



RUSADA



Безуглов Э.Н. Пахноцкая М.А. Ачкасов Е.Е.

# Антидопинговое обеспечение в российском футболе

методическое пособие

Москва, 2019

---



Безуглов Э.Н. Пахноцкая М.А. Ачкасов Е.Е.

# **Антидопинговое обеспечение в российском футболе**

методическое пособие

Москва, 2019



# RUSADA



Безуглов Э.Н. Пахноцкая М.А. Ачкасов Е.Е.

## **Антидопинговое обеспечение в российском футболе**

Методическое пособие

В пособии рассмотрены актуальные вопросы антидопингового обеспечения в футболе.

Приведены основные понятия о допинге, актуальные статистические данные, информация о тестировании, запрещенном списке субстанций и методов.

Подробно описаны правила безопасности профессиональных спортсменов, позволяющие каждому из них на протяжении всей карьеры не испытывать проблем с антидопинговыми службами.

Предназначено для спортивных врачей, спортсменов, тренеров и всех заинтересованных лиц.

Авторы:

Безуглов Э.Н. – главный врач национальной мужской сборной России по футболу, председатель медицинского комитета Российского футбольного союза, ассистент кафедры спортивной медицины и медицинской реабилитации Первого МГМУ им.И.М.Сеченова (Сеченовский Университет)

Пахноцкая М.А. – к.п.н., доцент, заместитель генерального директора РАА РУСАДА

Ачкасов Е.Е. – д.м.н., профессор, заведующий кафедрой спортивной медицины и медицинской реабилитации Первого МГМУ им.И.М.Сеченова (Сеченовский Университет)



Дорогие друзья!

Последние несколько лет стали непростыми для российского спорта – непрекращающиеся и часто бездоказательные обвинения в применении допинга бросили тень на всю отечественную спортивную индустрию.

Под необоснованным ударом оказался и российский футбол. В сложившихся обстоятельствах Российский футбольный союз (РФС) посчитал необходимым сразу занять жесткую, но при этом подкрепленную фактами позицию, которая позволила полностью защитить наших футболистов от любого вида инсинуаций. Итогом большой проделанной работы в этом направлении стало снятие всех подозрений со стороны Международной федерации футбола (ФИФА).

РФС придерживается политики нулевой толерантности к любым видам нарушений антидопинговых правил. В этом мы полностью солидарны с Российским антидопинговым агентством (РУСАДА), с которым нам удалось наладить эффективное взаимодействие по целому ряду вопросов, прежде всего, в области образовательных проектов.

Несомненно, одной из важнейших мер превентивного характера является повышение уровня знаний всех членов футбольного сообщества в сфере антидопинга. Именно поэтому в этом году вышло уже второе по счету пособие, совместно подготовленное Медицинским комитетом РФС, РУСАДА и Сеченовским университетом.

Уверен, что оно найдет своего читателя и внесет большой вклад в профилактику нарушений антидопинговых правил.

Российский футбол – чистый футбол!

*С уважением, Генеральный директор  
Российского футбольного союза*

*А.А. Алаев*

---

## Оглавление

Что такое допинг?	6
Кто руководит борьбой с допингом в мире?	7
Какие нормативные документы являются основными в антидопинговой деятельности в России?	8
Какие у РУСАДА функции?	9
Где анализируются пробы?	10
Из каких этапов состоит вся процедура допинг-контроля при неблагоприятном результате пробы на примере российского спортсмена национального уровня?	11
Права спортсмена при обнаружении в его пробе запрещенной субстанции?	12
Последствия для команд	13
Статус спортсмена в течение срока дисквалификации	13
Как субстанции или методы попадают в список запрещённых?	14
Группы запрещённых средств и методов	15
Что относится к запрещённым методам?	17
Когда в футболе начинается соревновательный период?	18
Что анализируется при допинг-контроле и для чего?	19
Какие виды биологических паспортов существуют?	20
Как происходит соревновательный допинг-контроль в футболе?	20
Как проходит процедура отбора пробы мочи?	24
Как происходит процедура сбора пробы крови?	26
Какие виды наказаний за нарушения антидопинговых правил существуют?	28
Сколько проб берётся в мире в течение года?	29
У кого чаще всего берут пробы?	29
Какое количество проб бывают позитивными, то есть содержащими запрещенные субстанции и их метаболиты?	30
А сколько позитивных проб в футболе?	30
В каких видах спорта в мире процент позитивных проб наиболее высокий?	31
В каких видах спорта в России наибольшее количество позитивных проб?	31



Самые частые причины проваленных тестов в мировом спорте	32
Сколько проб берётся в мировом футболе ежегодно?	32
Процент позитивных проб в футболе всегда был ниже среднемирового показателя?	33
Удельный вес выявленных в пробах запрещённых субстанций и их метаболитов в футболе такой же, как и везде?	34
А сколько проб и у кого берет непосредственно международная федерация футбола (ФИФА)?	35
Сколько всего проб берётся в российском спорте?	36
Как часто тестирует российских футболистов РУСАДА?	36
Сколько проб содержащих запрещенные субстанции обнаруживают у российских спортсменов?	37
Кто проводит допинг-контроль в российском футболе?	38
Сколько проб у российских футболистов берут УЕФА и ФИФА?	38
Кто непосредственно осуществляет забор проб у российских футболистов?	39
Были ли за эти годы пробы, содержащие запрещенные субстанции?	39
Что с собой должен иметь инспектор-допинг контроля?	41
Где анализируются пробы российских футболистов?	41
Что делать если для лечения заболевания необходимо применение субстанции или метода из запрещенного списка?	42
Критерии получения разрешения на ТИ	43
Как часто ТИ оформляют в российском спорте и в футболе, в частности?	45
Что такое ADAMS, и кто в него входит? Есть ли в ADAMS российские футболисты?	45
Какую информацию должен предоставлять спортсмен в систему ADAMS?	46
Можно ли нарушить антидопинговые правила без злого умысла?	47
Как обезопасить себя?	47
Почему РУСАДА, ВАДА и ФИФА против применения БАДов?	48
Самые известные нарушители антидопинговых правил	51
Мифы российской футбольной медицины	52
Адреса актуальных сайтов и наименования приложений	53

---

## Что такое допинг?

*Это не только наличие в пробе запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена, но и:*

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи пробы;
- нарушение порядка предоставления информации о местонахождении или пропущенные тесты (для спортсменов, входящих в пулы тестирований); после трех нарушений в любом сочетании за 12 месяцев следует дисквалификация;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля (как спортсменом, так и персоналом);
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом (как спортсменом, так и персоналом);
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода (как спортсменом, так и персоналом);
- назначение или попытка назначения любому спортсмену субстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный) – для персонала спортсмена;
- соучастие – помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия, включая нарушение или попытку нарушения антидопинговых правил;
- запрещенное сотрудничество – профессиональное сотрудничество спортсмена с любым персоналом спортсмена, который отбывает срок дисквалификации запрещено.



---

## Кто руководит борьбой с допингом в мире?

Главной организацией по борьбе с допингом в спорте является Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), образованное в 1999 году. Штаб-квартира находится в Канаде (г. Монреаль). Президентом ВАДА является канадец Крейг Риди. Организация финансируется из двух источников: МОК и правительства различных стран.

В России борьбу с допингом возглавляет Российское антидопинговое агентство (РУСАДА), которое было создано в 2008 году.

Международные и национальные спортивные федерации также являются подписантами Всемирного антидопингового Кодекса и, соответственно, несут ответственность за борьбу с допингом в спорте.



---

## Какие нормативные документы являются основными в антидопинговой деятельности в России?

1. Всемирный антидопинговый кодекс, впервые принятый в 2003 году и пересмотренный в 2009 году.
2. Запрещенный список субстанций и методов, обновляемый не менее одного раза в год.
3. Международный стандарт по тестированию и расследованиям, принятый 1 января 2015 года
4. Общероссийские антидопинговые правил, утвержденные приказом Министерства спорта Российской федерации № 947 от 09 августа 2016 года.
5. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской федерации от 04.12.2017 года №329-ФЗ.
6. Федеральный закон о внесении изменений в Трудовой кодекс Российской федерации от 29.12.2017 года №461-ФЗ.
7. Статья 226.1 УК РФ Контрабанда сильнодействующих, ядовитых, отравляющих, взрывчатых, радиоактивных веществ.
8. Статья 230.1 УК РФ Склонение спортсмена к использованию субстанций и(или) методов, запрещенных для использования в спорте.
9. Статья 230.2 УК РФ Использование в отношении спортсме-

*Планирование тестирования, процедуры допинг-контроля, транспортировки проб и расследования нарушения правил проводятся в строгом соответствии с Международным стандартом по тестированию и расследованиям, который является неотъемлемой частью Всемирного антидопингового кодекса.*

*Последняя редакция Международного стандарта вступила в силу 1 января 2015 года.*

на к использованию субстанций и(или) методов, запрещенных для использования в спорте.

10. Статья 234 УК РФ Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта.

---

## Какие функции у РУСАДА?

- Организовывает образовательные мероприятия для спортсменов, для персонала спортсменов, для спортивных функционеров.
- Планирует и тестирует спортсменов, проводит отбор и транспортировку проб в аккредитованные ВАДА лаборатории.
- Обрабатывает результаты проб и вносит их в систему ADAMS.
- Организует работу Дисциплинарного антидопингового комитета.
- Выдает разрешения на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и методов.
- Организовывает расследования возможных нарушений антидопинговых правил.
- Следит за соблюдением кодекса ВАДА всеми спортсменами и персоналом.



---

## Где анализируются пробы?

В одной из 31 аккредитованных ВАДА лабораторий.

Крупнейшие лаборатории по количеству анализируемых проб  
(данные за 2017 год)



**Московская лаборатория была одной из ведущих в мире. В 2013 году в ней было проанализировано более 18 000 проб. В настоящее время лишена аккредитации ВАДА.**



---

# Из каких этапов состоит вся процедура допинг-контроля при неблагоприятном результате пробы на примере российского спортсмена национального уровня?

РУСАДА планирует тест у группы лиц в определенном виде спорта в определенный промежуток времени:

1

- инспекторы допинг-контроля РУСАДА или сотрудники компаний IDTM и PWC приезжают к спортсмену и забирают пробы (моча, моча и кровь);
- пробы без указания персональных данных спортсменов доставляются в одну из аккредитованных ВАДА лабораторий, результаты анализа пробы должны быть предоставлены в РУСАДА в течение 10 рабочих дней после поступления пробы в лабораторию.

2

После поступления информации о возможном нарушении антидопинговых правил РУСАДА проводит предварительное рассмотрение данного случая, устанавливает наличие или отсутствие отступлений от Международного стандарта по тестированию и расследованиям и Международного стандарта для лабораторий, а также проверяет наличие или отсутствие разрешения на терапевтическое использование.

3

По итогам предварительного расследования РУСАДА уведомляет спортсмена (по адресу и контактам оставленных им в протоколе допинг-контроля) и общероссийскую спортивную федерацию о возможном нарушении антидопинговых правил, о назначенном временном отстранении и о правах спортсмена.

---

## Права спортсмена при обнаружении в его пробе запрещенной субстанции?

- Право на вскрытие и исследование пробы Б.
- Право на запрос из лаборатории копии документов по результатам исследования проб А и/или Б, содержащих информацию, предусмотренную Международным стандартом для лабораторий (Лабораторный пакет).
- Право на участие в слушаниях по делу, в том числе с участием представителя.
- Право на запрос предварительных слушаний по вопросу назначенного временного отстранения и ускоренных слушаний.
- Право на признание факта нарушения антидопинговых правил и согласия с санкцией.
- Право на предоставление объяснений.

После получения от спортсмена всех необходимых документов дело передается на рассмотрение Дисциплинарного антидопингового комитета, который назначает дату слушаний. РУСАДА информирует спортсмена и общероссийскую спортивную федерацию о дате и времени слушаний.

Слушания, проводимые в связи с конкретными спортивными соревнованиями (континентальные и мировые чемпионаты, Олимпийские игры), могут быть проведены в ускоренном порядке.

*Решение, вынесенное Дисциплинарным антидопинговым комитетом, может быть обжаловано в апелляционной инстанции (в настоящий момент – Спортивный арбитражный суд в г. Лозанна, Швейцария) в сроки, установленные Общероссийскими антидопинговыми правилами.*

---

## Последствия для команд

Если более двух членов команды в командных игровых видах спорта нарушили антидопинговые правила во время спортивного мероприятия, то организатор спортивного мероприятия должен наложить соответствующую санкцию на команду (например, снятие заработанных очков, дисквалификация со спортивных соревнований или спортивного мероприятия или другую санкцию).

---

## Статус спортсмена в течение срока дисквалификации

Спортсмен или иное лицо, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет права во время срока дисквалификации участвовать ни в каком качестве в спортивных соревнованиях или иной деятельности, описанных в п. 10.11 Общероссийских антидопинговых правил и ст. 10.12 Всемирного антидопингового кодекса.

*Единственным исключением из данного пункта может стать возвращение спортсмена к тренировкам с командой или использования помещений клуба в течение времени, в зависимости от того, что короче:*

- 1) последние два месяца дисквалификации;*
- 2) последняя четверть наложенного срока дисквалификации.*



## Как субстанции или методы попадают в список запрещённых?

Чтобы субстанция или метод были включены в запрещенный список они должны соответствовать минимум двум из трех указанных ниже критериев:

- потенциально улучшать спортивные результаты;
- потенциально представлять опасность для здоровья спортсмена;
- противоречить духу спорта.

Внесением изменений в Запрещенный список, минимум один раз в год, занимается специальный комитет ВАДА.

*За последние годы в список запрещенных внесены такие субстанции и методы, имевшие широкое распространение в России: мельдоний, триметазидин, смеси инертных газов (аргона и ксенона) с кислородом.*

Ежегодно в силу вступает новый запрещенный список — это происходит 1 января.

Однако уже с сентября предшествующего года на сайте [rusada.ru](http://rusada.ru) можно ознакомиться с этим списком и своевременно внести изменения в работу врачей и оповестить о изменениях спортсменов и тренеров.



---

## Группы запрещённых средств и методов

### *ОСОБЫЕ СУБСТАНЦИИ*

*В соответствии со статьей 4.2.2 Всемирного антидопингового Кодекса, все запрещенные вещества должны рассматриваться в качестве «особых веществ» за исключением веществ, относящихся к классам S1, S2, S4.4, S4.5, S6. А, а также запрещенных методов M1, M2, M3.*

#### **Запрещенные все время:**

S1 – анаболические агенты

S2 – пептидные гормоны, факторы роста, подобные вещества и миметики

S3 – бета-2-агонисты

S4 – гормоны и модуляторы метаболизма

S5 – диуретики и маскирующие агенты

M1 - манипуляции с кровью и ее компонентами (аутогемотерапия, внутривенные инъекции объемом более 100 мл с интервалом менее 12 часов, плазмофорез, гемосорбция и т.д.)

M2 – химические и физические манипуляции

M3 – генный допинг.

#### **Запрещенные в соревновательный период:**

S6 – стимуляторы

S7 – наркотики

S8 – каннабиноиды

S9 – глюкокортикоиды (ГКС) – любые ГКС попадают в категорию запрещенных, если применяются орально, внутривенно, внутримышечно или ректально.

## **Запрещенные в отдельных видах спорта:**

P2 - бета-блокаторы: если не указано иное, бета-блокаторы запрещены только в соревновательный период в следующих видах спорта, а также запрещены во внесоревновательный период в выделенных видах спорта: автоспорт, бильярдный спорт, дартс, гольф, лыжный спорт/сноуборд (прыжки на лыжах с трамплина, фристайл акробатика, хаф-пайп, сноуборд хаф-пайп/биг-эйр) подводное плавание, стрельба (запрещены также во внесоревновательный период), стрельба из лука (запрещены также во внесоревновательный период).

## **Запрещённые при применении выше определённой концентрации:**

псевдоэфедрин, сальбутамол, формотерол и так далее.



*Достаточно большая группа субстанций не является запрещенной, но находится под мониторингом – во время тестирования каждая из проб проверяется и на их наличие. К этой группе относятся, например, кофеин, никотин, трамадол, фенилэфрин, синефрин, бемитил и т.д. Часть субстанций могут переходить в список запрещенных, часть исключаться из мониторинга.*

---

Что относится  
к запрещённым  
методам?

1	ПЛАЗМАФЕРЕЗ
2	АУТОГЕМОТЕРАПИЯ
3	ПЕРЕЛИВАНИЕ КРОВИ
4	ГЕМОСОРБЦИЯ
5	<b>ВНУТРИВЕННЫЕ ИНФУЗИИ</b> более 100 мл с помощью системы для инфузий с интервалом менее 12 часов
6	<b>ЛЮБЫЕ ПОПЫТКИ ФАЛЬСИФИКАЦИИ</b> (например, подмена пробы), предоставление ложных сведений инспектору допинг-контроля.

---

## Когда в футболе начинается соревновательный период?

За 24 часа до матча или турнира и через один день после окончания матча или турнира.

Важно помнить, если запрещённая только в соревновательный период субстанция (например, глюкокортикоиды, введенные внутримышечно) попала в организм во внесоревновательный период, а допинг-тест проводился в соревновательный период и субстанция была обнаружена – спортсмен, несомненно, будет наказан!



---

## Что анализируется при допинг-контроле и для чего?

Кровь (паспорт крови и другие типы анализов) и моча.

До 2018 года в четырех видах спорта анализировался и выдыхаемый воздух – таким образом обнаруживали превышение концентрации этанола, но в настоящее время этанол не является запрещенным ни в одном виде спорта.

Допинг-контроль осуществляется и в конном спорте. Запрещенный список субстанций у лошадей отличается от подобного списка у людей

*Представители антидопинговых служб могут потребовать проведение допинг-контроля  
В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ И В ЛЮБОМ МЕСТЕ!*





---

## Какие виды биологических паспортов существуют?



---

## Как происходит соревновательный допинг-контроль в футболе?

Чаще всего с помощью жеребьёвки в перерыве матча выбираются два основных и два резервных игрока для участия в процедуре допинг-контроля.

При этом их имена неизвестны. Имена спортсменов представители команд узнают на 75 минуте матча.



Организация, инициирующая тестирование, может установить порядок выбора спортсменов без проведения жеребьевки (целевое тестирование) или путем жеребьевки без приглашения представителей команд. Политика выбора спортсменов для тестирования не разглашается спортсменам, представителям и другим лицам.

На кромке поля или в под трибунном помещении футболиста встречает сопровождающий (шаперон) или инспектор допинг-контроля (ИДК), который уведомляет спортсмена о том, что он был выбран для прохождения процедуры, и сообщает права и обязанности спортсмена при её прохождении.

ИДК всегда приезжают на матчи без предупреждения. О их приезде не знает никто и никогда!

**При этом, игрок имеет право на:**

- 1) Представителя и/или переводчика (при необходимости).
- 2) Получение дополнительной информации о правилах прохождения процедуры.
- 3) Запрос отсрочки явки на пункт допинг-контроля по уважительным причинам.
- 4) Прохождение модифицированной процедуры (для спортсменов с инвалидностью и несовершеннолетних спортсменов).

ИДК, по своему усмотрению, может удовлетворить запрос на отсрочку и по другим уважительным причинам, но, в любом случае, все связанные с отсрочкой обстоятельства должны

*Игрок, выбранный для прохождения тестирования должен:*

- 1) *Прибыть на пункт допинг-контроля сразу после уведомления.*
- 2) *Иметь при себе документ, подтверждающий его личность (с фото, ФИО и номером).*
- 3) *Соблюдать правила прохождения процедуры.*
- 4) *Находится в зоне видимости ИДК/шаперона с момента уведомления до конца процедуры.*

быть подробно обсуждены с ИДК. Спортсмен всегда должен находиться в зоне видимости ИДК/шаперона. Игрок, отобранный на процедуру сбора проб, должен заполнить декларацию использования лекарств в протоколе допинг-контроля — это можно сделать с помощью доктора команды.

До начала процедуры сбора проб ИДК представляет себя (список документов есть в пособие ниже) и просит игрока представиться.

*Причины, по которым может быть предоставлена отсрочка для прохождения допинг-контроля:*

- *Поиск представителя/переводчика, документа*
- *Срочная медицинская помощь*
- *Участие в церемонии награждения*
- *Выполнение обязательств перед СМИ*
- *Выполнение заминки*
- *Смена одежды*

По завершении сбора проб ИДК заполняет соответствующие формы. Эти формы должны быть подписаны игроком и ИДК и может быть также подписаны представителем игрока или команды.

Игрок, который вызван на сбор проб, не может отказаться пройти процедуру сбора проб и игрок, который предоставил пробу, не может оспаривать действительность теста, ссылаясь на то, что он был неверно отобран. Резервные игроки должны

*Если любой игрок обеих из команд получает красную карточку или покидает поле по другой причине до конца матча, он должен быть доступен на стадионе еще 30 минут после конца матча для прохождения процедуры сбора проб, даже если он не был изначально отобран!!! Если же требуется экстренная госпитализация, то об этом незамедлительно оповещается инспектор допинг-контроля (ИДК).*

оставаться доступными для сбора проб и не могут покидать стадион, пока они либо не будут вызваны на сбор проб, либо оповещены о том, что ИДК не будет их тестировать.

*Подписывая соответствующие Формы допинг-контроля, игрок подтверждает, что с учетом любых проблем, записанных игроком в поле «комментарии», сбор проб прошел в соответствии с данным регламентом и никакие последующие жалобы невозможны. Одна копия Формы допинг-контроля предоставляется игроку.*



---

## Как проходит процедура отбора пробы мочи?

Игрок сначала выбирает один из предоставленных контейнеров для сбора мочи. У спортсмена всегда должен быть выбор - контейнеров должно быть не менее трех и все они должны быть герметично упакованы. С момента выбора мочеприемника, спортсмен работает с ним самостоятельно. Перед распаковыванием упаковки, необходимо помыть руки или надеть перчатки. Далее, согласно инструкциям ИДК извлечь мочеприемник из упаковки.

Игрок предоставляет пробу под прямым наблюдением ИДК или лица им назначенного, который должен быть того же пола, что и игрок. Игрок должен освободиться от одежды и расположиться таким образом, чтобы обеспечить беспрепятственный обзор для ИДК на процесс предоставления биоматериала. Если игрок несовершеннолетний, то представитель спортсмена может следить за ИДК, контролируя процесс сдачи пробы, но не может наблюдать за непосредственно сдачей пробы, если только игрок не потребует этого.

После того, как необходимое количество мочи находится в контейнере игрок сам выбирает комплект для транспортировки проб, состоящий из двух флаконов для пробы (один для пробы А и другой для пробы В). Спортсмену необходимо проверить срок годности комплекта и целостность его упаковки. Обе бутылки имеют одинаковый числовой код. Игрок сравнивает коды на обеих бутылках, на их крышках, и на упаковке. Игрок и ИДК проверяют, чтобы бутылки были запечатаны до их использования.

Игрок сам наливает биоматериал в бутылки А и В (минимум 60 мл в бутылку А и 30мл в бутылку В) и закрывает их плотно, как указывает ИДК.

Игрок должен убедиться, числовые коды на бутылках и соответствующей Форме допинг-контроля полностью совпадают.

*Минимальное требование к объему мочи, предоставленной игроком, составляет 90мл.*

Необходимое количество мочи должно остаться в контейнере для того, чтобы ИДК смог протестировать удельную плотность образца. Если требования по плотности (минимум - 1005) не соблюдены, игрок должен продолжить предоставлять дополнительные пробы по инструкции ИДК до тех пор, пока не будет соблюдено требование плотности. ИДК может не требовать продолжения сдачи пробы в исключительных обстоятельствах.



---

## Как происходит процедура сбора пробы крови?

После необходимого периода отдыха, который может длиться от 30 минут до 2 часа в зависимости от типа анализа, игрок выбирает набор для сбора крови и проверяет, что упаковка цела и что номера этикеток, пробки, бутылки и любые другие элементы комплекта совпадают.

До того, как будет взята проба крови ИДК объясняет процедуру сбора крови и задает игроку необходимые вопросы, связанные со сбором пробы.

Необходимо напомнить, что персонал по сбору крови должен иметь медицинское образование – документ об этом спортсмен или его представитель могут попросить предъявить ещё до начала сбора крови.

Если сбор пробы крови связан с биологическим паспортом спортсмена, ИДК просит игрока предоставить любую соответствующую информацию, которая необходима по техническим документам ВАДА. Данная информация фиксируется в протоколе допинг-контроля.

Кровь берется из вены, предпочтительно из внутренней части предплечья, пока игрок сидит на стуле/лежит на кушетке и его рука находится в состоянии покоя на соответствующей поддержке. Важно, что непосредственно перед забором крови, спортсмен должен находиться в расслабленном состоянии (руки, ноги не скрещивать, не вставать) в течение 10 минут на том месте, где будет сдавать пробу.

Пробы крови берутся с помощью внутривенной пункции (lege

### **ВОПРОСЫ СВЯЗАННЫЕ СО СБОРОМ ПРОБЫ**

- *Как переносит сдачу?*
- *Будет ли сдавать сидя/лежа?*
- *Кто будет работать с оборудованием? (при сдаче крови – может работать ИДК с согласия спортсмена).*



artis), что не влечет за собой никакого риска для здоровья, за исключением возможных местных гематом.

Количество крови должно быть адекватным для того, чтобы соответствовать требованиям анализов. Если количество крови, собранной при первой попытке, недостаточно, процедура повторяется.

**Позволяется сделать не более 3 попыток – после этого забор крови прекращается.**

*ИНФОРМАЦИЯ, НЕОБХОДИМАЯ ПРИ СБОРЕ ПРОБЫ КРОВИ НА БИОЛОГИЧЕСКИЙ ПАСПОРТ:*

- *Перенесенные в течение нескольких последних дней физические нагрузки.*
- *Нахождению на высоте более 1500м.*
- *Использование методов создания искусственного эффекта высокогорья, кровепотерях, переливаниях и др.*

Игрок или ИДК располагает вакутайнер с кровью в транспортировочный контейнер и надежно его закрывает.

Игрок должен убедиться, что числовые коды на контейнере и соответствующей Форме допинг-контроля полностью совпадают.





---

## Какие виды наказаний за нарушения антидопинговых правил существуют?

### **От предупреждения до пожизненной дисквалификации и уголовной ответственности!**

- **Аннулирование** – отмена результатов спортсмена (или команды при более чем двух положительных пробах) в каком-либо соревновании или спортивном событии с изъятием всех наград, очков и призов.
- **Дисквалификация** – может варьироваться от предупреждения до пожизненной дисквалификации.

### **На территории России также действуют административное и уголовное наказание по следующим статьям:**

- статья 6.18 КоАП РФ Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований к предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним (для врачей, массажистов и тренеров).

- Статья 234 УК РФ Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ с целью сбыта.
- Статья 226.1 УК РФ Контрабанда.
- Статья 230.1 УК РФ Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.\*
- Статья 230.2. Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

*\* перечень субстанций и(или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 УК РФ перечислен в Постановлении Правительства РФ от 28.03.2017 года №339 и от 28.07.2018 года № 879*

---

## Сколько проб берётся в мире в течение года?



В 2016 году во всем мире было взято **300 565 проб**

В 2017 году ещё больше - **322 050 проб**

---

## У кого чаще всего берут пробы?

Уже много лет безоговорочным лидером является футбол



\*Приведены мировые данные о количестве взятых проб в 2017 году

---

## Какое количество проб бывают позитивными, то есть содержащими запрещенные субстанции и их метаболиты?

С 2009 по 2017 год процент проб по всем видам спорта колебался от **1,08%** (2010 год) до **1,60%** в 2016 году – но в том году такой процент был связан с большим количеством проб с мельдонием (более 500).

В олимпийских видах спорта процент позитивных проб за тот же период времени ниже – от **0,77%** в 2014 году до **1,05%** в 2011 году.

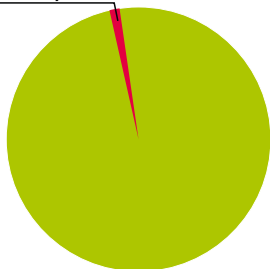
В неолимпийских видах спорта процент таких проб гораздо выше и в последние три года он находится в районе **2,5%**.

---

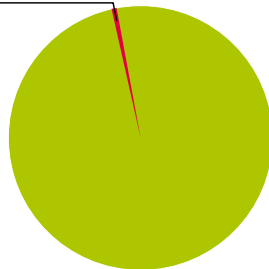
## А сколько позитивных проб в футболе?

Из всего массива проб количество позитивных в 2017 году составило всего **0,4%** (167 проб) что значительно ниже среднего уровня.

% положительных проб  
во всех видах спорта  
**1,08-1,6**

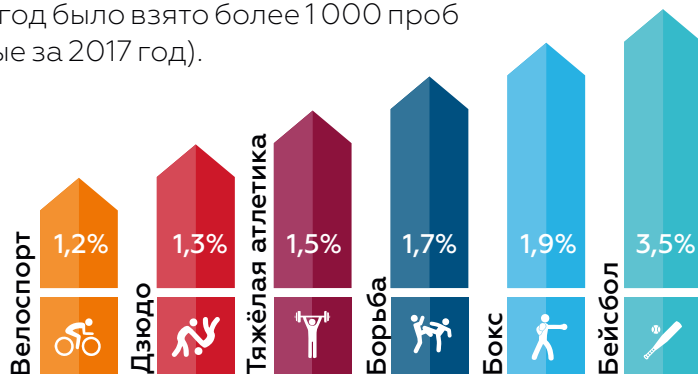


% положительных проб  
в футболе  
**0,4**



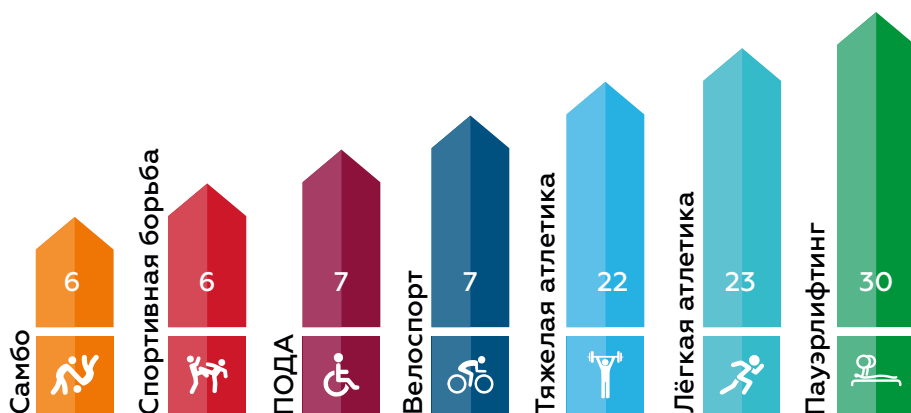
## В каких видах спорта в мире процент позитивных проб наиболее высокий?

Количество позитивных проб (%) в видах спорта, где за год было взято более 1 000 проб (данные за 2017 год).



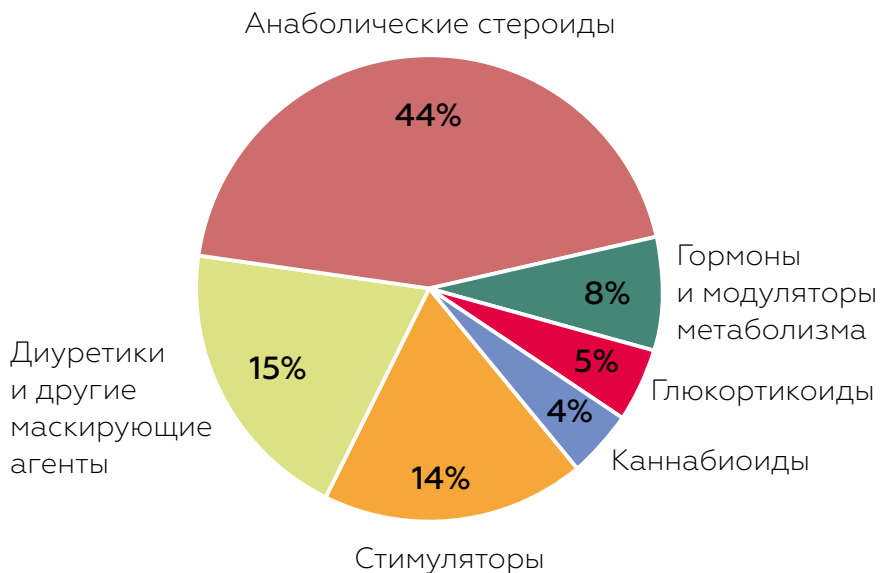
## В каких видах спорта в России наибольшее количество позитивных проб?

Виды спорта, где наиболее часто выявлялись запрещенные субстанции в 2018 году в России.



---

## Самые частые причины проваленных тестов в мировом спорте



---

## Сколько проб берётся в мировом футболе ежегодно?

Начиная с 2008 года ни разу количество проб в течение года ни было меньше **28 002** (2014 год). В последние годы отмечается тенденция к постоянному увеличению и в последние годы их количество не было меньше чем **30 000** проб.

---

## Количество позитивных проб в футболе всегда был ниже среднемирового показателя?

Если анализировать данные за последние 10 лет, то да – количество позитивных проб колебалось **от 0,22%** в 2009 году до **0,42%** в 2011 году.

В 2017 году, как уже отмечалось выше, позитивных проб было всего **167**, что составило **0,4%** – все эти показатели сильно ниже среднемировых.



## Удельный вес выявленных в пробах запрещённых субстанций и их метаболитов в футболе такой же, как и везде?

**Нет, имеются значительные отличия.**

Если в мировом спорте на первом месте с большим отрывом находятся анаболические агенты, то **в футболе «непочетное» первое место занимают стимуляторы** – на их долю в 2017 году пришлось **25%** (в 2016 году их удельный вес был ещё выше – **30%**).

В других видах спорта на их долю приходится почти в 2 раза меньше. Только на втором месте в футболе находятся **анаболические агенты** – в 2017 году на их долю пришлось **20%** при среднемировом показателе в **44%**.

Третье место по частоте выявления в позитивных пробах занимают **глюкокортикоиды** – **18%** в 2017 году в то время, как среднемировой показатель составил **5%**.

На четвёртом месте расположились **каннабиоиды** – и в 2016 и в 2017 годах на них пришлось по **13%** (в других видах спорта **4%**).

При этом нужно отметить что в 2008-2012 годах в футболе случаи выявления каннабиоидов случались гораздо чаще – 30-40 случаев в год. С 2013 года количество резко уменьшилось и колеблется в диапазоне 2-13 случаев в год.



\*Приведены данные за 2017 год.



---

## А сколько проб и у кого берет непосредственно международная федерация футбола (ФИФА)?

Количество проб, которые берут по запросу ФИФА из года в год различается и зависит от сроков проведения отборочных турниров к чемпионату мира и самих финальных турниров.

Так, в годы проведения чемпионатов мира количество проб резко возрастает: в 2014 году их было **1 838**, а в 2018 году – около **4 000** проб.

В другие годы количество проб меньше:

2013 – **854**;

2015 – **844**;

2016 – **692**.

Но в эти годы заметно увеличивается количество проб взятых по запросу УЕФА.

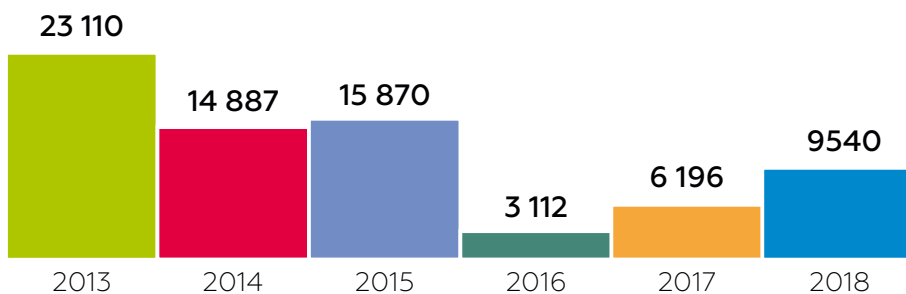
Указанное количество проб включает в себя не только пробы мочи, но и крови (их число колеблется от **32** в 2015 году до почти **707** в 2018 году)

В 2018 году все потенциальные игроки сборных-участниц чемпионата мира сдавали тесты в рамках как внезапного внесоревновательного (как правило, дважды проверялась вся команда) так и соревновательного контроля когда после каждого матча сборных по два человека сдавали пробы мочи и крови.

---

## Сколько всего проб берётся в российском спорте?

В 2016-2018 годах объём тестирований и контингент проверяемых спортсменов определялся британским антидопинговым агентством – UKAD. С июля 2017 года эти функции снова переданы РУСАДА.



Информация представлена в отчетах на сайте РУСАДА

---

## Как часто тестирует российских футболистов РУСАДА?

В 2018 году силами РУСАДА взято **357** проб. Контролю подвергаются представители и футбола, и мини-футбола, и пляжного футбола. Контроль проводится в РФПЛ, ФНЛ и ПФЛ.

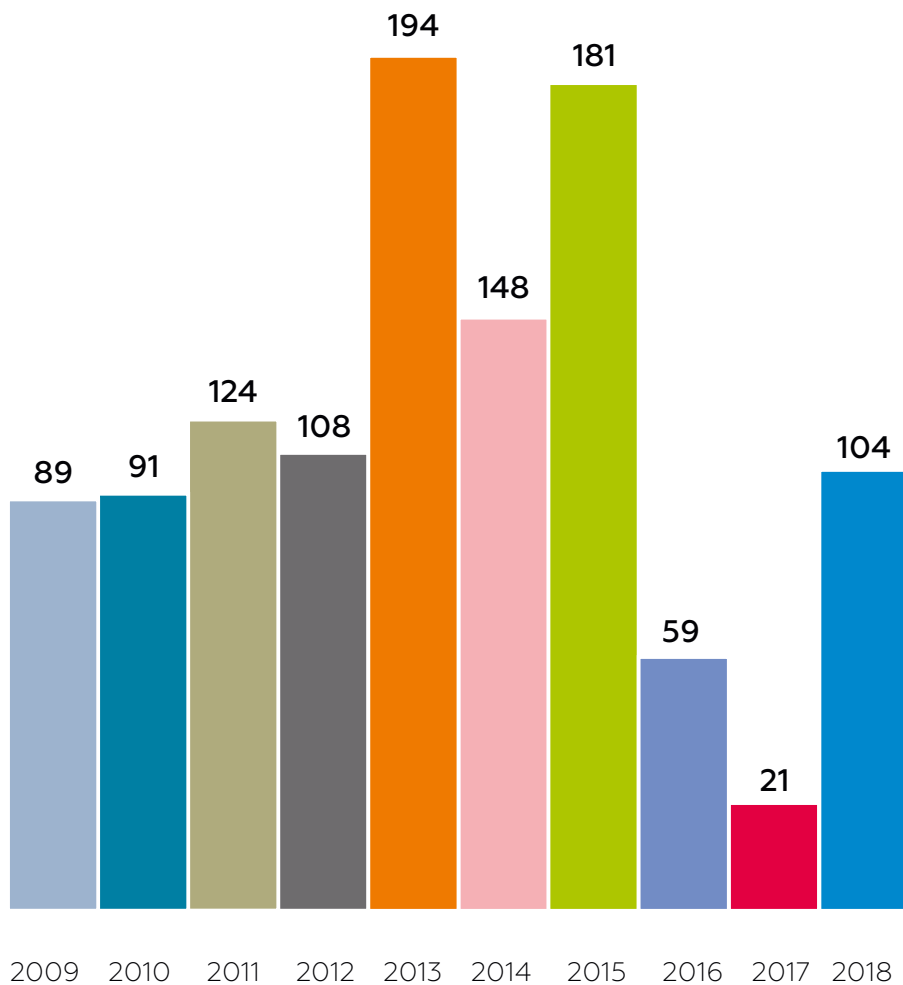
В 2017 году по линии РУСАДА было взято **124** пробы, в 2016 году в футболе допинг-контроль РУСАДА не проводила. Тестировались только представители сборных команд и ведущих европейских клубов по линии ФИФА и УЕФА.

В 2009-2014 годах среднегодовое количество проб было около **500**.

---

# Сколько проб содержащих запрещенные субстанции обнаруживает у российских спортсменов РУСАДА?

Количество нарушений антидопинговых правил  
в 2009-2018 годах



---

## Кто проводит допинг-контроль в российском футболе?

РУСАДА, ФИФА, УЕФА

---

## Сколько проб у российских футболистов берут УЕФА и ФИФА?

УЕФА как организатор Лиги чемпионов и Лиги Европы, а также всех европейских турниров для сборных команд всех возрастов осуществляет соревновательный и внесоревновательный контроль всех команд-участниц еврокубков и сборных всех возрастов. В сумме все наши ведущие клубные команды в течение года сдают не менее **200 проб мочи и крови**. Еще минимум **200-250 проб** сдают представители различных сборных, участвующих в турнирах под эгидой УЕФА.

ФИФА же тестирует все сборные всех возрастов во время отборочных матчей к чемпионату мира, при непосредственной подготовке к крупным турнирам мирового масштаба и уже на самих турнирах. Например, только национальная сборная команда России по футболу в 2018 году сдала порядка 170 проб крови и мочи.

*Можно смело утверждать, что на протяжении, как минимум, 10 лет каждый год российские футболисты уровня сборных и ведущих клубных команд сдают не менее 500-550 проб. Все эти пробы практически всегда анализировались в зарубежных лабораториях и никогда никаких проблем с ними не было!*

---

## Кто непосредственно осуществляет забор проб у российских футболистов?

Это могут быть как инспекторы допинг-контроля из РУСАДА, ФИФА или УЕФА, так и представители компаний-посредников – в России это чаще всего IDTM (Швеция) и PWC (Германия).

---

## Были ли за эти годы пробы, содержащие запрещенные субстанции?

С 2009 года в российском футболе РУСАДА было выявлено всего **7** случаев содержания запрещенных субстанций в пробе.

**В 2013, 2014 и 2017 годах ни одна из проб не была проблемной!**

Все выявленные случаи принадлежали футболистам и футболисткам (2 случая с фуросемидом), никогда не привлекавшихся в национальные сборные команды России по футболу.

*За эти годы общее количество проб, взятых РУСАДА, ФИФА и УЕФА составило около 8000 проб и только 6 из них содержали запрещенные субстанции. Этот показатель (менее 0,1%) значительно меньше общемирового уровня!*

Все эти пробы были взяты РУСАДА и по всем ним своевременно вынесены наказания.

2017

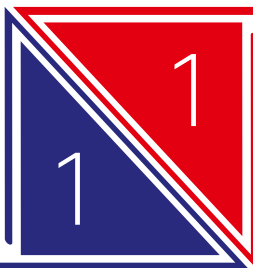


2018

Триметазидин,  
мельдоний –  
дисквалификация  
на 4 года,  
мужской футбол

2015

Фуросемид –  
дисквалификация  
на 2 года,  
женский футбол



2016

Фуросемид –  
дисквалификация  
на 2 года,  
женский футбол

2013



2014

2011

Марихуана –  
дисквалификация  
на 3 месяца,  
мужской футбол



2012

Псевдоэфедрин –  
выговор,  
мужской футбол

2009

Фуросемид –  
дисквалификация  
сроком на 1 год,  
мужской футбол



2010

Гидрохлортиазид –  
дисквалификация  
на 8 месяцев,  
мужской футбол

---

## Что с собой должен иметь инспектор допинг-контроля?

- Удостоверение ИДК (оригинал или электронная копия).
- Если удостоверение ИДК без фотографии, то дополнительно предоставляется документ, удостоверяющий личность.
- Если ИДК представляет организацию, отличную от инициатора тестирования (например, инициатором является РУСАДА, а забор пробы осуществляет сотрудник IDTM), то он должен предъявить доверенность от организации, уполномоченной на иницирование тестирования (копию или в электронном виде).
- Забор крови из вены (не более трех попыток) может осуществляться только специалистом с медицинским образованием (средним или высшим).

*Н.В. Оформление процедуры допинг-контроля может проводиться с использованием протоколов и форм в электронном виде. При этом экземпляр протокола, принадлежащий спортсмену, направляется на указанный им адрес электронной почты!*

---

## Где анализируются пробы российских футболистов?

В мире всего 31 аккредитованных ВАДА лаборатории (от Анкары и Бухареста до Гаваны и Дохи). Пробы теоретически могут анализироваться в любой из них. Фактически пробы российских футболистов анализируются в одной из 15 лабораторий, имеющих договор с РУСАДА, а также в подобных лабораториях по выбору организатора соревнований (ФИФА, УЕФА, МОК). Большинство проб взятых РУСАДА в 2017 году тестировались в лаборатории австрийского города Зайберсдорф.



---

## Что делать если для лечения заболевания необходимо применение субстанции или метода из запрещенного списка?

*Подать запрос на получение разрешения на терапевтическое использование запрещенных субстанций и/или методов.*

Для применения субстанции или метода указанных в запрещенном списке могут быть два основания:

- возникновение жизнеопасной ситуации, потребовавшей принятия экстренных мер (в том числе, оперативные вмешательства, аллергическая реакция, обильная кровопотеря);
- невозможность достижения клинического эффекта при лечении какого-либо заболевания с помощью субстанций и методов, не входящих в запрещенный список.

В первом случае спортсмен или его персонал должны немедленно оповестить об этом РУСАДА и отправить все подтверждающие документы в комитет по терапевтическим разрешениям, который после рассмотрения документации и обстоятельств дела выдаст ретроспективное разрешение на терапевтическое использование (ТИ) запрещенных субстанций

Во втором случае, спортсмен сначала должен предоставить в комитет по ТИ национального антидопингового агентства или соответствующей международной федерации весь пакет документов, подтверждающих диагноз и неэффективность применяемой с помощью разрешенных средств терапии. После этого комитет по ТИ рассматривает все обстоятельства и в течение 30 дней выносит решение.

*В 2017 году в России было подано 98 запросов на ТИ.  
Из них 33 запроса переданы на рассмотрение в UKAD.  
22 запроса были одобрены.*

---

## Критерии получения разрешения на ТИ:

- Запрещенная субстанция и/или метод необходимы для лечения острого или хронического заболевания и неприменение данной субстанции и/или метода приведет к значительному ухудшению состояния здоровья спортсмена.
- Терапевтическое использование запрещенной субстанции или метода крайне маловероятно может привести к дополнительному улучшению спортивного результата, кроме ожидаемого улучшения состояния здоровья спортсмена после проведенного лечения.
- Отсутствие разумной терапевтической альтернативы использованию запрещенной субстанции и/или метода.
- Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не является следствием, полностью или частично, предыдущего использования (без получения разрешения) субстанции или метода, запрещенных на момент их использования.

Спортсмен, которому необходимо использовать запрещенную субстанцию и/или запрещенный метод по медицинским показаниям, должен получить разрешение на ТИ до начала использования или обладания указанной субстанцией и/или методом.

### *ЗАПРОС НА ТИ ДОЛЖЕН СОПРОВОЖДАТЬСЯ:*

- *подробной историей болезни, включая документы о первоначальной постановке диагноза (в случаях, когда это возможно);*
- *результатами лабораторных и клинических исследований;*
- *визуализирующими исследованиями, которые имеют отношение к данному запросу на ТИ.*

Для субстанций, запрещенных в соревновательный период запрос на ТИ должен быть подан по крайней мере за 30 дней до начала соревновательного периода.

Комитет по терапевтическому использованию принимает решение о выдаче или об отказе в выдаче разрешения на ТИ в максимально короткие сроки. Обычно (если не возникают исключительные обстоятельства) решение принимается в течение 21 дня с даты получения полностью оформленного запроса. Спортсмены национального уровня подают запрос в РАА «РУСАДА», спортсмены международного уровня – в свою международную федерацию.

Спортсмену может быть выдано ретроактивное разрешение на ТИ (после применения запрещенной субстанции и/или метода) в следующих случаях:

- При оказании неотложной медицинской помощи или при резком ухудшении состояния здоровья.
- При отсутствии в силу исключительных обстоятельств у спортсмена достаточного времени или возможности для того, чтобы подать запрос, а у Комитета по терапевтическому использованию (КТИ) для того, чтобы рассмотреть запрос до сдачи пробы.
- Спортсмен не является спортсменом национального или международного уровня.

*Каждое разрешение на ТИ имеет строго оговоренный срок действия, установленный в решении комитета по ТИ, по окончании которого разрешение теряет силу.*

Если спортсмен, имеющий разрешение на ТИ, выданное РАА «РУСАДА» становится спортсменом международного уровня или принимает участие в международном спортивном мероприятии, то данное разрешение не будет иметь силы, пока не будет признано соответствующей международной федерацией.

---

## Как часто ТИ оформляют в российском спорте и в футболе, в частности?

За 2017 год было оформлено только **одно разрешение** на терапевтическое использование (класс препарата S9)!

Еще один запрос не был одобрен (класс препарата S4)

В 2018 году было 8 запросов на ТИ — все запросы касались глюкокортикоидов. Ни один из них не был удовлетворён, так как на запрашиваемые субстанции ТИ оформлять не нужно!

---

## Что такое ADAMS, и кто в неё входит? Есть ли в ADAMS российские футболисты?

ADAMS – это база данных о местонахождении спортсмена.

Системой ADAMS пользуются:

- спортсмены;
- представители национальных антидопинговых организаций;
- представители международных спортивных федераций;
- сотрудники ВАДА;
- специалисты аккредитованных лабораторий.

*В 2018 году около 10 российских футболистов были в системе ADAMS. На начало 2019 года в этой системе их осталось только двое.*

---

## Какую информацию должен предоставлять спортсмен в систему ADAMS?

### **Спортсмен, находящийся в системе ADAMS, должен:**

Предоставлять следующую информацию (ежеквартально):

- контактные данные
  - почтовый адрес,
  - телефонные номера,
  - электронный адрес;
- расписание тренировок с указанием времени и места их проведения;
- информацию о предстоящих соревнованиях;
- адрес местонахождения в ночное время – это может быть отель, спортивная база, квартира и т.д.;
- другую информацию о местонахождении на каждый день (помимо вышеперечисленной);
- одночасовой интервал абсолютной доступности для тестирования;
- в случае паралимпийских и сурдлимпийских видов спорта, необходимо указывать вид инвалидности спортсмена.

*Вся информация должна быть подробной и актуальной. Любое сочетание трех нарушений правил доступности (непредставление информации/пропущенный тест) в течение 12 месяцев являются нарушением антидопинговых правил.*

### **Нарушениями правил доступности являются:**

- непредставление информации о местонахождении;
- пропущенные тесты.

*В 2017 году российские спортсмены получили около 200 предупреждений (флажков) за пропущенные тесты или несвоевременно поданную информацию, в 2018 году их было уже 349.*

---

## Можно ли нарушить антидопинговые правила без злого умысла?

Да, можно – достаточно купить обычное лекарство в аптеке, съесть не то мясо или, казалось бы, привычное спортивное питание.

*По данным ФИФА до 25% продаваемого в мире спортивного питания содержит субстанции, не указанные на этикетке.*

---

## Как обезопасить себя?

- При наличии возможности обращаться за лечением только во врачебно-физкультурные диспансеры по месту жительства, а не в обычные поликлиники.
- Сообщать о всех назначениях врачу Команды (если он есть).
- Самостоятельно проверять все применяемые лекарственные средства, спортивное питание и БАДы на сайте [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru) и в мобильном приложении «антидопинг про».
- Не приобретать спортивное питание и БАДы компаний, имеющих в ассортименте продукты, запрещённые антидопинговым законодательством.
- Помнить, что часто на этикетке спортивного питания указываются не все содержащиеся в нем субстанции.

*При этом необходимо помнить, что на сайте [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru) содержатся сведения только о средствах, зарегистрированных в России, а отсутствие информации о субстанции в приложении «антидопинг про» автоматически не значит что оно разрешено.*

- Не курить кальян и не употреблять экзотические чаи: там могут содержаться психостимуляторы.
- Помнить, что каждый шестой препарат в обычной аптеке является запрещённым для спортсмена.
- Быть особенно осторожным с лекарствами, купленными за рубежом – зачастую, состав препаратов с одним и тем же названием различается.
- Ни при каких обстоятельствах не применять наркотические средства.
- Помнить, что ряд запрещённых субстанций имеют множество коммерческих названий, например триметазидин содержится не только в предуктале, но и почти в десяти других лекарственных средств; большое количество синонимов имеет и мельдоний и метилгексанимин (экстракт герани).
- Регулярно читать актуальный запрещённый список на сайте rusada.ru
- Ни в коем случае не пользоваться средствами для сгонки веса: часто они содержат запрещённые диуретик и психостимуляторы, не указанные на этикетке.
- Пройти онлайн курс РУСАДА на платформе trigonal.net

---

## Почему РУСАДА, ВАДА и ФИФА против применения БАДов?

Потому что их приём может привести к неблагоприятному результату анализа допинг-пробы. Надо помнить, что далеко не всегда на этикетке указана полная/достоверная информация о составе продукта и становится очень трудно понять, содержит ли тот или иной БАД запрещенные вещества.

Необходимо внимательно и критично относиться к заявлениям, что БАД прошел различные исследования, которые якобы доказывают эффективность добавки. Такого рода «научные исследования» могут носить заказной характер, а выданные





по ним заключения могут не иметь научное обоснование.

Если же вы все-таки решили начать прием БАД, то перед его употреблением, а еще лучше – перед его приобретением, убедитесь в том, что добавка не содержит никаких запрещенных веществ. Избегайте пищевых добавок, которые содержат запрещенные вещества. Внимательно прочитайте состав добавки, которую вы хотите приобрести или принять.

### **Проверяйте каждый из компонентов БАДа на соответствии антидопинговым правилам!**

Но ещё раз напоминаем: производитель не всегда указывает полную/достоверную информацию о составе своего продукта. Например: сибутрамин является запрещенным стимулятором, содержится в некоторых БАД, предназначенных для снижения веса. Так же у одного и того же запрещенного вещества могут быть разные названия, например, 1,3 диметилламин – он же: метилгексанамин, 2-амино-4-метилгексан, геранамин, герань, экстракт корня герани, гераниевое масло, гераниум, ДМАА и т.д.

Ряд добавок, предназначенных для увеличения энергии, объемов и силы мышц, для потери веса и усиления либидо, могут содержать различные стимуляторы, гормоны, анаболические агенты и др.

Энергетические добавки или, так называемые, «предтрены» или «предтренировочные комплексы» часто содержат запрещенные стимуляторы. Например, ранее упомянутый метилгексанамин.

### **Всегда помните: только спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм!**

*Обратите ваше внимание, на присутствие в составе некоторых БАД компонента с большим количеством цифр или фразу, например, «уникальная запатентованная матрица» или «запатентованная смесь» – знайте, что под этим могут быть скрыты стероиды, стимуляторы или другие запрещенные вещества.*

# Самые известные нарушители антидопинговых правил



Яп Стам

Футбол, стероиды



Диего Марадона

Футбол, кокаин



Джастин Гэтлин

Бег, амфетамины, стероиды



Тайсон Гэй

Легкая атлетика, стероиды



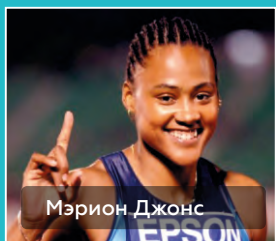
Клаудио Каниджа

Футбол, кокаин



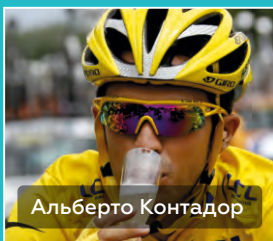
Лэнс Армстронг

Велоспорт, ЭПО, гормоны роста, стероиды



Мэрион Джонс

Легкая атлетика, стероиды



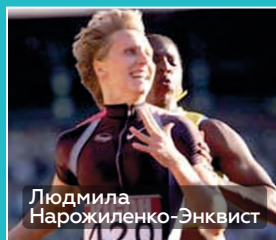
Альберто Контадор

Велоспорт, кленбутерол



Хавьер Сотомайор

Легкая атлетика, кокаин



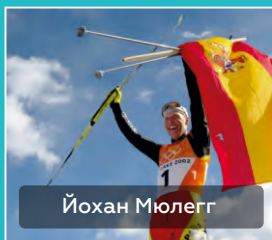
Людмила Нарожилленко-Энквист

Легкая атлетика, стероиды



Лариса Лазутина

Лыжи, ЭПО



Йохан Мюлегр

Лыжи, ЭПО



---

## Мифы российской футбольной медицины:

**Факт выполнения капельницы можно обнаружить только по следу от иглы.**

*Не правда – факт выполнения капельницы обнаруживают по нахождению в пробе специальных веществ.*

**Запрещены все внутривенные манипуляции.**

*Не правда: инъекции объёмом до 100 мл, выполненные с интервалом не менее, чем 12 часов, не являются запрещёнными.*

**Виагра запрещена.**

*Не правда – она не запрещена!*

**Глюкокортикоиды запрещены всегда.**

*Не правда – они запрещены при внутривенном, внутримышечном и ректальном введении. Такие способы введения можно использовать только при наличии ТИ. Интра-и периартикулярно эти препараты использовать можно и не надо оформлять ТИ(!) требуется лишь корректно заполнить протокол допинг-контроля при его возможном проведении.*

**ТИ оформить очень трудно.**

*Не правда. Если существуют реальные показания, Необходимо просто собрать все необходимые документы и предоставить в РУСАДА – только сначала надо проверить: вдруг препарат разрешён и не надо вообще ТИ оформлять – одной из самой частой причиной в отказе ТИ является отсутствие необходимости в его оформлении.*

**Если сделать инъекцию глюкокортикоида внутримышечно или внутривенно, то на допинг-контроле не смогут выяснить каким был метод введения.**

*Не правда – даже не надейтесь- спокойно выявляют разницу между запрещённым и разрешённым методами введения.*

**Зубы спортсменам надо лечить без обезболивания, потому что используемые анестетики запрещены.**

*Не правда – спокойно лечите зубы и не терпите боль.*

---

## Адреса актуальных сайтов и наименования приложений

### Ресурсы на русском языке, которые могут помочь футболистам :

- сайт РУСАДА: [rusada.ru](http://rusada.ru)
- сайт для проверки лекарств : [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru)
- мобильное приложение «антидопинг про»
- раздел «медицина» на сайте [rfs.ru](http://rfs.ru)
- Он-Лайн курс РУСАДА на [triagonal.net](http://triagonal.net)

