

# 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 субстанции 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 субстанции

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 субстанции 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 субстанциями, но позволяет минимизировать возможное наказание и репутационные потери



МЕДИЦИНСКИЙ  
КОМИТЕТ  
РОССИЙСКОГО ФУТБОЛЬНОГО СОЮЗА



РУСАДА



АКАДЕМИЯ  
РОССИЙСКОГО ФУТБОЛЬНОГО СОЮЗА