



Портал Чемпионат.com подготовил простой для понимания материал для спортсменов о том, как максимально обезопасить себя от употребления запрещенных препаратов. Сегодня мы публикуем первую часть.

Для очередного текста о допинге не потребовалось никакого новостного повода – эти поводы регулярно появляются последние полтора десятка лет. Заместитель главного редактора «Чемпионата» Евгений Слюсаренко и известный спортивный юрист Артем Пацев решили составить памятку по технике безопасности для российских спортсменов, цель которой – максимально обезопасить их от обвинений в применении запрещённых препаратов. Да, важное пояснение. Памятка эта предназначена честным атлетам. Мы верим, что таких в России достаточно. Остальные – те, кто считает, что принимают все, а попадают самые невезучие, – могут не читать.

Тема серьёзная и глубокая, в один материал не уместилась. В сегодняшней первой части Артем Пацев на основе своей практики расскажет, как максимально обезопасить себя от ненамеренного попадания допинга в организм.

Пункт первый: найдите личного врача

Заранее найдите своего врача, которому можно доверять. Я говорю о специалисте именно фармакологического профиля. Все препараты, которыми вы пользуетесь, должны проходить через его оценку. Это тот человек, который всегда будет на связи, тот, кто максимально оперативно и квалифицированно сможет оценить риск от использования определённых средств – от лечения насморка до поддержки мышечного тонуса.

Сразу скажу: в России такая практика пока не общепринята. Я точно знаю, что у подавляющего большинства членов сборных команд нет специалиста, который бы отвечал за фармакологическую часть. Есть обычный врач команды, отвечающий за всех и за всё (впрочем, обычные читатели, возможно, удивятся, если я сообщу, что далеко не у всех национальных сборных прикрепленный врач существует в принципе). Этого явно недостаточно. Помните: главным и зачастую единственным пострадавшим будете только вы – именно вы несёте ответственность за всё, что будет найдено в вашем организме. Решайте сами, нужен вам такой эксперт или нет. Мой совет: дотошно ищите, спрашивайте, консультируйтесь, уточняйте, не верьте на слово рекомендациям, но найдите такого человека. Это избавит вас в будущем от многих проблем.

Кстати, я бы не сужал круг поисков спортивными врачами – как раз наоборот. Требуется опытный медработник, имеющий базовые фармацевтические навыки. Это может быть и участковый из городской поликлиники. Но он должен свободно ориентироваться в запрещённом списке ВАДА и его ежегодных обновлениях – поверьте, при наличии профильного образования это не большая проблема.

Зачем это нужно? Вот простой пример: есть такой препарат – фенотропил, на нём в 2006 году попала биатлонистка Ольга Пылёва. За этим названием скрывается 4-фенилпирацетам (карфедон) – именно под этими названиями он присутствует в запрещённом списке ВАДА. Только вот в аннотации к фенотропилу они никак не указаны, более того – там есть дозировки для спортсменов. Разумный, но не имеющий специального образования человек справедливо решит, что раз так, то никакой опасности нет. И всё – минимум два года дисквалификации. Именно для исключения таких глупых случаев и необходим личный врач-фармаколог.

Пункт второй: избегайте врачей-вредителей

Заранее прошу прощения, но у меня есть обоснованные подозрения, что крайне мало специалистов в нашей спортивной медицине постоянно повышают свою квалификацию. При этом фармацевтическая промышленность идёт вперёд, производители добавок постоянно меняют свой ассортимент, аналитическая химия совершенствует методики обнаружения препаратов (из-за чего верить написанным в аннотации срокам вывода препарата уже зачастую нельзя – вспомните историю с мельдонием).

Я веду к чему: если в вашей команде есть назначенный спортивный врач – это не значит, что его слову надо верить безоговорочно. Нет, от его услуг не надо отказываться. Я призываю лишь проверить, а потом перепроверить его компетенцию. Хотя бы для начала погуглить его биографию, поспрашивать людей на его прошлом месте работы, узнать, как часто он появляется на обучающих семинарах. И после всего этого проверить его рекомендации у личного врача, о котором мы говорили выше. Понимаю, звучит очень сложно, но современный спорт предъявляет новые требования к профессионализму и ответственности всех участников.

Хочу особо подчеркнуть: не верьте слепо так называемому сарафанному радио – иными словами, рекомендациям. Печальная практика говорит, что советуют тех, кого знают, а не тех, кто реально может помочь. Я не раз сталкивался с успешными сто раз накосячить врачами (не подберу для их характеристики иного слова, кроме как «вредители»), которые спокойно продолжают свою профессиональную деятельность. Мигрируют из команды в команду, от спортсмена к спортсмену, их продолжают рекомендовать, а они продолжают свою «диверсионную» деятельность.

Пункт третий: будьте подозрительны с тренером

Будьте циничны и в хорошем смысле слова подозрительны. Проверяйте всё, что даёт вам не только врач, но и тренер. Неважно, желает он только добра или нет, титулованный он или нет, работает он с вами с детства или нет – он тоже человек, и он

тоже может ошибаться. В конце концов, он может намеренно вводить вас в заблуждение – и такое бывает. Обязательно имейте под рукой список употребляемых препаратов и график их приёма – это, впрочем, касается, не только тех, что выдаются тренерами.

Не стесняйтесь спрашивать, что и зачем тренер вам даёт. Постарайтесь перед употреблением узнать точный состав препарата. Не бойтесь выглядеть глупо, нарваться на отрицательную реакцию или «ранить своим недоверием». Поговорите в спокойной обстановке – нормальный наставник должен понять вашу логику. Объясните, что отвечать перед антидопинговыми службами вам. Рискуете карьерой и своим будущим вы. Тренер, скорее всего, продолжит работать. Вы на своем третьем или четвертом десятке лет останетесь у разбитого корыта. Если тренер не поймет – решайте, стоит ли продолжать с ним работать дальше.

Ни к чему не призываю – лишь констатирую, что нынешний спорт крайне жестокая штука. Бороться надо не только на стадионе, но и вне его. Хотите остаться приятным и неконфликтным парнем и отсидеть два или четыре года – это ваш выбор.

Пункт четвёртый: объяснитесь с бабушкой

Не советую пропускать этот пункт, хотя он и может показаться несущественным. Всем родным вплоть до бабушки надо максимально жестко и доходчиво объяснить две вещи. Первая: ваш рацион питания отличается от общепринятого. Вы не можете есть непроверенную пищу и пить непроверенные напитки. Не надо пытаться помочь экзотическими блюдами и рецептами – помощь заключается в максимально безопасном рационе. С едой лучше не экспериментировать – это, кстати, касается и вас. Вторая вещь: над вами висит угроза не только употребления, но и обладания запрещенными препаратами. Максимально внимательно отслеживаем содержимое аптечки. Если там есть запрещенные в спорте препараты – к ним должен прилагаться рецепт.

Кроме того, во время визитов допинг-офицеров не стоит держать на видном месте крем с тестостероном, который используем ваш двоюродный дядя. Или шприцы для уколов тетушке. Или капельницу для мамы. Допинг-офицеры в протокол этот факт точно внесут, а дальше предстоит долгая и не обязательно успешная процедура объяснения. И пусть ваша вторая половина из лучших побуждений тайно не подсовывает в чемодан упаковку таблеток от головной боли или давления! На международных сборах нагрянет с обыском полиция – и вот тогда эта упаковка может сыграть против вас. Родственники должны понять: вы – сапер, который не может ошибиться. А они – члены семьи сапера.

Пункт пятый: не сводите глаз с допинг-офицеров

Изучите ваши права и обязанности при визите допинг-офицеров. Их должны знать наизусть лично вы, а не тренер или врач команды. Не буду рассказывать базовые правила – прочтете и узнаете сами. Сосредоточьтесь на практических моментах.

Не игнорируйте систему ADAMS – поверьте, она крайне проста в использовании и может вас сильно выручить. Я знаю, что у многих спортсменов в игровых видах спорта даже нет личного кабинета в ADAMS, и это большая ошибка. Не доверяйте заполнение тренеру или врачу, это ваша обязанность и ваше же алиби в случае проблем.

При визите проверяющих ведите сами максимально открыто и доброжелательно – не дайте повод внести в протокол препятствование их в работе. Помните: при разбирательстве поверят скорее им, чем вам. Все манипуляции с вашей пробой (разделение ее на две части, долив, упаковка и т.д.) должны проводиться только в вашем присутствии и находиться в вашем поле зрения. Если вас отвлекли, и вы не смогли наблюдать за процессом хотя бы несколько секунд – обязательно внесите это в протокол.

Если плотность вашей пробы недостаточная, и требуется «добавка», то перед тем, как уйти на повторную процедуру, проследите, чтобы колбы с вашей первой «порцией» были запечатаны временной пломбой. Ее номер обязательно вносится в протокол. Не должно быть открытых емкостей вне прямой видимости спортсмена – если это произошло, опять же смело записывайте этот факт в протокол.

Продолжение статьи вы можете прочитать на сайте Чемпионат.com, кликнув [сюда](#) .