


# *Допинг...*

Вы, наверное, слышали это слово, используемое в спортивных кругах и в средствах массовой информации. То, что вы знаете о допинге, может быть правдой, но важно знать факты.



# Что такое допинг?

«Допингом» считается использование спортсменом запрещенных веществ или методов, улучшающих результаты тренировки и соревнования. Стероиды – это вещества, которые приходят нам на ум, когда мы говорим о допинге, но допинг также включает использование спортсменом других запрещенных веществ (таких как стимулянты, гормоны, диуретики, наркотики и марихуана), использование запрещенных методов (таких как переливание крови или генный допинг) и даже отказ пройти допинговое тестирование или попытка вмешательства в процедуру допинг-контроля с целью подделки.

По мере продолжения вашего участия в спорте допинг – это проблема, с которой вы все больше сталкиваетесь: вас могут протестировать на запрещенные вещества; некоторые ваши конкуренты занимаются обманом, используя запрещенные вещества; у вас может появиться соблазн самим употреблять допинг.

# Почему люди обманывают?

Многие спортсмены знают, что допинг – это обман, однако, они все-таки рискуют.

Иногда призы, деньги или слава могут быть причиной того, что люди принимают неверные решения. Им говорят, что допинг может придать им энергию, сократить долгие годы тренировки или помочь им выиграть. И они готовы рисковать своей спортивной карьерой и своим здоровьем – они готовы выигрывать любой ценой!

Другие подвергаются давлению со стороны тренеров, родителей или своему собственному давлению, чтобы быть лучше всех. Они считают, что допинг – это путь для оправдания своих ожиданий.

Некоторые спортсмены используют допинг, чтобы преодолеть последствия травмы. Тренеры или наставники могут сказать, что допинг может помочь вам забыть о боли или ускорить восстановление, но они часто не упоминают о риске для здоровья и о том, что допинг – это обман.

Какова бы ни была причина, допингу нет оправдания.



# *Почему это такая важная проблема?*

Это правда, что допинг может помочь спортсменам укрепить силу и мышцы, уменьшить усталость или избавиться от боли, но он также имеет неблагоприятные побочные эффекты.

Некоторые допинговые вещества могут привести к очевидным изменениям внешности. Например, использование стероидов может вызвать угревую сыпь, особенно, на спине. У мужчин использование стероидов может вызвать уменьшение размера яичек, импотенцию и облысение, у женщин делается низким голос и на лице появляются волосы. Могут быть и еще более серьезные побочные результаты. Допинг может вызвать проблемы с сердцем, печенью и почками, и смерть некоторых спортсменов наступила в результате использования допинга.

Допинг в спорте – это также обман. Он разрушает дух справедливой игры и спортивного соревнования. Спорт означает намного больше, чем только победа, и для того, чтобы спорт мог выжить, как позитивный, достойный вид деятельности, важны честность, сотрудничество и мужество.

# Какие вещества запрещены?

В спорте запрещены многие типы препаратов в связи с тем разрушающим эффектом, который они могут нанести здоровью спортсменов и духу справедливой игры. Каждый год Всемирное антидопинговое Агентство готовит новый список запрещенных веществ. Эти вещества подразделяются на следующие категории:

- *стимулянты* могут повысить концентрацию и снизить усталость, но они также могут нанести вред сердцу;
- *стероиды* могут увеличить мышцы и силу, но они наносят вред сердцу, печени и репродуктивной системе, а также могут вызвать внезапную смерть;
- *гормоны* могут принести пользу при самых различных заболеваниях, но они могут нанести вред молодому организму в период роста;
- *диуретики* могут помочь похудеть, но они маскируют использование других запрещенных веществ и могут вызвать обезвоживание и усталость;
- *наркотики* могут снять боль, но это может привести к затяжной травме;
- *каннабиноиды (гашиш, марихуана)* могут выполнять роль релаксантов, но также могут привести к потере координации и концентрации.

Даже если вы приняли что-то случайно, это будет считаться допингом. В конечном счете вы отвечаете за все, что поступает в ваше тело.

Следите за тем, чтобы не принимать вещества, не назначенные вам врачом, который знает, что вы являетесь спортсменом. Некоторые вещества или пищевые добавки из аптеки или супермаркета могут содержать запрещенные вещества даже в том случае, если на ярлыке написано, что данный препарат состоит «только из натуральных» компонентов».

Скажите своему врачу, что вы спортсмен и что вы должны быть внимательны в отношении тех лекарств, которые вы принимаете. Если вам нужно лекарство по медицинским показаниям, есть способы гарантировать, чтобы лекарство, которое вы принимаете, не повлияло на ваши возможности заниматься спортом. Например, если вы должны принимать лекарство от астмы, ваша спортивная организация и врач могут дать вам специальное разрешение на прием этого лекарства и занятия спортом. Эта процедура называется TUE (получение разрешения на прием запрещенного вещества исключительно по медицинским показаниям).

© INGRAM

***Следите за собой***



# Дух справедливой игры



Чтобы достичь успеха в спорте, нужно выработать правильное поведение. Честность, достоинство, уважение, умение работать в команде, преданность и мужество важны для запоминающегося спортивного выступления. Все эти ценности могут быть объединены в понятие «дух справедливой игры».

Этот дух относится к тому выбору, который вы делаете – что хорошо и что плохо. Люди заметят, как вы играете в игру. Вы заслужите репутацию хорошего или плохого спортсмена, которая будет следовать за вами еще долго после того, как соревнование закончится. Она может сформировать отношение людей к вам еще до того, как они вас узнают.

Чтобы соблюдать дух спорта и хорошую репутацию, всегда:

- уважайте себя и других (спортсменов, судей/рефери и официальных лиц);
- соблюдайте правила соревнования и чистого спорта;
- будьте любезны как после победы, так и после поражения;
- получайте удовольствие от того, что вы являетесь частью действия!

Спорт без духа справедливой игры не имеет смысла. Мы занимаемся спортом, чтобы иметь возможность показать наши уникальные таланты, поделиться ими, завести друзей и получить удовольствие. Дух справедливой игры дает для этого возможность.

# Допинг-КОНТРОЛЬ

По мере взросления и улучшения спортивных результатов вполне вероятно, что вас будут тестировать на наличие допинга. Цель организации этих тестов заключается в сохранении спортивного духа за счет обнаружения обманщиков.

Тестирование может проходить во время соревнования, во время тренировки или во время внесоревновательного сезона и проводится без предупредительного оповещения. Если вы отказываетесь пройти тестирование или следовать процедурам тестирования, вы подвергаетесь тем же санкциям, что и спортсмен, у которого обнаружен положительный результат.

Эти тесты выполняет уполномоченный сотрудник службы допинг-контроля, который проводит забор пробы мочи. В некоторых случаях требуется проба мочи и крови. Пробы направляются в утвержденную лабораторию для анализа. Некоторые вещества могут быть обнаружены в очень маленьких количествах и в течение месяцев после того, как их принимали. Доказательство использования некоторых других веществ могут быть обнаружены в результате изменений, которые они вызывают в организме.

# Вы попались

Спортсмены, которые попались на приеме допинга, отстраняются от занятий спортом. Представьте, что вы не сможете заниматься спортом в течение двухлетнего периода или в течение всей оставшейся жизни. После всех ваших тренировок единственное, что вы сможете, это наблюдать с боковой линии или сидя на трибуне.

Также, будет очень стыдно, если вы попадетесь на приеме допинга. Постарайтесь объяснить вашим друзьям, соратникам по команде или родителям, что вы обманывали, принимая допинг. Никто не хочет, чтобы его считали обманщиком, принимающим допинг.



# Основные вопросы для размышления

- Спорт – это самовыражение и реализация вашего собственного уникального потенциала.
- Чтобы достичь успеха в спорте, нужно правильное отношение, тренировка, время и усилия.
- Всегда достаточно только проявить себя в самом лучшем виде.
- Вас будут оценивать по вашему выступлению, а не только по результату.
- Вы и только вы отвечаете за то, что попадает в ваш организм.



Организация  
Объединенных Наций по  
вопросам образования,  
науки и культуры

[www.unesco.org/fr/antidoping](http://www.unesco.org/fr/antidoping)



[www.european-athletics.org](http://www.european-athletics.org)