

Справочное руководство по антидопинговым правилам для спортсменов и тренеров Федерации спортивной борьбы Новосибирской области

«Данное Руководство для спортсменов подготовлено в виде простой и понятной брошюры для спортсменов и тренеров, в которой содержится информация по основным положениям системы антидопинга. Я призываю всех спортсменов, у которых возникнут дополнительные вопросы по данной теме, использовать источники, опубликованные в конце брошюры, а также посетить веб-сайты национальной антидопинговой организации РУСАДА и ФСБ НСО. В заключение я хочу поблагодарить спортсменов за то, что нашли время для прочтения этой брошюры.

«Продолжай традиции побед – скажи допингу «нет»!»

*Президент Федерации спортивной борьбы Новосибирской области
Сергей Сёмка*

ЧТО ТАКОЕ ДОПИНГ?

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений «Общероссийских антидопинговых правил» (глава IV, пункты 4.1-4.11).

МОЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ В ОТНОШЕНИИ ДОПИНГА

В соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами спортсмены несут **личную ответственность** за незнание того, что включает в себя понятие «нарушение антидопинговых правил», а также за незнание субстанций и методов, включенных в запрещенный список.

Антидопинговые правила касаются в первую очередь спортсменов. Однако некоторые правила и положения применяются к персоналу спортсмена – тренерам, врачам, представителям спортсмена и так далее.

КАКИЕ САНКЦИИ ПРИМЕНЯЮТСЯ К СПОРТСМЕНАМ, НАРУШИВШИМ АНТИДОПИНГОВЫЕ ПРАВИЛА?

! Дисквалификация

! Автоматическое аннулирование результатов, изъятие всех медалей, очков и призов.

! В случае нарушения антидопинговых правил со спортсменом расторгается трудовой договор.

Кроме того, некоторые нарушения расцениваются как **административное правонарушение** (в соответствии со статьей 6.18 КоАП) и на спортсмена могут быть наложены штрафные санкции.

При нарушении антидопинговых правил персоналом спортсмена он также может быть дисквалифицирован, оштрафован и с ним будет расторгнут трудовой договор.

Более того, некоторые нарушения антидопинговых правил могут повлечь за собой **уголовную ответственность** как для спортсмена, так и для персонала:

- ✓ статья 234 УК РФ «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта»;
- ✓ статья. 230.1, 230.2 УК РФ «Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- ✓ статья 238.1 УК РФ «Обращение фальсифицированных, недоброкачественных и незарегистрированных лекарственных средств, медицинских изделий и оборот фальсифицированных биологически активных добавок»;
- ✓ статья 226.1 УК РФ «Контрабанда»,
- ✓ статья 228 УК РФ «Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества»).

N	НАРУШЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ	САНКЦИИ
1	Наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена (намеренно или непреднамеренно)	4 года Если Особые субстанции (или загрязнённый продукт) - от 2 лет <i>(в зависимости от степени вины)</i>
2	Использование или попытка использования запрещенных веществ и методов	4 года Если Особые субстанции (или загрязнённый продукт) - от 2 лет <i>(в зависимости от степени вины)</i>
3	Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб (без уважительной причины после получения официального уведомления или любое иное уклонение от сдачи проб)	4 года если не было намеренным <i>(как это определено в статье 10.2.3)</i> - 2 года
4	Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении	2 года

5	Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля	4 года
6	Обладание Запрещенной субстанцией или Запрещенным методом	4 года Если Особые субстанции (или загрязнённый продукт) - от 2 лет <i>(в зависимости от степени вины)</i>
7	Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода	от 4 лет (как минимум) до пожизненной
8	Назначение или попытка назначения любому спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции	от 4 лет (как минимум) до пожизненной
9	Соучастие	от 2 лет до пожизненной
10	Запрещенное сотрудничество	2 года
11	Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам	от 2 лет до пожизненной

[ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК](https://rusada.ru/substances/prohibited-list/) (<https://rusada.ru/substances/prohibited-list/>)

Список разделен на субстанции, которые:

1. запрещены постоянно и
2. те, что запрещены только в соревновательный период (который определяется как «Период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на

котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее»).

К субстанциям, запрещенным постоянно, относятся (но, не ограничиваясь): гормоны, анаболики, ЭПО, бета-2 агонисты, маскирующие агенты и диуретики.

К субстанциям, запрещенным только в соревновательный период, относятся, но, не ограничиваясь: стимуляторы, марихуана, наркотики и глюкокортикостероиды.

Также, запрещены в любое время: методы, такие как переливание крови или манипуляции, внутривенные инъекции в определенных ситуациях.

ГДЕ НАЙТИ ДАННЫЙ СПИСОК?

Просмотреть и загрузить данный список запрещенных веществ и методов можно на вебсайтах РУСАДА, ВАДА, ФСБР, ФСБ НСО, ГАУ НСО «Региональный центр спортивной подготовки сборных команд и спортивного резерва».

МОЖЕТ ЛИ ЗАПРЕЩЕННАЯ СУБСТАНЦИЯ СОДЕРЖАТЬСЯ В ОБЫЧНЫХ ЛЕКАРСТВАХ?

!Да. В любом обычном лекарстве, включая обезболивающие и препараты от простуды и высокой температуры, могут содержать запрещенные лекарственные препараты.

КАК Я МОГУ ПРОВЕРИТЬ ЛЕКАРСТВО?

Для проверки лекарственных препаратов, разрешенных к применению в Российской Федерации, используй ресурс <https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/anti-doping.php/>

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вещества, указанные в списке запрещенных веществ и методов, могут содержаться во многих медикаментах, отпускаемых как по рецепту, так и без него, а также в других препаратах, которые можно приобрести без рецепта. Поэтому **спортсмены должны:**

- тщательно изучать состав всех приобретенных медикаментов и других препаратов перед употреблением;

- в случае возникновения сомнений проконсультироваться с квалифицированными специалистами или организациями (например, врачом сборной команды Новосибирской области Гуваковой Ириной Вячеславовной, специалистом РУСАДА и т.п.);

- при каждом посещении врача напоминать ему о вашей принадлежности к спорту высших достижений и иметь при себе копию списка запрещенных веществ и методов, чтобы убедиться, что в прописанных вам медикаментах не содержатся запрещенные вещества, а при лечении не применяются запрещенные методы; никогда не приобретать препараты у непроверенных поставщиков.

Пошаговая инструкция о предоставлении информации по местонахождению спортсмена размещена на сайтах:

ГАУ НСО «РЦСП СК и СР» <http://rcsp-shvsm.ru/>

РУСАДА <https://rusada.ru/athletes/adams/> ,

ФСБ НСО

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ ПРЕДОСТАВЛЯТЬ ИНФОРМАЦИЮ О МЕСТОНАХОЖДЕНИИ?

Для спортсменов, включенных в пулы тестирования, несвоевременное предоставление информации, предоставление недостоверной информации или отсутствие в «одночасовой интервал» по адресу, указанному в АДАМС, («непредставление информации о местонахождении» / «пропущенный тест») является нарушением правил доступности для тестирования.

Непредоставление информации включает:

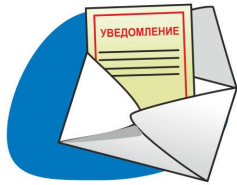
- непредоставление сведений о местонахождении в указанные сроки,
- отсутствие информации об «одночасовом интервале», для спортсменов, включенных в регистрируемый пул тестирования,
- предоставление недостоверной информации.

Пропущенный тест означает отсутствие спортсмена по указанному адресу во время «одночасового интервала».

Обращаем Ваше внимание, что любое **сочетание трех нарушений** правил доступности (непредоставление информации /пропущенный тест) **в течение 12 месяцев** является нарушением антидопинговых правил и может привести к **дисквалификации на 2 года**



ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ



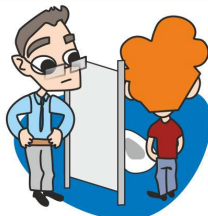
1 Уведомление спортсмена о необходимости сдать пробу



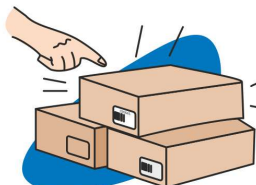
2 Регистрация на пункте допинг-контроля



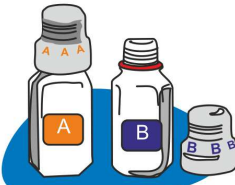
3 Выбор мочеприемника



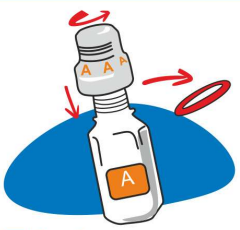
4 Сдача пробы



5 Выбор комплекта для хранения



6 Разделение пробы по флаконам



7 Пломбирование пробы



8 Проверка удельной плотности



9 Заполнение протокола. Проверка внесенных данных



10 Окончание процедуры допинг-контроля

Во время процедуры допинг-контроля спортсмен имеет следующие права:

- право ознакомиться с удостоверением инспектора допинг-контроля (ИДК);
- право на представителя и/или переводчика;
- право на получение дополнительных разъяснений по процедуре;
- право сдавать пробу в присутствии ИДК одного пола;
- право фиксировать замечания в протоколе допинг-контроля;
- право выбирать оборудование для сдачи пробы: мочеприемники и комплекты для хранения из нескольких предложенных;
- право получить копию протокола допинг-контроля;
- право на модификации процедуры, предусмотренные для спортсменов с ограниченными физическими возможностями и для несовершеннолетних спортсменов;
- право на отсрочку от сдачи пробы.

По согласованию с ИДК отсрочка может быть предоставлена в случае, если спортсмену необходимо:

- закончить тренировку;
- переодеться;
- взять документы;
- принять участие в церемонии награждения;
- принять участие в пресс-конференции;
- получить срочную медицинскую помощь;
- принять участие в дальнейших стартах.

Во время процедуры допинг-контроля спортсмен обязан:

- незамедлительно явиться на пункт допинг-контроля после получения уведомления и оставаться в поле зрения ИДК / сопровождающего до окончания процедуры;
- предъявить документ, удостоверяющий личность;
- выполнить все требования, связанные с процедурой допинг-контроля;
- проверить правильность заполнения протокола и наличие подписей;

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ Я ЗАБОЛЕЛ И ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ НУЖНЫ ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВЕЩЕСТВА?

В случае если для лечения заболевания спортсмену потребуются препараты или методы лечения, являющиеся запрещенными (согласно Запрещенному списку), то прежде, чем начать их применять, **спортсмен** должен подать запрос на их терапевтическое использование (ТИ).

Каждый спортсмен имеет право на получение медицинской помощи с использованием любых субстанций или методов из Запрещенного списка, но только

! при наличии разрешения на терапевтическое использование (ТИ) !

КТО ВЫДАЕТ ТИ?

Спортсменам национального уровня Разрешение на ТИ выдает РУСАДА

Спортсменам международного уровня Разрешение на ТИ выдает международная федерация – UWW.



!!!! ВАЖНО:

Разрешение на ТИ, выданное РУСАДА, действительно только на национальном уровне. Если вы являетесь или становитесь спортсменом международного уровня или участвуете в крупных соревнованиях, это разрешение на ТИ не будет действительным, если оно не будет признано вашей международной федерацией (UWW) или организатором крупного спортивного мероприятия (МЕО).

Вы несете ответственность за проверку того, признается ли автоматически ваше разрешение на ТИ, выданное РАА РУСАДА, такой UWW или МЕО.

КАК МНЕ ПОДАТЬ ЗАПРОС НА ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ (ТИ)?

Если спортсмен входит в пул тестирования международной федерации, либо принимает участие международных соревнованиях, то запрос:

- подается в UWW
- оформляется на английском языке
- подается на бланке UWW (бланк на сайте) или через систему АДАМС.

Все остальные спортсмены:

- запрос подается в РУСАДА
- запрос оформляется на русском языке
- спортсмены, входящие в национальный пул тестирования, подают запросы через систему ADAMS вместе с необходимой медицинской документацией (ВНИМАНИЕ – все соответствующие поля в системе АДАМС должны быть заполнены на английском языке)
- спортсмены, которые не входят в национальный пул тестирования, подают запросы на бланке РУСАДА на адрес РУСАДА:
 - по электронной почте (tue@rusada.ru),
 - по адресу: 125284, г. Москва, ул. Беговая, д.6А.



КАКОВЫ КРИТЕРИИ ВЫДАЧИ РАЗРЕШЕНИЯ НА ТИ?

Разрешение на ТИ выдается если выполнены все 4 нижеперечисленных критерия:

- Запрещенная **субстанция** (или запрещенный метод) **необходимы для лечения диагностированного** заболевания, **подтверждённого** соответствующими клиническими данными.

Использование запрещенной субстанции или запрещенного метода может быть частью необходимого диагностического исследования, а не лечением как таковым.

- **Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет к дополнительному улучшению спортивного результата**, кроме ожидаемого возвращения спортсмена к обычному состоянию здоровья после проведенного лечения заболевания.

Обычное состояние здоровья конкретного спортсмена — это такое состояние здоровья, при ухудшении которого спортсмен обращается за получением разрешения на ТИ.

- Запрещенная субстанция или запрещенный метод показаны для лечения заболевания, и **нет разумной терапевтической альтернативы**.

Врач должен объяснить, почему выбранное лечение является наиболее целесообразным, например, на основании опыта, профилей побочных эффектов или других медицинских оснований, включая, в применимых случаях, медицинскую практику, характерную для конкретной территории, и возможность доступа к лекарству. Кроме того, не всегда необходимо пробовать какие-либо альтернативы до использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода **не является следствием**, полностью или частично, **предыдущего использования (без ТИ)** субстанции или метода, **запрещенных** на момент их использования.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Федерация спортивной борьбы Новосибирской области придерживается мнения, что **спортсменам не следует принимать пищевые добавки**, и настоятельно рекомендует не делать этого. Наивысших результатов можно достичь за счет соблюдения согласованного и продуманного режима питания, благоприятного для жизни спортсмена.

Если спортсмен на свой страх и риск все же решает принимать пищевые добавки, следует предельно осторожно и обдуманно подойти к выбору необходимого препарата. Как показывает многолетняя практика, многие пищевые добавки содержат вещества, которые входят в список запрещенных веществ и методов ВАДА, или «загрязнены такими веществами».

Принцип «безусловной ответственности» гласит: **«Спортсмен всегда несет единоличную ответственность за то, что попадает в его организм»**. Таким образом, спортсмен должен позаботиться о том, чтобы проверить ингредиенты любого медицинского препарата или пищевой добавки, которую он решил принимать, что подразумевает, как минимум обращение за советом к своему врачу, получение

консультации специалиста и использование всех источников информации, предоставленных антидопинговыми организациями.

Никогда не приобретайте пищевые добавки у непроверенных поставщиков. Интернет-ресурсы могут помочь в выборе проверенного поставщика, но никто не в состоянии проверить все пищевые добавки, ведь ингредиенты одного и того же препарата могут быть различными в разных странах и даже в разных партиях.

В случае возникновения каких-либо сомнений совет один: «Не принимайте это!»

1. Применение спортсменами биологически активных добавок может привести:

- к неблагоприятному результату анализа допинг-пробы
- к негативным последствиям для здоровья.

Также производитель может не всегда указать полную/достоверную информацию о составе своего продукта. Таким образом, порой становится очень трудно понять, содержит ли тот или иной БАД запрещенные вещества.

2. Будьте внимательны к заявлениям, что БАД прошел различные исследования, которые якобы доказывают эффективность добавки.

Такого рода «научные исследования» могут носить заказной характер, плохо проводиться, и выданные по ним заключения могут не иметь научное обоснование.

3. Не верьте рекламе, которая обещает быстрый и безопасный способ улучшить свои спортивные показатели.

4. Если же вы все-таки решили начать прием БАД, то перед его употреблением, а еще лучше – перед его приобретением, убедитесь в том, что добавка не содержит никаких запрещенных веществ.

Избегайте пищевых добавок, которые содержат запрещенные вещества в составе, указанном на упаковке. Внимательно прочитайте состав добавки, которую вы хотите приобрести или принять.

5. Еще раз: вы должны понимать, что производитель не всегда указывает полную/ достоверную информацию о составе своего продукта.

Например: сибутрамин является запрещенным стимулятором, содержится в некоторых БАД, предназначенных для снижения веса. Так же у одного и того же запрещенного вещества могут быть разные названия, например:

«1,3 диметиламин»

он же: метилгексанамин, 2-амино-4- метилгексан, геранамин, герань, экстракт корня герани, гераниевое масло, гераниум, ДМАА и т.д.

6. Некоторые добавки, предназначенные для увеличения энергии, объемов и силы мышц, для потери веса и усиления либидо, **могут содержать различные стимуляторы, гормоны, анаболические агенты и др.**

!!! Обратите ваше внимание на присутствие в составе некоторых БАД компонента с большим количеством цифр или фразу, например, «уникальная

запатентованная матрица» или «запатентованная смесь» - знайте, что под этим могут быть скрыты стероиды, стимуляторы или другие запрещенные вещества.

7. Энергетические добавки или, так называемые, «предтрены» или «предтренировочные комплексы» часто содержат запрещенные стимуляторы. Например, ранее упомянутый метилгексанамин.

8. Всегда помните: спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

АНТИДОПИНГОВЫЕ РЕСУРСЫ

Если вам необходима дополнительная информация по любому вопросу по антидопинговой теме, если у вас нет доступа к Интернету, вы можете связаться напрямую:

Гувакова Ирина Вячеславовна - специалист, ответственный за организацию антидопингового обеспечения в Новосибирской области,
врач сборной команды Новосибирской области по спортивной борьбе
Тел.+7 (913) 926-15-89,
E-mail: guvakova@rambler.ru

Бережнева Наталья Александровна
специалист по антидопинговому обеспечению
Тел. 8-913-943-42-05
E-mail: [berezheva.natalia@yandex.ru](mailto:berezhneva.natalia@yandex.ru)

Осиненко Анна Юрьевна
специалист по антидопинговому обеспечению
Тел. 8-913-948-30-04
E-mail: osinenko.a.1@yandex.ru

Специалисты РУСАДА
+7 (499) 271-77-61

Вся информация представлена на веб-сайтах:
РУСАДА www.rusada.ru / rusada@rusada.ru
ПРОВЕРИТЬ ПРЕПАРАТ: <https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/>
ОБУЧЕНИЕ: <https://rusada.ru/education/online-training/>
ГАУ НСО «РЦСП СК и СР» <https://rcsp-shvsm.ru/>
Раздел Антидопинговое обеспечение ФСБ НСО <http://uwwnso.ru/>
United World Wrestling <https://unitedworldwrestling.org/ru>
ВАДА: www.wada-ama.org