



ФЕДЕРАЦИЯ  
ХОККЕЯ  
РОССИИ

# ХОККЕЙ БЕЗ ДОПИНГА

## УЧИТЬСЯ НАДО ТОЛЬКО У ЛУЧШИХ!

### 1 "Ты есть то, что ты ешь". ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЙ ЦЕЛИТЕЛЬ ГИППОКРАТ

Здоровье человека, его состояние и даже настроение во многом зависит от пищи, которую он потребляет каждый день. Будь осторожен с БАДами (биологически активными добавками) и спортивным питанием. Очень часто именно они содержат запрещенные вещества и приводят к положительной допинг-пробе. Консультируйся со спортивным врачом.

### 2 "«Команда важнее, чем ты» — этот принцип лежит в основе хоккея". ФРЕДРИК БАКМАН. МЕДВЕЖИЙ УГОЛ

Если ты нарушишь антидопинговые правила, ты подведешь свою команду.

### 3 "Если вы начинаете выступление на турнире, думая, что его выиграет кто-то другой, у вас серьезная проблема". МАРИЯ ШАРАПОВА, РОССИЙСКАЯ ТЕННИСИСТКА, ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА ПЯТИ ТУРНИРОВ БОЛЬШОГО ШЛЕМА

Наилучшие результаты достигаются при средней интенсивности мотивации. Что это значит? Сильное желание увеличивает напряжение. Как итог — проигрыш. Важно убрать установки вроде: «Я не готов», «Кто-то лучше», «У меня неидеальная форма». Важно ставить адекватные цели. Например, набрать в матче 2 очка за результативные передачи.

### 4 "— Сборная не выйдет на лёд, пока не поменяется судейский состав. — Вы не понимаете, что на матче присутствует генеральный секретарь ЦК партии Брежнев Леонид Ильич? — А что, у Леонида Ильича свои собственные правила в хоккее?". Легенда №17

Перед правилами в хоккее и антидопинговыми правилами едины все хоккеисты.

### 5 "Настоящие чемпионы — это те, кто, проиграв один матч, в следующем выходят и доказывают, что чего-то стоят". СЭР АЛЕКС ФЕРГЮСОН, ШОТЛАНДСКИЙ ФУТБОЛИСТ И ФУТБОЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

Твои помощники: режим — хорошее настроение — позитивное мышление — подбадривания — командный дух — ритуал (личный или командный) — трудолюбие — уважение к сопернику.

### 6 "Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения". АЛЬФРЕД ДЕ МЮССЕ, ФРАНЦУЗСКИЙ ПОЭТ, ДРАМАТУРГ И ПРОЗАИК

Лекарства помогают справиться с заболеванием или травмой. Но лекарства могут содержать запрещенные вещества. Спортсмен может принимать лекарства только по назначению врача и после проверки при помощи сервиса [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru).

### 7 "Если ты в детстве играл в хоккей хотя бы пять минут, ты поймешь, что единственное, что тебе надо в этой жизни, — играть еще. Еще и еще, потому что эта игра замешана на лучших ингредиентах всех видов спорта: на скорости и силе, тотальной технике и борьбе, ста процентах сердца и ста процентах разума. Лучшей игры не бывает. Высшее наслаждение, наркотик, от которого невозможно отказаться". ФРЕДРИК БАКМАН. МЕДВЕЖИЙ УГОЛ

Твой наркотик — это спорт! А вещества, вызывающие зависимость, запрещены. Допинг-пробы анализируются на наличие каннабиноидов, кокаина, других стимуляторов и наркотических веществ (Классы S6, S7, S8 Запрещенного списка ВАДА). Санкция за такой вид нарушения может составить несколько лет дисквалификации. В случае положительной пробы на наркотические вещества РУСАДА передает информацию в правоохранительные органы. Далее, по решению суда, КоАП РФ предусмотрена ответственность в виде штрафа или административный арест (ч. 1 статьи 6.9 КоАП РФ). В том числе, возможна постановка на учет в наркодиспансере.

### 8 "Причина моего провала очевидна: я мало тренировался. И кроме того, я мало тренировался. И еще — я мало тренировался. Это если так, вкратце". ХАРУКИ МУРАКАМИ, ЯПОНСКИЙ ПИ- САТЕЛЬ И ПЕРЕВОДЧИК

Заметь, ни слова о допинге. Спорт — это преодоление. Если ты сможешь выйти из зоны комфорта, тогда из тебя получится настоящий спортсмен.

### 9 "— Перед матчем вы сказали, что болельщикам надо запастись валидолом. А перед финнами что делать? — Двойной дозой. Ещё раз в аптеку можно сходить". ИЛЬЯ КОВАЛЬЧУК, РОССИЙСКИЙ ХОККЕИСТ, ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИ- ОН ИГР 2018 ГОДА В ПХЭНЧХАНЕ И БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЁР ИГР 2002 ГОДА В СОЛТ-ЛЕЙК-СИТИ

Валидол таб. подъязычные — разрешено использование  
Гормон роста, милдронат (мельдоний) — запрещено использование  
Любые лекарства проверяй при помощи сервиса [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru).

### 10 "Такой хоккей нам не нужен!". Перед началом сезона 1972-1973 годов впервые в истории хоккея была организована серия матчей между лучшими профессионалами Канады и сборной Советского Союза. Первые четыре игры прошли в Канаде, остальные — в Москве. В итоге сборная Канады одержала 4 победы, СССР — 3, одна встреча завершилась ничьей. Советская команда забросила 32 шайбы, канадская — 31. Знаменитая фраза Озерова, прозвучавшая во время телерепортажа 28 сентября 1972 года в Москве, в последней игре Суперсерии — 1972, была произнесена тогда, когда ледовое поле захлестнула откровенно грубая игра и неспортивное поведение. Гол канадцев, который не сразу был засчитан, спровоцировал на площадке боксёрский поединок между игроками. С тех пор эта цитата стала крылатой. НИКОЛАЙ НИКОЛАЕВИЧ ОЗЕРОВ, СО- ВЕТСКИЙ ТЕННИСИСТ, АКТЁР, СПОР- ТИВНЫЙ КОММЕНТАТОР

Можно и так перефразировать: «Твои результаты, достигнутые при помощи допинга, в хоккее не нужны».

### 11 "Спорт очень хорошо помогает избавиться от всех вредных привычек". ЖАН-ПОЛЬ БЕЛЬМОНДО, ФРАНЦУЗ- СКИЙ АКТЕР

Допинг вреден и опасен и может в один миг лишить тебя любимого дела - хоккея.



РУСАДА

Больше полезной информации о правах и обязанностях спортсменов в процессе антидопинга на сайте [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)