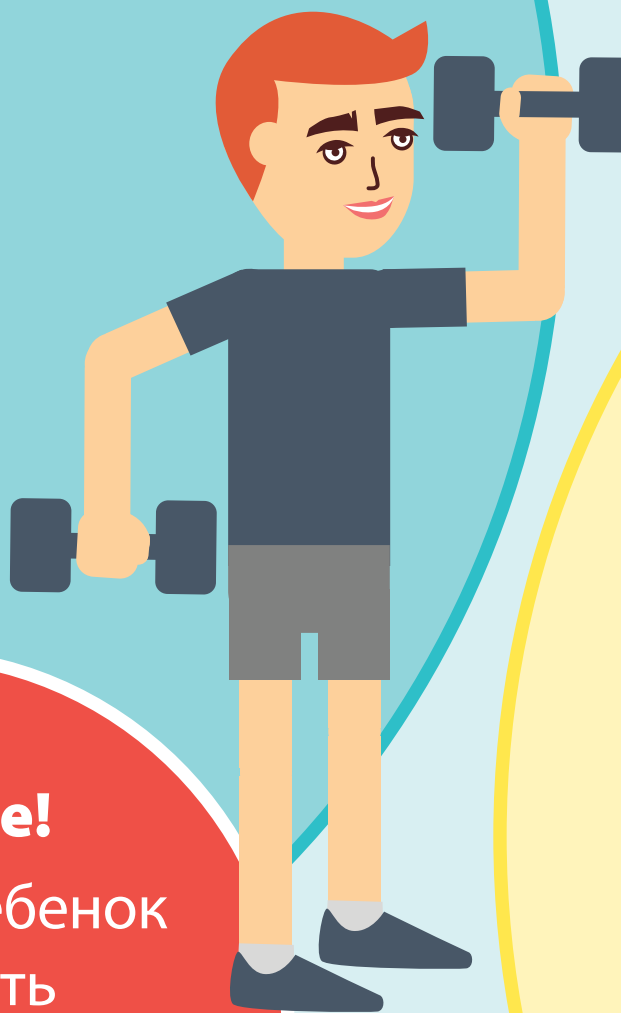


РУСАДА

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Родители играют очень важную роль в формировании мировоззрения своих детей, манере их поведения, помогают в достижении спортивных результатов.



Помните!
Будет Ваш ребенок
принимать
запрещенные
субстанции или нет,
зависит от Вас!



В первую очередь:



научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта



формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу



будьте примером для подражания



грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов)



как можно больше разговаривайте с ребенком, завоейте его доверие



обращайте внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них



Знаете ли Вы, что ест и пьет Ваш ребенок?

Ваше правильное питание — пример для ребенка

Формируйте у ребенка здоровые пищевые привычки

Приучите ребенка читать состав продуктов

Покажите, на что стоит обращать внимание при чтении этикеток

Подберите ребенку подходящий рацион питания

Планируйте рацион ребенка на день заранее

Постарайтесь организовать питание ребенка таким образом, чтобы он не ощущал приступы голода (именно в такие моменты ребенок чаще всего прибегает к неправильным перекусам)



Важно помнить, что рынок лекарственных средств не полностью отрегулирован

НЕТ 100% гарантии того, что лекарственное средство не содержит запрещенные субстанции



Лекарственное средство можно проверить на наличие запрещенных субстанций на сайте **list.rusada.ru**, либо через бесплатное приложение **AD Pro**

Перед употреблением препаратов, содержащих запрещенные субстанции, необходимо оценить все риски для здоровья ребенка (рекомендуется консультация со специалистом)



РУСАДА **НЕ** рекомендует употребление БАДов и спортивного питания (они не проходят специальную сертификацию и могут содержать запрещенные субстанции)

Кто в группе риска?

Ребенок может начать принимать запрещенные вещества, если он:

недавно поменял спортивный клуб/круг общения и попал в новую среду

начал выступать на новом соревновательном уровне

вернулся в спорт после травмы

потерпел неудачу на последних соревнованиях

находится под давлением со стороны близких, которые ждут от него только победы

неуверен в себе

вдохновляется спортсменом, употребляющим допинг

считает, что допинг является неотъемлемой частью спорта

пренебрегает рисками для здоровья, связанными с употреблением допинга





обращайте внимание на окружение ребенка (друзья, тренеры и т.д.)

внимательно следите за психологическим состоянием ребенка



важно, чтобы неудачи рассматривались как возможности дальнейшего развития

научите ребенка грамотно организовывать распорядок дня и соблюдать спортивный режим



приучите ребенка обращаться к Вам за помощью и советом (Вы сможете ему помочь, когда он окажется в сложной ситуации или перед трудным выбором)



Обучайте:



ознакомьтесь вместе с ребенком с антидопинговыми правилами (их всего 10)

пропагандируйте ценности спорта и донесите до ребенка, что допинг — мошенничество



рассказывайте о рисках для здоровья, связанных с употреблением допинга

предлагайте правильные способы улучшения спортивных результатов (план тренировок, режим дня, рацион питания)



Наблюдайте:

следите за признаками употребления допинга

будьте внимательны к тому, что ест
и принимает Ваш ребенок

обращайте внимание на круг общения
и предпочтения Вашего ребенка в социальных
сетях и интернете в целом



Разговаривайте:

регулярно общайтесь с тренером ребенка

поддерживайте ребенка во время неудач

обозначьте, что Вы против употребления
запрещенных субстанций

обсуждайте с ребенком его планы

Как узнать, принимает ли ребенок запрещенные вещества?



Симптомы употребления запрещенных веществ:

перепады настроения
агрессивное поведение
резкое увеличение времени тренировок
признаки депрессии
потеря концентрации
проблемы со сном
быстрый набор веса/быстрое снижение веса



Если человек принимает стероиды:

следы инъекций
быстрый набор веса
выпадение волос
акне
гормональные изменения



Стоит присмотреться, если ребенок:

- использует другие субстанции, такие как алкоголь или табак
- неосмотрительно использует пищевые добавки
- доверяет непроверенным источникам информации
- часто посещает фитнес клубы (где легко можно достать стероиды)
- ставит перед собой недостижимые цели
- занимается самолечением
- увлекается литературой, рекламирующей запрещенные субстанции



Если Вы узнали, что Ваш ребенок употребляет запрещенные субстанции:

- вмешайтесь, чтобы защитить здоровье Вашего ребенка и его будущее
- поговорите с ребенком и попытайтесь выяснить правду
- поговорите с врачом ребенка
- посоветуйтесь с профессионалами и попробуйте найти здоровые альтернативы для достижения спортивных результатов и для восстановления ребенка
- не сдавайтесь

Всю информацию, касающуюся
антидопинговых правил и запрещенных
субстанций, Вы можете найти на сайте
РУСАДА или пройдя бесплатный
онлайн курс: **rusada.triagonal.net**

Консультации по препаратам
из Запрещенного списка

8 (800) 770-03-32

(бесплатно по России)

+7 (965) 327-16-78

Координаты РУСАДА



8 (495) 788-40-60



www.rusada.ru



rusada@rusada.ru

