно, какую организацию он представляет. При необходимости проконсультируйтесь с персоналом вашей команды.

Убедитесь, что вам известно, что вы должны делать, если вас попросили пройти допинг-контроль; всегда относитесь к ИДК с уважением.



Какие вещества являются запрещенными?

Все вещества, перечисленные в Списке запрещенных веществ Всемирного антидопингового агентства (ВАДА), запрещены в футболе. Список обновляется ежегодно на 1 января, поэтому всегда необходимо убедиться, что вы пользуетесь новейшей редакцией.

В Список запрещенных веществ включены анаболические стероиды и гормоны, рекреационные наркотики, такие как марихуана, а также большое количество веществ, содержащихся в обычных лекарственных препаратах. Если у вас есть сомнения в связи с приемом какого-либо лекарственного средства, то прежде чем принимать его, проконсультируйтесь с врачом команды.

Проверить, является ли то или иное вещество запрещенным, можно на сайте ВАДА (www.wada-ama.org) или в специальном мобильном приложении ВАДА. Возможно, аналогичную услугу предоставляет НАДО вашей страны.



Могу ли я принимать лекарственное средство, выданное мне врачом или иным лицом?

Перед приемом лекарственного средства всегда необходимо убедиться, что в нем не содержится запрещенного вещества. Врач команды поможет вам выяснить это.

Если лекарственное средство содержит запрещенное вещество, но является единственным средством, которое требуется для вашего лечения, следует подать заявку на разрешение на терапевтическое использование (РТИ). Врач команды поможет вам заполнить заявку и направить ее в соответствующую организацию (например, НАДО/УЕФА/ФИФА), однако именно вы несете ответственность за подачу заявки.

Никогда не принимайте лекарственные препараты, принадлежащие другим людям, включая друзей, других членов команды или членов семьи. Эти препараты могут содержать запрещенные вещества. Члены вашей семьи и друзья могут не беспокоиться относительно веществ, входящих в список запрещенных, но вы сами обязаны помнить об этом.

Если вы выезжаете за рубеж, возьмите свои лекарства с собой. Иногда лекарственные препараты в других странах при внешнем сходстве содержат другие ингредиенты.

Что такое нарушение антидопинговых правил?

В правилах УЕФА упоминается несколько видов нарушений антидопинговых правил, в том числе и самое очевидное: положительная допинг-проба. Нарушением антидопинговых правил также будет считаться, если антидопинговые организации уличат вас в приеме наркотиков, если вы откажетесь от проверки, будете торговать наркотическими веществами или поможете другому игроку в приеме запрещенных препаратов.

Иногда на вас может распространяться правило извещения о местонахождении, которое означает, что вы и (или) ваш клуб и (или) национальная сборная должны информировать УЕФА или местную НАДО о вашем графике тренировок и игр. Персонал команды поможет с этим, однако важно знать, что вы несете за это личную ответственность, поскольку нарушение правила извещения о местонахождении может повлечь дисквалификацию сроком на один год.

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ
ИНФОРМАЦИЮ О
ВИДАХ НАРУШЕНИЙ
АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ**



Кто понесет ответственность, если я нарушу антидопинговые правила?

Ответственность за такое нарушение всегда несете вы лично, независимо от того, заключается ли нарушение в обнаружении запрещенного вещества в вашем организме при проведении допинг-пробы, в отказе от теста, в нарушении правила информирования о местонахождении или нарушении любого другого антидопингового правила. Помните: это касается вашего организма и вашей игровой карьеры, поэтому вы не можете винить других.

Каким будет срок дисквалификации, если я нарушу антидопинговые правила?

При первом нарушении антидопинговых правил игрок может быть отстранен на срок до четырех лет. Это может загубить вашу игровую карьеру.

Кроме того, игроки, нарушающие процесс допинг-контроля, могут быть отстранены от участия в определенном числе матчей или оштрафованы. Нарушение процесса допинг-контроля может включать неявку для проведения теста или несоблюдение инструкций ИДК.

**ПРИ ПЕРВОМ НАРУШЕНИИ
АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ
ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ СОСТАВИТ ДО 4 ЛЕТ**





Входят ли рекреационные наркотики в список запрещенных веществ?

Наркотические вещества, такие как марихуана, кокаин и амфетамины, являются нелегальными во многих странах и запрещены в футболе. Даже если вы приняли их в свой выходной день, они будут оставаться в организме еще в течение некоторого времени. Это может оказать отрицательный эффект на состояние вашего здоровья и спортивную форму, а также привести к зависимости.

Кроме того, не забывайте, что телефон с фотоаппаратом в наше время есть практически у каждого. Фотографии, на которых видно, как вы принимаете наркотики, распространятся мгновенно, что нанесет огромный вред вашей репутации и карьере.

Алкоголь в футболе не запрещен, однако он отрицательно влияет на спортивную форму. Игрокам не разрешается пить алкоголь в пункте допинг-контроля (помещение на стадионе или тренировочной базе, где проводится допинг-контроль).

РЕКРЕАЦИОННЫЕ НАРКОТИКИ НЕЗАКОННЫ В БОЛЬШИНСТВЕ СТРАН И ЗАПРЕЩЕНЫ В ФУТБОЛЕ

Безопасны ли пищевые добавки?

В отличие от лекарств, пищевые добавки никак не регулируются, поэтому никогда нельзя быть уверенным в том, что сведения на этикетке отражают их подлинный состав. Исследования показали, что около 15% пищевых добавок, продаваемых через Интернет, содержат примеси таких запрещенных веществ, как анаболические стероиды.

У некоторых игроков, принимавших добавки, допинг-контроль выявлял в организме запрещенные вещества, хотя сами игроки не намеревались их принимать. Все это может привести к длительному отстранению от футбола. Зачастую в добавках обнаруживают такие вещества, как метилгексанамины (известный также под другими названиями, например, геранамины).

Никогда не верьте, если на пищевой добавке написано, что она одобрена УЕФА, ФИФА или другой подобной спортивной организацией. Это неправда! Будьте осторожны: если на упаковке написано, что добавка улучшит вашу спортивную форму, то она, скорее всего, содержит запрещенное вещество!

**ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ НЕ
РЕГУЛИРУЮТСЯ, ПОЭТОМУ
НЕЛЬЗЯ БЫТЬ УВЕРЕННЫМ В
ТОМ, ЧТО ЭТИКЕТКА ОТРАЖАЕТ
ИХ ПОДЛИННЫЙ СОСТАВ**



Где можно получить дополнительную помощь?

Чтобы узнать больше о Списке запрещенных веществ, о получении РТИ, о процедурах допинг-контроля и о разных видах нарушений антидопинговых правил, посетите сайт <http://ru.uefa.org/protecting-the-game/anti-doping/index.html> напишите на адрес antidoping@uefa.ch или обратитесь в свою НАДО.

В случае любых сомнений проконсультируйтесь с врачом команды, в особенности перед приемом какого-либо лекарственного препарата.

**ЖЕЛАЕМ ВАМ УДАЧИ И НЕ НАДО
БЕСПОКОИТЬСЯ: У БОЛЬШИНСТВА ИГРОКОВ
НЕ ВОЗНИКАЕТ НИКАКИХ ПРОБЛЕМ НА
ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ИХ КАРЬЕРЫ. УДЕЛИВ
НЕСКОЛЬКО МИНУТ ОЗНАКОМЛЕНИЮ
С ВАЖНЕЙШИМИ ПРАВИЛАМИ И
ПРОЦЕДУРАМИ, ВЫ СМОЖЕТЕ ИЗБЕЖАТЬ
ПРЕВРАЩЕНИЯ ВАШЕЙ ДОЛГОЙ ИГРОВОЙ
КАРЬЕРЫ В КОРОТКУЮ**
