

ПРАВИЛА АНТИДОПИНГОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

1 Внимательно изучать состав диетических добавок перед началом использования и проверять каждый из компонентов на наличие в «Запрещённом списке» Всемирного антидопингового агентства

2 Использовать только те диетические добавки, которые действительно необходимы в конкретный период тренировочной или соревновательной деятельности

3 Помнить, что некоторые запрещённые вещества могут иметь другие названия

4 Пользоваться продукцией известных брендов, сертифицированной в стране проживания спортсмена. Сертификация никак не связана с риском контаминации, но свидетельствует о желании производителя работать честно и открыто



5 Не пользоваться продукцией брендов, в линейке которых есть официально продаваемые добавки, содержащие запрещённые для спортсменов вещества

6 Всегда приобретать дополнительный экземпляр добавки, который должен храниться в запечатанном виде, на случай необходимости лабораторного анализа состава для обнаружения возможного загрязнения

7 Не до конца использовать добавку и всегда оставлять какое-то её количество на случай необходимости лабораторного анализа состава для обнаружения возможного загрязнения

8 Всегда сохранять чеки о приобретении любых добавок и лекарственных средств, чтобы в случае необходимости иметь возможность подтвердить факт покупки



Сервис РУСАДА
« ПРОВЕРИТЬ ЛЕКАРСТВО »

9 Всегда максимально подробно указывать в протоколе допинг-контроля все используемые добавки и лекарственные вещества с указанием доз, кратности и длительности приёма

10 Сохранять чеки, подтверждающие приобретение мяса и молока в магазинах, ресторанах и кафе

11 Не пить воду или спортивные напитки из уже открытой ёмкости

12 Всегда сохранять копию протокола допинг-контроля

**ТОЛЬКО СПОРТСМЕН
НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ВСЁ
ЧТО БУДЕТ ОБНАРУЖЕНО В ЕГО ДОПИНГ-ПРОБЕ!**

Соблюдение данных правил не исключает вероятность непреднамеренного нарушения антидопинговых правил, связанного с употреблением добавок и пищи, загрязнённых неуказанными запрещёнными веществами, но позволяет минимизировать возможное наказание и репутационные потери



МЕДИЦИНСКИЙ
КОМИТЕТ
РОССИЙСКОГО ФУТБОЛЬНОГО СОЮЗА



РУСАДА



АКАДЕМИЯ
РОССИЙСКОГО ФУТБОЛЬНОГО СОЮЗА