

# ПАМЯТКА

## АНТИДОПИНГ И ПОДГОТОВКА РЕБЕНКА К СОРЕВНОВАНИЯМ И СБОРАМ

### СОРЕВНОВАНИЯ И СБОРЫ

Соревнования и сборы — наиважнейшая часть жизни спортсмена. Родители могут помочь своему ребенку правильно подготовиться к данным мероприятиям.

✓ РУСАДА подготовила для родителей и их детей список того, о чем важно не забыть перед выездом на соревнования или тренировочные сборы.

### ПОДГОТОВЬТЕ ДОКУМЕНТЫ

- Паспорт / свидетельство о рождении
- Медицинские документы и справки
- Зачетная квалификационная книжка

#### ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ:

- Согласие родителя по форме, запрашиваемой организаторами мероприятия / доверенность
- Сертификат онлайн-курса РУСАДА (course.rusada.ru)
- Загранпаспорт
- Страховка



### БЕСЕДА С РЕБЕНКОМ

- Необходимо объяснить ребенку, что по всем беспокоящим его вопросам он может обратиться к тренеру или ответственному лицу.
- Посмотрите с ребенком пример процедуры допинг-контроля. Несовершеннолетний спортсмен имеет право на присутствие своего представителя на всех этапах процедуры допинг-контроля. Обсудите, как и кого ребенок может выбрать в качестве представителя в случае допинг-контроля\*



\* Перейдите на видео →

- Обратите внимание ребенка на то, что в случае болезни необходимо обратиться за консультацией к врачу. Не стоит принимать препараты без назначения врача или по совету третьих лиц. Любые лекарства рекомендуется проверять на сайте list.rusada.ru\*\*
- Поговорите с ребенком о принципе строгой ответственности: напомните ему, что спортсмен несет ответственность за все, что попадает в его организм.

### НЕ ЗАБУДЬТЕ СОБРАТЬ

- Сезонная одежда и обувь
- Спортивный инвентарь
- Средства личной гигиены
- Аптечка для личного пользования (при необходимости)\*\*

! \*\* Проверяйте препараты на наличие запрещенных веществ на сайте: [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru)

