АНТИДОПИНГ
АГЕНЦИЈА
РЕПУБЛИКЕ
СРБИЈЕ

ПРИРУЧНИК ЗА РОДИТЕЉЕ

ВАША УЛОГА КАО РОДИТЕЉА

Као родитељ детета које се бави спортом, Ви сигурно знате да притисак који деца трпе током тренирања и такмичења, а у жељи да постигну резултате највишег нивоа, може довести до тога да дете почне да користи опасне супстанце са циљем да на лакши начин постигне жељене резултате.

Посезање за овим супстанцама, чије коришћење није дозвољено, доводи до допинг позитивног резултата и забране бављења спортом. До истог исхода може довести и неконтролисано узимање суплемената без надзора стручног лица, што такође може изазвати и озбиљне здравствене проблеме.

Улога коју као родитељи имате, јесте да помогнете својој деци да остваре своје спортске циљеве, али истовремено и да их научите поштовању и уважавању спортског духа, и због тога је она незаменљива.

У том смислу, Ви као родитељи морате бити доследни у томе да својој деци пренесете ставове о важности доброг здравља, личног интегритета, сигурности у себе, равнотеже између уживања у чистом спорту и тежње ка врхунском резултату.

Овај приручник смо развили како бисмо Вам помогли да побољшате своје знање а самим тим и знање своје деце о томе како и на који начин да заштите себе, спорт којим се баве и своје каријере.

ПРОМОЦИЈА ПРАВИХ ВРЕДНОСТИ

Спорт позитивно утиче на радну етику, развој поштовања према другима, стварање пријатељстава, осећај среће и задовољства и здрав начин живота. Међутим, уколико праве вредности нису, током времена, уткане у саму личност детета онда жеља за бољим спортским резултатима може подстаћи дете на варање, лагање, ароганцију и жељу за победом по сваку цену, на штету сопственог здравља и личног интегритета.

Како бисмо Вам помогли ево неколико савета како да подстакнете развој правих вредности код Вашег детета:

1. **Учите децу да поштују своје противнике и себе**, да буду достојанствени у победи али и у поразу и да се понашају у складу са истинским спортским духом.
2. **Утичите на своју децу тако што ћете их подстицати без обзира на исход њиховог такмичења**, будите позитивни док пратите њихово такмичење са трибина, говорите позитивно о њиховим противницима након завршеног такмичења.
3. **Поставите лични напредак Вашег детета, његов интегритет и правичност изнад победе.**
4. **Разговарајте са Вашом децом** о вредностима које треба промовисати кроз њихов спорт.
5. **Нагласите да је њихово учешће у спорту пре свега због личног развоја** како би постали боље особе, пре свега.
6. **Обратите пажњу на то да када деца учине неку превару или лаж** покушате да ту ситуацију искористите за учење о правим вредностима. Започните разговор о штетном дејству забрањених супстанци у спорту.

Будите јасни у томе да од Вашег детета очекујете да избегне све забрањене супстанце.

ПРОНАЛАЖЕЊЕ РАВНОТЕЖЕ

КАКО ПРЕПОЗНАТИ ЗДРАВУ СПОРТСКУ СРЕДИНУ ЗА ВАШЕ ДЕТЕ

- Научите их да се организују помоћу распореда, календара и дневног плана рада.
- Научите децу да потраже помоћ када се осећају лоше.
- Научите их да ставе здравље на прво место.

Младим спортистима је потребна Ваша помоћ да науче како да ускладе све своје обавезе почевши од захтевних распореда у школи, тренинга и времена које желе да проведу са породицом и пријатељима.

Спорт којим се баве Ваша деца или окружење у коме проводе пуно времена утицаће на њихово размишљање. Процените да ли је то окружење корисно и да ли ће позитивно утицати на њихов раст и развој.

Ево листе начина на које можете препознати здраву спортску средину:

- Потражите у клубу, где Ваше дете тренира, главног тренера или власника клуба и кроз разговор процените да ли су они ти који код деце развијају вредности као што су поштовање, лични развој и једнакост међу децом.
- Да ли тренер поседује лични интегритет и добар карактер? Да ли се тренер редовно едукује по питању најновијих научних сазнања из области у којој ради?
- Утврдите да ли се грешке које су направљене током меча или тренинга користе на начин да деца из њих нешто науче.
- Сазнајте да ли се деца између себе подржавају и да ли охрабрују једни друге док теже ка постизању што бољих резултата.

Уколико се уверите да средина у којој Ваше дете тренира није здрава размислите о промени клуба.

ПРОВЕРИТЕ ЛЕКОВЕ

Многи лекови садрже забрањене супстанце са Листе забрањених допинг средстава.

- Кажите лекару да је ваше дете спортиста и да су неки лекови забрањени у спорту.
- Проверите све лекове путем сервиса Антидопинг агенције Републике Србије који се зове Мишљење о леку, било на сајту adas.org.rs/tue/zahtev-za-misljenje-o-leku **(можете очитати QP код са ове странице)** или путем апликације АДАС за спортисте.
- У претрагу унесите фабрички назив лека и генерички назив лека који пише у саставу на кутији.
- Ако доктор препише лек који у себи има забрањену супстанцу прво га обавезно питајте да ли постоји алтернативни лек који је дозвољен.
- Уколико не постоји одговарајућа алтернатива онда ваше дете и Ви треба да пријави ТУЕ – Изузеће за терапеутску употребу Антидопинг агенцији Републике Србије, како би добио дозволу да користи лек.
- Проверите сајт АДАС за више информација о ТУЕ adas.org.rs/ tue/izuzece-radi-primene-u-terapijske-svrhe-tue

ИСХРАНА

Правилна исхрана и хидрација утичу на побољшање спортских способности и добро опште здравље.

Ово су савети за правилну исхрану:

- **Направите програм правилне исхране и хидрације** за своје дете.
- **Развијајте правилне нутритивне навике** и однос према храни.
- **Информишите се о смерницама правилне исхране** за ваше дете и консултујте нутриционисту или дијететичара за конкретан савет или предлог исхране.
- **Планирајте оброке унапред** и нека се у вашој кухињи налази избор здраве хране.
- **Постарајте се да ваше дете никада не огладни превише** јер се тада праве брзи и погрешни одабири намирница и хране.

РИЗИК ОД СУПЛЕМЕНАТА

Планирана и балансирана исхрана може да задовољи све нутритивне потребе спортиста.

Постоје докази да суплементи могу, када је неопходно, бити користан додатак здравој исхрани. Међутим, одређени суплементи могу представљати ризик како за здравље спортиста, тако и за њихову спортску каријеру.

Ово су неке основне информације које треба да знате:

- За разлику од лекова, производња суплемената је **нерегулисана и неконтролисана.**
- Не постоје **никакве гаранције да суплементи не садрже забрањене супстанце.**

- **Правилна и квалитетна исхрана је најсигурнији** начин да се постигну најбољи спортски резултати, промовише чист спорт и успоставе здраве дугорочне нутритивне навике.
- **Постоји ризик по питању сигурности** суплемената јер неки суплементи могу бити опасни по здравље и ризични по питању допинга.
- **Ниједна организација не може да 100% гарантује сигурност суплемената.** Будите информисан потрошач и препознајте рекламе које обећавају немогуће.
- Истраживања показују да неконтролисана **употреба суплемената може да буде пречица ка коришћењу допинга.**
- Уколико вам дете инсистира да користи суплементе, **научите како да препознате ризике** и консултујте стручњаке из ове области да би смањили шансу за допинг позитиван тест.
- Будите сигурни да и ви и ваше дете знате за правило **стриктне одговорности** што значи да је спортиста увек одговорна за оно што унесе у свој организам.
- **Ако је ваше дете добило савет да користи суплементе од медицинских стручњака,** будите сигурни да користе суплемент чија је серија била тестирана у независним лабораторијама за сертификацију суплемената. Иако и ово није 100% гаранција ипак је ризик много мањи за суплементе који су некада прошли такво тестирање.

Користите услугу Антидопинг агенције Републике Србије где се даје **Мишљење о суплементу** adas.org.rs/suplementi/zahtev-za-misljenje-o-suplementu или преко паликације **АДАС за спортисте.**

Ово мишљење односи се искључиво на забрањене супстанце наведене на декларацији суплемента, али не и нужно на стварни садржај производа. Наиме, због недовољне контроле производње и састава, подаци наведени на декларацији не морају у потпуности одговарати супстанцама које се заиста налазе у паковању.

ФАКТОРИ РИЗИКА ЗА ДОПИНГ

Препознавање спортиста који су у већем ризику од допинга, важно је за родитеље јер омогућава превентивно деловање.

Следећа понашање могу да учине особу склонијом за употребу допинга:

- **Ниско самопоуздање**
- **Незадовољство постигнутим резултатима**
- **Осећај притиска да буде савршен/ на**
- **Незадовољство изгледом/брига око одржавања телесне тежине**
- **Врста спорта (тежинске категорије, издржљивост, брзина и снага)**
- **Оцена успеха више на основу поређења са другима него на основу развоја вештина**
- **Нестрпљење за постизањем резултата**
- **Склоност ка варању/противљење правилима**
- **Веровање да се сви допингују**
- **Сумња у то да је допинг штетан**
- **Појава злоупотребе забрањених супстанци у породици**
- **Дивљење резултатима спортиста који су били допинговани**

ПЕРИОД КАДА СУ СПОРТИСТИ У ВЕЋЕМ РИЗИКУ ОД ДОПИНГА

У следећим животним тренуцима спортисти су у већем ризику од узимања допинг средстава:

- Опоравак и повратак после повреде
- Промена клуба/околине
- Промена нивоа такмичења (улазак у висок ниво такмичења)
- Скорашњи неуспех у такмичењу Ситуације повезане са каријером
- Притисак околине за успехом / велика улагања везана за резултате (од стране спонзора, агената, чланова породице, спортских савеза…)
- Претерано тренирање или недовољно времена за одмор
- Недостатак средстава или стручне помоћи (као што је квалификован тренер, информације о тренирању или технологија)
- Нарушени међуљудски односи (са родитељима, вршњацима…)
- Емоционална нестабилност услед прелазног периода у животу (пубертет, прелазак на виши ниво школовања, искључење из школе, селидбе, раскид везе, смрт драге особе…)
- Будући пресудни догађаји за каријеру (избор у тим, велико такмичење, избор од стране агента)
- Стагнирање или погоршање спортских резултата

ПРЕПОЗНАЈТЕ ЗНАКЕ И СИМПТОМЕ ПОТЕНЦИЈАЛНОГ ДОПИНГА

РИЗИЧНА ПОНАШАЊА

- Употреба психоактивних супстанци, алкохола и дувана
- Неконтролисана употреба дијететских суплемената
- Ослањање на непоуздане или погрешно информисане изворе
- Учестали одласци у теретану где се, на лакши начин, могу пронаћи различити стероиди
- Неконтролисана употреба лекова
- Учешће у другим облицима ризичног понашања

СПОРТИСТИ КОЈИ КОРИСТЕ АНАБОЛИЧКЕ СТЕРОИДЕ МОГУ ИМАТИ ЈЕДАН ИЛИ ВИШЕ СЛЕДЕЋИХ СИМПТОМА

- Убрзано добијање на телесној тежини
- Акне
- Губитак косе
- Добијање мушких полних карактеристика (код жена) као што су повећана мађавост и дубок глас
- Увећање груди (код мушкараца)
- Промене расположења
- Агресивно понашање
- Нагло појачање нивоа тренинга
- Знакови депресије
- Проблеми са концентрацијом
- Проблеми са спавањем
- Убрзан добитак или губитак телесне масе

ЗАШТИТА ЧИСТОГ СПОРТИСТЕ И ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ КОНТРОЛЕ

- Едукујте себе и децу о **принципу стриктне одговорности** спортисте:
  Правило стриктне одговорности у антидопингу
  Дужност спортисте је да осигура да ниједна забрањена супстанца не уђе у његово тело. Спортиста је одговоран за присуство било које забрањене супстанце или њених метаболита или маркера у својим телесним узорцима, без обзира на то како је супстанца доспела тамо или да ли је спортиста имао намеру да вара или не!
- Будите сигурни да сте разумели свих **11 повреда антидопинг правила!**
  Повреде антидопинг правила представљају поступке или пропусте којима се крше правила утврђена антидопинг прописима:
  1. Присуство забрањене супстанце или њених метаболита или маркера у телесном узорку спортисте.
  2. Коришћење или покушај коришћења забрањене супстанце или забрањеног метода.
  3. Одбијање или избегавање допинг контроле.
  4. Неиспуњавање обавеза у погледу доступности спортисте из регистроване тест групе за тестирање изван такмичења – whereabouts пропусти.
  5. Ометање или покушај ометања било ког дела допинг контроле.
  6. Недозвољено поседовање допинг средстава.
  7. Неовлашћена продаја, транспорт, слање, испорука или дистрибуција допинг средстава или покушај таквог поступања.
  8. Давање или покушај давања или прописивање или покушај прописивања допинг средстава.
  9. Саучесништво или покушај саучесништва од стране спортисте или другог лица.
  10. Забрањено удруживање од стране спортисте или другог лица.
  11. Поступање спортисте или другог лица са циљем да се обесхрабри пријављивање допинга надлежнима или казни због пријављивања допинга надлежнима.
- Будите сигурни да су ваша деца разумела да се **сви спортисти могу тестирати на забрањене супстанце** како на такмичењу тако и изван такмичења и да се на тај начин чува чист спорт.

- Прегледајте филм о процедури допинг контроле спортиста који се налази на нашем Јутјуб каналу и **поразговарајте о фазама допинг контроле са својом децом.**
- Потражите информације на интернет страницама АДАС и потражите остале доступне начине едукације који ће Вам помоћи у наредним разговорима са вашом децом на тему процедуре допинг контроле.
- **Утврдите да Ваша деца знају своја права и одговорности** када је реч о процесу допинг контроле:

Права спортисте

Спортиста има право да:

» има свог представника и ако је доступно, има право и на преводиоца
» тражи додатне информације о процесу прикупљања узорка
» захтева одлагање да се појави у допинг станици из оправданих разлога (како је утврдио допинг контролор)
» ако је спортиста са инвалидитетом, има право да тражи модификацију процедуре у тим приликама
» тражи идентификацију допинг контролора
» забележи све коментаре или недоумице у обрасцу за допинг контролу (ДЦФу)

Обавезе спортисте

Спортиста има обавезу да:

» остане под директним надгледањем допинг контролора или ескорта све време од момента првог контакта са допинг контролором или ескорта па док се процедура прикупљања узорака не заврши
» обезбеди одговарајућу идентификацију
» поштује процедуру прикупљања узорака – уколико то не учини може доћи до повреде антидопинг правила
» да се непосредно након нотификације подвргне процедури за прикупљање узорака уколико не постоје оправдани разлози за одлагање

ШТА ДА РАДИТЕ АКО СЕ ВАШЕ ДЕТЕ ДОПИНГУЈЕ

Упркос вашим добрим намерама и напорима деца могу бити изложена лошим утицајима који их могу навести да се допингују.

Игнорисање знакова упозорења може довести до озбиљних последица тако да је веома важно на шта треба обратити пажњу и свакако одржавати комуникацију са дететом што је више могуће.

Уколико мислите да вам се дете допингује брзо реагујте.

ИНТЕРВЕНИШИТЕ

- **Морате да интервенишете како би заштитили своје дете и осигурали његову/њену добробит.**
- **Разговарајте са Вашим дететом како би дошли до праве истине.**
- **Разговарајте са изабраним педијатром Вашег детета.**
- **Потражите стручни савет о правилном опоравку.**
- **НИКАДА НЕ ОДУСТАЈТЕ ОД ВАШЕГ ДЕТЕТА!**

ПРЕВЕНЦИЈА УПОТРЕБЕ ЗАБРАЊЕНИХ СУПСТАНЦИ У СПОРТУ

ЕДУКУЈТЕ

- **Будите јасни у комуникацији са својом децом** и реците им да од њих очекујете да избегавају допинг.
- **Уверите се кроз разговор да су деца разумела да је допинг варање.** Стално разговарајте о етици, правилном тренингу, правилној исхрани и о томе како се напорним радом постижу најбољи резултати.
- **Објасните здравствене ризике** употребе допинг супстанци.
- **Препознајте знакове допинга** и злоупотребе стероида.

САВЕТУЈТЕ

- **Стално разговарајте** о томе како побољшати спортске перформансе кроз одговарајуће тренинге, добар опоравак и пажљиво планирану исхрану.
- **Охрабрите вашу децу** да теже ка оном најбољем што могу да пруже у датом моменту.
- **Контактирајте тренере** и замолите их да такође са своје стране снажним порукама подрже нулту толеранцију ка дрогама и допинг супстанцама.

КОМУНИЦИРАЈТЕ

- **Будите подршка својој деци** чак и када нису добро наступали, подсетите их да је баш то прави моменат за учење на грешкама које су направљене али и да се виде и анализирају добро урађене ствари.
- **Још једном нагласите** својој деци да од њих очекујете да не користе у спорту забрањене супстанце.
- **Редовно разговарајте са тренером** своје деце.
- **Строго надгледајте шта ваше дете користи од суплемената** или других супстанци које могу купити у апотеци без лекарског рецепта.

ПОДЕЛИТЕ СВОЈУ ЗАБРИНУТОСТ

Уколико имате сазнања да неко из окружења вашег детета крши антидопинг правила, то можете пријавити путем нашег сајта:

https://www.adas.org.rs/doping-kontrola/prijavi-doping/

АДАС ЗА СПОРТИСТЕ – Апликација за мобилни телефон

АДАС за спортисте апликација пружа следеће информације:

- **Мишљење о томе да ли је одређени лек дозвољен**
- **Мишљење о томе да ли је одређени суплемент ризичан**
- **Актуелна Листа забрањених допинг средстава**
- **Филм о процедури допинг контроле**
- **Информације о пријави терапеутског изузећа (ТУЕ)**
- **Актуелне вести везане за борбу против допинга**

adas.org.rs/edukacija/android-aplikacija-adas-za-sportiste

adas.org.rs/edukacija/ios-aplikacija-adas-sportiste

ЕЛЕКТРОНСКА ЕДУКАЦИЈА ЗА РОДИТЕЉЕ:

Како бисте се боље упознали са важним антидопинг темама и допринели заштити спортске каријере свог детета, позивамо Вас да завршите АДАС електронску едукацију намењену пратећем особљу спортиста, доступну на нашем сајту:

https://www.adas.org.rs/edukacija/vrste-edukacije/elektronska-antidoping-edukacija-za-pratece-osoblje/

ВАШЕ МИШЉЕЊЕ НАМ ЈЕ ВАЖНО

Уколико имате додатне сугестије за нас, молимо Вас попуните анонимни упитник

Све илустрације у овом приручнику креиране су уз помоћ вештачке интелигенције.

adas.org.rs

Највећа
подршка
детету у спорту
РОДИТЕЉ
ИГРАЈ ФЕР
ПОБЕДИ
ПРИЈАТЕЉСТВО
25
ТРУД
ДИСЦИПЛИНА
УПОРНОСТ
УСПЕХ
ПОДРШКА
ГРАДИ САМОПОУЗДАЊЕ
ЗАЈЕДНО СЛАВИМО
МАЛЕ ПОБЕДЕ
СПОРТ УЧИ
ЖИВОТУ
ЉУБАВ И ПОДРШКА –
НАЈВАЖНИЈА ПОБЕДА