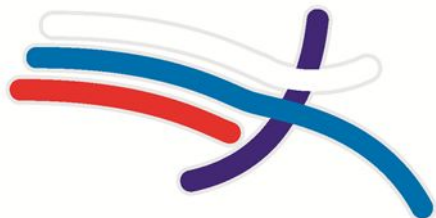
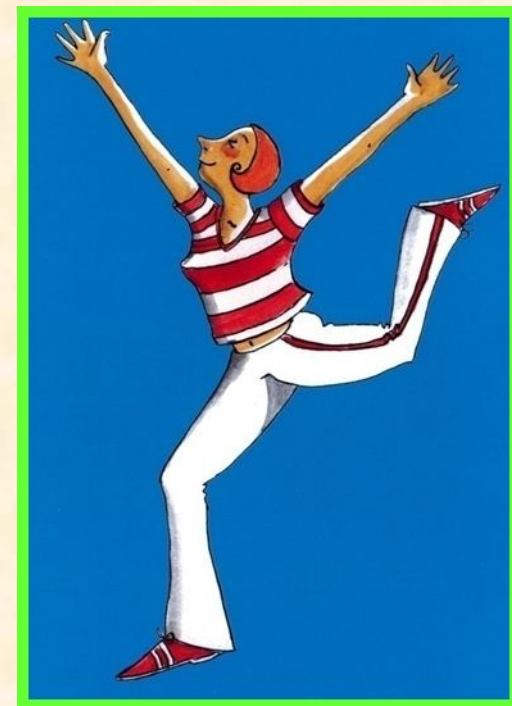
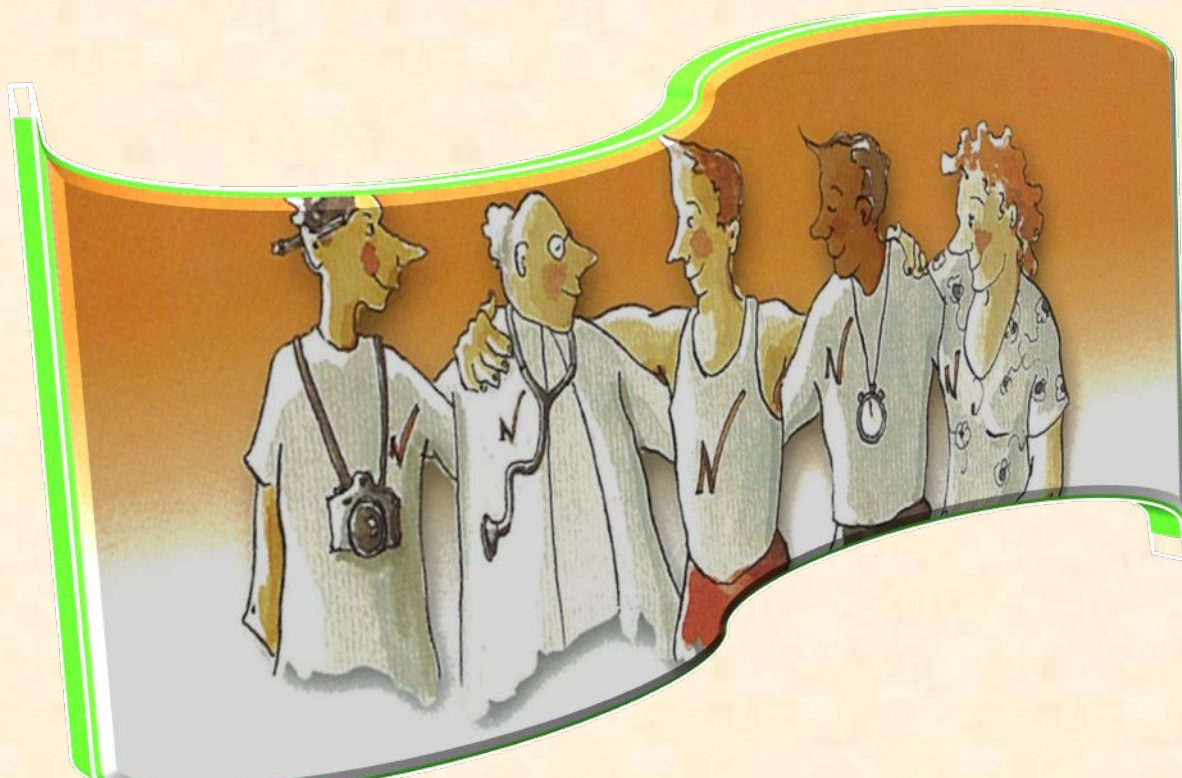
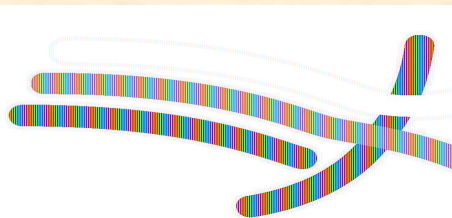
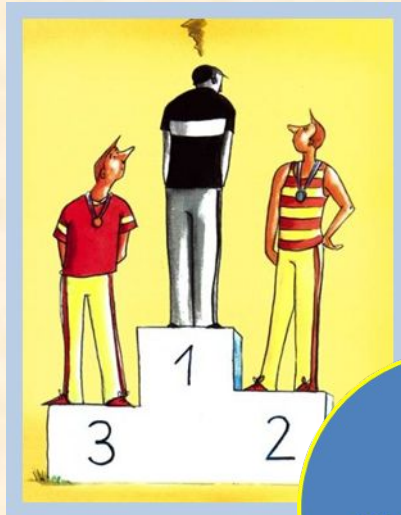


Умей бороться честно!

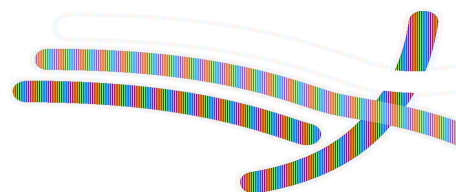


ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Что такое допинг

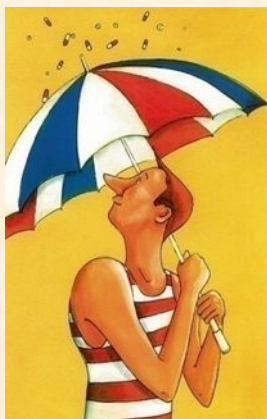


Почему его принимают



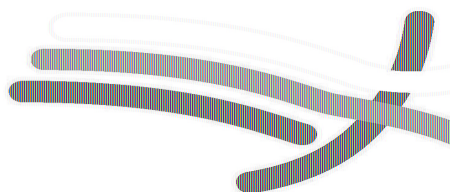
Кого может коснуться проблема допинга

Любой спортсмен может столкнуться с проблемой допинга



Чтобы этого не произошло спортсмену необходимо:

- Знать антидопинговые правила
- Уметь проигрывать и честно выигрывать
- Регулярно проходить медицинское обследование
- Правильно распределять свои силы

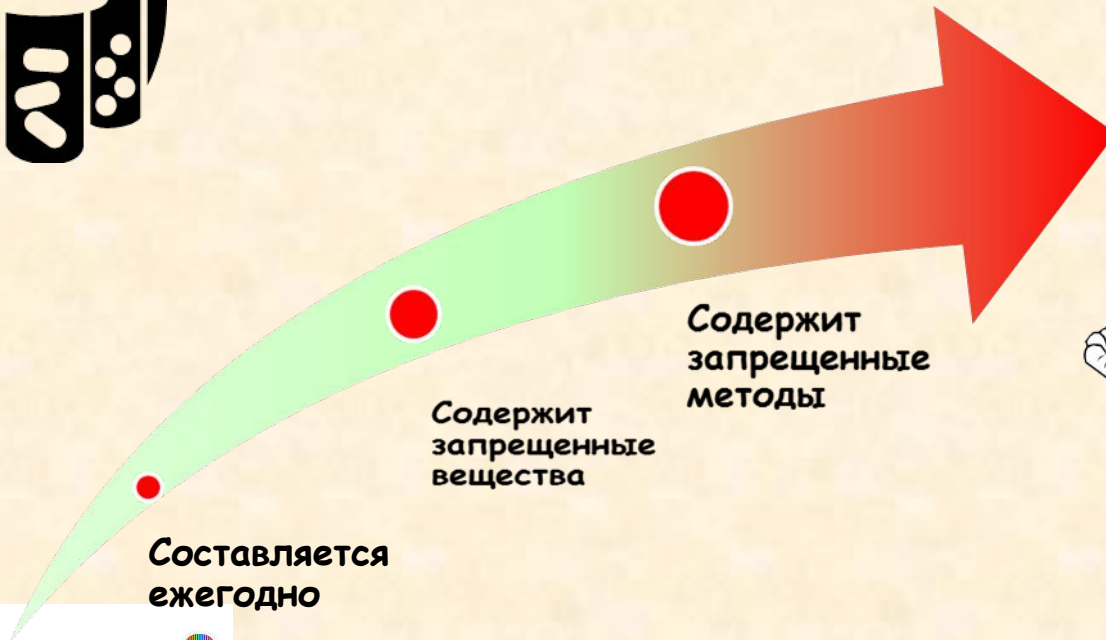


ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Последствия использования допинга



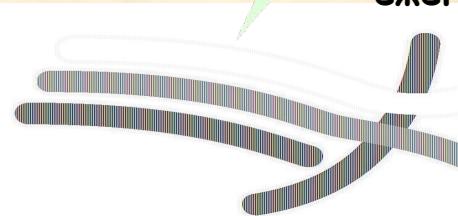
Запрещенный список



Составляется
ежегодно

Содержит
запрещенные
вещества

Содержит
запрещенные
методы



Тестирование

Тестирование бывает:

- соревновательное
- внесоревновательное

Кто проходит тестирование?

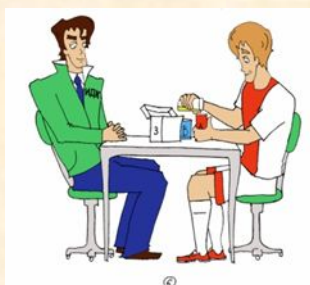
- спортсмены

Кто проводит тестирование?

- специально обученные инспекторы допинг-контроля

Что проверяют?

- мочу
- кровь



Тренировка



Цель тренировки - улучшить физические возможности спортсмена

Важно уметь правильно распределять нагрузку

Нагрузка должна соответствовать возможностям спортсмена

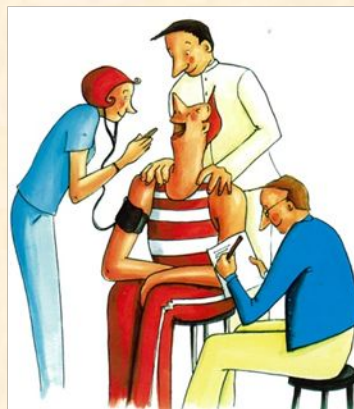
Важен режим дня и правильное питание

Ради победы нельзя позволять другим оказывать на себя давление

Если возникли проблемы со здоровьем, обратиться к врачу



Самолечение опасно!



Ошибки во время тренировок

Ошибки спортсменов:

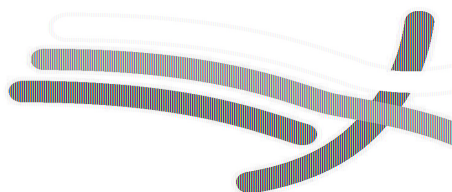
Тренируются «на износ»

Мало отдыхают

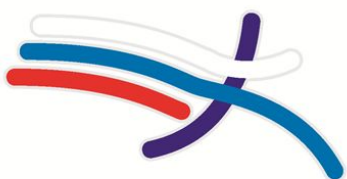
Пренебрегают разминкой

Мало пьют жидкости

Несбалансированно питаются



Вредные последствия переутомления



Роль спортивного врача

Обязанности врача:

Заботиться о здоровье спортсмена

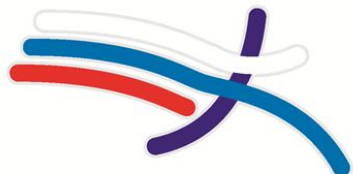
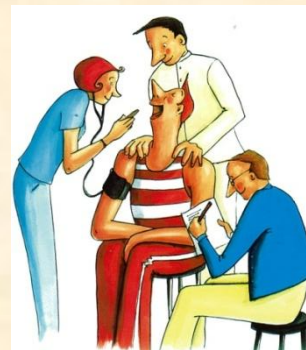
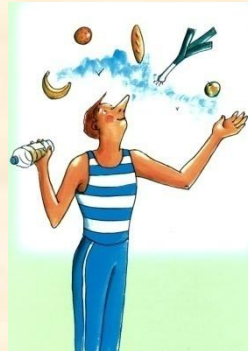
Выявлять противопоказания

Давать рекомендации по питанию, восстановлению



Самолечение опасно для здоровья!

Не стесняйтесь обращаться за советом к врачу!



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

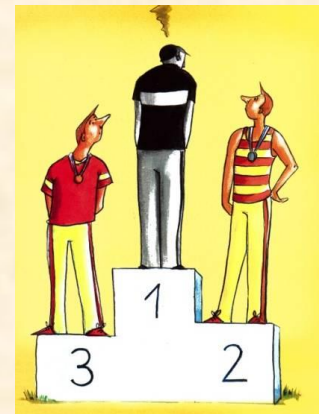


Умение управлять результатами

УМЕНИЕ ВЫИГРЫВАТЬ И ПРОИГРЫВАТЬ -
ВАЖНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ



КТО ПРИНИМАЕТ ДОПИНГ -
НЕ ЛЮБИТ СОРЕВНОВАНИЯ



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ



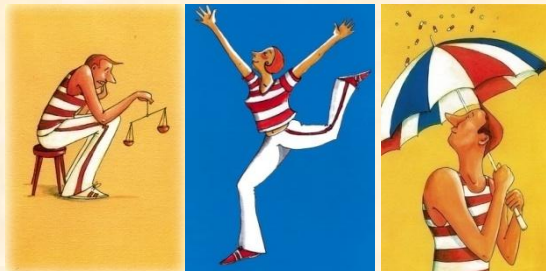
Ответственность спортсмена

Тренер и спортивный врач играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля,

НО:

ОСНОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЛЕЖИТ НА СПОРТСМЕНЕ!

Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.



Контакты

www.rusathletics.com

тел.: 8 (495) 637 91 18



Спасибо за внимание!

