





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



• Предъявите Ваш паспорт или любой другой удостоверяющий личность документ с номером и фотографией.  
• Чтобы ускорить процесс сдачи пробы, Вы можете пить напиток, запечатанный в фабричную упаковку. Не используйте напитки, продаваемые сторонними лицами.  
• Когда Вы готовы к сдаче пробы, самостоятельно выберите емкость для сбора мочи, проверьте целостность ее упаковки и чистоту.



• Обнажите тело от середины туловища до середины бедра, в зависимости от пола. Инспектор может самостоятельно наблюдать за процессом сдачи пробы мочи.  
• Минимальный требуемый объем мочи для сдачи пробы составляет 30 мл. Если объем мочи недостаточен, то такая проба временно замещается. В этом случае Вам будет необходимо сдать допинговую пробу.



• Выберите одну из предложенных вариантов для проверки и запишите номер флажка А и В, красная или синяя сторона флажка, пока не прекратится мочеиспускание.  
• Убедитесь, что флажки не прокрутятся (переворачивая их вверх дном) и их невозможно открыть вручную.



• Снимите крышечку колпачка с крышки пробирки флажком. Закрытые пробирки с флажком, пока их сторона до убора, пока не прекратится мочеиспускание.  
• Убедитесь, что флажки не прокрутятся (переворачивая их вверх дном) и их невозможно открыть вручную.



• После завершения процедуры допинг-контроля инспектор оставляет в распоряжение спортсмена мочевыводящие почки.  
• Если плотность не соответствует стандартам (плотность должна быть не менее 1,005 при использовании рефрактометра и не менее 1,020 при использовании рефрактометра), инспектор оставляет спортсмена в течение ближайшего времени, пока не будет достигнуто соответствие неоспоримому стандарту.



• Инспектор допинг-контроля выносит данные в протокол.  
• Участвуйте в предоставлении информации, включая анализы и материалы, которые Вы предоставили за последние 7 (семь) предыдущих соревнований.  
• Если у Вас есть замечания по процедуре, укажите их в протоколе допинг-контроля.  
• Укажите протокол не менее 6 месяцев.

**ВНИМАНИЕ!**  
**ОТКАЗ ОТ**  
**ПРОХОЖДЕНИЯ**  
**ПРОЦЕДУРЫ**  
**ТЕСТИРОВАНИЯ**  
**ЯВЛЯЕТСЯ**  
**НАРУШЕНИЕМ**  
**АНТИДОПИНГОВЫХ**  
**ПРАВИЛ!**

**Права спортсмена во время процедуры допинг-контроля**

- право на сокращение идентификальности: специалист в лаборатории не знает, чью пробу он исследует в тот или иной момент;
- право на модификация процедуры допинг-контроля, предусмотренные для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными физическими возможностями;
- право выбрать время сдачи пробы в присутствии ИДК своего пола со спортсменом;
- право фокусировать внимание в протоколе допинг-контроля;
- право на получение допинговых результатов до процедуры допинг-контроля;
- право получить копию протокола по окончании процедуры.

**Обязанности спортсмена**

- Принцип строгой ответственности спортсмена - индивидуализации принципа, закрепленный во Всемирном антидопинговом кодексе. Это означает, что спортсмен несет персональную ответственность за все, что попадает в его организм с едой, с напитком, с медицинскими препаратами и т.д.
- Спортсмен обязан:  
• Следить за обновлением Запрещенного списка.  
• Проявлять, является ли субстанция или метод, которые он использует для сбора мочи, запрещенными.

**Сдача пробы крови**

- Процедура сдачи пробы крови повторяет процедуру сдачи пробы мочи с некоторыми изменениями:  
• перед сдачей пробы крови Вам следует спокойно находиться 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 заклеивает ранку дезинфицирующим средством.  
• Все пробы хранятся в транспортировочной таре при температуре 2-8 °С, подравненной температуре 2-8 °С.

**Отречение от сдачи пробы**

- На рассмотрение ИДК спортсмен может получить отречение от сдачи пробы:  
• чтобы избежать усталости/раздражения;  
• чтобы избежать повреждения ногтей;  
• чтобы избежать участия в пресс-конференции;  
• чтобы получить медицинскую помощь.  
• чтобы избежать участия в соревнованиях.  
• чтобы сделать заминку.  
• чтобы пойти.  
• спортсмен должен предоставить справку о состоянии здоровья.

**RUSADA**

Месяц	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31