



WE CARE ABOUT FOOTBALL

# Антидопинговое руководство для игроков

## Почему некоторые спортсмены используют допинг?

Иногда спортсмены используют запрещенные препараты, чтобы увеличить свои показатели: скорость, силу и выносливость или сократить время восстановления между соревнованиями. Это называется "допинг". Допинг – это мошенничество, и его использование столь же плохо, как и участие в организации договорного матча.

## Почему УЕФА разработала антидопинговую программу?

Чтобы гарантировать честный выигрыш, без использования допинга.

Чтобы игроки не злоупотребляли препаратами, которые могут нанести вред их здоровью.

**БОРЬБА С ДОПИНГОМ  
ЗАЩИЩАЕТ ИМИДЖ  
ФУТБОЛА**



## Какие виды анализов проводит УЕФА?

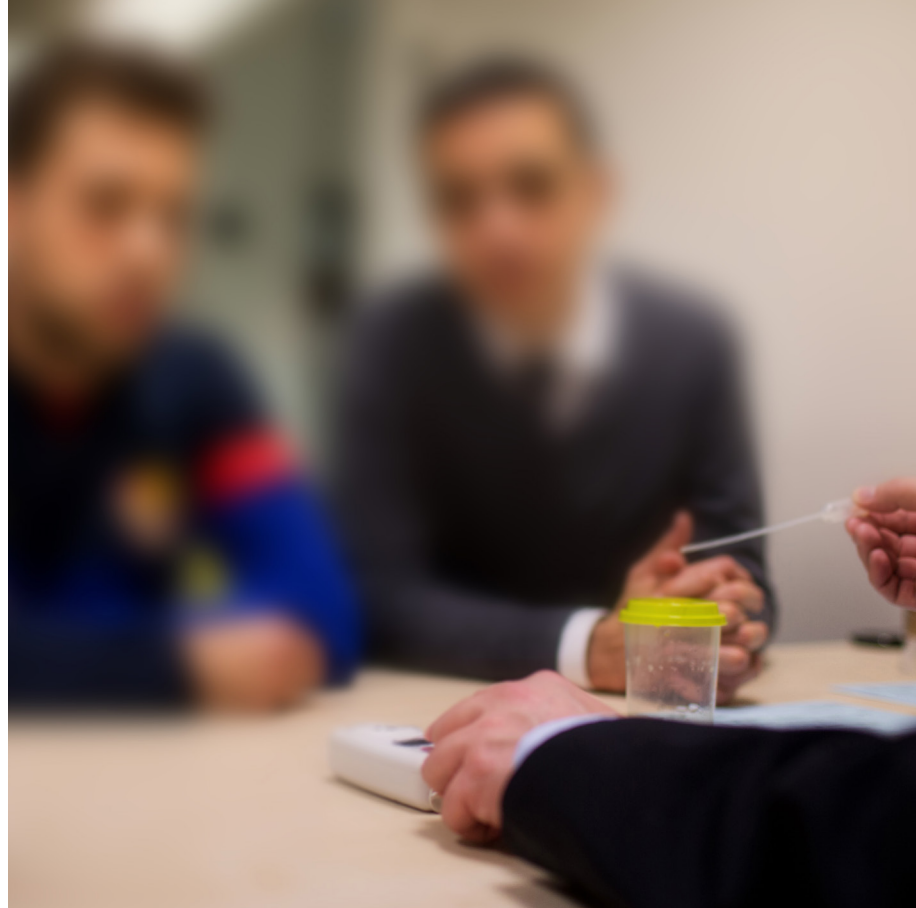
УЕФА проводит сбор проб крови и мочи у игроков, участвующих в соревнованиях, причем у вас могут взять образцы для анализа после матча, на тренировке или даже дома. Образцы анализируются на наличие таких веществ, как стероиды, ЕРО, гормоны роста и стимуляторы (например, эфедрин).

УЕФА также следит за уровнем определенных биологических веществ в организме игроков. Если игрок принимает стимулирующие препараты, эти показатели меняются. Поэтому даже если в день теста наркотик не будет обнаружен непосредственно, игрок, который жульничает, все равно может быть пойман.

## Кто еще может проводить проверку?

Игроков могут попросить пройти тест УЕФА, ФИФА, их национальная антидопинговая организация (НАДО) или НАДО любой страны, в которой они пребывают. Если вас попросят пройти тест, никогда не отказывайтесь, но всегда следите за тем, чтобы Офицер допинг-контроля (ОДК) показал вам свое удостоверение и чтобы вы знали, какую организацию он представляет. При необходимости уточните это у сотрудников вашей команды.

Убедитесь, что вы знаете, что делать, когда вас просят пройти тест на допинг, и всегда будьте вежливы с сотрудниками ОДК.



## Какие препараты запрещены?

В футболе запрещены все вещества, включенные в список запрещенных субстанций и препаратов Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Список обновляется 1 января каждого года, поэтому всегда следите за тем, чтобы у вас была самая последняя версия.

В запрещенный список входят такие вещества, как анаболические стероиды и гормоны, а также рекреационные препараты, такие как каннабис, но в него также входит множество веществ, которые содержатся в обычных лекарствах. Если у вас есть сомнения, прежде чем принимать что-либо, проконсультируйтесь с врачом вашей команды.

У ВАДА есть веб-сайт ([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)) и приложение, где вы можете проверить, запрещено или нет то или иное вещество. НАДО в вашей стране также может оказывать аналогичные услуги.



## Могу ли я принимать лекарства, выданные мне врачом или кем-либо еще?

Прежде чем принимать лекарство, вы должны убедиться, что оно не содержит запрещенного вещества. Ваш врач команды должен быть в состоянии помочь в этом.

Если лекарство содержит запрещенное вещество, но это единственное лекарство, которое может помочь при вашем заболевании, вам необходимо подать заявление на получение разрешения на терапевтическое использование (ТИ), чтобы вы могли его использовать. Ваш врач команды поможет вам заполнить заявление и отправить его в нужную организацию (например, НАДО/УЕФА/ФИФА), но вы несете ответственность за то, чтобы оно было отправлено.

Никогда не используйте лекарства, принадлежащие кому-либо другому, включая друзей, товарищей по команде и членов семьи. В них может содержаться запрещенное вещество. Вашим родным и близким, скорее всего, не придется беспокоиться о запрещенном списке и допинг-контроле, но вам придется.

Если вы выезжаете за рубеж, возьмите свои лекарства с собой. Иногда лекарственные препараты в других странах при внешнем сходстве содержат другие ингредиенты.



## Что такое нарушение антидопинговых правил?

В регламенте УЕФА упоминается несколько видов нарушений, связанных с допингом, включая очевидное - непрохождение допинг-теста. Однако, и другие факты могут привести к нарушениям антидопинговых правил, такие как: отказ от тестирования, торговля наркотиками, помощь другим игрокам в использовании допинга.

Иногда в отношении вас могут действовать правило "извещения о местонахождении", что означает, что вы и/или ваш клуб и/или национальная сборная должны информировать УЕФА или НАДО о своем расписании тренировок и игр. Сотрудники вашей команды могут помочь вам в этом, но важно, чтобы вы знали свои обязанности, поскольку нарушение правил о местонахождении может означать дисквалификацию от футбола на один год.

**УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ  
ПОНИМАЕТЕ СУТЬ РАЗЛИЧНЫХ  
ВИДОВ НАРУШЕНИЙ,  
КАСАЮЩИХСЯ ДОПИНГА**



## Кто несет ответственность за нарушение антидопинговых правил?

Ответственность за такое нарушение всегда несете вы лично, независимо от того, связано ли нарушение с наличием запрещенного вещества в вашем организме в момент тестирования, отказом от тестирования, нарушение местонахождения или любой другой вид нарушения антидопинговых правил. Не забывайте, что это ваше тело и ваша карьера, и вы не можете винить никого другого.

## Каким будет срок дисквалификации, если я нарушу антидопинговые правила?

При первом нарушении антидопинговых правил игрок может быть отстранен на срок до четырех лет. Этого достаточно чтобы загубить вашу карьеру.

Кроме того, игроки, нарушающие процесс допинг-контроля, могут быть отстранены от участия в определенном числе матчей или оштрафованы. Нарушение процесса допинг-контроля может включать неявку для проведения теста или несоблюдение инструкций ОДК.

**ЗА ПЕРВОЕ НАРУШЕНИЕ  
АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ  
ИГРОКИ МОГУТ БЫТЬ  
ДИСКВАЛИФИЦИРОВАНЫ НА СРОК  
ДО ЧЕТЫРЕХ ЛЕТ**





## Входят ли рекреационные препараты в запрещенный список?

Такие наркотики, как каннабис, кокаин и амфетамины, запрещены в большинстве стран и запрещены в футболе. Даже если вы принимаете их в выходной день, они могут оставаться в вашем организме в течение некоторого времени. Они негативно влияют на ваше здоровье и физическую форму, а также могут вызывать привыкание.

И помните, что в наши дни почти у каждого есть телефон с камерой. Любые снимки, на которых вы принимаете наркотики, будут очень быстро распространены, и это может повлиять на вашу репутацию и карьеру.

Алкоголь не запрещен в футболе, но он может негативно повлиять на вашу производительность. Игрокам не разрешается употреблять алкоголь в пункте допинг-контроля (помещение, где проводится тестирование на допинг на стадионе или тренировочной базе).

**РЕКРЕАЦИОННЫЕ ПРЕПАРАТЫ  
ЯВЛЯЮТСЯ НЕЗАКОННЫМИ В  
БОЛЬШИНСТВЕ СТРАН И  
ЗАПРЕЩЕНЫ В ФУТБОЛЕ**



## Безопасны ли биодобавки?

Пищевые добавки не регламентируются так, как лекарства, поэтому вы никогда не можете быть уверены, что на этикетке указано реальное содержание продукта. Исследования показали, что около 15% добавок, купленных через Интернет, могут быть загрязнены запрещенными веществами, такими как анаболические стероиды.

У некоторых игроков, которые принимали пищевые добавки, выходили положительные результаты даже если они не намеревались принимать запрещенные препараты. В любом случае это приводит к дисквалификации на длительный срок. В таких случаях часто фигурируют такие вещества, как метилгексанин (который известен и под другими названиями, в том числе геранимин).

Не доверяйте пищевым добавкам, на которых написано, что они одобрены УЕФА, ФИФА или подобными спортивными организациями. Это никогда не соответствует действительности. Будьте осторожны - если на упаковке указано, что добавка улучшает ваши спортивные результаты, то, скорее всего, в ней содержится запрещенное вещество!

**ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ НЕ  
РЕГЛАМЕНТИРУЮТСЯ, КАК  
ЛЕКАРСТВА, ПОЭТОМУ ВЫ НИКОГДА  
НЕ МОЖЕТЕ БЫТЬ УВЕРЕНЫ, ЧТО НА  
ЭТИКЕТКЕ УКАЗАНО РЕАЛЬНОЕ  
СОДЕРЖИМОЕ**





---

## Где я могу получить дополнительную информацию?

Для получения дополнительной информации о  
Запрещенном списке,  
процедурах ТИ, процедурах допинг-контроля и различных  
видах допинговых правонарушений:  
посетите сайт [www.uefa.org/protecting-the-game/anti-doping](http://www.uefa.org/protecting-the-game/anti-doping)  
по электронной почте [antidoping@uefa.ch](mailto:antidoping@uefa.ch)  
или свяжитесь с вашей НАДО.

Если у вас есть какие-либо сомнения, поговорите с врачом  
вашей команды, особенно перед приемом каких-либо лекарств.

ЖЕЛАЕМ ВАМ УДАЧИ! НЕ НАДО  
БЕСПОКОИТЬСЯ: У БОЛЬШИНСТВА ИГРОКОВ  
НЕ ВОЗНИКАЕТ НИКАКИХ ПРОБЛЕМ НА  
ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ИХ КАРЬЕРЫ. УДЕЛИВ  
НЕСКОЛЬКО МИНУТ ОЗНАКОМЛЕНИЮ  
С ВАЖНЕЙШИМИ ПРАВИЛАМИ И  
ПРОЦЕДУРАМИ, ВЫ СМОЖЕТЕ ИЗБЕЖАТЬ  
ПРЕВРАЩЕНИЯ ВАШЕЙ ДОЛГОЙ ИГРОВОЙ  
КАРЬЕРЫ В КОРОТКУЮ

---