

## Новое в запрещенном списке 2013

- Разрешенная вдыхаемая доза форметерола в течение 24-часового периода увеличена до 54 мкг с соответствующим увеличением допустимой концентрации в моче до 40 нг/мл
- Название и содержание раздела М1 было изменено, чтобы охватить все виды манипуляций с кровью и её компонентами
- В программу мониторинга добавлен тапентадол (в соревновательный период)

Текст Запрещенного списка 2013 всегда доступен на сайте РУСАДА, ВАДА, а так же в приложении для iPhone.

## Разрешенные препараты

В списке представлены препараты, которые разрешены к применению в 2013 году. Приведены международные непатентованные названия.

- Средства для лечения аллергии: акривастин, цетиризин, хлорфенирамин, дезлоратадин, фексофенадин, глюкостероиды в виде глазных капель и назального спрея, левоцетиризин, лоратадин, мизоластин, оксиметазолин, проментазин, кромогликат натрия, трамазолин, ксилометазолин
- Антибиотики: разрешены все известные антибиотики
- Средства для лечения астмы: сальбутамол (до 1600 мкг в сутки), сальметерол (ингаляционно согласно инструкции), формотерол (до 36 мкг в сутки), ипратропий, монтелукаст, хромогликат натрия, все глюкостероиды в виде ингаляций

- Слабительные средства: бисакодил, метилцеллюлоза, сенна
- Средства для лечения простуды и кашля: кодеин, гвайфенезин, оксиметазолин, парацетамол, фенилэфрин, фенилпропаноламин, фолкодин, паровые и ментоловые ингаляции, ксилометазолин
- Антидиарейные препараты: атропин, дифеноксилат, лоперамид
- Средства для лечения заболеваний ушей: хлорамфеникол, клиохинол, клотримазол, докзат натрия, гентамицин, глюкостероиды в форме ушных капель, неомицин
- Средства для лечения заболеваний глаз: антазолин, азеластин, глюкостероиды в виде глазных капель, левокабастин, недокромил натрия, хромогликат натрия, дорзоламид (наружно), бринзоламид (наружно)

- Средства против расстройств желудка и кишечника: атропин, кальция карбонат, активированный уголь, симетидин, фамотидин, лансопризол, месалазин, омепразол, парацетамол, ранитидин, сульфасалазин
- Местные анестетики: местные анестетики разрешены (кроме кокаиносодержащих)
- Средства для лечения заболеваний носоглотки: акривастин, глюкостероиды в виде капель в нос и спреев, левокабастин, оксиметазолин, фенилэфрин, хромогликат натрия, ксилометазолин
- Оральные контрацептивы: дезогестрел, дроспиренон, этинилэстрадиол, этинодиол, гестоден, левоноргестрел, местранол, норэтистерон, норгестимат

- Альгетики и противовоспалительные средства: аспирин, кодеин, диклофенак, дигидрокодеин, ибупрофен, нестероидные противовоспалительные средства, парацетамол, трамадол
- Средства для наружного применения: глюкостероиды в кремах и мазях для наружного применения
- Средства от бессонницы: алпразолам, диазепам, дифенгидрамин, нитразепам, темазепам, зопиклон, золпидем
- Вакцины: вакцины разрешены
- Противовирусные препараты: ацикловир, фамцикловир, идоксуридин, пенцикловир
- Средства от тошноты и рвоты: циннаризин, циклизин, домперидон, хиосцин, меклозин, метоклопрамид, 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 запрос подается в РУСАДА или в международную спортивную федерацию.

**ВАЖНО!**

- Для некоторых соревнований возможны особые требования к запросу на ТИ

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

Подробную информацию Вы можете найти по адресу [www.rusada.ru/sportsman/therapy](http://www.rusada.ru/sportsman/therapy)

## 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 маркеров в пробе, взятой у спортсмена
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной 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 пропущенных тестов и/или зарегистрированное непредоставление информации о местопребывании 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 запрещенного метода
- Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции или помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие, или любой другой вид соучастия, включая нарушение или попытку нарушения антидопинговых правил

## Биологически активные добавки

- Оцените необходимость приема препарата с врачом

- РУСАДА не дает консультаций по приему БАД!

- ВАДА, МОК, НОК не проверяют БАДы и не дают рекомендаций по использованию тех или иных биодобавок!

## Запрещенные препараты

Данный список содержит распространенные запрещенные субстанции и 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: метилфенидат для лечения синдрома дефицита внимания

## Предоставление информации о местонахождении. База АДАМС

Если вы не знаете, должны ли вы предоставлять информацию о местонахождении, если у вас нет логина или пароля, если вам необходимо обучение работе в базе, пожалуйста, обратитесь в РУСАДА по телефону (495)7884060 или по электронной почте [pool@rusada.ru](mailto:pool@rusada.ru)

Вход в базу:  
<https://adams.wada-ama.org/adams/>

### Общие принципы предоставления информации:

- информация должна быть представлена до начала каждого квартала
- НО!** Международная федерация может устанавливать свои сроки.

- представляемые данные должны содержать сведения о вашем месте проживания, графике тренировок, о запланированных соревнованиях
- информация должна быть подробной (например, указывается номер домофона)
- обязательное указывается 60-минутный интервал абсолютной доступности для тестирования

### Информация о местонахождении всегда должна быть актуальной!

## Международные соревнования, заграничные сборы и поездки

- Если вы участвуете в международных соревнованиях:
- уточните в регламенте соревнований, с какого момента начинается соревновательный период
- заранее решите, кто будет сопровождать вас на пункте допинг-контроля и кто при необходимости будет вашим переводчиком
- уточните правила ввоза в страну следования медицинских препаратов
- имейте под рукой аптечку первой помощи, содержащую разрешенные медицинские препараты, на случай внезапной простуды, головной или зубной боли и т. д.

- проверяйте состав любого препарата, который вы покупаете за границей, даже если его название кажется вам знакомым
- изучите условия получения разрешения на ТИ для данного соревнования
- помните, что риски, связанные с употреблением биодобавок, одинаковы для всех стран
- будьте внимательны насколько возможно с тем, что вы едите и пьете за границей

## Карманная памятка спортсмена 2013



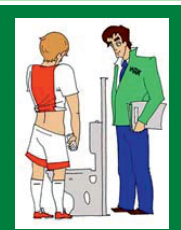
Уведомление спортсмена

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



Выбор емкости

- 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, предложенные сторонними лицами.
- Когда Вы готовы к сдаче пробы, самостоятельно выберите емкость для сбора мочи, проверьте целостность ее упаковки и чистоту.



Сдача пробы мочи

- Обнажите тело от середины туловища до середины бедра, а рукава закатайте до локтей, чтобы инспектор мог беспрепятственно наблюдать за процессом сдачи пробы мочи.
- Минимальный требуемый объем мочи - 110мл, но для определения ряда запрещенных веществ Вас могут попросить сдать больший объем - до 120мл. Если объем мочи недостаточен, то такая проба называется промежуточной и временно запечатывается. В этом случае Вам будет необходимо сдать дополнительную пробу.



Разделение пробы

- Выберите один из предложенных комплектов для перевозки и хранения пробы мочи. Убедитесь, что номера на флаконах А и В, крышках и коробках совпадают.
- Налейте 30мл из мочевого приемника в емкость «В», затем не менее 60мл в емкость «А». Остаток пробы долейте в емкость «В».
- Оставьте небольшой объем мочи в мочеиспускателе, чтобы инспектор допинг-контроля мог проверить пригодность пробы для анализа.



Пломбирование пробы

- Снимите красные кольца с горлышек обоих флаконов. Закройте по очереди оба флакона, вращая их крышки до упора, пока не прекратятся щелчки.
- Убедитесь, что флаконы не протекают (перевернув их вверх дном) и их невозможно открыть вручную.



Проверка удельной плотности

- После закрытия флаконов инспектор допинг-контроля определяет плотность оставшейся в мочеиспускателе мочи.
- Если плотность не соответствует стандартам (плотность должна быть не менее 1,005 при использовании рефрактометра), то Вы должны сдать дополнительные пробы в течение ближайшего времени, пока не будет достигнуто соответствие необходимому стандарту.



Заполнение протокола допинг-контроля

- Инспектор допинг-контроля вносит данные в протокол.
- Перечислите медикаменты, пищевые добавки, включая витамины и минералы, которые Вы принимали за последние 7 (семь) дней, а также сообщите о переливаниях крови за последние 6 месяцев, если они имели место.
- Если у Вас есть замечания по процедуре, укажите их в протоколе или в дополнительном протоколе. Подпишите протокол.
- Храните копию протокола не менее 6 недель.

### Кто может быть выбран для сдачи пробы?

Любой спортсмен, участвующий в соревнованиях, может быть отобран для сдачи пробы, как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды. Отказ от процедуры тестирования без уважительной причины расценивается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой дисквалификацию от двух лет, а так же расторжение трудового контракта с клубом. Дополнительно возможны финансовые санкции. И соревновательный, и внесоревновательный контроль выполняются без предварительного уведомления спортсмена. **ВАЖНО!** Не имеет значение, когда субстанция попала в организм спортсмена! Если субстанция запрещена в соревновательный период и обнаружена в пробе в соревновательный период, то такая проба будет считаться положительной.

### Права спортсмена во время процедуры допинг-контроля

Во время процедуры допинг-контроля спортсмен имеет следующие права:

- право ознакомиться с удостоверением ИДК или шаперона
- право выбрать своего сопровождающего
- право сдавать пробу 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

- право на сохранение конфиденциальности: специалист в лаборатории не знает, чью пробу он исследует в тот или иной момент
- право на модификации процедуры допинг-контроля, предусмотренные для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными физическими возможностями

### Обязанности спортсмена

Принцип строгой ответственности спортсмена – основополагающий принцип, закрепленный во Всемирном антидопинговом кодексе. Это означает, что спортсмен несёт персональную ответственность за всё, 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 ТИ
- 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 составить 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 накладывает на ранку пластырь.
- Все пробы хранятся и транспортируются при постоянно поддерживаемой температуре 2-8 °С.

### Отсрочка от сдачи пробы

На усмотрение ИДК спортсмен может получить отсрочку от сдачи пробы:

- чтобы взять удостоверяющий личность документ
- чтобы посетить церемонию награждения
- чтобы принять участие в пресс-конференции
- чтобы получить медицинскую помощь
- чтобы принять участие в соревнованиях
- чтобы сделать заминку
- чтобы найти сопровождающего/переводчика

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

Май	Июнь	Июль	Август
п 6 13 20 27	п 3 10 17 24	п 1 8 15 22 29	п 5 12 19 26
в 7 14 21 28	в 4 11 18 25	в 2 9 16 23 30	в 6 13 20 27
с 1 8 15 22 29	с 5 12 19 26	с 3 10 17 24 31	с 7 14 21 28
ч 2 9 16 23 30	ч 6 13 20 27	ч 4 11 18 25	ч 1 8 15 22 29
п 3 10 17 24 31	п 7 14 21 28	п 5 12 19 26	п 2 9 16 23 30
с 4 11 18 25	с 1 8 15 22 29	с 6 13 20 27	с 3 10 17 24 31
в 5 12 19 26	в 2 9 16 23 30	в 7 14 21 28	в 4 11 18 25

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
п 2 9 16 23 30	п 7 14 21 28	п 4 11 18 25	п 2 9 16 23 30
в 3 10 17 24	в 1 8 15 22 29	в 5 12 19 26	в 3 10 17 24
с 4 11 18 25	с 2 9 16 23 30	с 6 13 20 27	с 4 11 18 25
ч 5 12 19 26	ч 3 10 17 24 31	ч 7 14 21 28	ч 5 12 19 26
п 6 13 20 27	п 4 11 18 25	п 1 8 15 22 29	п 6 13 20 27
с 7 14 21 28	с 5 12 19 26	с 2 9 16 23 30	с 7 14 21 28
в 1 8 15 22 29	в 6 13 20 27	в 3 10 17 24	в 1 8 15 22 29