

Родители играют очень важную роль в формировании мировоззрения своих детей, манере их поведения, помогают в достижении спортивных результатов.



В первую очередь:



научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта



формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу



будьте примером для подражания



грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов)



как можно больше разговаривайте с ребенком, завоейте его доверие



обращайте внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них

Помните!

Будет Ваш ребенок принимать запрещенные вещества или нет, зависит от Вас!

Кто в группе риска?

Ребенок может начать принимать запрещенные субстанции, если он:

- ✓ недавно поменял спортивный клуб/круг общения и попал в новую среду
- ✓ начал выступать на новом соревновательном уровне
- ✓ вернулся в спорт после травмы
- ✓ потерпел неудачу на последних соревнованиях
- ✓ находится под давлением со стороны близких, которые ждут от него только победы
- ✓ неуверен в себе
- ✓ вдохновляется спортсменом, употребляющим допинг
- ✓ считает, что допинг является неотъемлемой частью спорта
- ✓ пренебрегает рисками для здоровья, связанными с употреблением допинга



обращайте внимание на окружение ребенка (друзья, тренеры и т.д.)

внимательно следите за психологическим состоянием ребенка



важно, чтобы неудачи рассматривались как возможности дальнейшего развития

научите ребенка грамотно организовывать распорядок дня и соблюдать спортивный режим



приучите ребенка обращаться к Вам за помощью и советом (Вы сможете ему помочь, когда он окажется в сложной ситуации или перед трудным выбором)



Как узнать, принимает ли ребенок запрещенные вещества?



Симптомы употребления запрещенных веществ:

- перепады настроения
- агрессивное поведение
- резкое увеличение времени тренировок
- признаки депрессии
- потеря концентрации
- проблемы со сном
- быстрый набор веса/быстрое снижение веса



Если человек принимает стероиды:

- следы инъекций
- быстрый набор веса
- выпадение волос
- акне
- гормональные изменения



Стоит присмотреться, если ребенок:

- использует другие вещества, такие как алкоголь или табак
- неосмотрительно использует пищевые добавки
- доверяет непроверенным источникам информации
- часто посещает фитнес клубы (где легко можно достать стероиды)
- ставит перед собой недостижимые цели
- занимается самолечением
- увлекается литературой, рекламирующей запрещенные вещества



Если Вы узнали, что Ваш ребенок употребляет запрещенные вещества:

- вмешайтесь, чтобы защитить здоровье Вашего ребенка и его будущее
- поговорите с ребенком и попытайтесь выяснить правду
- поговорите с врачом ребенка
- посоветуйтесь с профессионалами и попробуйте найти здоровые альтернативы для достижения спортивных результатов и для восстановления ребенка
- не сдавайтесь



Знаете ли Вы, что ест и пьет Ваш ребенок?

- ✓ Ваше правильное питание — пример для ребенка
- ✓ Формируйте у ребенка здоровые пищевые привычки
- ✓ Приучите ребенка читать состав продуктов
- ✓ Покажите, на что стоит обращать внимание при чтении этикеток
- ✓ Подберите ребенку подходящий рацион питания
- ✓ Планируйте рацион ребенка на день заранее
- ✓ Постарайтесь организовать питание ребенка таким образом, чтобы он не ощущал приступы голода (именно в такие моменты ребенок чаще всего прибегает к неправильным перекусам)



Важно помнить, что рынок лекарственных средств не полностью отрегулирован

НЕТ 100% гарантии того, что лекарственное средство не содержит запрещенные вещества



Лекарственное средство можно проверить на наличие запрещенных веществ на сайте list.rusada.ru, либо через бесплатное приложение **AD Pro**

Перед употреблением препаратов, содержащих запрещенные вещества, необходимо оценить все риски для здоровья ребенка (рекомендуется консультация со специалистом)



РУСАДА **НЕ** рекомендует употребление БАДов и спортивного питания (они не проходят специальную сертификацию и могут содержать запрещенные вещества)