Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project is co-financed by the
Croatian Government Office for
Cooperation with NGOs

GOVERNMENT OF THE REPUBLIC OF CROATIA
Office for Cooperation with NGOs

JustSport

EU antidoping initiative



Насоки

The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

The views expressed in this publication material are the sole responsibility of RSA and can in no way be taken to reflect the views of the Government Office for Cooperation with NGOs.



Съдържание

1. Въведение - 4.
2. Цел на проекта – SMART Анализ - 9.
3. Консорциум на проекта -10.
4. Анализ на ситуацията в партньорските държави - 12.
5. Отчет от проеведените семинари и кръгли маси /със заключения - 16.
6. Финална конференция - 25.
7. Обобщение -30.
8. Насоки за следващи дейности - 32.

Какво представлява проект Just Sport по програма Еразъм+ ?

Основната цел на проект JUST SPORT е да повиши осведомеността сред спортуващите, особено младите такива, за вредата от употребата на забранени вещества и стимуланти. Проектът бе реализиран с подкрепата на програма Еразъм + Спорт, дейност съвместни партньорства, 2016-3101/001-001, с продължителност 01.01.2017 до 30. 06. 2018.

В шестте партньорски държави, както и на ниво Европейски съюз, допингът е един от най-разпространените проблеми, не само в професионалния спорт, но също така и в спорта в свободното време.

Целта на проекта е да се стимулира постоянното участие на младежи и граждани, които да се занимават със спорт и физическа активност, без употребата на допинг или забранени вещества в контекста на здравословният начин на живот, постиган чрез координация и дългосрочни консултации с надлежно обучени фитнес треньори и инструктори.
Проектът е насочен предимно към младежи и граждани посещаващи фитнес центрове и е в съответствие с всички стратегически документи като Комуникацията на Европейската комисия отновно спорта, Декларацията на Европейския съвет, Бялата книга за спорта, като насърчава необходимостта от активното им участие в борбата и превенцията срещу употребата на допинг и забранени вещества.

Чрез този проект, ние се стремим да осигурим програми за анти-допинг образование и превенция, насочени към насърчаване на основните ценности, които стоят в основата на всички дейности, които използват спортът като инструмент за подобряване на физическото, психическото, кондиционното или емоционално здраве на човек, а също така и информирането на младите хора за моралните, правни и здравни последици от употребата на забранени вещества.

1.1. **Въведение**

какво е допинг и история на неговата употреба

Състезанието е съвкупност от много и различни елементи (спорт, опит, знание, определени физически качества и умения) и винаги е привличало внимание, като резултатът от него е определял статуса, мястото в обществото и/или финансовите ползи за спортистите. Поради тази причина, намирането на начини за постигане на най-добри резултати е мото, старо колкото света. В съвременният спорт генетичните заложби, тренировъчните програми, усилията вложени в тренировъчният процес, както и в последвалото спортно възстановяване често са в голяма степен изравнени и ето защо, някои състезатели се изкушават да използват препарати или забранени вещества, които подобряват краткосрочните им резултати, но в дългосрочен план са вредни или дори фатални за тяхното здраве. Употребата на забранени вещества не само води до анулиране на спортните им резултати, но също така нанася и щети на авторитета на спорта и неговите морални

Данни за употребата на допинг има още от времето на древните Олимпийски игри 776 - 393 Пр. Хр.

и етични ценности. По това време са били използвани вино и халюциногени, а в диетата на древните атлети за „подобряване на спортното им представяне" са се използвали животински сърца и тестиси. Има данни, че римските гладиатори са използвали халюциногени и стрихнин за подобряване на физическите си качества и резултати. С течение на времето, употребата на подобен род стимуланти се увеличила и днес разпознаваме различни забранени вещества в спорта като амфетамини, анаболни андрогенни стероиди, хормони и свързани с тях вещества, бета-2 агонисти, диуретици и други средства за подобряване на постиженията.

Какви са последствията от допинга и кой е отговорен за неговата употреба? Могат ли хранителните добавки да бъдат рискови за здравето? Кои морални и етични кодекси са нарушени при употребата на забранени субстанции? Как можем да ограничим употребата им?

Изключително важно е да спомена, че борбата със забранени вещества и стимуланти не трябва да е само обект на професионалният спорт. В последните години се забелязва увеличаване на употребата на допинг и забранени стимуланти във фитнес центровете и при практикуването на спорт или физическа активност от младежи и граждани, които не са професионални атлети.

1.2. Глобална и национална борба с допинга

За ранен период на употребата на забранени субстанции, които подобряват спортното представяне се счита периода между 1860г. – 1959г. В този период отношението към веществата и субстанциите, които могат да подобрят спортните резултати е било положително, а въздействието им върху човешкият организъм е пренебрегнато и оставено на заден план.

В края на този период се появили и първите допинг скандали и се заражда позицията, че атлетите трябва да се състезават без никаква допълнителна химическа стимулация. Смъртта на британския велосипедист Т. Симпсън през 1967 г., следствие от употребата на допинг е една от причините за създаването на Комисията по здравеопазване на Международният Олимпийски Комитет (МОК). МОК още същата година създава и първия списък на забранените субстанции в спорта. На следващите Олимпийските игри през 1968 г., са проведени и първите анти-допинг тестове. За съжаление, по това време анти-допинг дейността на Комисията по здравеопазване на МОК не е хармонизирана в световен мащаб.

Световната анти-допинг Агенция (WADA) е създадена на първата световна анти-допинг конференция в Лозана през 1999 г., с цел организиране и хармонизиране на борбата срещу допинга в световен мащаб. Документът, който регламентира анти-допинговата дейност е Световният Антидопингов Кодекс, изготвен в Копенхаген през 2003 г.

Много държави подкрепят борбата срещу употребата на допинг и забранени вещества подписвайки Конвенцията на ЮНЕСКО за Борба с Допинга през 2005 г.

Основни инструменти, с които WADA организира и контролира борбата срещу допинга в спорта са Кодекса и Международните Стандарти. Повечето анти-допингови дейности се провеждат от национални анти-допингови агенции, които транспонират разпоредбите на Кодекса в националните си програми за борба с допинга чрез правилници.

На Олимпийските игри през 1968 г. бяха проведени тестове за първи път.

Антидопинговата дейност на Комисията по здравеопазване не беше хармонизирана на световно равнище.

1.3. Употребата на допинг в непрофесионалният спорт

Съществуват две измерения свързани с употребата на допинг в непрофесионалният спорт. Едното разбира се е здравето на хората употребяващи със забранени вещества, а другото опира до моралните и етични ценности, които възпитава спортът в практикуващите го.

Целите на професионалните атлети, които използват допинг са коренно различни от тези, които спортуват непрофесионално. Поради тази причина, групата субстанции, които се използват като допинг в непрофесионалният спорт се наричат APED - Appearance and Performance Enhancing Drugs (медикаменти подобряващи външния вид и представянето). Това са вещества, които варират от хранителни добавки до фармацевтичните продукти, включително синтетични хормони и други медикаменти.

Проучванията показват, че използването на тези медикаментите е различно в различните спортове, нараства с интензивността на тренировките и намалява при постигнати цели, увеличава се с възрастта, като по-често са приемани от мъжете, отколкото при жените, употребата им е под силно влияние на целите, които си е поставил тренващият, а също така се влияе и от агресивни рекламни послания.

Приемането на APED медикаменти обикновено започва на възраст между 15 - 18 години, а приемането на субстанции от групата на синтетичните хормони - на възраст между 19 – 25 години. Теорията за "входната врата" предполага, че използването на хранителни добавки насърчава последващата употреба на синтетични анаболни и термогенни субстанции.

Два са вариантите за борба срещу допинга и забранените субстанции - превантивен и репресивен. Репресивните мерки за сега не дават очакваният резултат и най-вероятно решението е в навременната превенция като решение на този проблем.

1.4. Забранени субстанции и методи

Допингът е начин, по който спортистите, като злоупотребяват с химически агенти, както и други видове медицински интервенции, се опитват да превъзхождат резултатите на други спортисти или да постигнат най-добри резултати в ущърб на собственото си здраве.

Допинг е процесът, при който спортуващите използват забранени добавки и субстанции с цел подобрение на техните лични резултатите, дори с риск за собственото им здраве.

Според WADA допингът се определя като наличие на забранени вещества, техни метаболити или маркери във физическата проба на спортиста, употреба или желание за употребата на забранен метод, фалшифициране или опит за измама върху която и да е част от процеса на допинг контрол.

Днес, все по-голям брой спортуващи са готови да употребят забранени субстанции - от подрастващи, които не са доволни от начина, по който изглеждат, до възрастни или топ атлети, които искат да имат преимущество в състезание.

Най-често използваните забранени вещества и добавки са анаболните стероиди, еритропоетин, хормон на растежа и различни други стимуланти. Всяко едно от тези забранени вещества носи свои собствени рискове и опасности за здравето на спортуващите.

Основен проблем в борбата с допинга е липсата на информация или невежество на спортуващите за потенциалните рискове за здравето, които те поемат при употребата на някое от тези забранени вещества.

Много често спортистите, които използват стероиди, се интересуват основно за ефектите върху тяхното тяло като повишена мускулна маса, физическа сила и издръжливост и забравят за вредните ефекти като повишена агресия, увеличен черен дроб, проблеми в сърдечно-съдовата и половата система, гинекомастия и др. Горепосочената информация подчертава, че всички ангажирани в спорта без значение на професионално или аматьорско ниво, треньори или медицински персонал, трябва да са запознати с рисковете от използването на допинг и да предават тези знания на спортуващите, така че спортът да остане чист, а атлетите максимално дълго време здрави.

1.5. Психологически фактори при употребата на допинг

За употребата на допинг или забранени вещества, които увеличават представянето при непрофесионално спортуващите, можем да говорим само, когато вземем впредвид техният културен и социален контекст. Можем да попитаме всеки, който се занимава със спорт каква е неговата мотивация за спорт. Какви са мотивите на днешните спортисти и дали те се различават от предполагаемото схващане, че спортът е незаменим за физическото и психическото здраве? Все още ли можем да твърдим, че се спазва древната римска сентенция „Здрав дух в здраво тяло“? И какъв е съвременният еталон за здраво тяло? Как би трябвало според тях да изглежда то днес?

Важно е да определим мотивацията сред спортистите. Според Донахю (2006), вътрешно мотивираните спортисти (мотивирани от поддържането на физическото здраве, наслаждаващи се на физическа активност) са по-малко склонни да вземат стимуланти от тези, които са мотивирани отвън (мотивирани само от добрият външен вид).

Във втората група, голямо влияние върху индивида имат групата около тях и в спортните си дейности, те се стремят да имитират “модел”, който потенциално използва допинг. Те тренират и спортуват с необходимостта от незабавни промени и по-бързи видими резултати. По този начин човек, който не разполага с достатъчно качествена информация за опасностите от употребата на различни вещества и хранителни добавки и вижда само желаните промени (силно, мощно или тяло по социалният “модел”), продължава с прилагането им без да се консултира за евентуалните им вреди за тялото и организма последствия. Положителните реакции на хората, с които те са в контакт, подкрепят гореспоменатите модели и оправдават тяхното неетично и аморално спрямо специалистите поведение.
Поради липсата и/или недостатъчната информираност за вредата при използването или употребата на забранени вещества е важно да се подчертае ролята на треньорите при превенцията на потенциално пристрастяване при любителите спортисти.
Взаимоотношенията между треньорите и спортистите в непрофесионалният спорт са важни по няколко причини. Треньорите и спортистите развиват отношения на доверие - треньор с професионални знания и опит влияе положително на спортистите, като увеличава мотивацията да се продължат тренировките и постигането на по-добри резултати.

Отговорност на всички ангажирани в спорта е да се повиши осведомеността за вредното въздействие от употребата на допинг в спорта и по този начин активно да се популяризира идеята, че постигнатите резултати би трябвало да са единственото в следствие на упорита работа и тренировка, както и в създаването на здравословни навици в спортуващите.

1.6. Хранителни добавки

Правилното хранене, заедно с таланта, тренировките, подготовката, мотивацията, нужната отдаденост, добър сън и възстановяване са ключови за постигането на желаните спортни резултати. Без тези основни елементи, приемането само на хранителни добавки няма как да превърнат никого в шампион.

Много спортисти не са информирани за влиянието на добавките върху спортното им представяне, скоростта на възстановяване и предотвратяването на спортни травми, с което те застрашават своето здраве и успешната си спортна кариера.

Поради липсата на време или под влиянието на интернет, реклами или друг тип въздействие, днес много спортуващи са склонни да използват хранителни добавки в стремежа си да увеличат максимално спортните си постижения.Изследването на такъв тип препарати, за съжаление, не се основава на научен подход и тяхното въздействие върху здравния статус и възможните негативни дългосрочни ефекти върху организма.
От 1994г., хранителните добавки не са под юридическо задължение за регистрация от страна на FDA (Администрация по храните и лекарствата), така че съставките и тяхното количество в готовият продукт са отговорност единствено на самите производители, като в крайна сметка рискът остава за потребителите, които решават да използват даден продукт - в съответствие с реалните си нужди, отчитащи начина си на живот или физическата активност. Често добавките се използват без предварителна консултация с компетентно лице.

Често се преувеличава дневният прием на дадена субстанция, което несъзнателно води след себе си нежелани здравословни последици.

1.7. Допинг мироглед

“Допинг мироглед” или насърчаване и изграждане на позитивно отношение към употребата на забранени субстанции с цел подобряване на спортното представяне на спортисти (Синглер, 2011). Последствията от насърчаването на позитивно отношение към употребата на забранени субстанции е изграждане на нагласа в атлетите, че е необходимо да се използват подобни средства, защото без тях няма да се постигнат добри резултати.
Нагласата на спортиста, че се нуждае от медикаменти или хранителни добавки, просто защото трябва да е най-добрият спортист, е “грешната парадигма” в елитния спорт (Синглер, 2015). Създаването на такъв манталитет, или на позитивно отношение към добавките и забранете субстанции води до висок риск от използването им. Ролята при създаване на позитивно или негативно отношение към допинг в децата, на първо място имат родителите им, чрез тяхното отношение и възпитание.
Треньорите имат огромно въздействие върху спорта като цяло, но и огромната отговорност да насърчават здравословно и отговорно спортно поведение в спортуващите.
Здравните специалисти, по-специално физиотерапевтите, лекарите, специалистите по хранене и психолозите са отговорни за консултирането и качественото насърчаване на здравословен живот и здравното образование на спортистите и всички други участници в спорта. Ролята на обкръжението и медиите са фактори, които могат да действат по два начина - да установят воля за борба срещу употребата на забранени вещества и да предоставят висококачествена информация за вредните последствия от употребата им, което би довело до по-малка им употреба от спортуващите. Ангажираното на всички заинтересовани лица в сферата на спорта би довело до по-добър, по-успешен и по-качествен ефект в борбата със забранените вещества и допинга както на национално, но така също и на международно равнище, което би подобрило работата на спортните специалисти (треньори, методисти, лекари, физиотерапевти и др.), а също така и на качеството на живот на самите спортуващи.

1.8. Морални аспекти при употребата на допинг

За да се извлекат фактите и перспективите на проблема и да бъдат обсъдени всички аспекти на дейностите, които се предприемат за постигане на по-добри резултати в спорта в свободното време, трябва да започнем да преразглеждаме определенията за спорт в свободното време, спорт и допинг и едва тогава да разгледаме въпроса за „Подобрение”, доминиран от съвременния биоетичен дискурс. „Подобрението” днес е наложено не само по отношение на спорта и допинга, но и в контекста на дискусиите за интелектуалните и дори моралните аспекти на човека. Ако хората в професионалния и комерсиален спорт са приели забранени субстанции, не е неочаквано да наблюдаваме многобройни отклонения от първоначалната идея на спорта като средство за постигане на здравословен дух и тяло. Феноменът на допинг в спорта в свободното време със сигурност е по-голямо предизвикателство за етично съображение от предизвикателствата, с които сме се борили до момента.
Основната характеристика на употребата на забранени субстанции е стремежът да се преодолее естествената функция и граници на човешкото тяло или неговите лимити, докато спортът за развлечение и свободното време трябва да предполага по-скоро поддържане или възстановяване на физическите ни качества и параметри в техните естествените рамки, а не стремежа да ги развиваме отвъд техните нормални генетични или биологични ограничения. Като основно заключение, може да заявим, че допингът в елитният и професионален спорт може да се тълкува като “подобрение”, но употребата му в спорта за развлечение е противоестествена и нелогична.

1.9. Психодинамични аспекти на пристрастяването към употребата на допинг

Като се има предвид пълната гама от теоретични понятия за пристрастяването, можем да заявим, че пристрастяването, като клиничен проблем често е неразбран и пренебрегван процес.
Налице са всички причини за това: съществуването на жестока контрабанда, пълна гама от полиморфни клинични изображения, които не могат да бъдат дефинирани.
Остава впечатлението, че при част от спортуващите в свободното време се проявяват болезнени чувства и комплекси, заменяйки ги с усещания, които се подхранват от аптеките или различни други фармацевтични продукти.
Ясно е, че много от употребяващите подобни субстанции вярват, че съществува „магическо хапче“, което може да създаде усещане за реализация, да осигури решение на сложни и комплексни лични проблеми, както и да осмисли собственото им съществуване.
Фантазиите им идват с мисълта, че външният агент (магическото хапче) променя човек по такъв начин, че те се чувстват реализирани и приети от обществото.
Изборът на определени вещества и добавки идва от взаимовръзката на психодинамичното им значение и фармакологичния ефект върху съществуващите вече лични конфликти, които съществуват в дадено лице или възникват по време на неговото развитие. Изборът на използваните добавки не е съвпадение и следва процес, в който употребяващият ги не осъзнава и не анализира последствията от употребата им върху неговото психическо, физическо и емоционално здраве.
В психодинамичната теория на пристрастяването, две теоретични понятия са с особена важност: регулирането на ефекта и неговото влияние и теорията на обективните отношения, които помагат в разбирането на динамичната теория на пристрастяването.

1.10. Допинг във фитнес центрове

Целта на всеки елитен спортист е да постигне максимално високи спортни резултати. Целта при спортуващият през свободното си време е да подобри или възстанови своето физическо, емоционално или психическо здраве, както и използването на спорт или физически активности за превенция на различни болести или за да подобри качеството си на живот или външен вид.
Терминът «Физическа активност» описва всяко движение на тялото, извършвано от скелетната мускулатура, което води до разход на енергия, превишаващ този в покой.(Caspersen et al., 1985).
Общо потребление на енергия:
- основен метаболизъм 60% -75%
- физическа активност 15% -30% (спортисти до 40%)
- процеси на хранене - приблизително 10% (Guyton and Hall, 2006)
Видове физическа активност: физическа активност на работа, физическа активност в транспорт, физическа активност в домакинството, физическа активност през свободното време.
Защо елитният или професионален спортист започва да използва допинг?
Задоволяване на енергийните нужди при тренировките, постигане на оптимални резултати в тях, подобряване на тренировъчният и възстановителен процес преди, по време или след състезание, намаляване на риска от травми и заболявания, подобряване на общата спортна форма, материално благосъстояние, популярност и др.
Защо непрофесионалните спортисти използват допинг?
Бързо нарастване на мускулната маса (хипертрофия), ускорено редуциране на подкожна мастната тъкан, по-бърз и забележим тренировъчен ефект с от 1 до 6 месеца.
Във фитнес центровете законно се предлагат енергийни напитки, протеинови шейкове и различни други разрешени от закона продукти. Над 25% от спортуващите заявяват, че по време на тренировка приемат добавки (енергийни напитки, таблетки, препарати...).
Последствията от допинга: разкъсване на мускулите, нараняване на сухожилия и стави, различни сърдечни, бъбречни, белодробни или чернодробни увреждания.

1.11. Фитнес инструкторите като модел на подражание

Важните черти за добрият и успешен инструктор са неговото образование и опит, професионализъм, способността му за комуникация и умението му за адаптиране. Първият контакт във фитнес центъра е контактът с фитнес инструктора. Инструкторът планира, насрочва и провежда фитнес тренировките. Преди планирането и програмирането, треньорът трябва да направи кратка анамнеза на спортуващия. Няма еднаква тренировка, тъй като никой човек не е еднакъв с друг.
Собствениците на фитнес центрове би трябвало да имат общи интереси като: да насърчават и постоянно да подкрепят професионално обучение на фитнес инструкторите и треньорите работещи във фитнес центъра, да се грижат за репутацията си и за правилното упражняване на професията им, да поддържат регистър на фитнес треньори, да насърчават научните изследвания за фитнес и здраве, да преодолеят разликата между науката и практиката във фитнес центъра, да зададат стандарти за качествено обслужване, да спазват етичен кодекс за треньори и институциите отговорни за тяхната дейност.
Заключението е,„Образованието е най-мощното оръжие, което може да използвате, за да промените света.” – Нелсън Мандела.

1.12. Ролята на медиите в борбата срещу допинг в спорта в свободното време

Непрофесионалният спорт се следи много повърхностно от медиите, с много малък процент реалните данни.
На първо място, трябва да се определят ясни граници за това какво представляват медиите, какво означават медиите за обществото, кой и как се възползва от тях, къде се създават фокусни точки за повишаване на осведомеността и наблюдение на медийните проблеми. Второ, необходимо е да се определят и да се обучат журналисти, особено спортни журналисти, какво е допингът, как се използва и как се разкрива той, за да бъдат максимално критични към неговата употреба.
Трето, важно е журналистите да обърнат внимание на спорта в свободното време - къде, кога и кой може да се възползва от позитивите, които редовното практикуване на спорт или физически активности носят на човешкото и обществено здраве. Кой, ако не медиите, имат реалната сила да осведомят гражданите за вредата от употребата на забранените вещества и стимуланти?

2. Цел на проекта – АНАЛИЗ



1. Специфични

-

Основната цел на проекта JUST SPORT е да повиши осведомеността на любителите спортисти, особено на младите хора, за вредата при употребата на стероиди, стимуланти, хормони, наркотици и други забранени субстанции. Основната цел на проекта е точно определена, лесна за разбиране, ясно ориентирана към това, което проектът иска да постигне - повишаване на нивото на осведоменост за вредата при употребата на забранени вещества в спорта в свободното време.

2. Измерими

-

Проект JUST SPORT има за цел да повиши нивото на осведоменост и да обучи общо 120 фитнес инструктори и 30 собственици на фитнес центрове в шест партньорски страни, в съответствие с бюджета на проекта. Определената цел е ясно измерима и лесна за доказване. Освен това нивото на информираност в спорта в свободното време ще бъде подсилено от силна медийна кампания. Проектът посочва точния брой медии/инструменти, за да се постигне желаната цел.

3. Постижими

-

Чрез анализиране на съществуващата ситуация във всяка партньорска държава беше направено заключението, че изпълнението на този проект и реализирането на целите му ще бъдат от полза за всички. Като се вземат предвид обстоятелствата, възможностите и капацитета на всеки един от партньорите, очакванията са реалистични и поставената цел е постижима - повишаване нивото на информираност и антидопинговото обучение на фитнес инструктори и собствениците на фитнес центрове.

4. Реалистични

-

Тази характеристика е свързана с предишната. За да се постигнат желаните резултати, е определена наистина реална и достижима цел, предизвикателство пред екипа на проекта. При поставянето на целите за обучение на фитнес инструктори и собствениците на фитнес центрове, чрез реализираните дейности по проекта, са разгледани възможностите на всеки един партньор индивидуално - какъв тип са организациите, дали имат контакти/ сътрудничество с фитнес центрове, броя на фитнес центровете/треньорите в тяхната среда и т.н. След необходимият дълбок и качествен анализ на целите на проекта, както и потенциални рискове при реализирането им установихме, че те са реалистични, но в същото време представляват и определено предизвикателство.

5. Времеви

-

Основната цел на проект JUST SPORT е да повиши осведомеността на непрофесионално спортуващите, особено на младите хора, за вредата от употребата на стероиди, стимуланти, хормони, наркотици и други забранени вещества по време на жизнения цикъл на проекта. Реалистична цел бе поставена в период от 18 месеца до 30.06.2018.

3. КОНСОРЦИУМ НА ПРОЕКТА



КООРДИНАТОР НА ПРОЕКТА
RIJEKA'S SPORTS ASSOCIATION – ХЪРВАТСКА
Уебстраница: www.rss.hr

Финансирана от местната власт, RIJEKA'S SPORTS ASSOCIATION участва във всички големи спортни събития в града, като по този начин косвено се грижи за 180 спортни клуба, които заедно имат около 18 000 активни члена.
Като инициатор на спортната стратегия до 2020 г., Асоциацията си е поставила редица цели, включително подобряване на професионалният и аматьорски спорт, насърчаване на медийния интерес, чрез развитие на големи спортни клубове, които имат пряк ефект върху имиджа на спорта и град Риека, включвайки елитни спортисти в обществения живот на града. Асоциацията придава особено значение на наличието на организирани спортни програми за младите хора, независимо от финансовите им възможности, както и на разработването на програми, които свързват предучилищни, училищни и университетски дейности със спорт или физическа активност.
За да достигне стандартите на европейските държави, Rijeka's Sport Association активно работи за участието на колкото се може повече граждани в обществени спортни програми и в занимания със спорт и физическа активност.

ПАРТНЬОРИ

SLOADO – СЛОВЕНИЯ
Уебстраница: www.sloado.si

Олимпийския Комитет на Словения – Асоциациите на спортните федерации създават Slovenian Anti-Doping Organization (SLOADO) през 2013 г., като независима национална анти-допинг организация (NADO). Програмите и дейностите на организацията се определят в съответствие с Международната конвенция на ЮНЕСКО за борба с допинга в спорта и включват тестове, чиито резултат е да защитят правата и интересите на спортистите и да им дадат възможност да тренират и да се състезават в среда свободна от допинг.
SLOADO се управлява от петчленен Управителен съвет, който се състои от двама представители на национални спортни федерации, представител на Фондацията за Финансиране на Спортни Организации, представител на Министерството на Образованието, Науката и Спорта и представител на Slovenia's NOC Athletes' Commission.

CESIE – ИТАЛИЯ
Уебстраница: www.cesie.org

Вдъхновена от работата на пацифиста Данило Долци, CESIE е основана през 2001 г., и от тогава са реализирани над 400 проекта. Италианският бранд е член на Федерация CESIE, която се състои от над 70 организации в целия свят.
Техният опит в работата по редица спортни проекти като Co-Net, Urbact и Sport Plus ги прави ценен партньор по този проект. В момента те работят активно по 90 проекта на местно, европейско и световно ниво.
Насърчаване на между културният диалог, подкрепа за социално приобщаване и равни възможности, насърчаване на напредъка в професионалното обучение, обучението през целия живот и развитие на предприемачеството са само някои от целите на организацията.
Тези цели включват също така укрепване на устойчивото развитие и солидарността в световен мащаб, развиване на мрежи и връзки на местно, национално и международно ниво и подкрепа на международното сътрудничество.

АСОЦИАЦИЯ ЗА РАЗВИТИЕ НА БЪЛГАРСКИЯ СПОРТ – БЪЛГАРИЯ
Уебстраница: www.bulsport.bg

Асоциация за развитие на българския спорт е създадена през 2010 г. и е неправителствена организация в обществена полза, отдадена на развитието на българския спорт и повишаването на спортната култура в България.

Основните цели на АРБС са:

1. Устойчиво развитие на физическото възпитание и спорта в България;
2. Модернизация на съществуващата спортна инфраструктура, както и изграждане на нова;
3. Разработване, кандидатстване, реализиране и координиране на национални, общински, бюджетни, европейски, международни и други проекти и програми с цел развитие на спорта, спортната инфраструктура и физическата култура;
4. Подобряване на здравето, физическата дееспособност и спортната култура на нацията, като младежките проблеми имат приоритет;
5. Оптимизиране и мобилизиране на човешкия и материален потенциал в областта на спорта;
6. Създаване на благоприятна среда за устойчиво и ефективно управление на спорта;
7. Развитие на образованието във физическата култура и спорта и чрез спорта, продължаващо и неформално образование в областта на спорта, професионална реализация;
8. Защита правата на спортисти, треньори, спортни деятели, и спортни организации
9. Развитие и налагане на прозрачността в спорта;
10. Развитие на превенцията чрез спорт.

MIRANDELA MUNICIPALITY – ПОРТУГАЛИЯ
Уебстраница: www.cm-mirandela.pt

През 2009 г. общинските власти в Мирандела, Португалия (Municipio de Mirandela), формират департамент, който се занимава единствено със спорт. Той включва предоставяне на финансова подкрепа за различни спортни асоциации, управление на финансови и нефинансови средства, организиране и провеждане на спортни събития и други дейности, свързани със спортното развитие, всички заедно под мотото "Спорт за всички".
Това довежда до много по-добра спортна среда за гражданите и гостите на града, отличаваща се с подобрена инфраструктура и разнообразие от предлаганите спортни дейности. Редовно се поддържа комуникация и сътрудничество с 26 спортни организации, включително национални федерации, регионални асоциации и местни клубове.

SPORTS CONFEDERATION – ШВЕЦИЯ
Уебстраница: www.rf.se/Distrikt/Vasterbottensldrottsforbund

Шведската Спортна Конфедерация е организация, състояща се от 70 спортни федерации и 21 областни спортни федерации. Почти половината от седемте милиона жители на Швеция на възраст между 7 и 70 години са членове на спортни клубове - мениджъри, треньори, доброволци, активни състезатели или спортуващи.
Около два милиона от тях са активни спортисти, но по-малко от 1% от тях се състезават на национално ниво. Това прави Швеция една от най-спортните нации в света, а Шведската Спортна Конфедерация действа активно, за да насърчи участието в спорта на всеки един жител или гост на Швеция.

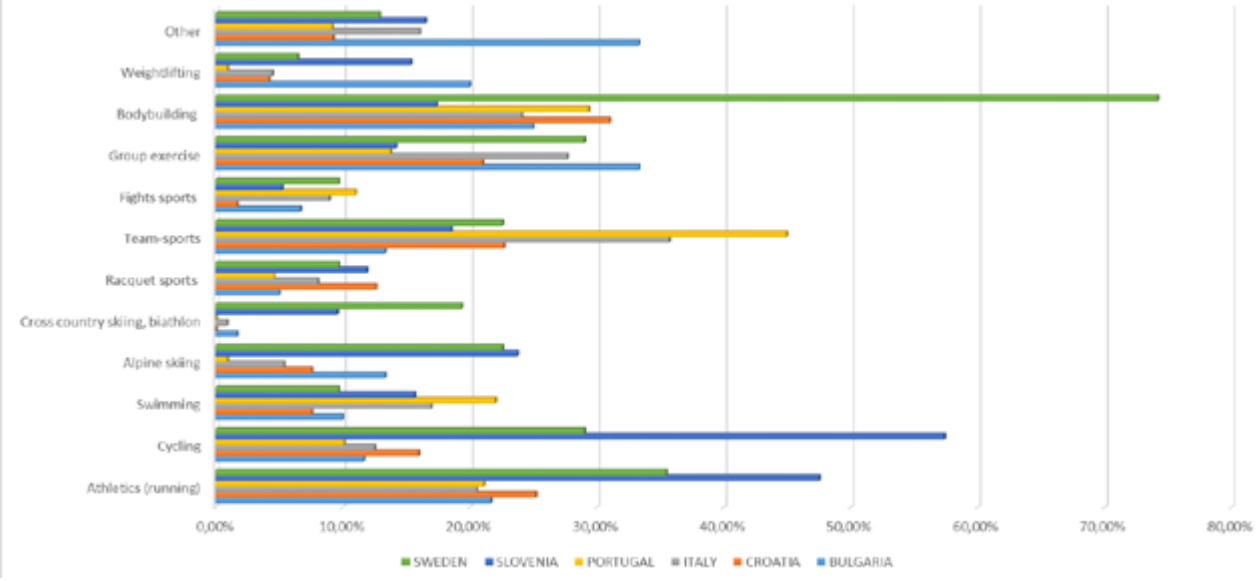
4. Анализ на ситуацията в партньорските държави

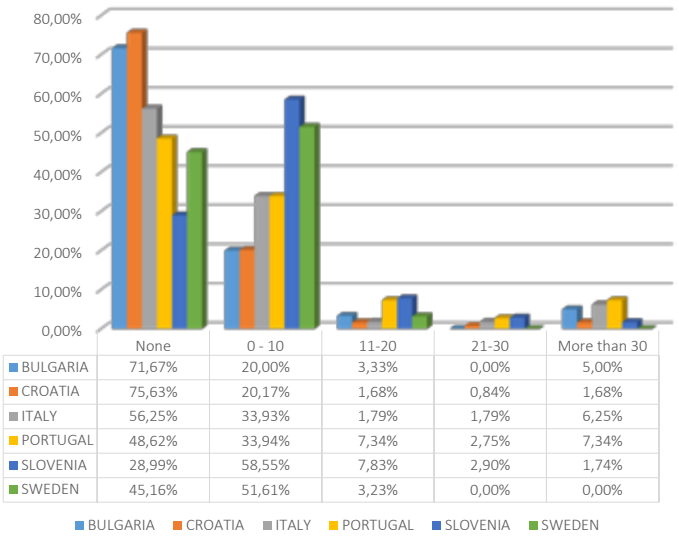
Проучването бе проведено от Словенската Анти-допингова Организация, през първата половина на 2017 г.

Проучването бе проведено сред 776 участници, 57.94% от които са мъже и 42.06% са жени. Респондентите са Швеция - 31, Португалия – 112, Словения - 345 души, Италия - 112, България - 60 души, Хърватска - 119 души.

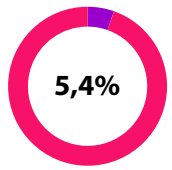
Sport	Number of responds
Athletics (running)	264
Cycling	258
Team-sports	195
Bodybuilding	195
Group exercise	149
Other	120
Swimming	115
Alpine skiing	113
Weightlifting	78
Racquet sports	76
Fights sports	49
Cross country skiing, biathlon	41

Sports

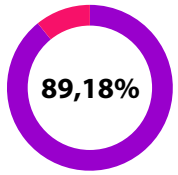




	None	0 - 10	11-20	21-30	More than 30
BULGARIA	71,67%	20,00%	3,33%	0,00%	5,00%
CROATIA	75,63%	20,17%	1,68%	0,84%	1,68%
ITALY	56,25%	33,93%	1,79%	1,79%	6,25%
PORTUGAL	48,62%	33,94%	7,34%	2,75%	7,34%
SLOVENIA	28,99%	58,55%	7,83%	2,90%	1,74%
SWEDEN	45,16%	51,61%	3,23%	0,00%	0,00%

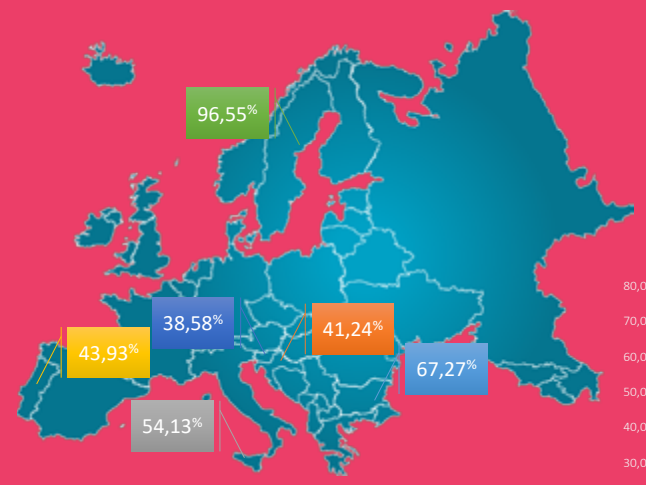


от анкетираните вземат участие в повече от 21 състезания на година, тъй че можем да се отнасяме с тях като с професионални спортисти.



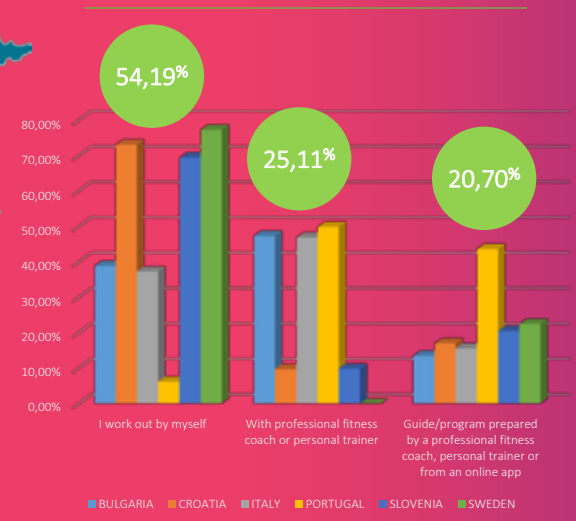
от тях се състезават в не повече от 10 състезания на година, тъй че можем да се отнасяме с тях като непрофесионални спортисти.

Тренировка във фитнес центрове



Швеция: 96,55%, Португалия: 43,93 % , Словения: 38,58 %, Италия: 54,13%, България: 67,27 %, Хърватска: 41,24 %

81.25% тренират във фитнес центрове поне веднъж седмично



ИЗПОЛЗВАНЕ НА ДОБАВКИ:

Около 65% от отговорилите са заявили, че не използват хранителни добавки, 10% използват един път месечно, 25% използват всекидневно или веднъж седмично.

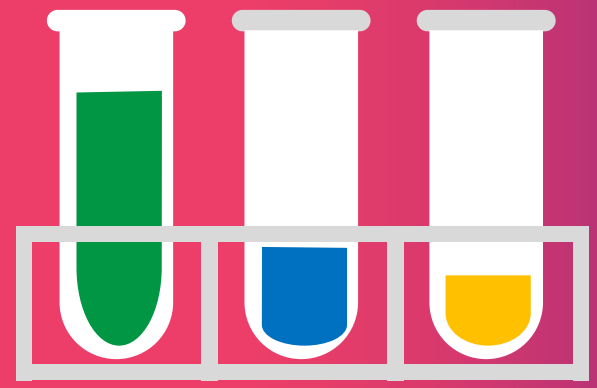
Процентът на отговорилите, които се консултират с личния си треньор е много нисък (между 3% и 13%).

Средностатистически 28% от отговорилите сами решават кои добавки да използват (в Швеция 58%).

70,89% Винаги
% варира от 84% в България до 46% в Хърватия

21,01% **Понякога**
% варира от 9% в Италия до 44% в Хърватия

8,12% **никога**
% варира от 2% в България до 27% в Италия

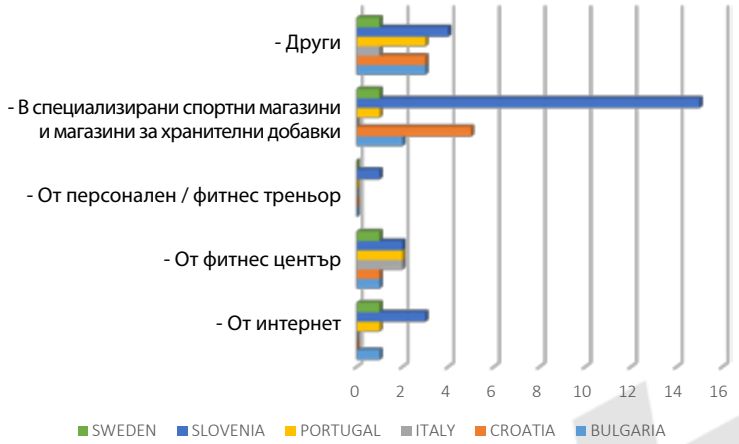


Около 75% от отговорилите са наясно, че хранителните добавки могат да бъдат замърсени и са много внимателни от къде и от кой ги купуват.

Добавки подобряващи представянето или външния вид

1,66%
признава, че използват (пет души) или са използвали (седем души) ефективност или вещества, повишаващи изображението

78,13%
от отговорилите са наясно, че тези добавки могат да бъдат вредни за здравето им, но твърдят, че са много внимателни когато ги използват/използвали и вярват, че всичко с тяхното здраве е на ред.



Добавки подобряващи представянето или външният вид
– защо?
– най-често срещани отговори сред анкетираните(по ред)

За да подобря физическото си състояние.

За да удължа времето, което прекарвам на тренировка.

За да се възстановя по-бързо след тренировка.

За да увелича растежа на мускули и формата на тялото.

За да отслабна.

За да постигна определена цел.

Друго.

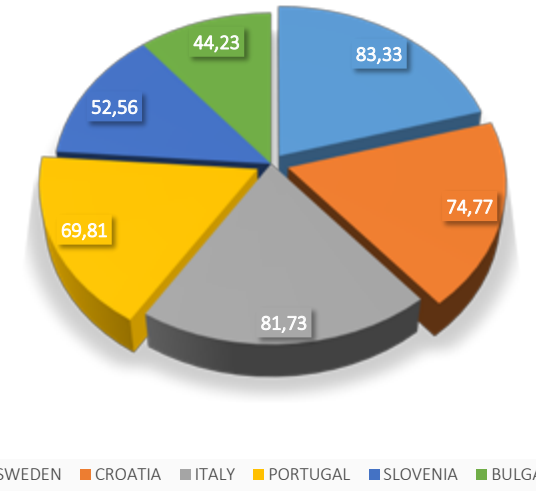
За да подобря по-бързо състоянието си след травма.

Анти-допинг политики

94,3% смятат, че допингът няма място в спорта

93,55% подкрепят идеята за повишаване на информираността за допинга програми за развлечение

72,37% подкрепят идеи за сертификати



5. Отчет от семинари и кръгли маси

Анти-допинг тренировъчен модул

Специализиран модул за обучение на треньори във фитнес центрове, базиран на оценката на потребностите от изграждане на капацитет на целевата група. След завършване на обучителната програма участниците ще могат да предложат своите знания и ново придобити умения за практикуващите фитнес във фитнес центровете.

Съдържание

-

1. Представяне на проекта на Антидопингов Обучителен Модул
2. Семинари и кръгли маси
3. Методология на Антидопинговия Обучителен Модул
4. Структура на Антидопинговия Обучителен Модул
5. Презентация на Антидопинговия Обучителен Модул

Целева група

-

- Фитнес инструктори
- Собственици на фитнес центрове
- Спортуващи във фитнес центрове
- Широка общественост
- Местно и национално правителство (вземащи решения)

Workshops



JUST SPORT

5-дневно събитие, Риека, Хърватска

_Отчет

Пет дневното събитие Just Sport (3-дневен семинар и 2-дневна кръгла маса) организирано от Rijeka Sport's Association бе проведено в град Риека, Гранд Хотел „Бонавиа" от 11 до 15 декември 2017г.

Петдневното събитие Just Sport бе разделено в 3-дневни работни сесии (семинари) за фитнес инструктори и собственици на фитнес центрове и 2-дневни кръгли маси. Домакини на семинарите бяха Проф. Д-р Младен Першич, подкрепен от Г-жа Верица Манце - проект мениджър от Rijeka Sport's Association.
По време на събитието 40 фитнес инструктори и 9 собственици на фитнес центрове от цялата страна (Primorsko – goranska , Osječko – baranjska и Zadarska) бяха обучени по темата за Анти-допинг в спорта в свободното време.

Заедно с тях, треньори от спортни клубове, членове на други спортни организации, ученици и студенти участваха в 3-дневния семинар Just Sport.
Всички фитнес инструктори, собственици на фитнес центрове и самите фитнес центрове, взели участие получиха сертификати за присъствие в края на 5-дневното събитие Just Sport.
На първия ден от 2-дневната кръгла маса бяха представени всички инструктори, собственици на фитнес центрове и няколко лектори. Модератори бяха Г-жа Верица Манце и Проф. Д-р Младен Першич.

Експерти и лектори:

1. Представяне – какво е допинг и допингът през историята (Проф. Д-р Младен Першич)
2. Глобална и национална борба с допинг (Д-р Зоран Манойлович)
3. Допингът в непрофесионалният спорт (Д-р Ана Добрила Босняк)
4. Забранени субстанции и методи (Бобан Дангубич)
5. Вредни ефекти от употребата на забранените субстанции (проф. Вера Влахович)
6. Последствия от нарушенията на антидопинговите правила (Зоран Манойлович)
7. Психологични фактори от употребата на допинг (Анамария Блажич, психолог и ECP психотерапевт)
8. Хранителни добавки (д-р Мартина Линарец)
9. Допинг манталитет (Наташа Бакарчич)
10. Употреба на допинг – Морални Аспекти (проф. Амир Мазур)
11. Психодинамични аспекти на пристрастяването (Саня Янович, психотерапевт)
12. Допинг във фитнес центровете (Серджио де Привателю-собственик на фитнес център)
13. Ролята на медията в борбата с допинга в средата на непрофесионалният спорт (Юрица Озмец, журналист)
14. Хранене в определени условия, побеждавайки рекорда на Гинес - Опитът на Себастиан Мендикович

Всички лекции бяха с продължителност не повече от 25 минути, което се оказа достатъчно. След всеки модул, участниците в семинара обсъждаха определена тема, задаваха въпроси и стигаха до заключения заедно. Участниците изразиха своите впечатления от семинарите и предложи по-нататъшни дейности, с цел да се осигури допълнително обучение за инструктори и собственици на фитнес центрове.

JUST SPORT

5-дневно събитие, Риека, Хърватска

_Отчет

Вторият ден от 2-дневната кръгла маса (15 декември 2017г.), събра спортуващи във фитнес центрове, собственици на фитнес центрове и фитнес инструктори, хора вземащи решения, спортни организации и широка общественост.

Хората вземащи решения и представителите на други спортни организации и институции бяха следните:
Никола Иваниш – Заместник Кмет на град Риека
Вера Бегич - Блешич- Началник на Департамент Спорт и Техническа култура
Власта Броджичевиќ – Член на Медицинската Комисия на Хърватския Олимпийски Комитет
Синиша Крайач – Асистенст на Главния Секретар на Хърватския Олимпийски Комитет
Зоран Манойлович - Началник на Антидопинговата агенция към Хърватския институт за токсикология и анти-допинг
Янко Дворшак - Главен изпълнителен директор на словенската антидопингова организация (SLOADO)
Самир Барач – Президент на Спортната Асоциация на Риека
Жарко Деспот - Вицепрезидент на Спортната Асоциация на Риека
Славиша Брадич - Главен Секретар на Спортната Асоциация на Риека

Участниците дадоха следната обратна връзка и стигнаха до следните заключения:

• Това е първата такава среща на фитнес инструктори в Хърватска, в която се обсъжда употребата на допинг във фитнес центровете.

• Няма образователна система за вредите от неконтролируемата употреба на различни добавки както за фитнес инструктори, така и за спортуващите за удоволствие.

• Според данните на WADA употребата на допинг и забранени вещества е по-голяма отколкото в професионалният спорт, така че нуждата от подобно образование по темата има приоритет.

• Над 90 милиарда евро годишно се харчат за употреба на забранени субстанции и хранителни добавки.

• Медиите не се занимават с този проблем и няма официални данни за проблема с допинга в непрофесионалният спорт.

•В Хърватска няма организирана система на фитнес центровете, което допълнително усложнява комуникацията и евентуалната организация на подобен тип образование и инициатива.

• Представителите на окръг Задар, Осиек и Баранха изразиха голямата си благодарност за този проект и изразиха желание подобна инициатива да се проведе и в Задар и Осиек.

• Участниците изразиха съжаление, че Хърватия няма автономна национална агенция за борба с допинга, а съществуващата агенция действа в рамките на Отдела по Токсикология и Имунология.

• Законодателната рамка е незадоволителна, така че дистрибуторите и разпространителите на забранени субстанции не са наказвани подходящо.

• Фокусът е в обучението не само на фитнес инструктори и собственици на фитнес центрове, но и на населението относно вредата от употребата на допинг, както и различни други добавки. Известно е, че превенцията е много по-евтина и по-успешна от последвалото лечение.

• Съществува неадекватно участие на органите на национално равнище, т.е. много е трудно да се установи сътрудничество между съответните министерства и агенции. В този конкретен случай би трябвало да си сътрудничат: Министерството на здравеопазването, Министерството на науката и образованието, Централното държавно ведомство за спорт, Образователния институт за обществено здравеопазване, Хърватския олимпийски комитет и Антидопинговата агенция.

• На местно ниво трябва да се работи върху синергията на всички спортни организации и общности, със своите отдели (образование, здравеопазване, спорт), за да информират гражданите за значението на редовното занимание в спортно-развлекателни дейности и вредата от употребата на различни препарати за постигане на добър външен вид, за увеличаване на силата, повишаване на издръжливостта и др.

_БЪЛГАРИЯ



Анти-допинг семинар JUST SPORT се проведе в София.

На 12 март 2018г., стартира Анти-допинг семинар JUST SPORT, който имаше за цел да обучи и информира в рамките на 5 дни фитнес инструктори и собственици на фитнес центрове за негативните последствия, до които води неконтролируемата употреба на хранителни добавки в непрофесионалният спорт (най-вече във фитнес центровете). Обучителното събитие беше логично планирано, за да се премине през максимално широка сфера от информация, като в първите два дни експертите от Национален антидопингов център представиха основните политики, дейностите, които центърът реализира, методи на превенция и контрол. В третия ден от събитието Българска асоциация за фитнес и здраве даде на участниците гледната точка на практиката, като представи и резултатите от реализиран проект в сферата на употребата на забранени субстанции във фитнес центрове и интересни кампании, които са приложени в Европа.

В четвъртия ден на семинара участниците имаха възможност да разгледат нормативната уредба в България, която касае употребата на допинг и хранителни добавки и да дадат предложения за оптимизацията на тези документи с оглед на опита, който имат от практиката. Резултатите от този ден, както и цялостното обучение бяха представени на кръгла маса, която се проведе в петък, 16 март 2018, в която взеха участие Красен Кралев, министър на младежта и спорта, проф. Татяна Янчева, зам. ректор на Национална спортна академия „Васил Левски“, д-р Виолета Заркова, изпълнителен директор на Национален антидопингов център, Йоанна Дочевска – председател на „Асоциация за развитие на българския спорт“, представители на Регионално управление на образованието – София град, Конфедерация „Защита на здравето“, представители на Академия на МВР, спортни организации и академичната общност в спорта, спортуващи и самите участници в пет дневното обучение.

_БЪЛГАРИЯ

„Тревожни са данните за все по-ранната възраст, при която спортуващите в свободното време започват употребата на допинг“, предупреди министърът на младежта и спорта Красен Кралев и посочи обучението като единствено оръжие срещу забранените и опасни за здравето субстанции.

Проблемът е валиден за цяла Европа и всички експерти признават, че не сме подготвени да се справим с него. Докато при спорта за високи постижения съществуват строги международни правила и има изградена система за следене, доказване на употреба на допинг и съответните наказания от страна на международните спортни организации, то в спорта за всички тези наказания са неприложими. Единственото ни оръжие е обучението“, заяви министърът.
В изказването си той акцентира върху факта, че антидопинг политиката е един от основните приоритети на българското председателство на Съвета на ЕС в сектор „Спорт“. Необходимостта от превенция чрез обучение бе тема на първото събитие, което ММС организира като част от дейностите си за председателството – семинар за предотвратяване на употребата на допинг на 24 и 25 януари в София.

Проект САМО СПОРТ JUST SPORT се реализира в периода 2017-2018 година и е съ-финансиран по програма „Еразъм+” на Европейската комисия и проведе разнородни дейности в Хърватска, Словения, Италия, България, Португалия и Швеция в посочения период. Предстои да бъде проведена международна конференция в Хърватска през юни 2018. Проект САМО СПОРТ JUST SPORT беше представен и като добра практика по време на международен семинар „Предотвратяване на употребата на допинг в професионалния и в спорта за всички чрез обучение и разследване“, организиран от Министерство на младежта и спорта организира в рамките на Българското председателство на Съвета на ЕС. Предстои да бъде създадена и мобилна апликация, в която ще бъдат включени здравословните фитнес центрове и експерти, отдали се на идеята за „чист” спорт.

В България проект “JUST SPORT” се координира от „Асоциация за развитие на българския спорт” с подкрепата на Антидопингов център – България (www.anti-doping.government.bg), Фитнес центрове: Норд джим (www.nordgym.net), Атлетик (www.athletic-bg.com), Ситалк (www.fitnessitalk.com), Залата на Юли (www.yulisgym.com).

Заключения:

• Създаване на механизми за крос-секторен подход в политиките (контрол, информираност) за забранени субстанции, включително допинг и хранителни добавки;
• Създаване на конкретни механизми за реализиране на информационни кампании в сферата на спорта за всички относно приемането на субстанции, които могат да имат негативен ефект върху спортуващите, с акцент на младите хора на възраст до 29 години;
• Контролни механизми, насочени към здравето на гражданите (регламентиране на хранителните добавки, забранените субстанции, контрол на място (фитнес центрове, спортни организации) и на пазара в интернет);
• Национален регистър на практикуващите фитнес професионалисти и асоциирането му с Европейските бази данни за улеснен трансфер на специалисти;
• Лицензионен режим на фитнес центровете с контролни и наказателни процедури при установено нарушение на допинг регулациите и/или нарушение, застрашаващо здравето на спортуващите;
• Задължителна сертификация на всички инструктори;
• Задължително включване на темите за информация и превенция на употребата на забранени субстанции и хранителни добавки като част от обучението на фитнес инструктори;
• Прилагане на успешни модели за информиране на гражданите и борба с употребата на забранени субстанции (по примерите на Дания, Швеция, Германия) – тестване на спортуващите, обозначение на центрове, които прилагат правилата за „чист“ спорт;
• Контролен режим при вноса и продажбата на хранителни добавки (т.к. в момента е регистрационен);
• Сертифициране на хранителните добавки чрез процедура в български лаборатории преди разрешението им за продажба и разпространение в България;
• Нормативна уредба и криминализация за продажбата на анаболни препарати или забранени субстанции;
• Предприемане на конкретни действия за акредитиране на българската лаборатория към Световната антидопингова агенция (WADA);
• Конкретни санкции при установяване на продажби и разпространение на анаболни препарати или забранени субстанции във фитнес центрове;
• Регламентиране на отговорности и отговорници за промотиране на „чист спорт“, включително създаване на програма за „посланици на чист спорт“;
• Минимизиране на възможностите за институционален или политически натиск върху Национален антидопинг център и осигуряване на максимална независимост на центъра;
• Повишена ангажираност на отговорните институции в борбата с употребата на забранени субстанции в сферата на масовия спорт и прилагане на механизми за адекватен контрол;
• Обсъждане на възможностите за учебна дисциплина за здравословен начин на живот в гимназиален етап на обучение, който да включва и темата за хранителните добавки и забранените субстанции;
• Актуализация на Наредба № 47 на Министерството на здравеопазването за хранителните добавки и включване на ясна информация за пълното съдържанието на съставките на добавките, възраст за ползване, възможни странични ефекти, изисквания за чистота на съставките;
Включване на спортните организации (спортни клубове и спортни федерации) в информационните процеси за употребата на хранителни добавки и забранени субстанции в сферата на спорта за всички;

_СЛОВЕНИЯ

SLOADO реши да проведе семинари Just Sport в различни градове в Словения. Бяха планирани 6 половин дневни семинара, но по-късно два от тях бяха отменени, поради липсата на интерес към тях. Съдържанието на семинарите беше в съответствие с програмата, която беше подготвена. Лектори бяха експерти от различни области (психолог, фармаколог, спорт).



Just Sport семинарите бяха проведени:
- На 29 януари в Домжале в сътрудничество с местния Институт по спорт
- На 31 януари в Айдовшчина в сътрудничество с местния Институт по спорт
- Събитията на 12 и 13 март бяха отменени (планирани в Ново Место и Копер)
- На 14 март в Марибор в сътрудничество с университетския спортен център Леон Штукел
- На 10 април в Любляна в рамките на кампанията “Play True”
Общо 98 спортуващи, фитнес инструктори и собственици на фитнес центрове взеха участие в посоченото събитие.

1) КРЪГЛИ МАСИ

Първата кръгла маса, озаглавена “Допинг сред младежите”, беше част от годишната Национална антидопингова конференция, в която присъстваха около 80 представители на национални спортни федерации. Говорителите на кръглата маса бяха:

- **Д-р Боро Струмбел,** директор на дирекция “Спорт” към Министерството на Образованието, Науката и Спорта;
- **Блеж Перко,** генерален секретар на Олимпийския комитет на Словения;
- **Д-р Бранко Шкоф,** професор във Факултета по спорт в Любляна;
- **Мирко Жеренек,** представител на Националната фитнес федерация и собственик на фитнес център
- **Сара Исакович,** олимпийски медалист в Пекин
- **Янко Дворнос,** SLOADO
Кръглата маса беше модерирана от Уруш Волк, журналист в националното радио (Val 202).

Втората кръгла маса, озаглавена “Допинг в непрофесионалният спорт”, беше част от кампанията “Play True” и включваше пресконференция. Цялата кръгла маса беше излъчена на живо на уебсайта на STA http://agencija.sta.si/
Говорителите на кръглата маса бяха:

- **Д-р Боро Струмбел,** директор на дирекция “Спорт” към Министерството на Образованието, Науката и Спорта
- **Душан Герлович,** директор на Националната Фитнес Федерация
- **Грега Печовеник,** директор на ШУС Еврофитнес
- **Янко Дворнос,** SLOADO
Кръглата маса беше модерирана от Йоже Зидар, журналист в СТА и председател на Сдружението на Спортния Журналист на Словения.

Заключения:
Липса на интерес от фитнес центрове/смесени твърдения относно какво искат/ Фитнес центровете не бяха достатъчно ангажирани в този проект. По-добър личен подход щеше да доведе до по-добри резултати, но с липсата на ресурси (финансови и човешки) е трудно фитнес центрове да бъдат включени в такива проекти.

Липса на интерес от спортуващите
Повече участници бяха очаквани на семинарите, но очевидно спортуващите в Словения не смятат, че допингът е проблем за тях. Различен подход като медийна кампания и програми за общуване в масови спортни събития може би щяха да доведат до по-добри резултати.

Добра обратна връзка от тези, които участваха.
Добро медийно покритие.

_ШВЕЦИЯ

Семинарът бе проведен през април 2018г., в Умеа, Швеция.
Присъстваха 59 фитнес инструктори и 12 собственици на фитнес центрове от региона на Вестерботен.
Продължителността бе 3 дни, по 6 часа на ден. Участие взеха 123 души от фитнес центровете в областта, сектори полиция и здравеопазване, както и ангажирани с темата социални работници.

Лектори:
Борба с допинга в професионалният и непрофесионален спорт на международно ниво.
- Какво е допинг? В професионалният и непрофесионален спорт.
- Факти и рискове за хранителните добавки
- Забранени субстанции и методи
- Вредни ефекти на допинга
- Специфично съдържание/целева група
- Как можем да работим по превенцията на употребата им във фитнес центрове?

Участници в кръглата маса:
Петер Содерстром, социолог
Ойяр Медсестрюм, анализатор, Шведски здравен орган
Томи Моберг, експерт в полето на лечение на злоупотребяващи с анаболи и анаболни стероиди
Сесилия Стенлинг, полиция, отдел "Насилие във взаимоотношенията"
Лена Сьоквист-Андерсън, разработчик на здравни услуги в областния съвет на Вестерботен.
Джон Джансон, доктор по психология

Модератор на кръглата маса бе:
Петер Содерстром, социолог в изследванията на пола.
Участие на местните и регионалните заинтересовани страни. Тяхното мнение, съвети.
Никакви усилия или действия не могат да разрешат сами проблема с допинга, но комбинацията от различни подходи води до успех.
Забелязва се силна връзка между допинга, равенството между половете и насилието, защото изискват действия за достъпност, норми и нагласи, както и различни социални фактори. Отлично сътрудничество с други професионалисти, които влизат в контакт с лица употребяващи допинг.

Заключения след дискусиите на семинарите и кръглата маса:

- Чрез сътрудничество на фитнес съоръженията и спортните центрове, персоналът на които участва в тренировъчни и обучителни програми за риска от употребата на хранителни добавки и анаболни андрогенни стероиди, хормон на растежа, канабис и други наркотици.
- Редовни срещи между треньорския и здравния персонал, с цел да се провери средата за трениране във връзка с изискванията и издаването на сертификат, при изпълнени анти-допинг стандарти.
- Методът има за цел да намали употребата и наличността на анаболни андрогенни стероиди (AAS) и други допингови препарати в тренировъчните заведения. Това трябва да стане чрез разработване на дългосрочни усилия за превенция на допинга в сътрудничество със съответните участници в тази област.
- Във Вестерботен SSC са идентифицирали и стартирали работа за превенцията на допинг с персонала и инструкторите на фитнес центрове и тренировъчни заведения. Те преминаха обучение, приеха политика и план за действие срещу допинга и впоследствие постигнаха съгласие да работят за превенция на допинга.
- Превантивните действия за допинга са с икономическо предимство, в сравнение с лечението на злоупотреба на допинг.
- Експертите в полето на спорта се търсят много от здравни специалисти, социални служби, превенция на престъпността, митници и полиция, които влизат в контакт с допинг злоупотреба в професията си.



_ПОРТУГАЛИЯ



Община Мирандела организира анти-допиг семинар Just Sport на 9-ти май 2018г.

На събитието присъстваха 46 души, като целевата група на този семинар бяха местните спортни клубове и местните фитнес центрове.
За лекциите бяха отговорни д-р Карлос Лима от Националната Етическа Програма за спорт и д-р Ана Паула Томас от Португалската Агенция за Борба с Наркотиците. Специален гост на семинара бе г-н Цезар Куитерио, бивш професионален колоездач, експерт по въпросите на допинга, свързани със професионалния и непрофесионалният спорт.



Семинарът и кръглата маса бяха организирани в Университета на Палермо във Факултета по обучение във Физкултура и Спорт с общо 56 участници.

Говорители:
Емилиано Мугиовиноа и Ирене Пиззо (CESIE), Паоло Бисулка - адвокат, Антонино Бианко - изследовател в университета на Палермо, Факултета по обучение във Физкултура и Спорт, Антонио Ла Моника – биолог специалист, Лучия Гандолфо - експерт във фармакологията и токсикологията и Амбра Джентиле - психолог и доктор по насърчаване на здравето

Заключения:

• Достигането на целевата група бе по-трудно от очакваното, тъй като проблемът с допинга във фитнес центровете е реален и широк. Някои фитнес центрове дори отказаха да изложат плаката на проекта, а инструкторите всъщност не проявиха интерес към проекта и целта му
• От друга страна, студентите и преподавателите от университета се стремяха да участват и да допринесат по темата. По време на кръглата маса, участник в семинара, заяви че проблемът е в спортните и фитнес центрове, и показа чувство на неудовлетвореност поради липсата на регулиране и внимание към проблема.
• Инициативи като тази трябва да бъдат по-чести.

6. Just Sport
финална конференция в Опатия на 5 юни 2018г.

На конференцията присъстваха 156 акредитирани участници. Специален гост бе Андреас Крюгер, като неговото присъствие предизвика голям интерес, както в участниците, така и сред медиите.
Андреас Крюгер е роден като Хайди Крюгер в Източен Берлин през 1966 г. и е бивш шампион по тласкане на гюле (златен медал на Европейското първенство по лека атлетика в Щутгарт през 1986г.), който системно и несъзнателно е поемал анаболни стероиди от 16-годишна възраст.

Годините, през които е приемал допинг довеждат до това, че първичните и вторични полови белези се променят драстично. По това време Крюгер страда от криза на идентичността, била е нещастна и нямала самочувствие. Днес има сериозни здравословни проблеми.

С течение на времето тя започвала да изглежда все повече и повече като момче. Тялото ѝ се променяло и тя не можела да направи нищо. Това я накарало да открие, че е транссексуален човек и впоследствие през 1997г., Хайди Крюгер претърпява операция за смяна на пола и променя името си на Андреас.

Когато говори за себе си, Крюгер казва, че не знае каква е щяла да бъде историята на живота му, ако просто го бяха попитали, дали иска да бъде допингиран или не.
- Как можаха да ми причинят това? Те се направиха на Господ, а аз не знаех…"



Злоупотреба с допинг в спорта в свободното време
доц. Д-р Лобро Зибърна, Медицински факултет, Университет Любляна, Институт по фармакология



Допингът е социално явление! То не е само проблем на спорта, а по-скоро проблем на обществото. Допингът не е само измама – той е опасен. Търговия със здравето за слава? Допинг, различни субстанции и наркотици не се срещат само в спорта и фитнес центровете, но и в други социални структури, сред учените, певците, актьорите, мениджърите, студентите ("Художествен допинг" – психоделични вещества за увеличаване на творческата креативност, Холивудски допинг - човешки хормон на растежа, анаболни надрогенни стероиди, кленбутерол и др.). Използването на хранителни добавки е проблем в аматьорския и рекреативен спорт и това е първата стъпка към използване на допинга.

Използването на допинг е три пъти и половина по-широко разпространено сред хората употребяващи хранителни добавки в сравнение с тези, които не употребяват подобни. Основни причини за използване хранителните добавки са: като помощ за възстановяване след тренировка, подобряване на здравето, подобряване на спортна дейност, превенция или лечение на заболяване и за допълване на диети.
Налице са все повече доказателства, които предполагат, че употребата на хранителни добавки е силно свързана с използване на допинг в елитния и аматьорския спорт.
За съжаление изследванията върху психологическите процеси, които са в основата на тази асоциация, са много малко.

Пример за добра практика

Малене Радмер Джоханисън
Анти-Допинг Дания

От 2005 г. в Дания е актуална нормативна уредба, съгласно която да се търси задължително сътрудничество с партньори извън организирания спорт - фитнес центрове.
Тази правна уредба не е била добре приета и е предизвикала поредица от негативни реакции в:
- Спортните федерации: Не е приемлива – отделяне от парите на„спортния бюджет“ би било загуба за нас;
- Частни фитнес центрове: Не е в нашите компетенции – това е личен избор - губим клиенти ;
- Национални здравни власти: Допингът е спортен въпрос - не е наш проблем.;
През 2008 г. проектът е финансирал засилването на работата във фитнес центровете: допинг контрол, информация и силна медийна кампания. Тъй като репресивните мерки не доведоха до очакваните резултати, през 2012 г. беше приета нова стратегия за борба с допинга във фитнес центровете с акцент върху: превенция, прозрачност, диалог, достъпност, консултиране и гъвкавост. Убеждението идва от мотивацията, а не от информацията.

Пример: През 2017 г.:
1) 1.509 посещения във фитнес центрове
2) 284 лица, уведомени за контрол
3) 144 положителни случаи (52%)
- положителни проби от урина: 72
- отказали да участват при уведомяване: 71
- открит допинг: 1

Пример за добра практика

Майкъл Цепич
Национална Анти-Допинг Агенция Австрия

Като пример се посочва, че през 2016 г. в Австрия се депозират 1000 кг анаболни, стероидни, растежни хормони и др. Приемайки, че само 10 до 20% от незаконната търговия е разкрита, от 5 до 7 тона са незаконно внасяните допинг препарати. По-голямата част се разпространява във фитнес центрове. На базата на тези данни се налага борба с допинга в рекреационна среда на национално ниво.

От януари 2018 г. започва организирана антидопингова програма. Тя включва 45 фитнес центрове, като до края на годината трябва да бъдат обхванати около 70 фитнес зали. Целта е да бъдат предоставени информация и образование във фитнес центровете, за да могат да убедят членовете, треньорите и помощния персонал да бъдат партньори в чистия спорт.



Обобщено:
- фитнес индустрията / фитнес центровете са приоритетен партньор;
- мнозинство срещу малцинство;
- по-малко информация - повече мотивация (поведенческа психология);
- интервенции по-близки до целевата група;
- сътрудничество с ключови лица;

И какъв е ефектът?
- Липса на базисни знания;
- Липса на данни от здравния сектор;
- Предразсъдъци в обществото;

Препоръки:
- Допингът за външен вид е проблем на общественото здраве (не на спорта);
- Създаване на предпоставки за дебат;
- Включване на правилните партньори: здравните власти, фитнес индустрията, учените и т.н.
- Фокус върху превенцията: допинг контролът може би не е единствения необходим инструмент между останалите инструменти в инструментариума.



Изводът е:
- Задължителен лиценз за електронно обучение за борба с допинга за всички служители;
- Задължително годишно антидопингово обучение за всички служители;
- Антидопингови информационни събития за членовете;
- Място за контакт за въпроси относно допинга и злоупотребата с наркотични вещества;
- Случайни анализи на хранителни добавки;
- Специални грижи при работа с хранителни добавки;
- Умишлено и неволно замърсяване.

Защо превенцията на допинга е важна за чистия спорт?

Проф. Д-р Герхард Тътрелин
ръководител на Центъра за превенция на допинга, Хайделберг, Германия



Допингът е„нормален инцидент”, който се появява отново и отново, поради определени социални условия. В процесите на взаимодействие се изучава девиантното поведение и можем да отбележим, че влиянието на треньорите в този процес е огромно. Заради това, спазването на стандартите и развитието на социалните умения на треньорите са много важни (треньорът е модел на подражание при трениращите). Ако тренировката се ориентира само към физическите характеристики на спортуващите, съществуват огромни рискове, особено ако е водещо мотото: “Целта оправдава средствата” (не се зачитат естествените граници на организма, което води до голям риск за здравето му в бъдещето). Антидопинговото обучение само като теоретично обяснение на правилата няма ефект върху анти-допинг мисленето на спортуващите. За да се избегне възникването и развитието на допинг манталитет, превенцията трябва да започне възможно най-рано. Един от големите проблеми на антидопинговото обучение е чувството за липса на знания и компетентност в отговорните за тази цел лица (“липса на обучение и образование по тази тема”).

Ключовите послания за превенцията на допинг:
1. Подходяща и актуална информация.
2. Мислете и взимайте решения след получаване на необходимата информация (отразяване, аргументация, обсъждане, решаване и отговорност).
3. Спортувайте балансирано, така че ефекта от вашите тренировки да бъде дълготраен.
4. Подобренията, които получавате чрез спорт или физически активности с в резултат на усилията и упоритостта, с която тренирате, а не в резултат на медикаменти.
5. Здравословният и правилен начин на провеждане на тренировъчният процес е много по-важен от резултата.



Синхрон на публичните институции и спортни асоциации в превенцията на допинга в условията на непрофесионалният спорт

Дали допингът във фитнес центровете (или в спорта в свободното време) представлява спортен или обществен здравен проблем?



Д-р Вила Брозиевич, Хърватски Олимпийски Комитет
Д-р Крешимир Шамия, Централна Държавна Спортна Служба
Гордън Жанич, Заместник министър, Министерство на Здравето
Проф. Дарко Тот, Министерство на Образованието и Науката
Д-р Зоран Манойлович, Хърватски Институт по Токсикология и Анти-допинг
Доц. Д-р Никола Иванис, Заместник кмет на град Риека
Видрана Джурчевич, Институт за Публично Здраве
Жарко Деспот, Спортна Асоцицация Риека

Модератор:
Д-р Младен Першич

Заключения:

-- Проблемът с допинга или неконтролируемото приемане на различни препарати, стимуланти и добавки е преди всичко здравен, а не спортен проблем. Ето защо смятаме, че всички сме отговорни за превенцията и правилното образование, не само на членовете на фитнес центровете, но и на всички граждани.

- По отношение на ограничените финансови и човешки ресурси е необходимо по-добро сътрудничество между държавните институции и спортните организации и е от изключителна важност всички субекти да имат обща позиция по темата.

- Проект JUST SPORT е организиран от Rijeka Sport's Association е пример за това как неправителствените организации могат, чрез своите дейности и инициативи, да насърчат промени не само на местно, но и на национално ниво.

- Това бе първата конференция от подобен тип в Хърватска и усилията на организаторите трябва да бъдат оценени, тъй като те събраха изтъкнати експерти, преподаватели и гости от различни социални сектори.

Ролята на медиите в превенцията на допинга



Проф. д-р Ана Талкак Верчич, Президент на хърватската асоциация за връзки с обществеността
Игор Алборгети, Styria Media Group, Изпълнителен Директор
Кристиан Сиротич, Novi List, Журналист
Робърт Шалинович, HINA, Спортен Журналист

Модератор:
Юра Озмей
главен редактор на спортната телевизия (SPTV)

Заключения:

- Проблемът с допинга в спорта в свободното време е тема, за която знаем прекалено малко, защото не е адекватно отразена в медиите.
- Някои репортери казват, че за съжаление, поради рекламни причини, позитивните и образователни теми се избягват, защото скандалите и жълтите новини са по-доходни („добрите новини не продават вестници").
- Медиите трябва да насърчават здравословният начин на живот, редовната физическа активност и да представят добрите примери.

Превенция на допинга в спорта в свободното време



Д-р Христина Иванчева, Български Антидопингов Център
Анджелика Секбон, Национална Антидопингова Агенция Швеция
Рафаелле Пани, Национална Антидопингова Агенция Италия
Д-р Зоран Манойлович, Хърватски Институт по Токсикология и Анти-допинг
Янко Дворнос, Словенска Анти-допинг Организация
Малене Радмер Джоханисън, Национална Анти-допинг Агенция Дания
Майкъл Цепич, Национална Анти-допинг Агенция Австрия

Модератор:
д-р Нина Макуч
Словенска Анти-допингова ОрганизацияConclusion:

Заключения:

• Съществуват твърдения, че спортуващите трябва сами да решат – да използват допинг или не. Те нараняват и лъжат единствено себе си и никой друг. Защо да не им е позволено да използват допинг?
• Съществуват много проблеми или предизвикателства, които се появяват, когато стане въпрос за програми за превенция в спорта в свободното време. Как да мотивираме спортуващите да вземат участие в програми за превенция и какъв вид програми трябва да им предложим?
• Все повече и повече държави увеличават превантивните мерки за спортисти и помощен персонал ежегодно, но превенцията на допинга в спорта в свободното време не е популярно решение.
• Превенцията на допинга в спорта в свободното време е задача, която не само националните анти-допинг агенции трябва да припознават, тъй като дори те изпитват затруднения. Те трябва да обединяват усилията си с други заинтересовани страни - фитнес центрове, фитнес зали, асоциации, федерации или здравни заведения.
Дискусията по време на кръглата маса предизвика огромен интерес - бяха споделени различни мнения и идеи. В нея взеха участие представители на държави, в които борбата с допинга дава отлични резултати и държави, в които мерките против неправомерното използване на забранени вещества в спорта в свободното време тепърва прохожда. Превенцията на допинга е тежка задача и споделянето на опит е необходимо, ако искаме да се справим успешно с нея. Считаме, че тази кръгла маса и цялата конференция бяха много полезни за всички участници и че имаше ползи, които биха могли и ще бъдат използвани в ежедневната практика във всички участващи страни.

Опит и заключения на всички партньори по проекта



Проектови мениджъри:

Янко Дворнос - Словения
Томас Валгрен - Швеция
Йоанна Дочевска - България
Паулио Фидалго - Португалия
Емилиано Мунгиовино - Италия
Верица Манце - Хърватска

Заключения:
- Партньорите в този проект бяха удовлетворени от възможността да си сътрудничат, и благодарение на него всички партньори създадоха тесни връзки и топли отношения, което помогна за отличното изпълнение на задачите в него.
- Партньорите са много щастливи от факта, че тази финална конференция показа, че целите на проекта са постигнати, и успяха да предоставят платформа за качествен дебат, свързан с проблемите с употребата на допинг в техните общности и да създадат и поддържат по-добри контакти с националните антидопингови агенции.
- Партньорите по проекта изразиха интересите си за по-нататъшно сътрудничество, което се изразява в кандидатстването за нов проект по проблемите с борба с допинга в спорта в свободното време.

7. Заключения

• Според данни на WADA, има по-голям брой участници, които използват допинг в спорта в свободното време, отколкото в професионалният спорто, така че целенасочени обучения в тази насока би трябвало да бъдат приоритет.

• Над 90 милиарда евро годишно се изразходват за консумация на забранени субстанции.

• Фокусът следва да бъде не само върху обучението на фитнес инструктори и собственици на фитнес центрове, но и на гражданите относно вредата от употребата на допинг, както и на други хранителни добавки. Известно е, че превенцията е много по-евтина и по-успешна от самото лечение.

• В много случаи спортуващите не са наясно, че продуктите, които законно могат да бъдат закупени на пазара, са замърсени с забранени субстанции.

• Достигането на целевата група се оказа по-трудно от очакваното, тъй като проблемът с допинга във фитнес центровете е по-тежък от очакваното. Някои фитнес центрове отказаха дори да изложат плакати на проекта, а голяма част от треньорите не проявиха интерес към проекта и целите му.

• Фитнес центровете не бяха достатъчно ангажирани в този проект. По-различен подход може би щеше да бъде по-успешен, но поради липсата на ресурси (финансови и човешки) е трудно фитнес центровете да се включат в такъв тип проекти.

• Няма образователна или обучителна система за фитнес инструктори и спортуващи, която да е насочена към вредата от неконтролируемата консумация на различни хранителни добавки.

• Медиите не се занимават с темата на допинга в спорта в свободното време и да се намерят официални данни за проблема с употребата на допинг в посочената целева група е предизвикателство.

• В повечето държави няма организация или асоциация отговаряща за фитнес центровете или фитнес инструкторите, което допълнително усложнява комуникацията и евентуалното организиране на подобен род обучения.

• Участниците изразиха позиция, че Хърватия следва да има автономна национална анти-допинг агенция, тъй като съществуващата агенция работи в рамките на Отдела по токсикология и имунология, което не е добра практика.

• Законодателната рамка е незадоволителна и вноса, дистрибуцията и продажбата на забранени субстанции не могат да бъдат преследвани и наказвани по подходящ начин.

• Необходимо е по-добро взаимодействие между спортни организации и държавни институции, включително националните анти-допинг агенции за предотвратяване на употребата на допинг. Спортните организации изпитват липса на финансови и човешки





ресурси, за да управляват самостоятелно процеса на обучение, поради което е необходимо да си сътрудничат с други публични институции.

• На местно ниво трябва да се работи върху синергията на всички спортни организации и общности, с всички заинтересовани институции (образование, здравеопазване, спорт), за да информират гражданите за значението на редовното занимание с физическа активност и спорт и вредата от употребата на различни препарати за постигане на добър външен вид, за увеличаване на силата, повишаване на издръжливостта и др.

• От друга страна, студентите и преподавателите от университи се стремяха да участват и да допринесат по темата. По време на кръглата маса, участник в семинара заяви, че проблемът е в спортните и фитнес центрове, и показа чувство на неудовлетвореност поради липсата на регулиране и внимание към проблема.

• Инициативи като тези трябва да бъдат по-многобройни.

• Засилено сътрудничество на фитнес съоръженията и спортните центрове, персоналът на които участва в тренировъчни и обучителни програми за риска от употребата на хранителни добавки и анаболни андрогенни стероиди, хормон на растежа, канабис и други наркотици.

• Редовни срещи между треньорския и здравния персонал, с цел да се провери средата за трениране във връзка с изискванията и издаването на сертификат, при изпълнени анти-допинг стандарти.

• Обучителните методи имат за цел да намали употребата и наличността на анаболни андрогенни стероиди (AAS) и други допингови препарати в спортните центрове. Това трябва да стане чрез полагане на дългосрочни усилия за превенция на допинга в сътрудничество със съответните участници в тази област.

• Експертите в сферата на спорта трябва да сътрудничат тясно със здравни специалисти, социални служби, превенция на престъпността, митници и полиция, които влизат в контакт с допинг злоупотреба в работата си.

• Повече участници бяха очаквани на семинарите, но очевидно спортуващите не смятат, че допингът е проблем за тях. Различен подход като медийна кампания и програми за комуникация на проблема по време на масови спортни събития може би щяха да доведат до по-добри резултати.

• Създаване на механизми за крос-секторен политически подход (контрол, осведоменост) за забранени субстанции, включително допинг и хранителни добавки.

• Създаване на специфичен механизъм за осъществяване на информационни кампании в сферата на спорта за всички, за приемането на добавки, които могат да имат отрицателен ефект върху спортистите.

• Контролни механизми, насочени към здравето на гражданите (регулиране на хранителните добавки, забранени субстанции, контрол върху спорта, фитнес центрове, спортни организации) и интернет пазара.

• Национален регистър на специалистите по фитнес.

• Режим на лицензиране на фитнес центрове с контролни и наказателни процедури при установени нарушения и/или нарушения на анти-допинговите правила, застрашаващи здравето на спортиста.

• Задължително сертифициране на всички инструктори.

• Задължително включване на информационни теми за превенция на употреба на забранени субстанции и добавки като част от обучението на фитнес инструкторите.

• Прилагане на успешни модели за информиране на гражданите и борба с употребата на забранени субстанции (примери от Дания, Швеция, Германия) - изследване на спортистите и сертификация на центровете, прилагащи правилата за "чист" спорт.

• Контролен режим за вноса и продажбата на хранителни добавки.

8. 8. Насоки за бъдещи дейности



Какво?

Приоритет е обучението и образованието, не само на членовете, треньорите и собствениците на фитнес центрове, но също така и на широката общественост от вредата при употребата на забранени вещества и стимуланти.
Въпреки, че информацията за негативните последици от употребата на допинг и други препарати е важен фактор, също така е необходимо да се работи за повишаването на осведомеността за здравословното хранене, здравословния начин на живот и редовната физическа активност.
От особена важност е обучението на младите хора, с цел да се повиши тяхното самочувствие и да оценят спортните резултати при честна игра.
Осигуряване на обучение на преподавателския състав в началните и средните училища по отношение на вредата при консумацията на различни хранителни добавки.

Да се провеждат информационни кампании, при които родителите да бъдат запознати с възможни негативни последици от употребата на хранителни добавки с цел по-добър контрол и внимание какви продукти използват децата им, как и от къде се снабдяват с тях и кой ги е препоръчал.
Насърчаване на спортните организации да обръщат повече внимание по тази тема.
Информиране на хората взимащи решения по въпроси, свързани с употребата на допинг в непрофесионалният спорт.
Здравните заведения, университети, начални и средни училища, да бъдат включени в програми за превенция.
В допълнение на думата „допинг", думите хранителни добавки и препарати трябва да бъдат използвани по-често. Когато става въпрос за думата допинг, всеки прави асоциация с допингът в елитния спорт, и повечето хора нямат представа, че коментираме и проблем с консумирането на различни замърсени препарати, които са лесно достъпни чрез директни продажби или чрез интернет.

Как?

1. Разширяване на превенцията и образованието при най-рисковата група, която са младите хора на възраст от 14 до 18 години.

2. Включване в учебните часове на теми за вредата от употребата на допинг, ползите от редовното физическо натоварване и правилното хранене.

3. Трябва да се обърне специално внимание на образованието на учениците в спортните училища.

4. Различни местни училищни състезания могат да бъдат използвани, за да се запознаят младежите с този проблем. Това може да стане чрез лекция,спортна игра или викторина.

5. Поне една лекция по темата за Анти-допинг информираност трябва да бъде включена в рамките на факултативните програми. Дейността може да бъде представена и чрез студентски семинари.

6. Образование, чрез различни проектни дейности, които да бъдат свързани с националната анти-допинг агенция, Министерството на здравеопазването, Министерството на образованието и науката или Министерство на младежта и спорта.

7. Насърчаване на програми на националните анти-допингови агенции, при които потребител, който иска да консумира даден продукт, може да получи подходяща и качествена информация дали в определената хранителна добавка се съдържат забранени субстанции.

8. Сертифициране на фитнес центрове като доказателство, че техните треньори са обучени в областта на превенцията и борбата с допинг, чрез които спортуващите могат да получат качествена и полезна информация за ползите и вредите от употребата на хранителни добавки.

9.Използване на спортни и развлекателни събития с цел да се информират възможно най-много хора за вредата от неконтролираната употреба на хранителни добавки. Съдържанието на листовката трябва да бъде просто и кратко, но ефективно.

10. Да се насърчат елитните спортисти – „идолите" на младото поколение, да обърнат повече внимание върху темата с употребата на допинг или други забравени вещества, като се подчертае, че успехът и самочувствието идват само след тежки тренировки и усилен труд.

11. Местните и регионални спортни организации трябва да бъдат по-активни и ангажирани в превенцията и образованието по темата чрез дейностите, които извършват в рамките на своите задължителни програми. Спортните организации в контакт със спортните клубове и училищата често организират спортни събития и това са идеални моменти за представяне на практикуването на "чист спорт", здравословен начин на живот и т.н.

12. Спортните организации и спортните клубове са свързани, така че информацията се разпространява много бързо чрез социалните мрежи.

13. По-широко сътрудничество с представители на местните власти с цел решаване на проблема чрез програми, изпълнявани от местното самоуправление. Много градове са въвели дейности като "Rijeka Healthy City" /Рийека Здравословен Град/ или "Rijeka – the Friend of Children" / Рийека – Приятел на децата/.

14. Представителите на местните и регионалните власти трябва да обърнат внимание на тази тема и то с максимална публичност. В този смисъл би било много полезно да се подготви кратък текст с конкретни, интересни и ангажиращи вниманието факти и данни.

15. Съществуват много противоречия в интензивния и агресивен маркетинг и реклама на производителите на субстанции, които обещават бърз ефект. Техните субстанции също трябва да подобряват всички форми на психофизични характеристики. Отправяне на предложения до тези компании как могат да подобрят маркетинга си, но да не заблуждават клиентите.

16. Да се използват медиите, за да се повиши нивото на информираност за възможните странични ефекти от използването на допинг, хранителни добавки, стимуланти и други препарати.

17. Независимо от факта, че медиите не проявяват особено голям интерес по тази тема, е важно да бъде предоставяна навременна и интересна информация с крайна цел да се включат по-активно в отразяването на тези важни за обществото въпроси.

18. Брошури и листовки трябва да се разпространяват сред хората в здравните заведения, особено на места, където хората седят и четат реклами. Изключително полезно ще е ако здравните служители сътрудничат активно при превенцията и предотвратяването на употребата на допинг.

19.Спортните лекари в спортните амбулаторни клиники да бъдат задължени да информират всеки потребител; ако нямат време за предоставяне на информация, да им предоставят листовка или брошура.

Всяка от подчертаните насоки е специфична дейност, която не изисква особено големи финансови ресурси, а само последователност и постоянство.

Just Sport

EU antidoping initiative



