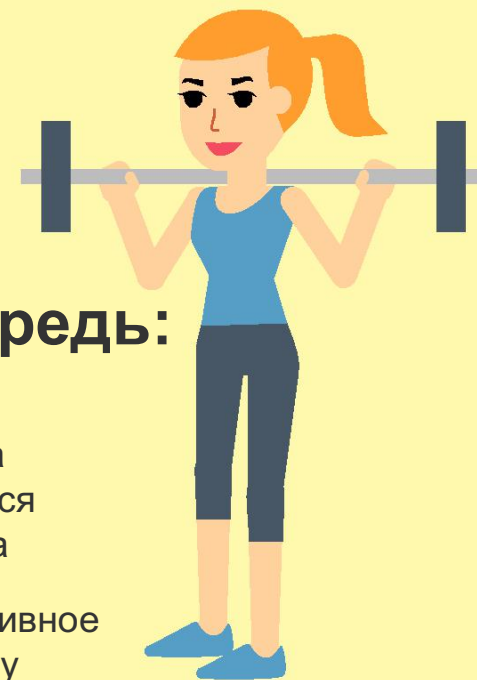
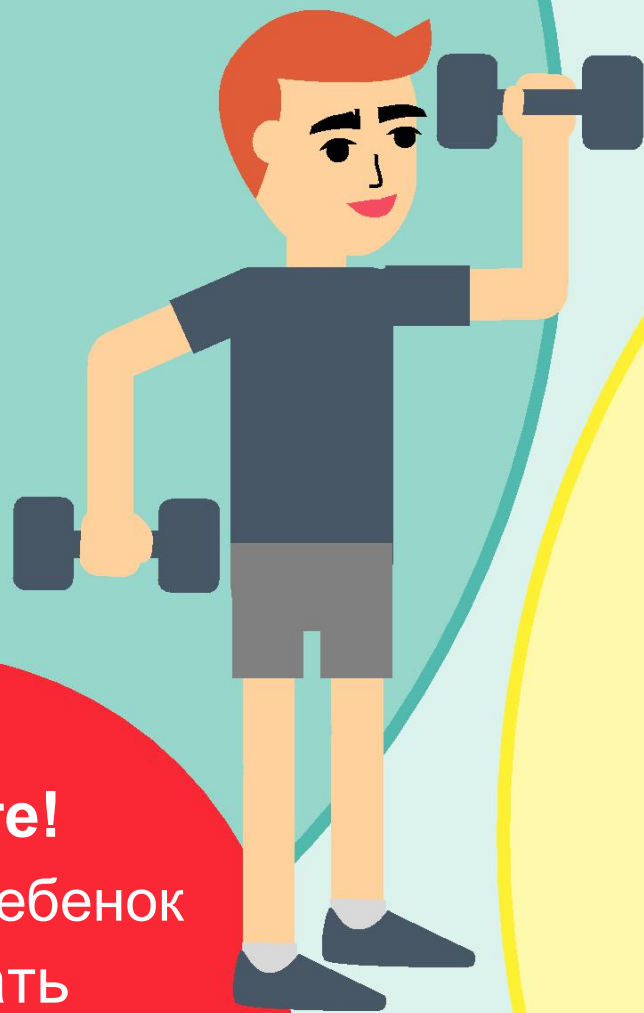


РУСАДА







ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



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



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

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



Знаете ли Вы, что ест и пьет Ваш ребенок?

- 44 Ваше правильное питание — пример для ребенка
- 44 Формируйте у ребенка здоровые пищевые привычки
- 44 Приучите ребенка читать состав продуктов
- 44 Покажите, на что стоит обращать внимание при чтении этикеток
- 44 Подберите ребенку подходящий рацион питания
- 44 Планируйте рацион ребенка на день заранее
- 44 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 вещества

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

Перед употреблением препаратов, содержащих запрещенные вещества, 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 вещества)

Кто в группе риска?

Ребенок может начать принимать запрещенные вещества, если он:

- 44 недавно поменял спортивный клуб/круг общения и попал в новую среду
- 44 начал выступать на новом соревновательном уровне
- 44 вернулся в спорт после травмы
- 44 потерпел неудачу на последних соревнованиях
- 44 находится под давлением со стороны близких, которые ждут от него только победы
- 44 неуверен в себе
- 44 вдохновляется спортсменом, употребляющим допинг
- 44 считает, что допинг является неотъемлемой частью спорта
- 44 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)



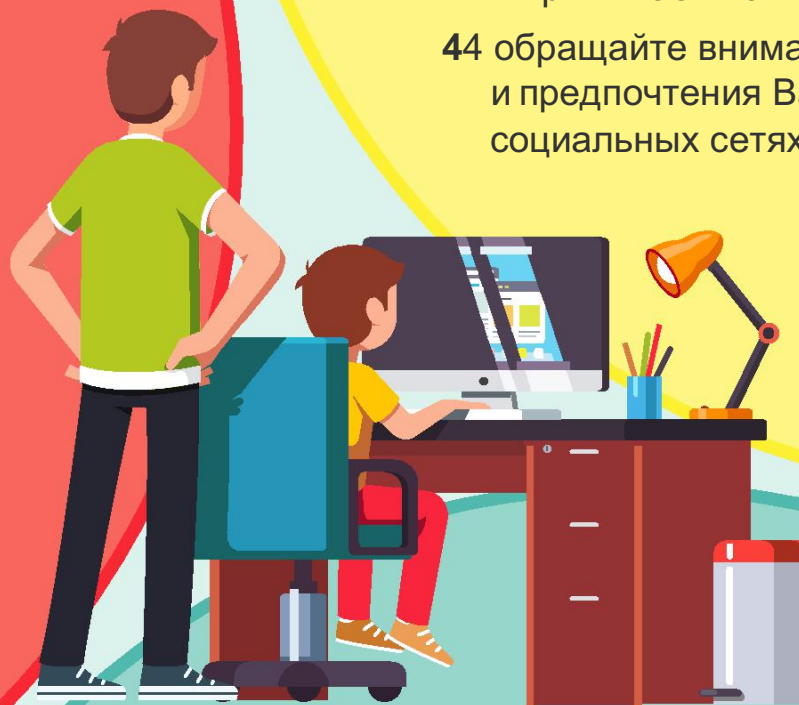
Обучайте:

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:

44 следите за признаками употребления допинга

44 будьте внимательны к тому, что ест и принимает Ваш ребенок

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

Разговаривайте:

44 регулярно общайтесь с тренером ребенка

44 поддерживайте ребенка во время неудач

44 обозначьте, что Вы против употребления запрещенных веществ

44 обсуждайте с ребенком его планы

Как узнать, принимает ли ребенок запрещенные вещества?



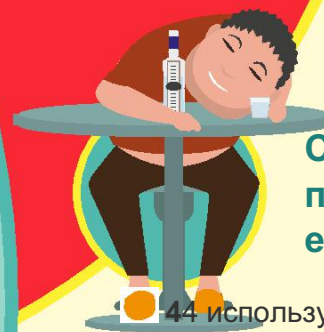
Симптомы употребления запрещенных веществ:

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



Если человек принимает стероиды:

- 44 следы инъекций
- 44 быстрый набор веса
- 44 выпадение волос
- 44 акне
- 44 гормональные изменения



Стоит присмотреться, если ребенок:

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




Если Вы узнали, что Ваш ребенок употребляет запрещенные вещества:



- 44 вмешайтесь, чтобы защитить здоровье Вашего ребенка и его будущее
- 44 поговорите с ребенком и попытайтесь выяснить правду
- 44 поговорите с врачом ребенка
- 44 посоветуйтесь с профессионалами и попробуйте найти здоровые альтернативы для достижения спортивных результатов и для восстановления ребенка
- 44 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

