RUS

QUICK GUIDE: БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ (БАД)

Не существует добавок, использование которых на 100% исключает риск нарушения антидопинговых правил.

ЧТО ТАКОЕ БАД?

Продукт питания, компонент пищи, питательное вещество или непищевое соединение, используемое с целью получения определенной пользы для здоровья или спорта. Сюда относятся: витамины, минералы, электролиты, белковые продукты, эргогенные средства, аминокислоты, жиросжигатели, добавки до и после тренировки, а также традиционные, растительные и травяные средства.

С ЧЕМ СВЯЗАН РИСК ПРИ ПРИЕМЕ ДОБАВОК?

НЕКОТОРЫЕ ДОБАВКИ МОГУТ СОДЕРЖАТЬ ЗАПРЕЩЕННЫЕ СУБСТАНЦИИ В КАЧЕСТВЕ ОСНОВНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ.

Эти вещества могут быть указаны в списке состава под тем же названием, что и в Запрещенном списке, или под альтернативным названием. Например, хигенамин (Higenamine) включен в Запрещенный список, но в составе добавки он может быть обозначен как экстракт плодов Nandina domestica, который не встречается в Запрещенном списке как отдельное наименование.

ЗАГРЯЗНЕНИЕ

Добавки не производятся по таким же строгим стандартам качества, как лекарственные препараты. Это может привести к загрязнению запрещенными субстанциями из-за ненадлежащих производственных процессов, а также небезопасных условий хранения и обращения с продуктом.

НЕПРАВИЛЬНАЯ МАРКИРОВКА

Этикетки на упаковках с добавками могут не содержать полного списка ингредиентов или указывать их в неверной дозировке. Некоторые субстанции могут иметь разные или альтернативные названия, и не все из них указаны в Запрещенном списке. Особую настороженность должны вызывать формулировки на упаковке, такие как: «запатентованная смесь», «смесь для экстремальной концентрации» или «повышение тестостерона» — они могут указывать на повышенный риск наличия запрещенных субстанций в составе продукта.

ЗАЯВЛЕНИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

Иногда производители сообщают не соответствующую действительности информацию о том, что добавка одобрена ВАДА или другими антидопинговыми организациями. Однако ни ВАДА, ни антидопинговые организации не одобряют и не рекомендуют какие-либо добавки. Кроме того, на упаковке некоторых продуктов можно увидеть надписи вроде «безопасно для спортсменов» или обещания нереалистичных результатов, которые также вводят потребителей в заблуждение.

ЧТО ОЗНАЧАЮТ РИСКИ, СВЯЗАННЫЕ С ДОБАВКАМИ, ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ?

Спортсмен несет ответственность за все, то, что он использует и что может быть обнаружено в его организме независимо от того, было ли намерение нарушить правила или есть ли в этом вина самого спортсмена. Именно поэтому прием добавок может привести к нарушению антидопинговых правил. Кроме того, использование добавок может нести потенциальные риски для здоровья. Это означает, что каждому спортсмену следует внимательно взвесить все возможные преимущества и риски, прежде чем принимать осознанное решение об их использовании.

Translation supported by RUSADA

ЧТО

ДОЛЖЕН

СДЕЛАТЬ СПОРТСМЕН, ЕСЛИ ОН ПЛАНИРУЕТ ПРИНИМАТЬ ДОБАВКИ?

Хотя единственный способ для спортсмена полностью избежать рисков, связанных с приемом добавок, — это не использовать их вообще. Признано, что некоторые спортсмены осознают риски и все же принимают решение использовать добавки. Если спортсмен рассматривает возможность приема добавок, для снижения риска он должен:

- ✓ Обратиться за советом к спортивному диетологу, чтобы оценить, можно ли удовлетворить потребности в питательных веществах для тренировок, соревнований и восстановления с помощью принципа «в первую очередь — питание».
- ✓ Использовать надежные источники информации и проводить всестороннее исследование, прежде чем принимать решение о приеме добавок.
- ✓ Уметь проверять ингредиенты на упаковке на наличие запрещенных субстанций, но при этом помнить о рисках загрязнения или ошибочной маркировки, даже если запрещенные вещества в составе не указаны.
- ✓ Рассматривайте только те добавки, которые прошли проверку конкретной партии независимой сертификационной организацией на наличие запрещенных в спорте субстанций, и сохраняйте подтверждение этой проверки.
- ✓ Хотя такая сертификация не дает 100% гарантии, что спортсмен не получит положительную допинг-пробу, она значительно снижает риск. Независимые сертификационные организации включают: Informed Sport, Certified for Sport® (nsfsport.com), HASTA, Kölner List, или BSCG.
- ✓ Храните медицинские документы, если добавка была назначена по медицинским показаниям (например, для лечения дефицита микроэлементов).

Спортсменам следует учитывать вышеперечисленные пункты, отвечая на следующие вопросы, чтобы принять взвешенное и осознанное решение о приеме добавок:

ITA
KEEPING SPORT INTACT

БЛОК-СХЕМА ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ О ПРИЕМЕ ДОБАВКИ

