

## Родители и дети - команда чистого спорта

🕒 Родители юных спортсменов, наравне с тренерами и медиками, играют важную роль в соблюдении антидопинговых правил. Уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки, ваше влияние и поддержка существенны для формирования культуры чистого спорта!

🌱 Вот почему ответственность родителей важна:

💧 **Образец поведения:** когда родители придерживаются ценностей чистого спорта, дети берут с них пример. К сожалению, справедливо и обратное утверждение.

💧 **Поддержка и образование:** родители могут поддерживать и обучать детей вопросам антидопинга, рассказывая о правилах, обсуждая информацию о запрещенных субстанциях и методах, обучая детей принимать ответственные решения.

💧 **Контроль за медицинскими процедурами:** родители должны следить за медицинскими процедурами, которые проводятся с их детьми, чтобы гарантировать их безопасность и соблюдение антидопинговых норм.


💧 **Внимание к пище и добавкам:** родители могут помочь детям следить за питанием и убедиться, что они не употребляют запрещенные в спорте субстанции, которые могут содержаться в БАД и «безобидных» лекарствах.

Проверить лекарство легко: <https://list.rusada.ru/>

💧 **Моральная поддержка:** родители могут морально поддержать своих детей, помогая им справляться с давлением и стрессом в процессе соревнований.

💧 **Воспитание честности:** ответственность родителей - учить детей тому, что честность и чистота в спорте имеют большую ценность, чем кратковременный успех, достигнутый с помощью допинга.

🙏 Дорогие мамы и папы, поддерживайте решение детей соревноваться честно!

📎 Специально для родителей юных спортсменов мы подготовили памятки по антидопингу и руководство для подготовки ребенка к соревнованиям и сборам 

[#РУСАДА](#) [#Антидопинг](#) [#ЗаЧистыйСпорт](#)