

## ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК. ЧТО ЭТО?

Это перечень всех запрещённых в спорте субстанций и методов.

ОБНОВЛЯЕТСЯ КАЖДЫЙ ГОД! ИНОГДА ЧАЩЕ.

## ПОЧЕМУ ВАЖЕН?

Незнание не освобождает от ответственности!

Даже  
случайное = положительная = ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ  
использование проба

## КАК ПРОВЕРИТЬ ЛЕКАРСТВО?

С помощью [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru)

«ЗНАЙ СПИСОК! ПРОВЕРЯЙ КАЖДЫЙ РАЗ! СОХРАНЯЙ СПОРТ ЧИСТЫМ!»



## НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО:

- НЕ принимай что-то, не проверив!
- НЕ доверяй этикетке БАД/спортивного питания.
- НЕ полагайся на старую информацию.  
СПИСОК МЕНЯЕТСЯ!



ВСЕГДА ИМЕЙ ПОД РУКОЙ  
ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК:



ТВОЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ!

КОНСУЛЬТИРУЙСЯ:

Со своим спортивным врачом, который знает антидопинговые правила, или антидопинговым координатором своей спортивной федерации.

ИСТОЧНИКИ ИСТИНЫ:



[www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)



E-mail/телефон

НЕ ГАДАЙ - ПРОВЕРЯЙ! ТВОЯ КАРЬЕРА ЗАВИСИТ ОТ ЭТОГО!

# РУСАДА

РАА «РУСАДА»  
125284, г. Москва,  
ул. Беговая, д. 6А  
Тел./факс: +7 (499) 271-77-61  
[rusada@rusada.ru](mailto:rusada@rusada.ru)