

Ценности спорта



Что такое ценности спорта?

Ценности спорта — это важные **принципы**, лежащие в основе честной и справедливой игры.

К ним относятся **честность, уважение, командный дух, ответственность, упорство и стремление к совершенству**. Именно на таких принципах должны формироваться личные качества спортсмена.

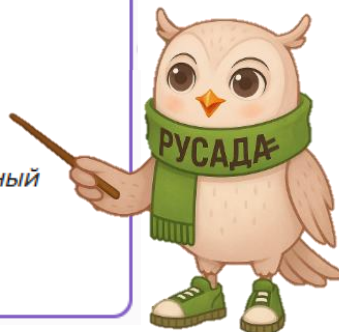
Настоящий спортсмен не просто бежит быстрее или прыгает выше. Он: — играет честно, — уважает других, — помогает команде, — не сдаётся после неудач, — и каждый день старается стать лучше.

Вот несколько главных ценностей спорта:

- **Честность** — играть по правилам и не обманывать.
- **Уважение** — быть вежливым с соперниками, тренерами и судьями.
- **Командная работа** — помогать, поддерживать, работать вместе.
- **Дисциплина** — тренироваться регулярно и соблюдать режим.
- **Упорство** — не сдаваться и идти к цели.
- **Стремление к лучшему** — каждый день становиться сильнее, умнее, добрее.
- **Смелость** — не бояться трудностей и пробовать новое.
- **Здоровье** — заботиться о себе и выбирать полезные привычки.
- **Справедливость** — быть честным ко всем и уважать равные права.
- **Ответственность** — понимать, что твои действия важны и на поле, и в жизни.

Совелий объясняет:

«Ценности спорта — это как компас. Он помогает выбирать правильный путь, даже если очень хочется просто выиграть.»



Алексей Немов — уважение к соперникам и зрителям



На Олимпийских играх в Афинах российский гимнаст Алексей Немов выступал на перекладине. Он сделал сложнейшую программу зрители были в восторге. Но когда судьи объявили низкую оценку, трибуны взорвались: свист, крики, протест.

Соревнования пришлось остановить. Из-за шума другие спортсмены не могли продолжать. И тогда Алексей сделал удивительное: он вышел вперед и **жестами попросил зрителей успокоиться**.

Трибуны замолкли. Турнир продолжился.

Позже за этот поступок Алексей получил международную награду за честность и уважение — **премию Фэйр-плей (Fair Play)** о которой мы поговорим в следующем уроке.

Таня и серебряная медаль

Таня участвовала в школьных соревнованиях по бегу. Она очень старалась — тренировалась каждый день и мечтала о победе.

В финале она пришла второй. Сначала расстроилась. Но когда финишировала, она первой подошла к победительнице, **пожала ей руку** и улыбнулась.

Тренер подошел к Тане и сказал: — «Ты сегодня выиграла не медаль, а мое уважение. Ты поступила как настоящий спортсмен!».

Таня удивилась. Но потом поняла: **спорт — это не только про победу, но и про поведение.**



Вопросы для размышления



Подумай:

- Что именно в поступке Тани заслужило похвалу тренера?
- А ты когда-нибудь поступал по-спортивному?
- Что для тебя важнее — выиграть любой ценой или соревноваться честно? Почему?

Пенальти по-честному



На школьном турнире по футболу Илья играл в защите. В конце матча мяч случайно попал ему в руку, но судья этого не заметил.

Мяч задел его руку и отскочил в другую сторону. Никто не заметил.

Его команда вела в счете, можно было промолчать, и команда бы выиграла.

Илья посмотрел на тренера, потом на соперников и тихо сказал:

— «Мяч попал мне в руку. Это пенальти».

Соперники удивились. Судья поблагодарил. А после игры тренер сказал: — «Ты, может, и не выиграл матч, но показал, что значит быть настоящим спортсменом».



Подумай:

- Почему Илья решил сказать правду?
- Что бы ты сделал на его месте?
- Почему Ирина поступила именно так?

Ирина Караваева — справедливость важнее золота

На чемпионате мира по прыжкам на батуте Ирине Караваевой вручили золотую медаль. Она стояла на первом месте пьедестала — все как полагается.

Но внутри у нее было чувство, что что-то не так. Ирина пересмотрела запись и поняла, что настоящая победительница — немецкая спортсменка Анна Догондзе. Судьи просто ошиблись.

Ирина сказала об этом открыто и вернула медаль. Хотя правила не обязывали ее это делать. Организаторы пересмотрели результаты. А Ирину наградили международной премией **Фэйр-плей (Fair Play)** — за честность выше правил.



Честная игра — это когда ты соблюдаешь правила, не обманываешь и уважаешь других.

Если ты поступаешь правильно, даже когда никто не смотрит — это и есть настоящий спорт.

Это значит: **побеждать по-честному, проигрывать с достоинством и уважать соперников.**



Игорь Нетто - поступок настоящего капитана



В последнем матче группового этапа сборная СССР встречалась с Уругваем, и в результате одной из атак советской дружины мяч оказался в чужих воротах.

Однако капитан сборной СССР Игорь Нетто увидел дырку в сетке — и указал судье, что мяч попал в ворота через нее.

Гол был отменён, но это не помешало СССР выиграть тот матч.



Честная игра — это когда ты играешь не только ради себя, но и по справедливости для всех.

Важно запомнить



- Честность — это не слабость, а сила.
- Честная игра — это уважение, справедливость и настоящая спортивная культура.
- Победу ценят, если она была честной.

Родителям и тренерам



Попросите ребенка объяснить, что он понял из этого урока. Обратите внимание, как он воспринимает идею честной игры.

Обсудите с ним:

- Почему важно соблюдать правила даже тогда, когда никто не следит?
- Почему честность иногда труднее, чем хитрость?
- Встречался ли он с подобными ситуациями на тренировках, на соревнованиях или в школе?

Поддержите стремление ребенка поступать по-спортивному: честно, уважительно, справедливо. Ваше одобрение — важная часть формирования внутреннего ориентира ребенка.



Уважение — это когда ты хорошо относишься к другим, даже если ты сильнее или победил.

Уважение — это когда ты хорошо относишься к другим, даже если ты сильнее или победил. Это когда ты не грубишь, не дразнишь и не злишься на соперников, а ведешь себя достойно. Уважение к судьям — это тоже часть честной игры: не нужно спорить или ссориться. Но если ты видишь, что судья ошибся в твою пользу, можно спокойно и вежливо сказать об этом. Так ты поступишь не только честно, но и проявишь уважение. А это настоящие качества спортсмена.

В спорте мы проявляем уважение:

- к **соперникам** — даже если выиграли у них
- к **тренерам** — слушаем и благодарим
- к **судьям** — не спорим и соблюдаем решения
- к **правилам** — не нарушаем, даже если это незаметно
- к **себе** — не опускаем руки, не обманываем



**Если ты уважаешь других — они уважают тебя.
Уважение возвращается, как мяч в игре.**



Победа достойная уважения



В финале школьных соревнований Вика и Наташа бежали в одном забеге. Обе тренировались усердно и мечтали о первом месте.

На последних метрах дистанции Вика вырвалась вперед и финишировала первой.

Она не смогла сдержать радость — подпрыгнула и улыбнулась. Это была честная и заслуженная победа.

Но, заметив, что Наташе грустно, Вика подошла и сказала: — «Ты бежала отлично. Я горжусь, что мы соревновались вместе».

Наташа улыбнулась, несмотря на огорчение, и девочки пожали друг другу руки.

Тренер сказал: — «Так ведут себя настоящие спортсмены — умеют радоваться своим успехам и уважать соперников».

Такой поступок достоин уважения



Во время гонки Дарья Домрачева и итальянская спортсменка Доротея Вирер боролись за призовые места. На последних метрах дистанции Дарья случайно наступила на палку соперницы, и та сломалась и выпала из рук. Дарья могла воспользоваться моментом и обогнать Вирер, но остановилась и позволила ей финишировать первой. После гонки Дарья Домрачева сказала, что рада месту на подиуме, а бороться с соперником без экипировки было бы нечестно.

«В финишном створе я наступила на палку Доротеи — и она ее потеряла. На мой взгляд, было бы нечестно бороться со спортсменом без палки, которая потеряна по моей вине. Я рада подиуму» — Дарья Домрачева.

Вопросы для размышления

Подумай:

- Как ты обычно ведешь себя, когда выигрываешь?
- А когда проигрываешь?
- Было ли у тебя такое, что кто-то проявил к тебе уважение и ты это запомнил?

Важно запомнить

- Уважение начинается с тебя, если ты уважаешь других, то тебя уважают в ответ.
- Даже если ты победил, относись к соперникам с уважением, без них не было бы твоей победы.
- Настоящий спортсмен не только быстрый и сильный — он порядочный и честный человек, он пример для других.



Родителям и тренерам



Обсудите с ребенком, что значит уважать соперника и тренера. Спросите, какие примеры уважительного поведения он видел на соревнованиях или в секции.

Подчеркивайте уважение в реальных ситуациях:

- Поблагодарил ли он соперника?
- Принял ли правила?
- Поздоровался ли с судьей?

Обсудите также, **что делать, если кто-то ведет себя неуважительно по отношению к нему:**

- Нужно **не молчать**, а спокойно рассказать об этом **тренеру, родителям**.
- Не отвечать грубостью — это не делает ситуацию лучше.
- Иногда достаточно просто отойти и не вступать в спор, если человек ведет себя плохо.

Главное, чтобы ребенок понял: **уважение — это не слабость, а умение защитить себя спокойно и достойно.**

Ваше внимание к таким деталям помогает сформировать устойчивую привычку уважительного поведения.

Что такое командная работа?



Командная работа — это когда ты играешь не «за себя», а «с другими и для других». Настоящая команда побеждает, когда каждый делает вклад — пасует, помогает, поддерживает, слушает, страхует.

В команде важно:

- Помогать, даже если ты не на первом плане
- Слушать, а не перебивать
- Поддерживать, когда кто-то ошибся
- Радоваться за других, а не завидовать
- Делать общее дело, а не гоняться только за личным результатом

И это касается не только командных видов спорта. Даже в индивидуальных видах спортсмены часто тренируются в одной группе, вместе с тренером. Они подсказывают друг другу, делятся опытом, поддерживают — и именно это создает настоящий командный дух.



Команда — это как часы: если один винтик застрянет, все перестанет работать.

Вопросы для размышления



Подумай:

- Были случаи, когда товарищам по команде нужна была твоя помощь?
- Ты когда-нибудь хотел сделать все сам, а потом пожалел?
- Что тебе больше нравится: быть единоличным лидером или частью сильной команды?

Паша и решающий момент



На тренировке по хоккею Паша ошибся — не успел закрыть зону, и команда пропустила шайбу.

Он рассердился на себя, бросил клюшку и сказал: — «Из-за меня проиграли!»

Тренер уже хотел что-то сказать, но его опередил защитник Саша: — «Хватит, Паш! Мы все ошиблись, не только ты. Давай играть дальше.»

На следующей смене Саша подстраховал Пашу, а потом Паша — Сашу.

К концу игры команда собралась, начала действовать слаженно — и выиграла.

После матча тренер сказал: — «Ошибаются все. Но когда один падает, а другой подставляет плечо — вот тогда вы команда.»

Секрет «Красной машины»

В мире спорта есть команда, о которой говорят до сих пор — «Красная машина». Это имя носит легендарная хоккейная сборная СССР, где игроки действовали так слаженно, будто были одним целым.

Каждый точно знал свою роль: один начинал атаку, другой поддерживал, третий завершал. Они доверяли друг другу и всегда помогали, если кто-то ошибался. Никто не спорил, кто важнее, ведь все понимали, что побеждает команда, а не один человек.

Сила этой команды была не только в тренировках, но и в дружбе, уважении и общей цели. Игроки верили друг в друга и знали: только вместе можно стать по-настоящему сильными.



**Иногда самое сильное — это отдать пас.
Настоящий лидер играет не ради себя, а ради команды.**



Важно запомнить

- Одна команда — это больше, чем один игрок.
- Сильная команда не всегда побеждает, но всегда играет вместе и поддерживает друг друга.
- Настоящая сила — в поддержке и взаимопомощи.

Родителям и тренерам



Обратите внимание на поведение ребенка в команде. Хвалите не только за очки, забитые голы и результат, но и за:

- пас,
- помощь партнеру,
- подстраховку,
- добрые слова,
- внимание к словам тренера.

Расскажите, что в жизни, как и в спорте, умение работать в команде помогает не меньше, чем личный успех.



Что такое ответственность?

Ответственность — важная часть спортивной жизни. Она помогает спортсмену становиться не только сильнее физически, но и взрослее, увереннее, надежнее, как в спорте, так и в жизни.

Ответственность проявляется на разных уровнях:

● Перед собой

Настоящий спортсмен заботится о своем теле и здоровье, серьезен в тренировках, следит за режимом и питанием. Он понимает, чтобы добиться результата, нужно трудиться и развиваться каждый день.

● Перед командой

Каждый игрок отвечает за свои решения и действия. Важно поддерживать партнеров, помогать, когда трудно, и уметь брать на себя инициативу. Команда — это когда каждый делает свое дело честно.

● Перед тренером и клубом

Ответственность — это уважение к труду тренера и соблюдение его рекомендаций. Это умение слушать, выполнять поставленные задачи и беречь репутацию своей команды.

● Перед болельщиками и спортивным сообществом.

Спортсмен — это пример для других. Он должен вести себя достойно как во время соревнований, так и вне арены, показывая, что спорт — это не только результаты, но и культура поведения, честность и уважение.



Тот, кто берет на себя ответственность, помогает двигаться не только себе, но и всей команде.



Подумай:

- За что ты чувствуешь себя ответственным?
- Приходилось ли тебе брать на себя новую ответственность?
- Если ты ошибался, было ли тебе трудно признать ошибку? А что было потом — тебя ругали или наоборот — уважали?

Тимур и старт без капитана

Команда готовилась к выездным соревнованиям. За день до отъезда заболел капитан. Все растерялись, ведь именно он всегда все организовывал.

Тренер спросил: — «Кто готов взять на себя обязанности капитана?» Все молчали. Никто не хотел — вдруг не получится?

Тогда Тимур поднял руку. Он не был самым заметным и никогда не считал себя лидером. — «Я попробую, — сказал он. — Не обещаю, что все будет идеально, но сделаю все, что смогу.»

В дороге Тимур проверял списки, помогал младшим, следил, чтобы никто ничего не забыл. Иногда было трудно, но он не жаловался и довел все до конца.

После соревнований тренер сказал: — «Ты взял на себя ответственность, когда это было нужно команде. Не все решаются на это — и именно в этом твоя сила.»



Ответственность — это не строгость, а надежность.

Когда ты ведешь себя ответственно — тебе начинают доверять.

Ошибки не страшны. Важно уметь их признать и исправить.

Ответственность — это не только за себя



Иногда в спорте на первое место выходит не результат, а человеческая жизнь. Есть ситуации, когда настоящий спортсмен думает не о победе, а о том, чтобы помочь другому.

Так произошло на отборочных соревнованиях в Сочи, когда российские яхтсменки Яна Стоколесова и Анастасия Гусева сошли с дистанции, чтобы спасти человека, упавшего за борт. Это был московский тренер по парусному спорту. Девушки не колебались ни секунды, они поняли, что в этот момент главное не гонка, а жизнь человека.

Похожая история произошла и на Олимпийских играх 1988 года в Сеуле. Канадский яхтсмен Лоуренс Лемье шел в гонке вторым, когда заметил в воде двух спортсменов из Сингапура, перевернувшихся на своей лодке. Он развернул яхту, бросился на помощь и спас их. Финишировал он лишь двадцать вторым, но судьи присудили ему второе место — за проявленное мужество и ответственность.



Родителям и тренерам



Помогите ребенку понять, что ответственность — это не страх ошибиться, а готовность честно относиться к своим действиям.

Обратите внимание не только на результат, но и на процесс: пришел ли вовремя, подготовил ли форму, признал ли ошибку, выполнил ли обязательства.

Показывайте на личном примере: «Я пообещал и сделал». И хвалите не только за успех, но и за честные поступки.

Ответственность — это не строгость, а надежность.

Когда ты ведешь себя ответственно — тебе начинают доверять.

Ошибки не страшны. Важно уметь их признать и исправить.



Что такое упорство?

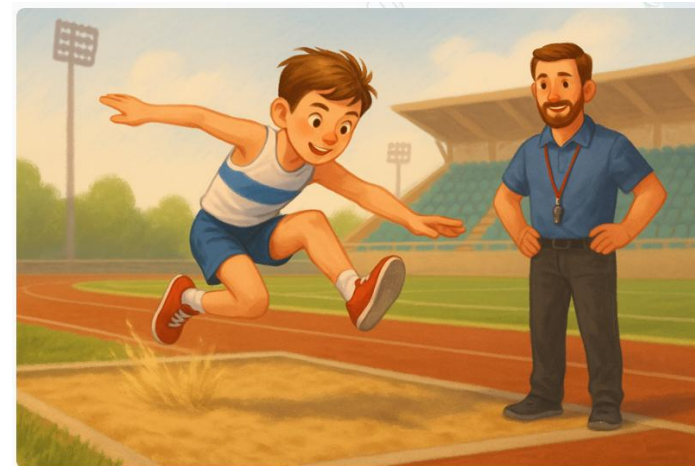
Упорство — это когда ты не сдаешься, даже если не выходит. Иногда результат приходит быстро. А иногда — только после ошибок и тяжелого труда.

Упорный спортсмен:

- продолжает стараться, даже если устал
- учится на ошибках – не ищет легкого пути
- тренируется, даже если не хочется
- знает: терпение и труд все перетрут.



Иногда главное — не прыгнуть выше, а просто не остановиться.



Артем и прыжок в длину

Артем очень хотел попасть в школьную сборную по легкой атлетике. Но на тренировках у него никак не получался прыжок в длину. Каждый раз чуть-чуть не хватало.

Одноклассников уже начали выбирать в состав, а Артема — нет. Иногда ему хотелось все бросить. Он злился, обижался, говорил: — «Ну не мое это.»

Но это его не остановило и каждый раз он вновь приходил на тренировку. И снова прыгал. Снова не получалось. Но в какой-то день получилось. И тренер сказал: — «Ты не просто прыгнул дальше. Ты прошел дальше, чем остальные. Потому что не сдался.»

“Я больше не буду бегать. Никогда”



В 1992 году бегунья Светлана Мастеркова мечтала попасть на Олимпийские игры в Барселоне. Но во время отбора она не смогла закончить дистанцию: сил не хватило, и мечта об Олимпиаде рухнула. Светлана очень переживала и даже решила уйти из спорта. Прошло время. Она восстановила здоровье, набралась сил и снова начала тренироваться вместе со своим тренером Светланой Стыркиной. К Олимпиаде 1996 года в Атланте Мастеркова подошла в отличной форме. Но никто не верил, что она сможет победить. Кроме нее самой и ее тренера. На Играх Светлана поразила весь мир: выиграла золото на дистанции 800 метров, и еще одно на 1500 метров!

После финиша она сказала:

«Я себя сберегла и поднесла к Олимпиаде. А тренеры по старой традиции не верили, что я выиграю. Им казалось, хочу прокатиться в Америку, потолкаться среди олимпийцев... Хочется закричать от радости, голова от счастья идет кругом.»

Вопросы для размышления



Подумай:

- Было ли у тебя так, что сначала совсем не получалось?
- Что помогло тебе не бросить дело?
- Почему некоторые сдаются сразу, а кто-то идет до конца?

Родителям и тренерам



Поддержите ребенка в моменты, когда у него что-то не выходит.

Не торопитесь говорить:

«Ты молодец» — лучше скажите: – «Я вижу, что ты стараешься» – «Ты сделал шаг вперед» – «Ты не сдался — это важно»

Хвалите не только за победы, но и за упорство. Именно оно делает из ученика — спортсмена, а из ребенка — человека, который умеет идти к своей цели.

Важно запомнить



- Не получается — не значит «не получится».
- Иногда путь к победе — это просто много маленьких шагов.
- Настоящий спортсмен — это не тот, кто сразу побеждает. А тот, кто не сдается.

Что такое спорт без допинга?

Чистый спорт — это когда ты добиваешься всего своим трудом. Без запрещенных веществ, таблеток, уколов, хитростей и обмана.

Почему важно быть чистым спортсменом:

- потому что допинг — это нечестно
- потому что он вредит здоровью
- потому что после него результат — не твой
- потому что ты теряешь уважение



***Сила — не в таблетке. Сила — в тебе.
В твоей воле, труде и честности.***

**СПОРТ
БЕЗ ДОПИНГА**



Соня и выбор

Соня готовилась к финалу по плаванию. Она очень старалась, но однажды на тренировке ее старший знакомый сказал: — «Хочешь быстрее восстановиться? Есть специальные штуки — спортсмены принимают. Не страшно. Все так делают.»

Соня не знала, что ответить. Ей хотелось выиграть. Но она вспомнила, как тренер говорил: «Ты будешь сильной тогда, когда все сделаешь сама. Без обмана.»

Соня представила, как ей вручают медаль, но не за честную победу, а из-за обмана.

И сразу поняла, что такая победа ничего не стоит.

Она сказала твердо:

— «Нет. Я справлюсь сама.» — и отказалась.

Вечером рассказала родителям и тренеру. Они сказали: — «Ты уже победила. Потому что выбрала себя. Настоящую.»



Вопросы для размышления

Подумай:

- Что бы ты сделал, если бы тебе предложили повесить свою силу с помощью чего-то запрещенного?
- Что важнее победа с обманом или чистая совесть?
- Почему честная победа — это повод для гордости, а обман — нет?

История Анны Богалий. Верить в себя - играть честно

Анна Богалий известная российская биатлонистка. Она **двукратная олимпийская чемпионка, трехкратная чемпионка мира** и настоящий пример спортсмена, который всегда шел к успеху своим трудом.

После завершения карьеры Анна не покинула спорт. Она создала Кубок Анны Богалий — это большие соревнования для детей и подростков. Каждый год на старты приезжают сотни юных лыжников и биатлонистов со всей России.

Анна лично встречает участников, поздравляет победителей и часто говорит:

«В спорте главное — это не медаль, а честность, уважение и радость от борьбы.»



Анна Богалий сотрудничает с Российским антидопинговым агентством РУСАДА и помогает проводить образовательные занятия для участников Кубка.

На этих встречах дети узнают:

- что такое честная игра;
- почему важно заботиться о своём здоровье;
- как спортсмен может побеждать без обмана.

Анна уверена:

«Если спортсмен знает, зачем нужны правила, он никогда не нарушит их. Честная игра и знания — это основа настоящего спорта.»

Она показывает пример всем юным участникам:

быть сильным — значит верить в себя, уважать других и всегда играть по правилам.

Родителям и тренерам



Обсудите с ребенком:

- Почему не все, что предлагает кто-то старший — безопасно и разрешено
- Почему доверие к тренеру и семье важнее, чем советы от «знающих людей»

Скажите ребенку простую вещь:

«Мы гордимся тобой не за медаль. А за то, что ты честен с собой.»

Более подробную информацию об антидопинге можно узнать, пройдя курс «Антидопинг» на нашем Портале.

Обсудите с ребенком:

- Почему не все, что предлагает кто-то старший — безопасно и разрешено
- Почему доверие к тренеру и семье важнее, чем советы от «знающих людей»

Скажите ребенку простую вещь:

«Мы гордимся тобой не за медаль. А за то, что ты честен с собой.»

Более подробную информацию об антидопинге можно узнать, пройдя курс «Антидопинг» на нашем Портале.

Важно запомнить

Честный спорт — это путь сильных.

Результат важен, только если он твой.

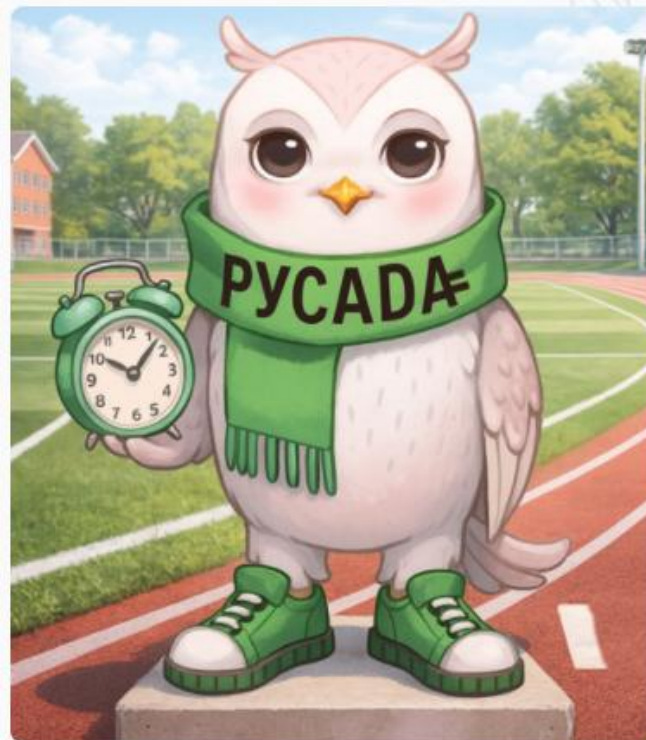
Ты можешь гордиться собой, когда соревнуешься честно. Даже если не занял первое место.

Секрет настоящего чемпиона



Каждый спортсмен мечтает стать сильным, уверенным и добиться успеха. Но путь к этому начинается не с медали, а с того, как ты живешь каждый день: спишь ли ты достаточно, правильно ли питаешься, умеешь ли отдыхать, правильно тренироваться и заботиться о своем здоровье.

Режим дня



РЕЖИМ ДНЯ



Режим помогает спортсмену быть организованным и собранным. Настоящий спортсмен знает, когда тренироваться, отдыхать, учиться и спать. Когда день проходит по плану, все получается вовремя, силы сохраняются, и ты чувствуешь уверенность в себе.

Сон



Организму необходим отдых, чтобы восстанавливаться после нагрузок.

Если лечь и встать в одно и то же время и спать не меньше 8 часов, тело успевает отдохнуть, мышцы восстанавливаются, а тренировки приносят больше пользы.

Недосып делает спортсмена уставшим и мешает показывать лучшие результаты.

Если спать мало, не хватает энергии и сил не только для хороших тренировок, но и вообще для активной жизни.

Питание



Чтобы быть сильным и выносливым, важно правильно и разнообразно питаться. Полезная еда — это топливо для твоего тела. Овощи, фрукты, каши, мясо, рыба, молочные продукты дают энергию и помогают восстанавливаться после тренировок.

А вот фастфуд, сладкие напитки и энергетики не помогают, наоборот забирают энергию, делают организм вялым и мешают чувствовать себя бодрым. Выбирай еду, которая приносит пользу и тело обязательно скажет тебе «спасибо»!

Тренировки с умом



Тренироваться с умом значит понимать свои силы и слушать свое тело. Иногда полезно сделать шаг назад, чтобы потом двигаться вперед быстрее. Главное — качество, а не количество.

Забота о своем здоровье



Настоящий спортсмен всегда заботится о своем здоровье. Он знает, что здоровье — это его главная ценность и основа успеха.

Важно помнить, что спортсмен несет ответственность за все, что попадает в его организм.

Если вдруг необходимо лечение, перед тем как принять любое лекарство, нужно обязательно проверить, разрешено ли его использовать спортсменам.

Это помогает избежать ошибок и не нарушать антидопинговые правила.

Как проверить лекарство?



Ты уже знаешь, что спортсмен отвечает за все, что попадает в его организм. А значит, даже обычные лекарства нужно **проверять**, прежде чем их принимать. Но как это сделать правильно?

Очень просто! У **РУСАДА** есть специальный **сервис проверки лекарственных препаратов**. Он помогает узнать, можно ли спортсмену использовать то или иное лекарственное средство.

Чтобы проверить лекарство, нужно:

- ① Зайти на сайт <https://list.rusada.ru>
- ② Ввести название препарата

Через несколько секунд ты увидишь результат:

- **Разрешен - можно использовать.**
- **Содержит запрещенные вещества - нужно сообщить об этом родителям, тренеру.**

Сервис предупреждает, если лекарство не найдено, это не значит, что в нем нет запрещенных веществ!



**«Давай проверим лекарство вместе!»
Совелий предлагает тебе потренироваться!**

Родителям и тренерам



Если ребенок заболел или травмирован - лечиться нужно обязательно! В этом возрасте все важные решения о здоровье юного спортсмена принимаются родителями или законными представителями и любое постороннее лекарство или БАД могут нести риски не только для здоровья, но и для спортивной карьеры. Обсудите с ребенком, кто может назначать и давать ему лекарства, поведение в кабинете у врача, алгоритм проверки лекарств и ваши общие действия, если назначенное лекарство запрещено для спортсмена.

Если юному спортсмену необходимо использовать запрещенную в спорте субстанцию (метод) по медицинским показаниям - ознакомьтесь, пожалуйста, с информацией о процедуре получения разрешения на Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций.

Повторим главное



- Честная игра — это когда я соблюдаю правила, даже если никто не смотрит
- Команда — это не только «мы выиграли», но и «мы старались вместе»
- Настоящий спортсмен — это тот, кто не сдаётся после ошибок
- Быть сильным — это не принимать запрещенное, а тренироваться и верить в себя
- Уважать — значит помогать другим
- Я хочу быть спортсменом, которым могу гордиться

Помни: каждый спортсмен — это не просто человек на старте.

Сначала ты представляешь **свой двор, свою школу**, потом — **свой город, свой регион**.

А однажды, возможно, и **всю страну**.

Начинается все с малого — с честного поступка, с уважения к партнеру, с желания стать лучше.

Но именно из таких шагов строится большой путь настоящего спортсмена.

Будь сильным, будь честным — и пусть тобой гордятся те, кто рядом.

Действуй правильно!



Теперь ты знаешь, как действовать правильно.

Проверяй лекарства, заботься о здоровье и выбирай честный путь - ведь именно так поступают настоящие спортсмены.