

## 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 использование = положительная проба = ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ

### 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)