

### Новое в запрещенном списке 2012

- Формотерол был удален из списка 3.3 запрещенного списка и класс 3.3 запрещен к применению в дозировке до 36 мкг в сутки
- Никотин вошел в группу мониторинга
- По запросу Международной федерации бодибилдинга, алкоголь больше не запрещен в этом соревновательный период в этом виде спорта
- Бета-блокаторы больше не запрещены в бодибилдинге, легкой атлетике, современном пятиборье, метоспорте, рыбалке и борьбе
- Свежая актуальная версия Запрещенного списка 2012 года доступна на сайтах РУСАДА, ВАДА, а так же в приложении для iPhone.

### Разрешенные препараты

- В списке представлены препараты, которые разрешены к применению в 2012 году. Приведены международные непатентованные названия.
- ✓ Средства для лечения аллергии: акриластины, цетиризин, хлорофенирамин, дезлоратадин, фексофенадин,
  - ✓ Глококортикостероиды в виде глазных капель и назального спрея,
  - ✓ Левоноргестрел, лоратадин, мизоластин, оксиметазолин, прометазин,
  - ✓ Хромоглобалин
  - ✓ Антибиотики: разрешены все известные антибиотики
  - ✓ Средства для лечения астмы: сальбутамол (до 1600 мкг в сутки), сальметерол (дозиционно согласно инструкции), формотерол (до 36 мкг в сутки), ипратропий, жолтеобукаст, хромоглобалин натрия, все глококортикостероиды в виде ингаляций

- ✓ Слабительные средства: бисакодил, метилцеллюлоза, сенна
- ✓ Средства для лечения простуды и кашля: колден, гвайфенезин, оксиметазолин, парацетамол, фенилэфрин, фенилпропаноламин, фолклин, паровые и ментоловые ингаляции, ксилометазолин
- ✓ Антидотированные препараты: атропин, дифенгидрамин, лоперамид
- ✓ Средства для лечения заболеваний ушей: хлорамфеникол, климоциол, гентамицин, доксицилин натрия,
- ✓ Средства для лечения заболеваний в форме ушных капель, неомидин
- ✓ Средства для лечения заболеваний глаз: антазолин, азеластин, глококортикостероиды в виде глазных капель, левокабастин, недокромил натрия, левокабастин натрия, доксиламин (наружно), бринзоламин (наружно)

- ✓ Средства против расстройств желудка и кишечника: атропин, кальция карбонат, активированный уголь, симетидин, фимотидин, лансопризол, месалазин, омега-3, парацетамол, ранитидин, сульфасалазин
- ✓ Средства для лечения астмы (срочные комбинированные препараты применения):
- ✓ Глококортикостероиды в виде капель в нос и спрея, левокабастин, оксиметазолин, фенотерин, хромоглобалин натрия, все глококортикостероиды
- ✓ Оральные контрацептивы: дезаксетраль, прогестерон,
- ✓ Этинилэстрадиол, этинилдиол, гестоден, левоноргестрел, мексатрол, норэтистерон, норгестрел

- ✓ Анальгетики и противовоспалительные средства: аспирин, кодеин, диклофенак, дигидроклоден, ибупрофен, нестероидные противовоспалительные средства, оксалинтельные средства, парацетамол, трамадол
- ✓ Средства для лечения ожогов: препараты: глюкокортикостероиды в кремах и мазях для наружного применения
- ✓ Средства для бессонницы: алпразолам, диазепам, дифенгидрамин, нитразепам, темалазем, зопиклон, золпидем
- ✓ Вакцины: вакцины разрешены алкоголь, фацикословар,
- ✓ Средства от тошноты и рвоты: циназиан, циклизин, домперидон, хлосидин, меклозин, прометазин, прохлорперазин, прометазин

### Направление запросов и получение разрешений на терапевтическое использование (ТИ)

- Для использования запрещенных субстанций или методов по медицинским показаниям спортсмены, участвующие в международных и общероссийских соревнованиях, должны подать запрос на получение разрешения на ТИ. Как правило, за 30 дней до начала мероприятия.
- В зависимости от уровня соревнований или других маскирующих агентов требуется разрешение на ТИ этой субстанции в дополнение к разрешению на ТИ дуретика или другого маскирующего агента.
- Подробнее информацию Вы можете найти по адресу [www.rusada.ru/sportsman/therapy](http://www.rusada.ru/sportsman/therapy)

- Ошибочный или неполный запрос повлечет за собой отказ в выдаче разрешения на ТИ
- Разрешение на ТИ действительно только в течение указанного срока и только на указанные препараты в строго определенной дозировке
- При использовании любого количества субстанции, разрешенных к применению при соблюдении порогового уровня концентрации, например, формотерола - в сочетании с дуретиком или другим маскирующим агентом требуется разрешение на ТИ этой субстанции в дополнение к разрешению на ТИ дуретика или другого маскирующего агента.

### Контактная информация

**НП «РУСАДА»**  
[www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)  
[rusada@rusada.ru](mailto:rusada@rusada.ru)  
 Фактический адрес:  
 125284, г. Москва,  
 ул. Беговая, д. 6А  
 тел./факс: 8(495)788-40-60



### Нарушения антидопинговых правил

- К нарушениям антидопинговых правил относятся:
  - Наличие запрещенной субстанции или ее метаболита или маркера в пробе, взятой у спортсмена
  - Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или попытки субстанции или запрещенного метода
  - Отказ или непредоставление пробы без уважительной причины после получения официального уведомления в соответствии с действующими антидопинговыми правилами или любое иное уклонение от сдачи проб

- Любое сочетание трех перечисленных тестов и/или зарегистрированное непредоставление информации о местонахождении спортсмена в течение 18 месяцев
- Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля
- Хранение запрещенных субстанций и запрещенных методов
- Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или попытки субстанции
- Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции или помощи, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие, или любой другой вид соучастия, включая нарушение или попытку нарушения антидопинговых правил

### Биологически активные добавки

- Не рекомендуется прием биологически активных добавок, так как среди них высок процент подделок, а так же запрещенных прогормонами препаратов.
- РУСАДА не дает консультаций по приему БАД!
- Проконсультируйтесь с врачом
- Оцените необходимость приема препарата

### Запрещенные препараты

- Данный список содержит распространяемые запрещенные препараты на их основе, которые нельзя использовать для лечения без разрешения на ТИ
- ✗ Астма: преднизолон и тербуталин
  - ✗ Кашель и простуда: эфедрин, псевдоэфедрин
  - ✗ Диабет: все формы инсулина
  - ✗ Боль и воспаления: фентанил, морфин
  - ✗ Другое: метилфендайт для лечения синдрома дефицита внимания

### АДАМС

**Кто должен предоставлять сведения о своем местонахождении в АДАМС?**  
 Спортсмены, включенные в национальный пул регистрируемый пул тестирования и/или пул тестирования международной федерации.

### ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ О МЕСТОНАХОЖДЕНИИ. СИСТЕМА АДАМС

**Если Вы не знаете, должны ли Вы предоставлять сведения в систему, у Вас нет логина и пароля для входа в систему АДАМС, а так же для обучения работе в системе АДАМС Вам необходимо обратиться за помощью в НП «РУСАДА» по телефону: 8 (495) 788-40-60 или [rusada@rusada.ru](mailto:rusada@rusada.ru)**  
 Для входа в систему АДАМС <https://adams.wada-ama.org/adams/>

### Общие принципы предоставления информации:

- информация должна быть предоставлена до начала каждого квартала
- Конкретные сроки устанавливаются международными федерациями.
- предоставляемые данные должны содержать сведения о Вашем месте проживания, графике тренировок,
- информация должна быть подробной (в случае необходимости указывается номер домашнего и пр.)
- обязательное указание 60-ти минутного интервала абсолютной доступности для тестирования (между 6.00 утра и 23.00 вечера)

### ВНИМАНИЕ: Информация о местонахождении всегда должна быть актуальной

**Если Вам необходимо поменять информацию, внесенную ранее, но у Вас нет доступа к системе:**  
 – срочные изменения могут быть направлены на эл. адрес [rusada@rusada.ru](mailto:rusada@rusada.ru), а также посредством SMS на номер куратора вашего вида спорта от РУСАДА (при отсутствии интернета).  
**Подробная информация**  
<http://www.rusada.ru/sportsman/location>



- Инспектор допинг-контроля или шлюпер лично сообщает Вам о необходимости сдать пробу.
- Распечатайтесь на бланке уведомления.
- После уведомления о необходимости сдачи пробы сразу же выйдите на пункт допинг-контроля. Вы не имеете права посещать душ или туалет до сдачи пробы.



- Предъявите Ваш паспорт или любой другой удостоверяющий личность документ с номером и фотографией.
- Чтобы ускорить процесс сдачи пробы, Вы можете пить напитки, запечатанные в фабричную упаковку. Не используйте напитки, предположенные сторонними лицами.
- Когда Вы готовы к сдаче пробы, самостоятельно выберите емкость для сбора мочи, проверьте целостность ее упаковки и чистоту.



- Обнажите тело от середины туловища до середины бедра, а инспектор может беспрепятственно наблюдать за процессом сдачи пробы мочи.
- Минимальный требуемый объем мочи – 30 мл. Если объем мочи не достигнет этого объема, инспектор может потребовать сдать больший объем – до 120 мл. Если объем мочи недостаточен, то такая проба является недействительной, инспектор немедленно сообщит об этом случае. Вам будет необходимо сдать дополнительную пробу.



- Выбросьте один из предостереженных флаконов для первичной и хранения пробы мочи. Убедитесь, что номера на флаконах А и В, крышках и коробках совпадают.
- Налейте 30 мл из мочеприемника в емкость «А», затем не меньше 30 мл в емкость «В». Остаток пробы оставьте в мочеприемнике.
- Оставьте небольшой объем мочи в мочеприемнике, чтобы инспектор допинг-контроля мог проверить пригодность пробы для анализа.



- Снимите красные кольца с горлышек обеих флаконов. Закрыйте флакон, вставив его крышку, протрите его крышку до утюга, пока не прекратится шипение.
- Убедитесь, что флаконы не протекают (переваривайте их вверх дном) и их невозможно открыть вручную.



- После закрытия флаконов инспектор допинг-контроля определяет плотность, оставшейся в мочеприемнике мочи.
- Если плотность не соответствует стандартам (плотность должна быть не менее 1,005 при использовании респирометра и не менее 1,010 при использовании индикаторных дополнительных пробы в течение ближайшего времени, пока не будет достигнуто соответствующее несомнительному стандарту.



- Инспектор допинг-контроля вносит данные в протокол.
- Переписываете медикаменты, пищевые добавки, включая витамины и минералы, которые Вы принимали за последние 7 (семь) месяцев, если они имели место.
- Если у Вас есть замечания по процедуре, укажите их в протоколе или в дополнительном протоколе.
- Укажите время, протокола не менее 6 недель.

**ВНИМАНИЕ!**  
**ОТКАЗ ОТ**  
**ПРОХОЖДЕНИЯ**  
**ПРОЦЕДУРЫ**  
**ТЕСТИРОВАНИЯ**  
**ЯВЛЯЕТСЯ**  
**НАРУШЕНИЕМ**  
**АНТИДОПИНГОВЫХ**  
**ПРАВИЛ!**

**Права спортсмена во время процедуры допинг-контроля**

- право на сохранение конфиденциальности: специалист в лаборатории не знает, чью пробу он исследует в тот или иной момент ИДК или шлюпера
- право на модификации процедуры допинг-контроля, предусмотренные для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными физическими возможностями
- право выбирать время сдачи пробы в присутствии ИДК одного пола со спортсменом
- право фиксировать замечания в протоколе допинг-контроля
- право на получение дополнительных разъяснений по процедуре допинг-контроля
- право получить копию протокола по окончании процедуры

**Обязанности спортсмена**

- Принцип строгой ответственности спортсмена – основополагающий принцип, закрепленный во Всемирном антидопинговом кодексе. Это означает, что спортсмен несет персональную ответственность за все, что попадает в его организм с едой, с питьем, с медицинскими препаратами и т.д.
- Спортсмен обязан:
  - Следить за обновлениями Запрещенного списка
  - Проверять, является ли субстанция или метод, которые он использует или собирается использовать, запрещенными
- Информировать медицинский персонал о том, что для использования запрещенных субстанций и методов спортсмену необходимо разрешение на ТН
- Если спортсмен входит в национальный и/или международный пул тестирования, то он обязан предоставлять актуальную информацию о своем местонахождении

**Сдача пробы крови**

- Процедура сдачи пробы крови повторяет процедуру сдачи пробы мочи с некоторыми изменениями:
  - перед сдачей пробы крови Вам следует спокойно посидеть минимум 10 (десять) минут. Если Вы сдаете пробу крови сразу после интенсивной физической нагрузки, то время ожидания перед процедурой забора может составлять до 2 (двух) часов.
  - Инспектор по сбору крови выбирает вену и осуществляет забор крови.
  - После удаления иглы из вены инспектор по сбору крови дезинфицирует место укола и наклеивает на ранку пластырь.
  - Все пробы хранятся и транспортируются при постоянной поддерживаемой температуре 2-8 °С.

**Отработка от сдачи пробы**

- На усмотрение ИДК спортсмен может получить отработку от сдачи пробы:
  - чтобы избежать удостоверяющей личности, получить
  - чтобы посетить церемонию награждения
  - чтобы принять участие в пресс-конференции
  - чтобы получить медицинскую помощь
  - чтобы принять участие в соревнованиях
  - чтобы сделать заминку
  - чтобы пойти
  - сопровождающего/переводчика

**RUSADA**

Венесуэла	Февраль	Март
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20
21	21	21
22	22	22
23	23	23
24	24	24
25	25	25
26	26	26
27	27	27
28	28	28
29	29	29
30	30	30
31	31	31