

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТНОСИТЕЛЬНО ДОПИНГА

- Спортсмен должен раскрыть свой статус спортсмена любому профессионалу, который его лечит, чтобы не допустить, чтобы он совершил допинг с использованием запрещенных веществ или методов.
- Соревнования не должны довлеть над личностью спортсмена и его болезни, поскольку риск нанесения ущерба здоровью иногда необратим.
- Врач, запрашивающий разрешение на лечение, должен с помощью необходимых анализов обосновать потребность в запрещенном веществе, дозу и период лечения.
- Что касается потребления витаминов, минералов и других вспомогательных средств для улучшения спортивных результатов:
 - o Витамины и минеральные добавки могут быть необходимы в качестве дополнения к диете спортсменов, выполняющих большую физическую работу.
 - o Все вспомогательные пищевые добавки в рационе должны контролироваться и оцениваться профессионалом.
 - o Если спортсмен принадлежит к федерации, их врач-специалист должен обладать знаниями и контролировать применение этих соединений.
 - o Вы не должны покупать или принимать вещества, рекламирующие быстрое улучшение производительности, или вещества сомнительного происхождения.
 - o В любом случае о целесообразности добавления пищевых добавок в рацион следует всегда консультироваться с врачом-специалистом.

Основная антидопинговая информация

- Не употребляйте фальсифицированные био или спортивные питания они могут не раскрывать запрещенные вещества на этикетке продукта.

! Как распознать фальсификацию:

- на этикетке нет знака NSF Certified for Sport[®] (если написано сделано в USA)
- **Всегда будет написано** : наращивает мышечную массу, способствует увеличению энергии или помогает с потерей веса.

Основная антидопинговая информация

- Не употребляйте био-добавки или спортивное питание, где есть в составе маскированные под аббревиатуры запрещенные вещества:
- R3-IGF I
- DMBA
- DHEA
- GHRP-2
- MHA

Факты - что вам нужно знать о пищевых добавках

- Креатин и некоторые другие пищевые добавки запрещены NFL, NCAA и Олимпийскими играми. При приеме в больших дозах и в сочетании с алкоголем или аспирином или в сочетании со стимуляторами, такими как кофеин или эфедрин развивается заполненные кровью кисты в печени, которые могут разорваться и вызвать печеночную недостаточность

ФАКТЫ - ЧТО ВАМ НУЖНО ЗНАТЬ

- анаболические стероиды получают из тестостерона, они могут оказывать сильное влияние на уровень гормонов как мужчин, так и женщин.
проблемы у мужчин:
- Временное бесплодие или бесплодие (обратимое)
- Измененное половое влечение
- Увеличение простаты и повышенный риск рака простаты
- Необратимое увеличение груди
- Болезненные эрекции
- Сморщивание яичек
- Пониженный уровень тестостерона
- Аномальное производство спермы
- Повышенный уровень эстрогена

ФАКТЫ - ЧТО ВАМ НУЖНО ЗНАТЬ О ПИЩЕВЫХ ДОБАВКАХ

- Все спортсмены должны провести тщательное интернет-исследование перед использованием любых пищевых добавок. Это требование Кодекса ВАДА.
- Незнание - не оправдание. Если вы дали положительный результат, вам нужно будет доказать, как запрещенное вещество попало в вашу систему.
- Кодекс предусматривает использование загрязненных продуктов (добавок), поэтому убедитесь, что вы можете доказать, что вы предприняли все шаги для управления рисками, связанными с использованием добавок

Окно обнаружения в организме человека

не употребляйте:

- наркотики, насвай и другие курительные психостимуляторы-

Помните!

- В соревновательный период в первую очередь запрещены психостимуляторы .

Окно обнаружения относится в организме человека

- БОЛДЕНОН ТУРИНАБОЛ -82 дня
- НАНДРОЛОНЕ ДЕКАНОАТ -35дней
- Станозолол-47 дней
- Тестостерон-30 дней
- Все остальные группы-от 2ч-120часов!
- Всегда есть шанс исправить ошибку, отмените сегодня сомнительные БАДы, препараты!

ПРАВИЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ СПОРТСМЕНА

- Позиция некоторых спортсменов «побеждать любой ценой» должна быть перенаправлена и заменена личной преданностью спорту, вашим талантом, признанием удовлетворенности и гордости от участия.
- **ПОМНИТЕ!** БАДЫ не могут улучшить ловкость или навыки и способности спортсмена, включая генетику, размер тела, возраст, пол, диету и интенсивность тренировок спортсмена.

Препараты запрещенные в соревновательный период

- Софрадекс
- Компливит
- Триметазидин
- Берлитион
- Кордиамин
- Дексаметазон
- Фуросемид, тригрим, верошпирон
- Амфетамин
- Метамфетамин
- MDMA (метилендиоксиметамфетамин)
- Эфедрин и псевдоэфедрин
- Фенилпропаноламин
- Пара-Метоксиамфетамин
- Фенотропил
- Милдронат
- Сальбутамол
- Стрихнин
- Аконит
- Гашиш марихуана
- Момат рино-спрей назальный
- Момат-С-мазь
- БАД-экдистерон (остарин)
- Ринофлуимуцил