ПАМЯТКА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (законных представителей)

Помните! Будет Ваш ребенок принимать запрещенные субстанции или нет, зависит от Вас!	• Научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта; • Формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу; • Будьте примером для подражания; • Грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов); • Как можно больше разговаривайте с ребенком, завоюйте его доверие; • Обращайте внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них;
ОБУЧАЙТЕ!	• Ознакомьтесь вместе с ребенком с антидопинговыми правилами (их всего 10) • Пропагандируйте ценности спорта и донесите до ребенка, что допинг - мошенничество; • Рассказывайте о рисках для здоровья, связанных с употреблением допинга; • Предлагайте правильные способы улучшения спортивных результатов (план тренировок, режим дня, рацион питания)
НАБЛЮДАЙТЕ!	• Следите за признаками употребления допинга; • Будьте внимательны к тому, что ест и принимает Ваш ребенок; • Обращайте внимание на круг общения и предпочтения Вашего ребенка в социальных сетях и интернете в целом; • Внимательно следите за психологическим состоянием ребенка; • Важно, чтобы неудачи рассматривались как возможности дальнейшего развития;
РАЗГОВАРИВАЙТЕ!	• Регулярно общайтесь с тренером ребенка; • Поддерживайте ребенка во время неудач; • Обозначьте, что Вы против употребления запрещенных субстанций; • Обсуждайте с ребенком его планы; • Приучайте ребенка обращаться к Вам за помощью и советом (Вы можете ему помочь, когда он окажется в сложной ситуации или перед трудным выбором);

Знаете ли Вы, что ест и пьет Ваш ребенок?	• Ваше правильное питание - пример для ребенка; • Формируйте у ребенка здоровые пищевые привычки; • Приучите ребенка читать состав продуктов; • Покажите, на что стоит обращать внимание при чтении этикеток; • Подберите ребенку подходящий рацион питания; • Планируйте рацион ребенка на день заранее; • Постарайтесь организовать питание ребенка таким образом, чтобы он не ощущал приступы голода (именно в такие моменты ребенок чаще всего прибегает к неправильным перекусам);
ВАЖНО ПОМНИТЬ!	• Важно помнить, что рынок лекарственных средств не полностью отрегулирован; • Нет 100% гарантии того, что лекарственное средство не содержит запрещенные субстанции; • Лекарственное средство можно проверить на наличие запрещенных субстанций на сайте **list.rusada.ru**, либо через бесплатное приложение **AD Pro;** • Перед употреблением препаратов, содержащих запрещенные субстанции, необходимо оценить все риски для здоровья ребенка (рекомендуется консультация со специалистом); • РУСАДА НЕ рекомендует употребление БАДов и спортивного питания (они не проходят специальную сертификацию и могут содержать запрещенные субстанции);
КТО В ГРУППЕ РИСКА Ребенок может начать принимать запрещенные субстанции, если он:	• Недавно поменял спортивный клуб / круг общения и поал в новую среду; • Начал выступать на новом соревновательном уровне; • Вернулся в спорт после травмы; • Потерпел неудачу на последних соревнованиях; • Находится под давлением со стороны близких, которые ждут от него только победы; • Не уверен в себе; • Вдохновляется спортсменом, употребляющим допинг; • Считает, что допинг является неотъемлемой частью спорта; • Пренебрегает рисками для здоровья, связанными с употреблением допинга;

КАК УЗНАТЬ, ПРИНИМАЕТ ЛИ РЕБЕНОК ЗАПРЕЩЕННЫЕ СУБСТАНЦИИ?	**СИМПТОМЫ употребления запрещенных субстанций:** • Перепады настроения; • Агрессивное поведение; • Резкое увеличение времени тренировок; • Признаки депрессии; • Потеря концентрации; • Проблемы со сном; • Быстрый набор веса / быстрое снижение веса; ********** **Если человек принимает СТЕРОИДЫ**: • Следы инъекций; • Быстрый набор веса; • Выпадение волос; • Акне; • Гормональные изменения; ********** **Стоит присмотреться, если ребенок:** • Использует другие субстанции, такие как алкоголь или табак; • Неосмотрительно использует пищевые добавки; • Доверяет непроверенным источникам информации; • Часто посещает фитнес клубы (где легко можно достать стероиды) • Ставит перед собой недостижимые цели; • Занимается самолечением; • Увлекается литературой, рекламирующей запрещенные субстанции;
ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ ЗАПРЕЩЕННЫЕ СУБСТАНЦИИ:	• Вмешайтесь, чтобы защитить здоровье Вашего ребенка и его будущее; • Поговорите с ребенком и попытайтесь выяснить рпавду; • Поговорите с врачом ребенка; • Посоветуйтесь с профессионалами и попробуйте найти здоровые альтернативы для достижения спортивных результатов и для восстановления ребенка; • Не сдавайтесь;