

**Вместе
ПРОТИВ
ВИЧ и СПИДА**



**Справочник для
спортивного
сообщества**



**Вместе
ПРОТИВ
ВИЧ и
СПИДа** 

**Справочник для
спортивного
сообщества**

© МОК / ЮНЭЙДС, 2010 г.
Второе издание
Первое издание опубликовано в 2005 г.

Международный олимпийский комитет, Château de Vidy, 1007 Lausanne, Switzerland

Вэб-сайт: www.olympic.org

ЮНЭЙДС, 20 Avenue Appia, CH-1211 Geneva 27, Switzerland

Вэб-сайт: www.unaids.org

Автор текста: Эндрю Дуп. **Фотографии:** МОК; ЮНЭЙДС; Getty Images.

Обложка: Alamy. **Художник-иллюстратор:** Бен Салливан

Текст настоящего справочника переведен. Заказчиком перевода являются МОК и ЮНЭЙДС. Этими организациями не была проведена сверка текстов оригинала и перевода. В случае разногласий между текстами оригинала и перевода доминирует оригинал.

Все права охраняются. Публикации ЮНЭЙДС можно получить, обратившись в Информационный центр ЮНЭЙДС. За разрешением воспроизводить либо переводить публикации ЮНЭЙДС – с целью продажи или некоммерческого распространения – следует также обращаться в Информационный центр по указанному ниже адресу, либо по факсу +41 22 791 4187, либо по электронной почте:

publicationpermissions@unaids.org.

Употребляемые обозначения и изложение материала в настоящей публикации не означают выражения со стороны ЮНЭЙДС какого бы то ни было мнения относительно правового статуса той или иной страны, территории, города, района, или их властей, или относительно делимитации их границ.

Упоминание конкретных компаний либо товаров определенных производителей не подразумевает, что ЮНЭЙДС поддерживает или рекомендует их, отдавая им предпочтение по сравнению с другими компаниями или товарами подобного рода, которые здесь не упоминаются. За исключением возможных ошибок и пропусков, названия патентованных товаров пишутся с заглавной буквы.

ЮНЭЙДС не гарантирует полноту и достоверность информации, содержащейся в настоящей публикации, и не несет ответственности за ущерб, причиненный в результате ее использования.

Содержание

Сокращения

Слова благодарности

Предисловие

Раздел 1 Зачем нужен этот справочник

1.1 Введение и предыстория

Рамка 1: От политики к практике – примеры инициатив, предпринятых на местном уровне

1.2 Задачи справочника

1.3 Статистические данные

Рамка 2: Статистические данные по ВИЧ и СПИДу

Раздел 2 Вы – тренер, наставник или спортивный администратор

2.1 Спорт – движущая сила перемен

2.2 Берегите себя

Рамка 3: Молодежь и ВИЧ/СПИД

2.3 Просвещайте молодежь

2.4 «Как» и «почему» профилактики ВИЧ-инфекции

Рамка 4: Широко распространенные заблуждения по поводу ВИЧ-инфекции

Раздел 3 О чем идет речь в справочнике?

Раздел 4 Что вы должны знать

4.1 ВИЧ и СПИД

4.1.1 Что такое ВИЧ?

4.1.2 Что такое СПИД?

4.1.3 Есть ли лекарства от ВИЧ-инфекции?

4.1.4 Кого это касается?

4.1.5 Можно ли определить ВИЧ-инфицированного по его внешнему виду?

4.2 Передача ВИЧ-инфекции

4.2.1 Можно ли заболеть СПИДом в результате «случайного контакта» с человеком, зараженным ВИЧ-инфекцией?

4.2.2 Следует ли бояться заражения ВИЧ-инфекцией во время занятия спортом?

4.2.3 Как передается ВИЧ-инфекция?

4.2.4 Передача половым путем



Содержание

4.2.5 Женщины, имеющие сексуальные отношения с женщинами (ЖСЖ)

4.2.6 Передача при употреблении инъекционных наркотиков

4.2.7 Стероиды

4.2.8 Передача через кровь и кровяные препараты

4.2.9 Передача от матери к ребенку

4.2.10 Употребление алкоголя и ВИЧ

4.3 Как избежать заражения ВИЧ-инфекцией?

4.3.1 Передача половым путем

4.3.2 Употребление инъекционных наркотиков

4.3.3 Что такое «безопасный» секс?

4.3.4 Существует ли вакцина от ВИЧ?

4.3.5 Существует ли «утренняя таблетка», предотвращающая от заражения ВИЧ-инфекцией?

4.4 Анализ на ВИЧ-инфекцию

4.4.1 Что такое анализ на ВИЧ-инфекцию?

4.4.2 Через какое время после возможного риска инфицирования нужно сделать анализ на ВИЧ-инфекцию?

4.4.3 Что следует делать, если вы считаете, что подверглись риску заражения ВИЧ?

4.4.4 Почему следует делать анализ на ВИЧ-инфекцию?

4.4.5 Где можно сдать анализ?

4.4.6 Являются ли результаты анализа конфиденциальной информацией?

4.4.7 Что делать, если у вас обнаружен ВИЧ?

4.5 Медицинский уход и лечение

4.5.1 Каковы возможности медицинского ухода и лечения?

4.5.2 Что такое антиретровирусные лекарства?

4.5.3 Каким может быть возможное лечение при отсутствии анитретровирусных лекарств?

4.5.4 Что такое правильное питание?

4.5.5 Как я могу помочь другим людям?

Раздел 5 Спорт и ВИЧ

5.1 Влияние ВИЧ на занятие спортом и влияние спорта на ВИЧ

5.1.1. Влияние занятия спортом на ВИЧ

5.1.2. Влияние ВИЧ на занятия спортом

5.1.2.1 Если не имеется характерных симптомов ВИЧ-инфекции

5.1.2.2 Если имеются характерные симптомы ВИЧ-инфекции

5.1.2.3 Есть ли виды спорта, являющиеся опасными для ВИЧ-инфицированных людей?

5.1.2.4 Следует ли разглашать факт вашей серопозитивности (ВИЧ-инфицированности) коллегам по вашему виду спорта?

5.1.2.5 Как свести к минимуму риск передачи ВИЧ-инфекции?

5.2 Сведение к минимуму риска передачи ВИЧ-инфекции на спортивных площадках

Рамка 5: Действия, которые следует предпринять в случае кровотечения

5.3 Роль спортсменов как образца для подражания

5.4 Каким образом тренеры и спортсмены должны относиться к ВИЧ-инфицированным спортсменам?

Рамка 6: Отношение тренеров и спортсменов к ВИЧ-инфицированным спортсменам

Раздел 6 Реагирование спортивных организаций на проблему ВИЧ/СПИДа

6.1 Проблема ВИЧ на рабочем месте

6.2 Политика в отношении проблемы ВИЧ/СПИДа на рабочем месте

6.3 Просвещение сотрудников в области ВИЧ

6.3.1 Как «растопить лед»

6.3.2 Передача ВИЧ

6.3.3 Использование презервативов

6.3.4 Добровольное (конфиденциальное) консультирование и проведение анализа

6.3.5 Клеймо позора и дискриминация

6.3.6 Создание атмосферы поддержки

Раздел 7 Отношение к ВИЧ и СПИДу спортивных тренеров, наставников и руководителей

7.1 Начало работы по борьбе с ВИЧ и СПИДом в группах

Рамка 7: Различные возрастные группы готовы к различной информации

Рамка 8: Программа подготовки спортивных руководителей в Свазиленде

7.2 Вы чувствуете свою готовность. Как вы будете вовлекать в работу свою группу?

Рамка 9: Основные правила

7.3 Возвращаясь к занятиям

Рекомендуемый возраст для мероприятий уровня 1: от 10 до 12 лет

Рекомендуемый возраст для мероприятий уровня 2: от 13 до 15 лет

Рекомендуемый возраст для мероприятий уровня 3: от 15 лет и старше

Проверочный вопросник по ВИЧ/СПИДу

Глоссарий

Приложение 1 Политика Международного олимпийского комитета в отношении ВИЧ/СПИДа

Приложение 2 Эпидемиологические данные по регионам

Приложение 3 Информация, которая может быть получена в Интернете

Приложение 4 Презервативы

Сокращения

Сокращения

ВИЧ	вирус иммунодефицита человека
ДАК	добровольная (конфиденциальная) сдача анализа и консультирование
ЖСЖ	женщины, имеющие сексуальные отношения с женщинами
ИН	инъекционные наркоманы
ИОС	информирование, обучение, сообщение
ИППП	инфекции, передающиеся половым путем
МОК	Международный олимпийский комитет
МОО	местные общественные организации
МоП	Меморандум о понимании
МОТ	Международная организация труда
МСМ	мужчины, имеющие сексуальные отношения с мужчинами
НОК	Национальный олимпийский комитет
НПО	неправительственные организации
ОИ	оппортунистическое инфицирование
ПМР	передача от матери к ребенку
ПРООН	Программа развития Организации Объединенных Наций
СЗГА ООН	Специальное заседание Генеральной Ассамблеи ООН
СПИД	синдром приобретенного иммунодефицита
ЮНИСЕФ	Детский фонд ООН
ЮНЭЙДС	Объединенная программа ООН по ВИЧ/СПИДу

Слова благодарности

Слова благодарности

Особая благодарность выражается автору настоящего справочника Эндрю Дупу, специалисту по ВИЧ/СПИДу, который смог адаптировать его содержание с учетом потребностей спортивного сообщества и обеспечить при этом максимальный охват проблемы.

Благодарим также Эндрю Матванда, журналиста и специалиста по проблемам ВИЧ/СПИДа, д-ра Щуиба Исмаил Манжра, директора Южноафриканского института спорта без допинга, Кэйла Алмедала, старшего советника по развитию партнерства в ЮНЭЙДС, и д-ра Патрика Шамаша, директора Медицинского департамента МОК, все из которых внесли свой вклад в подготовку этой публикации своими идеями, материалами и замечаниями.

Выражаем благодарность многочисленным Национальным олимпийским комитетам всех пяти континентов, которые поделились с нами своим опытом осуществления мероприятий и программ по предотвращению и профилактике ВИЧ/СПИДа, и спортсменам, выступающим в качестве образцов для подражания, которые позволили упомянуть их фамилии в этом проекте: Кипчоге Кеино, Сергею Бубка, Франку Фредериксу, Япингу Денгу и Матью Пинсенту, а также многим-многим другим, всех из которых нет возможности перечислить. Несомненно, что они вдохновят многих других спортсменов на участие в этой борьбе.

Т.А. Ганда СИТХОЛ

Директор Департамента международного сотрудничества и развития

Катя МАСКАНИ

Руководитель отдела связи и сотрудничества с международными организациями и координатор настоящего проекта

Предисловие

Совместное послание Президента МОК д-ра Жака Рогге и Исполнительного директора ЮНЭЙДС Мишеля Сидибэ

СПИД остается насущной проблемой для общественности и каждого человека во всех странах мира. Каждый третий из 39,4 миллионов людей, являющихся носителями ВИЧ-инфекции, не достиг еще 25 лет, и многие из них имеют отношение к спорту, являясь либо болельщиками, либо непосредственно спортсменами.

Спорт рушит существующие между людьми барьеры, укрепляет чувство уверенности в своих силах и учит жизненным навыкам и здоровому образу жизни. Именно поэтому Международный олимпийский комитет (МОК) и Объединенная программа ООН по ВИЧ/СПИДу (ЮНЭЙДС) решили объединить силы для всемирной борьбы со СПИДом.

Спорт может сыграть эффективную роль в двух областях: профилактика заболевания и борьба с дискриминацией. Спортивное сообщество является ключевым партнером, обеспечивающим охват юношей и девушек в отдаленных городах и деревнях. Спортивные мероприятия, спортивные клубы и секции обеспечивают прекрасную возможность для информирования молодежи в этой области, проведения профилактических мероприятий и предотвращения дискриминации в отношении людей, являющихся носителями ВИЧ-инфекции. Дискриминация в отношении какой-либо отдельной страны или человека по признакам расы, религии, политических взглядов, пола или на иных основаниях несовместима с Олимпийским движением.

Благодаря этому справочнику спортивное сообщество больше узнает и выработает ответственное отношение к этой глобальной проблеме, что позволит ему внести свой посильный вклад в предотвращение распространения этой болезни. Спортсмены могут вдохновить молодежь мира своим личным поведением и стать для нее примером.

ВИЧ может поразить любого человека в любое время, поэтому проблема касается всех нас. Изменив наше отношение, убеждения и поведение, мы можем изменить отношения между людьми и сделать мир лучше (и безопаснее) для всех нас.



Мишель Сидибэ
Исполнительный директор
ЮНЭЙДС



Д-р Жак Рогге
Президент
Международный олимпийский комитет

Раздел 1



Зачем нужен этот справочник

1.1 Введение и предыстория

“Мир спорта неотделим от остального мира. Спорт рушит существующие между людьми барьеры, укрепляет чувство уверенности в своих силах и учит жизненным навыкам и здоровому образу жизни. Спортсмены могут вдохновить молодежь мира своим личным поведением и стать для нее примером.”

Д-р Жак Рогге, Президент Международного олимпийского комитета

Международный олимпийский комитет (МОК) признает и озабочен масштабами пандемии СПИДа. Она касается всех возрастных групп и всех слоев общества: от молодого до старого, от бедного до богатого. Это, в свою очередь, оказывает разрушительное воздействие на продуктивность общества и в значительной степени касается кормильцев семей, что приводит к падению уровня жизни. Отвлекаются финансовые средства, которые могли бы быть израсходованы на крупные проекты развития. Спортивное сообщество не стало исключением.

Олимпизм является философией, сочетающей сбалансированным образом качества тела, духа и воли. Это – образ жизни, основанный на радости, доставляемой усилиями, воспитательном значении хорошего примера и уважении универсальных основополагающих этических принципов. Благодаря этим основным ценностям спорт служит целям развития человечества, включая:

- Распространение мира благодаря спорту;
- Уважение человеческого достоинства и предотвращение любой формы дискриминации;
- Защиту окружающей среды и обеспечение устойчивого развития; и
- Поддержку образования и культуры.

Сама по себе проблема СПИДа является вызовом Олимпизму, и МОК взял на себя обязательство отреагировать на него в общих интересах и внести вклад в поиск решений социальных проблем через пропаганду спорта. В этом контексте МОК сотрудничает с компетентными государственными и частными организациями и властями в стремлении поставить спорт на службу человечеству.

В признание того влияния, которое ВИЧ и СПИД оказывает на молодых спортсменов и на всех людей в целом, 1 июня 2004 года МОК подписал в Лозанне, Швейцария, с Объединенной программой ООН по ВИЧ/СПИДу Меморандум о понимании (МоП), в котором обе организации согласились объединить свои усилия для увеличения информированности о ВИЧ и СПИДе, в частности в спортивном сообществе.

Раздел 1

Главными целями МоП являются:

- Регулярный обмен информацией и извлеченными уроками в целях усиления роли спортивных организаций в борьбе против СПИДа на местном и национальном уровнях; и Организация мероприятий по увеличению информированности о СПИДе с тренерами, спортсменами и деятелями спорта.

МОК и Международная Федерация Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца также подписали МоП в мае 2003 года в Мадриде, Испания, для осуществления сотрудничества в этой области.

Кроме того, МОК разработал **Политику в отношении ВИЧ/СПИДа**¹, которая подчеркивает его приверженность работе в этой области и определяет новые направления деятельности, которые следует развивать:

- МОК имеет моральное обязательство, как это предусматривается в его Уставе, поставить спорт на службу человечеству. Мир спорта неотделим от остального мира. Спорт дает жизненные навыки, укрепляет уверенность в собственных силах и самоуважение – все это может быть использовано в борьбе с распространением ВИЧ-инфекции.
- МОК будет играть ведущую роль в обеспечении вклада Олимпийского движения в глобальную борьбу с ВИЧ/СПИДом благодаря своим усилиям и мобилизации средств. Он будет всячески стимулировать своих учредителей принимать самое активное участие в этих усилиях.

Политика, в частности, определяет роль, которую Национальные олимпийские комитеты должны играть в борьбе с этой пандемией:

- МОК будет активно призывать НОК и их структуры предоставить свои сети и организационные и прочие ресурсы в распоряжение тех, кто осуществляет на национальном уровне деятельность, направленную на сокращение масштабов и возможный поворот вспять пандемии ВИЧ/СПИДа. Для этой цели МОК призывает НОК и их структуры включить в свои учебные программы для тренеров, административных работников и спортсменов информационные семинары по ВИЧ/СПИДу.
- В частности НОК направляется просьба поощрять участие в кампаниях против ВИЧ/СПИДа известных персоналий, которые могли бы выступать в качестве образца для подражания.
- МОК призывает НОК, их структуры и их учредителей участвовать в процессе наращивания возможностей для придания им необходимой уверенности в силах и обеспечения механизмов, требующихся для внесения вклада в борьбу с этой пандемией. НОК призываются активно участвовать в мероприятиях, проводимых в рамках Международного дня борьбы со СПИДом и других символических общественных мероприятиях.

¹ См. Приложение I – Политика Международного олимпийского комитета в отношении ВИЧ/СПИДа

Рамка 1: От политики к практике – примеры инициатив, предпринятых на местном уровне

Международный олимпийский комитет:

- В стремлении повысить общественную осведомленность об эпидемии, ЮНЭЙДС предоставила ВИЧ-положительным людям возможность принять участие в эстафете доставки олимпийского огня. Мьюза Нжоко, одна из первых южно-африканских женщин, публично заявивших о том, что они являются носителями ВИЧ-инфекции, участвовала в эстафете доставки олимпийского огня на отрезке пути в Кейптауне, перед началом Олимпийских игр 2004 года в Афинах. На Олимпийских играх в Пекине эту традицию продолжила Дамири Мустафа, молодая ВИЧ-положительная женщина из танзанского города Дар-эс-Салаам, а на Олимпийских играх в Ванкувере 2010 года – защитник прав гомосексуалистов Эрик Сойер, долгое время живущий с ВИЧ.
- Начиная с 2004 года МОК в сотрудничестве с ЮНЭЙДС и Международной Федерацией Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца проводит Региональные семинары по вопросам спорта и ВИЧ/СПИДа, на которых собираются представители Национальных олимпийских комитетов и эксперты по данному вопросу. Первый такой семинар прошел в 2004 году в Йоханнесбурге, в 2005 году он проводился в Нью-Дели (Индия), в 2006 году – в Киеве (Украина), в 2007 году – в Порт-Морсби (Папуа-Новая Гвинея) и Пекине (Китай), а в 2008 году – в Дар-эс-Салаам (Танзания).
- В рамках проведения Олимпийских игр ЮНЭЙДС, в сотрудничестве с организационными комитетами, с 2004 года проводит среди спортсменов профилактические кампании, включающие, в частности, распространение специально подготовленных материалов, например, презервативов.



Раздел 1

Национальные олимпийские комитеты:

- **Бразильский НОК** провел кампании по повышению степени информированности о ВИЧ, различные пропагандистские мероприятия, распространял документацию, организовывал выступления добровольцев из наиболее уязвимых слоев населения перед спортсменами с раздачей бесплатных презервативов. Все эти мероприятия проводились в соответствии с национальной политикой в области СПИДа, разработанной бразильским правительством.
- В Карибском регионе **НОК Барбадоса** включил разделы по ВИЧ/СПИДу в семинары, организуемые для молодых спортсменок в сотрудничестве с Национальной комиссией по спорту, и в партнерстве с Программой по развитию спорта в Содружестве разработал Проект по здоровому образу жизни в Карибском регионе, которая затрагивает проблему ВИЧ и СПИДа, а также в настоящее время готовит конкретный модуль, посвященный ВИЧ и СПИДу.
- **Олимпийский комитет Германии** и Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) подготовили для Олимпийских игр в Сиднее 2000 г. кампанию по профилактике СПИДа «Вперед за Золотом». Такая же кампания была проведена на Олимпийских играх в Афинах, в ходе которой спортсменам раздавались золотые презервативы, на улицах вывешивались плакаты на немецком языке и которую поддержали своим участием несколько выдающихся спортсменов.
<http://www.gib-aids-keine-chance.de/gogold04/gogold04.htm>
- **НОК Кении** сотрудничает с Национальным советом по борьбе со СПИДом. В мероприятиях по профилактике ВИЧ участвовали известные спортсмены, являющиеся образцом для подражания, в частности, Поль Тергат, Катрин Дереба и Маргарет Окайо. В рамках программы Дня олимпийского бега также проводятся мероприятия по информированию общественности о предотвращении ВИЧ-инфицирования.
- **Красный Крест Лесото** готовит справочник по спорту совместно НОК Лесото и планирует привлечь НОК к деятельности по просвещению общественности. Кроме того, с июля 2003 года Программа молодых Олимпийских посланников НОК Лесото, проводимая в сотрудничестве с Национальной комиссией добровольцев Лесото, обеспечивала подготовку молодых людей в области организации спортивных мероприятий для молодежи и использования таких мероприятий в качестве платформы для просвещения своих ровесников по важным социальным вопросам.
- Была создана Совместная рабочая группа **НОК Малави** и Национального Общества Красного Креста, которая будет заниматься вопросами, связанными с ВИЧ, в связи с любой деятельностью НОК, а НОК будет участвовать во всех спортивных мероприятиях, организуемых Красным Крестом. Кроме того, НОК сотрудничает с неправительственной организацией Совет молодежной сети (YONECO) для обеспечения прекращения распространения ВИЧ-инфекции и уменьшения воздействия СПИДа через спорт.
- В сентябре 2004 года **НОК Мозамбика** и Национальное Общество Красного Креста провели совместную встречу, на которой были выделены ключевые вопросы борьбы с распространением ВИЧ-инфекции. С того времени НОК сотрудничает

с Провинциальным Красным Крестом и с Национальной федерацией баскетбола и атлетики. Местные Общества Красного Креста занимались информационно-просветительской работой во время спортивных мероприятий.

- **НОК Мьянма** учредил Спортивный медицинский комитет, осуществляющий непрерывную медицинскую просветительскую программу для спортсменов и тренеров, включающую «Воспитательные беседы» – еженедельное обсуждение различных вопросов, в том числе профилактику ВИЧ.
- **НОК Папуа – Новая Гвинея** через свою Медицинскую комиссию в сотрудничестве с различными правительственными учреждениями, включая Национальный Совет по СПИДу, а также неправительственные организации, проводил информационно-просветительские мероприятия в области предотвращения ВИЧ-инфицирования как на национальном уровне, так и в регионе Океании в целом. Эта деятельность включала образовательные и информационные программы, осуществляемые в рамках Курсов по спортивной науке и медицине, призванных изменить поведение людей, морально поддержать спортсменов, особенно тех, которые занимаются контактными видами спорта, провести добровольную сдачу анализов на ВИЧ-инфекцию и консультирование. Национальный Совет по СПИДу рассказывал спортсменам о ВИЧ-инфекции на последнем Форуме Комиссии спортсменов и в настоящее время готовит общую кампанию против ВИЧ-инфекции, в которой будут участвовать ведущие спортсмены в качестве образца для подражания, а один член Комиссии «Женщины и спорт», сотрудничающий с Национальным Советом по СПИДу и с Программой «Лидерство и ВИЧ/СПИД», был назначена на должность координатора курсов и семинаров НОК, организуемых для женщин, и других мероприятий НОК.
- **НОК Южно-Африканской Республики** занимается проблемой СПИДа с 2002 года, используя для этого ежегодно организуемые пешие марафоны «Спортивные герои» из Йоханнесбурга в Блоемфонтейн. В 2004 году марафон проходил с 25 ноября по 1 декабря, и в нем приняло участие несколько олимпийских спортсменов, которые содействовали повышению уровня информированности среди тренеров, спортсменов и деятелей спорта.
- **НОК Свазиленда** разработал политику в области ВИЧ и СПИДа и тесно работает с ЮНЭЙДС и ПРООН. Он имеет постоянные партнерские отношения с канадской Ассоциацией игр Содружества, сотрудничает с Национальным советом по спорту Свазиленда и играет конструктивную роль в осуществлении Программы подготовки спортивных руководителей и проведении «Дней позитивной игры». (см. Рамку 8).
- **НОК Уганды** проводит работу в области ВИЧ и СПИДа с 1993 года путем осуществления программы «Здоровое воспитание через спорт» и организовывал вместе с некоторыми неправительственными организациями информационно-просветительские кампании во время спортивных мероприятий. Кроме того, НОК Уганды разработал при содействии правительства Стратегическую концепцию развития национального спорта, призванную оказать техническую и финансовую поддержку местным партнерам и обеспечить организацию профилактических мероприятий в области ВИЧ-инфекции.

Раздел 1

Прочие инициативы:

- **Высший совет по спорту в африканской зоне VI**, в которую входят Ангола, Ботсвана, Лесото, Малави, Мозамбик, Намибия, Южная Африка, Свазиленд, Замбия и Зимбабве, тесно работает с Национальными олимпийскими комитетами и региональной организацией Национальных олимпийских комитетов (COSANOC) и начала проводить информационно-просветительскую кампанию в области ВИЧ и СПИДа.
- В Свазиленде **Программа подготовки спортивных руководителей (LIT)** обеспечивает обучение молодых руководящих кадров для сети местных центров «Спорт для всех» и нацелена, помимо прочего, на предотвращение распространения ВИЧ-инфекции путем обеспечения возможности занятия спортом, как альтернативы бесцельному времяпрепровождению (см. Рамку 8).
- В **Ботсване** была разработана Политика в области спорта и ВИЧ/СПИДа, призванная повысить уровень информированности спортсменов об опасности ВИЧ и СПИД, а также изменить поведенческие стереотипы людей. Она также призвана обеспечить приверженность спортсменов и спортивных организаций делу борьбы с пандемией СПИДа, разработать стратегии, которые помогли бы свести к минимуму передачу ВИЧ-инфекции во время занятия спортом и стимулировать сотрудничество между спортивными структурами и службами здравоохранения в области предотвращения передачи ВИЧ-инфекции.
- **Программа воспитания молодежи через спорт (YES)**, разработанная Комиссией по спорту и отдыху Зимбабве, призвана облегчить процесс достижения устойчивого человеческого, общественного, политического и экономического развития молодежи (юношей и девушек в возрасте от 13 до 19 лет) в процессе занятия спортом и на досуге. http://www.zimспорт.org.zw/yes_edu.html
- **Международный совет по крикету** в сотрудничестве с ЮНЭЙДС предпринял ряд инициатив, призванных повысить уровень информированности о ВИЧ и СПИДе. <http://www.icc-cricket.com/icc/unaid/>

1.2 Цели справочника

Настоящий справочник, подготовленный в сотрудничестве с ЮНЭЙДС, является еще одним этапом в усилиях МОК по повышению уровня информированности о ВИЧ и СПИДе путем обеспечения учебных пособий по ВИЧ и СПИДу членам Олимпийского движения и спортивному сообществу в целом.

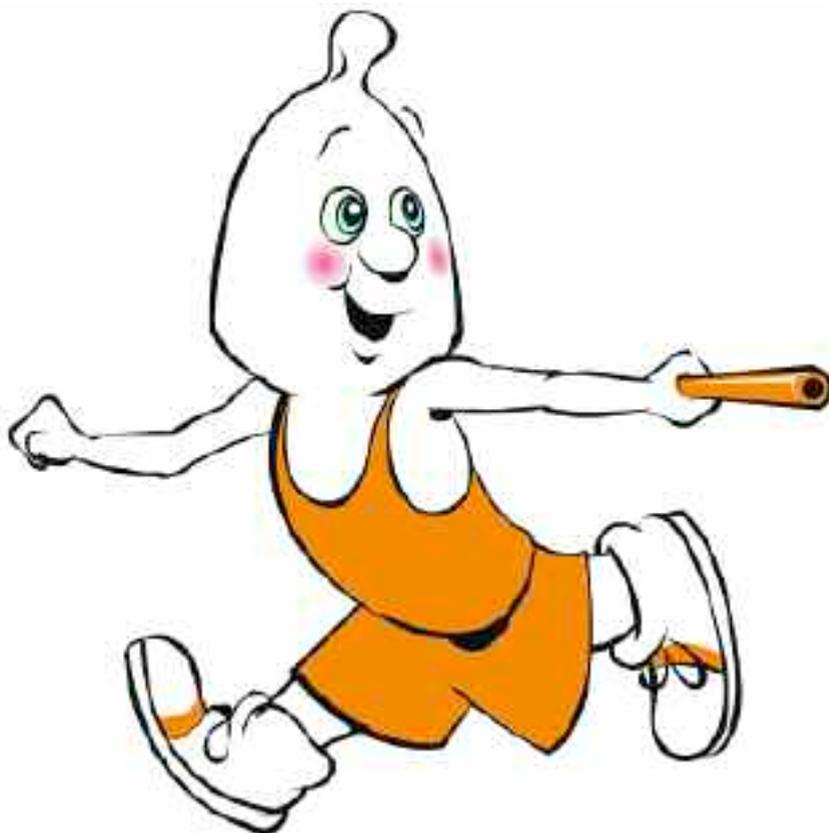
Целями справочника являются:

- Обеспечение справочных материалов, позволяющих тренерам, спортсменам, клубам и федерациям, спортивным администраторам и руководителям заниматься проблемой ВИЧ и СПИДа;
- Обеспечение поэтапного подхода к осуществлению программы; и
- Стимулирование изменения поведенческого стереотипа в контексте стиля жизни людей, имеющих отношение к спорту.

Раздел 1

Этот справочник предназначен, главным образом, для **Национальных олимпийских комитетов, тренеров, спортсменов, администраторов, а также спортивных клубов и федераций**. Однако эта книжка может использоваться любым человеком, занимающимся развитием информационно-просветительской деятельности в области ВИЧ и СПИДа и включением этой работы в спортивные мероприятия и программы. Это делает справочник полезным пособием для школьных учителей физической культуры и спорта. Этот справочник должен считаться дополнением к уже существующим учебно-образовательным программам в области ВИЧ и СПИДа в ваших школах, спортивных клубах и местных коллективах.

Важно, чтобы вы координировали вашу деятельность и ваши программы с **местными организациями, занимающимися вопросами СПИДа**. Они могут помочь в подготовке информационно-просветительских мероприятий и предоставить материалы по ВИЧ/СПИДу. Ваши национальные спортивные советы и ассоциации, включая Национальный олимпийский комитет, могут проводить базовые курсы для спортивных тренеров по ВИЧ и СПИДу и иметь



Раздел 1

соответствующие учебные материалы. Свяжитесь также с **Национальными советами по СПИДУ** для координации работы и мероприятий. Они также могут оказать содействие в налаживании партнерства и предоставить соответствующие материалы.

Программа по спортивной подготовке и работе с населением, посвященная ВИЧ (STOP HIV), была разработана в партнерстве между Секретариатом Форума стран Тихоокеанского региона (PIFS) / ЮНЭЙДС / Форумом руководителей стран Азиатско-Тихоокеанского региона (APLF) / Фондом по борьбе со СПИДом стран Тихоокеанского региона (PIAF) / Национальными олимпийскими комитетами стран Океании (ONOC) и Секретариатом Тихоокеанских территорий (SPC) и направлена на то, чтобы с помощью спорта донести до молодежи стран Тихоокеанского региона информацию и осведомленность о проблемах ВИЧ и ИППП.
http://www.sportingpulse.com/assoc_page.cgi?c=2-4052-0-0&slD=86454

Вам не обязательно иметь большой опыт тренерской или преподавательской работы и вам не нужно иметь дорогое оборудование, чтобы использовать настоящий справочник. Однако, вы должны быть компетентны в вопросах СПИДа и уметь надлежащим образом разговаривать на тему ВИЧ и СПИДа. Читайте дальше, чтобы узнать еще больше.

1.3 Статистические данные

В 2008 году число ВИЧ-инфицированных людей продолжило расти и, согласно усредненным оценкам, достигло 33,4 млн (31,1 – 35,8 млн) человек. Общее число живущих с ВИЧ на 20% превысило аналогичный показатель 2000 года, а степень распространенности была примерно в три раза выше, чем в 1990 года. Более подробные эпидемиологические данные по каждому региону см. в Приложении 2.

Рамка 2: Статистические данные по ВИЧ и СПИДу²

	Взрослые и дети, живущие с ВИЧ-инфекцией	Взрослые и дети, инфицированные ВИЧ за последнее время	Распространенность среди взрослых, %	Количество смертельных исходов среди взрослых и детей по причине СПИДа
Африканский регион к югу от Сахары	22,4 млн (Диапазон: 20,8 – 24,1 млн)	1,9 млн (1,6 – 2,2 млн)	5,2 (4,9 – 5,4)	1,4 млн (1,1 – 1,7 млн)
Северная Африка и Ближний Восток	310 000 (250 000 – 380 000)	35 000 (24 000 – 46 000)	0,2 (<0,2 – 0,3)	20 000 (15 000 – 25 000)
Южная и Юго-Восточная Азия	3,8 млн (3,4 – 4,3 млн)	280 000 (240 000 – 320 000)	0,3 (0,2 – 0,3)	270 000 (220 000 – 310 000)
Восточная Азия	850 000 (700 000 – 1 млн)	75 000 (58 000 – 88 000)	<0,1 (<0,1)	59 000 (46 000 – 71 000)
Океания	59 000 (51 000 – 68 000)	3 900 (2 900 – 5 100)	0,3 (<0,3 – 0,4)	2 000 (1 100 – 3 100)
Латинская Америка	2,0 млн (1,8 – 2,2 млн)	170 000 (150 000 – 200 000)	0,6 (0,5 – 0,6)	77 000 (66 000 – 89 000)
Карибский регион	240 000 (220 000 – 260 000)	20 000 (16 000 – 24 000)	1,0 (0,9 – 1,1)	12 000 (9 300 – 14 000)
Восточная Европа и Центральная Азия	1,5 млн (1,4 – 1,7 млн)	110 000 (100 000 – 130 000)	0,7 (0,6 – 0,8)	87 000 (72 000 – 110 000)
Западная и Центральная Европа	850 000 (710 000 – 970 000)	30 000 (23 000 – 35 000)	0,3 (0,2 – 0,3)	13 000 (10 000 – 15 000)
Северная Америка	1,4 млн (1,2 – 1,6 млн)	55 000 (36 000 – 61 000)	0,6 (0,5 – 0,7)	25 000 (20 000 – 31 000)
ВСЕГО	33,4 млн (31,1 – 35,8 млн)	2,7 млн (2,4 – 3,0 млн)	0,8 (<0,8 – 0,8)	2,0 млн (1,7 – 2,4 млн)

² ЮНЭЙДС (ноябрь 2009 г.). Обновленные данные по эпидемии СПИДа, 2009 г. http://data.unaids.org/pub/Report/2009/2009_epidemic_update_en.pdf

Раздел 2



Вы – тренер, наставник или спортивный администратор

2.1 Спорт – движущая сила перемен

Вы уже знаете о том, что спорт является мощной силой, формирующей жизнь молодежи. В эпоху СПИДа этот потенциал должен быть также использован в целях информационно-просветительской работы в области ВИЧ и СПИДа.

Как заявил Исполнительный директор ЮНЭЙДС Мишель Сидибэ:

«По оценкам, с ВИЧ живут примерно 33,4 миллиона людей, и ежедневно этим вирусом заражаются 2 500 молодых людей, и многие из них имеют отношение к спорту, являясь либо болельщиками, либо непосредственно спортсменами. Жизненно необходимо, чтобы молодежь имела доступ к информации о ВИЧ для того, чтобы они не заражались ВИЧ-инфекцией и вели здоровую и плодотворную жизнь. Спортивное сообщество является ключевым партнером, обеспечивающим контакт с юношами и девушками в деревнях и городах во всех странах мира.»

Реальность такова, что большинство людей, участвующих в спортивных мероприятиях, подвергают или будут в скором времени подвергать себя риску заражения ВИЧ-инфекцией. Перед угрозой ВИЧ вы имеете возможность через спорт способствовать изменению поведения сексуально активной части населения или способствовать утверждению безопасного поведения у тех, кто еще не ведет сексуальную жизнь.

2.2 Берегите себя

Вы сами тоже можете подвергаться риску заражения ВИЧ-инфекцией. Перед тем, как вести просветительскую работу с другими, вам необходимо самому стать компетентным в вопросах СПИДа. Это означает не только знание базовых фактов о ВИЧ и СПИДе, но и ведение такого образа жизни, который предотвратит вас от заражения.

Зачастую мы говорим о том, как помочь другим, рассказывая им о том, что они должны для этого делать, а сами при этом делаем совершенно противоположное. Например, если вы рассказываете молодежи о вреде курения, а сами при этом курите, вы не являетесь убедительным. Обучение, основанное на принципе «делай, что я говорю, а не то, что я делаю», не будет иметь эффекта.

Раздел 2



Раздел 2

Это же касается ВИЧ-инфекции. **Обучение на собственном примере** – вот, что может стать для молодежи руководством к действию. Если вы хотите, чтобы ваши подопечные заботились о ВИЧ-инфицированных людях, лучшим примером для них будете вы сами. Если вы сталкиваетесь с ситуацией, когда в отношении ВИЧ-инфицированного человека делаются какие-либо замечания, необходимо разъяснить, почему неверно проводить дискриминацию в отношении таких людей. Если у вас имеется возможность привести в группу ВИЧ-инфицированного человека, сделайте это.

Так же должно обстоять дело с профилактикой ВИЧ. Если вы, будучи мужчиной, «бегаете за юбкой» или же, будучи женщиной, предстаете перед своими подопечными неизменно в окружении различных мужчин, то все ваши разговоры о сексуальном воздержании и верности не будут звучать убедительно. Подавая другим хороший пример, вы сможете придать вашим словам больший вес и, в то же самое время, предохранить себя от инфицирования.

Настоящий справочник призван обеспечить вам информацию, которая поможет вам самому уберечься от заражения ВИЧ-инфекцией и защитить своих любимых или сексуальных партнеров. Будучи здоровым, вы сможете продолжать тренировать, воспитывать и руководить нынешним и будущими поколениями детей, молодежи и спортсменов, которым требуется ваша поддержка.

«Как атлет, на спортивной площадке я лихой игрок, но я не играю со своей жизнью и жизнями других людей. Берегите себя от заражения ВИЧ/СПИДом.»

Франк Фредерикс, Намибия, четырехкратный серебряный олимпийский чемпион по легкой атлетике, Председатель Комиссии спортсменов МОК

2.3 Просвещайте молодежь

Сегодняшнее поколение молодежи, которое является самым многочисленным в истории, никогда не знало мира без СПИДа. **Молодые люди в возрасте от 15 до 24 лет, с одной стороны, в наибольшей степени подвергаются риску заболевания СПИДом**, поскольку на их долю приходится половина всех новых случаев ВИЧ-инфицирования, а именно 6 000 новых заражений в день, а, с другой стороны, **на них возлагаются самые большие надежды в отношении решительного наступления на эпидемию, связанную с ВИЧ-инфекцией**. В 50% случаях ВИЧ-инфекция выявляется у молодежи, при том, что многие молодые люди ВИЧ-инфицируются до своего двадцатилетия. Большинство молодежи начинает активную половую жизнь в подростковом возрасте, многие из них до пятнадцати лет, и при этом миллионы молодых людей еще ничего никогда не слышали о ВИЧ-инфекции.

Раздел 2

Рамка 3: Молодежь и ВИЧ/СПИД

Несколько причин, по которым молодежь подвержена риску заражения ВИЧ-инфекцией:

- Почти 90% всех ВИЧ-инфицированных людей в мире не знает о том, что у них имеется вирус и, таким образом, они могут передать его другим;
- Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), являются наиболее распространенными в среде молодых людей в возрасте от 15 до 24 лет. ИППП способствуют передаче ВИЧ-инфекции;
- Молодые люди особенно уязвимы в отношении ИППП, и большинство из них знает об этих инфекциях очень мало. Молодые люди, начинающие половую жизнь в раннем возрасте, наиболее склонны к смене сексуальных партнеров и, тем самым, подвергаются большей опасности заражения ИППП;
- Молодые люди могут быть не склонны обращаться за помощью в учреждения здравоохранения, потому что они не знают о том, что у них имеется инфекция, потому что они испытывают смущение или стыд, или потому что у них нет средств для оплаты этой помощи. Во многих местах медицинских услуг для молодежи не существует, но даже там, где они имеются, очень часто они не адаптированы к потребностям молодежи. Нередко службы здравоохранения выражают недоброжелательное отношение к сексуально активной молодежи;
- Само понятие молодежь зачастую синонимично риску и экспериментированию. Это может привести к небезопасному сексу и к экспериментированию с наркотиками, в том числе с инъекционными наркотиками; и
- Многие молодые люди особенно уязвимы в отношении ВИЧ-инфекции потому что в процессе общения они нередко пьют до степени интоксикации и экспериментируют в сексуальном плане. Злоупотребление алкоголем нередко приводит к небезопасному сексу, поскольку становится все труднее сказать «нет» небезопасному сексу, использовать презервативы и заниматься безопасным сексом.

Во многих странах воздействие СПИДа уже стало для всех совершенно очевидным, в то время, как в других ВИЧ – это нечто такое, о чем только шепчутся. Хотя **СПИД создает реальную угрозу нашему коллективному будущему, и каждый из нас должен сыграть свою роль в предотвращении распространения ВИЧ-инфекции, а также оказании поддержки и проявления заботы по отношению к людям, живущим с ВИЧ-инфекцией или СПИДом.**

Именно поэтому вы – мать или отец, сын или дочь, брат или сестра, рабочий, учитель или, в некоторых случаях, тренер – должны внести свой вклад в нашу общую борьбу с ВИЧ и СПИДом. Как тренер или наставник вы играете особую роль в жизни многих молодых людей. Эти молодые люди пытаются познать себя, в том числе открыть для себя свою сексуальность и понять окружающий их мир. Эти молодые люди, стремящиеся найти свой собственный способ жизни, найти ответы на вопросы «кто я», «какова цель моей

Раздел 2

жизни» и «что значит быть мужчиной или женщиной», иногда находятся в подавленном состоянии, бывают озлобленными и страдают от одиночества.

В эпоху, когда семьи разрознены, родители имеют меньше свободного времени для своих детей в связи с давлением на работе и потребностями выживания, такие люди, как вы, тренеры и наставники – константа в жизни ваших подопечных – должны сыграть свою роль как никогда ранее. Вам верят, на вас смотрят и у вас учатся. Вы – образец для подражания. И теперь перед вами стоит задача попытаться защитить этих молодых людей от ВИЧ-инфекции и создать общество, способное решать насущные задачи, поставленные СПИДом.

Вопреки распространенному заблуждению, грамотное половое воспитание не стимулирует раннюю половую жизнь и не увеличивает риск среди уже сексуально активной молодежи. Исследования показывают, что качественное половое воспитание в действительности может уменьшить вероятность ранней половой жизни и увеличить использование презервативов среди тех, кто уже живет половой жизнью.⁵

Стоящий перед вами выбор весьма прост: вы будете испытывать большее неудобство от разговоров о сексуальности и использовании наркотиков или от созерцания того, как ваши подопечные или любимые люди будут умирать от СПИДа?



2.4 «Как» и «почему» профилактики ВИЧ-инфекции

Приведенный ниже в рамке пример показывает, что повышение степени информированности общественности о ВИЧ-инфекции оказывает различное влияние. Хотя главная задача информационно-просветительской деятельности в области ВИЧ-инфекции заключается в предотвращении инфицирования ВИЧ-инфекцией ваших подопечных спортсменов и спортивных лидеров, она также призвана оказать воспитательное воздействие на их местное окружение. Ваши усилия могут способствовать тому, что местные спортивные организации и клубы будут компетентными в вопросах СПИДа.

Перед тем, как вы начнете давать информацию о ВИЧ и СПИДе, хорошо было бы заручиться согласием родителей. Это защитит вас от любых возможных нежелательных последствий или критики в ваш адрес.

⁵ ЮНЭЙДС, *Цели, задачи и смысл акции*, Люди меняют все, Всемирная кампания против СПИДа 2000 г., стр. 20.

Раздел 2

При ведении разговоров с вашими подопечными **важно избежать чрезмерного упора на негативные аспекты сексуальности** – нежелательная беременность, инфекции, передаваемые половым путем, ВИЧ – **в ущерб позитивным аспектам**, таким, как интимная близость, сексуальная любовь и удовольствие. Точно также в разговорах о наркотиках, зачастую упор делается исключительно на том вреде, которое они могут принести. Такой несбалансированный подход будет сразу же очевиден для ваших подопечных, ваших спортивных лидеров и добровольных помощников, и, вследствие этого, они могут отторгнуть все то, о чем вы говорили, и будут стараться найти точку опоры и пример для подражания среди им подобных или в средствах массовой информации. Открытый и честный разговор о сексе и наркотиках является ключевым элементом, позволяющим заручиться их доверием и обеспечит их правильный выбор, необходимый для защиты от существующего риска.

Молодые люди должны знать, как им защитить себя от опасности ВИЧ-инфицирования. Им нужна простая, четкая информация перед тем, как они начнут вести половую жизнь и перед тем, как им захочется экспериментировать с алкоголем и наркотиками. **Спортивные клубы и спортивные мероприятия** являются идеальным местом и идеальной ситуацией для спортсменов – мальчиков и девочек, юношей и девушек – для открытого обсуждения в своем кругу вопросов сексуальности и наркотиков, но под вашим пристальным наблюдением. Им также было бы полезно получить совет от медицинского персонала и других квалифицированных людей, занимающихся проблемами СПИДа.

Если у вас не имеется для этого достаточного опыта, обратитесь за помощью к местным специалистам по вопросам полового воспитания, которые смогут провести обсуждения в вашей группе. Нет ничего страшного в том, что вы поучитесь вместе со своей группой.

Сыграйте свою роль в защите окружающих вас людей от опасности. Помогите остановить распространение ВИЧ-инфекции

Рамка 4: Широко распространенные заблуждения по поводу ВИЧ-инфекции

Это все области, в которых вы можете, представив **научную информацию**, помочь молодежи сделать осознанный выбор. Помните, что ваше личное поведение оказывает на молодых людей большее влияние, чем что бы то ни было иное.

У женщин меньше шансов заразиться ВИЧ-инфекцией. Правда это или нет?

У женщин в два раза больше риск ВИЧ-инфицирования в результате простого полового акта без презерватива.

Женщины особенно уязвимы в отношении ВИЧ-инфекции – около половины случаев ВИЧ-инфицирования во всем мире приходится на долю женщин. Эта уязвимость объясняется в первую очередь недостаточной информированностью о СПИДе, ограниченным доступом к службам профилактики ВИЧ, неспособностью договориться о безопасном сексе и нехваткой

женских средств предохранения от ВИЧ-инфекции, таких как микробициды. Женские презервативы позволяют женщинам в определенной степени предохраняться от заражения, но они не имеют широкого распространения (см. Приложение 4). В некоторых регионах, в наибольшей степени пораженных СПИДом, более половины девочек в возрасте от 15 до 19 лет либо никогда не слышали о СПИДе, либо имеют как минимум одно неправильное представление о способах передачи ВИЧ-инфекции.

Информация, полученная во всех регионах мира, свидетельствует о том, что первый сексуальный контакт был насильственным у девочек и девушек, составляющих от одной пятой до половины их общего числа. С очень раннего возраста многие девушки пережили изнасилования или принудительный сексуальный контакт. Насильственный и принудительный секс может увеличить риск передачи ВИЧ-инфекции, поскольку насильственное проникновение во влагалище часто приводит к образованию ран и разрывов, которые облегчают прохождение вируса через стенки влагалища.

Если вы состоите в браке, вам не грозит ВИЧ-инфекция. Правда это или нет?

Брак не может являться защитой от ВИЧ-инфекции. Во всех развивающихся странах большинство женщин выходит замуж к 20 годам и имеют более высокие показатели ВИЧ-инфицирования, чем их незамужние сверстницы, ведущие активную половую жизнь. В основе многих программ борьбы с ВИЧ-инфекцией лежит лозунг **«Азбука ВИЧ-профилактики»**, который гласит: «Воздерживайся, храни верность, регулярно пользуйся презервативом». Однако, для слишком многих женщин и девушек этот лозунг является пустым звуком. Когда широко распространено сексуальное насилие, воздержание и призывы к использованию презервативов не являются реалистичным решением проблемы. В связи с отсутствием у женщин и девушек социальных и экономических возможностей, многие из них не в состоянии строить отношения, основанные на воздержании, верности и использовании презервативов.

Юноши знают о сексе все. Правда это или нет?

Считается, что мальчики и юноши знают все о сексе и сексуальности – но это не так.

Это мнение не позволяет многим из них искать информацию о ВИЧ и СПИДе из-за боязни показаться невежественными в этом вопросе. Информационно-просветительская работа в области ВИЧ и СПИДа может помочь мальчикам и молодым людям принять необходимые решения, позволяющие им расти здоровыми и стать ответственными взрослыми людьми. Исследования показывают, что когда юноши получают недостаточное половое воспитание (которое может позволить им понять такие вещи, как свое собственное тело, беременность и инфекции, передающиеся половым путем), они имеют повышенный риск заражения ВИЧ-инфекцией.³

³ ЮНЭЙДС, *Мальчики, юноши и ВИЧ/СПИД*, Мне безразлично ...А вам? Всемирная кампания против СПИДа 2001 года.

Раздел 2

Культурные традиции и распространенные мнения также повышают степень уязвимости мужчин перед ВИЧ-инфекцией. Мужчины в меньшей степени, чем женщины склонны обращаться за медицинской помощью, но в большей степени подвержены привычкам, увеличивающим риск для их здоровья, таким, как употребление алкоголя и наркотиков.

«Я думаю, что мы иногда рассуждаем так: могут заразиться (ВИЧ) только гомосексуалисты – со мной этого не случится. А я скажу, что это случается со всеми, и даже со мной, Мэджиком Джонсоном.»

Мэджик Джонсон, игрок Национальной баскетбольной ассоциации Соединенных Штатов Америки, заявивший в 1992 году о своей ВИЧ-инфицированности.

О чем идет речь в справочнике?

Настоящий справочник обеспечивает **практические советы** Национальным олимпийским комитетам, спортивным клубам и федерациям, менеджерам, администраторам, работникам сферы спорта, тренерам и наставникам, а также самим спортсменам, которые сталкиваются с многочисленными и сложными вопросами ВИЧ и СПИДа, возникающими как на спортивной площадке, так и за ее пределами. Справочник уделяет основное внимание предотвращению ВИЧ-инфицирования и, в то же самое время, медицинскому уходу и лечению, т.е. обеспечивает информацию о профилактике ВИЧ-инфицирования и способствует созданию атмосферы, в которой ВИЧ-инфицированные люди могли бы раскрыть свой потенциал и иметь доступ к лечению, продлевающему их жизнь.



Раздел 4 «Что вы должны знать»

содержит базовые сведения о ВИЧ и СПИДе, которыми должен располагать каждый, включая определения терминов, факты о передачи инфекции, способах защиты, анализе на выявление инфекции, медицинском уходе и лечении.

Справочник написан простым языком с использованием научных терминов для описания и пояснения тех аспектов проблемы, которые могут быть деликатными с учетом культурных особенностей стран.



Раздел 5 «Спорт и ВИЧ» уделяет основное внимание вопросу взаимосвязи между спортом и ВИЧ-инфекцией, освещая такие вопросы, как влияние ВИЧ на занятия спортом и влияние спорта на ВИЧ; сведение к минимуму риска передачи ВИЧ-инфекции на спортивной площадке, включая меры, которые следует принимать в случае кровотока ран; роль спортсменов и спортсменок в качестве образца для подражания,

в частности роль ВИЧ-инфицированных спортсменов; отношение тренеров и спортсменов к ВИЧ-инфицированным спортсменам.

Раздел 3



В Разделе 6 «Реагирование спортивных организаций на проблему ВИЧ/СПИДа»

речь идет главным образом о функциях Национальных олимпийских комитетов, спортивных клубов и федераций, как работодателей, и об их обязанности защитить своих сотрудников от ВИЧ-инфицирования, а также создать доброжелательную и недискриминационную обстановку. Даются рекомендации по политике в отношении ВИЧ на рабочем месте со ссылкой

на соответствующие информационные ресурсы. Для просвещения руководителей и сотрудников в вопросах ВИЧ и СПИДа предлагается целый ряд мер, включающих такие аспекты, как передача ВИЧ-инфекции, использование презервативов, добровольная (конфиденциальная) сдача анализа и консультирование, клеймо позора и дискриминация, создание атмосферы поддержки. Эти вопросы тесно увязаны с **Разделом 4 «Что вы должны знать»**, **Разделом 5 «Спорт и ВИЧ»** и **Приложением 4 «Презервативы»**.



Раздел 7 «Отношение к ВИЧ и СПИДу спортивных тренеров, наставников и руководителей»

поясняет роль наставников и тренеров в просвещении игроков и спортивных лидеров по вопросам ВИЧ и СПИДа.

Особое внимание уделяется целому ряду учебных программ и имеющимся для них информационным ресурсам. Очевидно, что тренеры, наставники и администраторы должны не только заботиться о защите от ВИЧ-инфицирования своих спортивных лидеров, членов команд

и добровольных помощников, но и обязаны уберечь самих себя от заражения ВИЧ-инфекцией. Кроме того, проводя работу в области профилактики ВИЧ-инфицирования среди здоровых людей, они должны также соблюдать права людей, живущих с ВИЧ-инфекцией, и больных СПИДом. Это значит, они должны бороться с недоброжелательностью и дискриминацией в отношении ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом, если это происходит на спортивной площадке или вне ее. Все эти вопросы освещаются в данном разделе.



Мероприятия **для различных возрастных групп** (от 10 до 12 лет, от 13 до 15 лет и от 15 лет и старше) призваны адекватным образом проинформировать о проблеме и помочь молодым людям:

- Получить четкую информацию, которой они могут поделиться с членами семей и друзьями;
- Ощутить себя более уверенно в таких вопросах, как сексуальное здоровье, отсрочка первой половой близости, настаивание на безопасном сексе;
- Узнать об опасностях, связанных с употреблением наркотиков;

Раздел 3

- Получить сведения о доступных местных возможностях, например, о людях, к которым можно обратиться в случае возникновения потребности в информации или в помощи;
- Узнать о случаях предвзятого отношения и дискриминации в отношении ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом; и
- Узнать о том, каким образом они могут изменить ситуацию, включившись в борьбу с ВИЧ и СПИДом.

(Эти мероприятия тесно увязаны с содержанием **Раздела 4 «Что вы должны знать», Раздела 5 «Спорт и ВИЧ» и Приложения 4 «Презервативы».**)



В справочник также включен **Проверочный вопросник по ВИЧ/СПИДУ**, который предназначен для всех лиц, проходящих обучение по вопросам ВИЧ и СПИДа: менеджеров и администраторов, работников сферы спорта, тренеров, наставников и спортсменов.

Глоссарий дает точное научное определение наиболее распространенным терминам, имеющим отношение к ВИЧ и СПИДУ.

Приложения включают:

- **Приложение 1:** Текст документа «Политика МОК в отношении ВИЧ и СПИДа», в котором подчеркивается особая роль Национальных олимпийских комитетов.
- **Приложение 2:** Анализ пандемии СПИДа в различных регионах.
- **Приложение 3 «Информация, которая может быть получена в Интернете»:** вэб-адреса организаций с кратким описанием их содержания. Выбранные вэб-адреса обеспечивают информацию и ресурсы по ВИЧ и СПИД, сексуальности и смежным вопросам, кампаниям по борьбе с практикой недоброжелательного отношения, а также учебные материалы для тренеров и другие полезные сведения. Информация, которая может быть получена в Интернете, должна использоваться в качестве дополнения к местным ресурсам, обеспечиваемым Национальными советами по СПИДУ и другими спортивными органами и организациями борьбы со СПИДом, включая организации, занимающиеся ВИЧ-инфицированными и больными СПИДом, органы системы Организации Объединенных Наций, Национальные Общества Красного Креста и Красного Полумесяца и организации по борьбе со СПИДом.
- **Приложение 4 «Презервативы»** включает базовую научную информацию о презервативах, связанных с ними мифах и заблуждениях, причинах использования презервативов, придающих уверенность навыках и умении настаивать на использовании презервативов, а также иллюстрации, посвященные использованию мужских и женских презервативов.

Раздел 4



Что вы должны знать



«ВИЧ/СПИД – это всеобщая ответственность»

Санат Джавасуриа, команда по крикету Шри-Ланки, посол «доброй воли» ЮНЭЙДС

4.1 ВИЧ и СПИД

4.1.1 Что такое ВИЧ?

ВИЧ означает вирус иммунодефицита человека. Этот вирус в конечном итоге вызывает заболевание СПИД или синдром приобретенного иммунодефицита. ВИЧ поражает и разрушает иммунную систему организма – ту самую систему, которая борется с инфекциями.

4.1.2 Что такое СПИД?

СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита – является последним этапом развития инфекции, вызванной вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Человек, живущий с ВИЧ-инфекцией, может выглядеть и чувствовать себя здоровым долгое время. Однако, ВИЧ-инфекция ослабляет (иммунную) защиту организма до тех пор, пока она больше не сможет бороться с болезнями и инфекциями, такими как пневмония, диарея, опухоли, рак и прочими заболеваниями.

4.1.3 Есть ли лекарства от ВИЧ-инфекции?

Нет, лекарств от ВИЧ-инфекции не существует. Развитие болезни может быть замедлено, но не может быть полностью остановлено. Правильное сочетание антиретровирусных препаратов может замедлить ущерб иммунной системе, наносимый ВИЧ-инфекцией, и заболевание СПИДом.

4.1.4 Кого это касается?

ВИЧ не делает никакой дискриминации: любой человек может заразиться ВИЧ-инфекцией. **Ежедневно 12 000 человек инфицируются ВИЧ-инфекцией. Половина из них – молодежь.**

4.1.5 Можно ли определить ВИЧ-инфицированного по его внешнему виду?

Невозможно, глядя на человека, определить, является ли он носителем ВИЧ-инфекции. ВИЧ-инфицированный человек может выглядеть вполне здоровым и хорошо себя чувствовать, но при этом он может передать другим вирус. Анализ крови – это единственный способ узнать, является ли он или она носителем ВИЧ-инфекции.



«Сложно играть, когда твоим противником является неизлечимая болезнь. Вряд ли это можно назвать честной игрой. Неизвестно, закончится ли она победой или поражением, но ясно, что она уже идет.»

Георге Хаги, выдающийся румынский футболист.

Раздел 4



The truth about AIDS. Pass it on...

4.2 Передача ВИЧ-инфекции

4.2.1 Можно ли заболеть СПИДом в результате «случайного контакта» с человеком, зараженным ВИЧ-инфекцией?

ВИЧ не передается при случайном бытовом контакте. Это означает, что можно безопасно играть и работать вместе, пожимать руку, обнимать и целовать человека, живущего с ВИЧ-инфекцией, или больного СПИДом. Вы можете находиться в одной комнате, дышать одним воздухом, пользоваться одной и той же посудой и водой для ее мытья и плавать в одном и том же бассейне. ВИЧ не распространяется по воздуху как вирус простуды или гриппа. Ни комары, ни животные не являются переносчиками ВИЧ-инфекции. Вы не можете заразиться ВИЧ-инфекцией через мокроту или слюну, слезы или мочу.

4.2.2 Следует ли бояться заражения ВИЧ-инфекцией во время занятия спортом?

Нет, не имеется никаких свидетельств того, что ВИЧ-инфекция может передаваться во время занятия спортом. В случае возникновения травм с кровотечением должны быть приняты общие меры предосторожности в отношении крови.

4.2.3 Как передается ВИЧ-инфекция?

ВИЧ-инфекция должна присутствовать – заражение происходит только в том случае, если один из людей, находящихся в ситуации повышенного риска, является носителем ВИЧ-инфекции. Некоторые люди считают, что определенного рода поведение или ситуации повышенного риска могут сами по себе привести к заболеванию ВИЧ, даже если сама ВИЧ-инфекция не присутствует. Это не так.

Необходимо присутствие достаточного количества вируса – концентрация ВИЧ-инфекции является определяющим фактором инфицирования. Например, в крови вирус имеет высокую концентрацию. При этом концентрация вируса в крови или иных жидкостях организма у одного и того же человека может меняться со временем.

Вы можете заразиться ВИЧ-инфекцией, если вы делаете определенные вещи, позволяющие достаточному количеству вируса попасть в вашу систему кровообращения. Только **четыре жидкости (секреции) организма инфицированного человека содержат достаточное количество ВИЧ-инфекции, способное инфицировать другого человека:**

- Семенная жидкость
- Влагалищная секреция
- Кровь
- Грудное молоко

Незаразные жидкости

- **Слюна** НЕ считается заразной. Слюна может создать риск заражения только в том случае, если в ней присутствует кровь. Не имеется никаких документальных свидетельств передачи ВИЧ-инфекции через слюну. В слизистой оболочке рта в достаточном

Раздел 4



Раздел 4

количестве присутствует белок, который уменьшает концентрацию ВИЧ-инфекции в слюне до незаразного уровня. Этот белок прилипается к поверхности кровяных клеток и блокирует ВИЧ-инфекцию.

- **Моча и слезы** НЕ считаются заразными. Хотя в моче и слезах была обнаружена ВИЧ-инфекция, ее концентрация не является достаточной для передачи вируса другому человеку.
- **Пот, каловые и рвотные** массы НЕ считаются заразными. ВИЧ-инфекция никогда не была обнаружена в этих веществах. Единственным возможным риском является присутствие в них крови.

ВИЧ-инфекция должна попасть в систему кровообращения – для передачи ВИЧ недостаточно простого контакта с зараженной жидкостью. К счастью, ВИЧ-инфекция не может проникнуть в организм через кожу.

Согласно оценке, более 70% случаев заражения ВИЧ-инфекцией происходит в результате сексуального контакта между мужчинами и женщинами, 10% приходится на долю сексуальной связи между мужчинами и 5% случаев инфицирования обусловлено совместным использованием инъекционными наркоманами игл, шприцев и предметов, служащих приготовлению наркотиков.

4.2.4 Передача половым путем

Пенетрационным сексом (или коитусом) называется проникновение мужского члена во влагалище или анальное отверстие (женщины или мужчины). ВИЧ-инфекция может передаваться в результате небезопасного пенетрационного секса (без использования презерватива). Сложно оценить вероятность заражения ВИЧ-инфекции в результате полового акта, однако, известно, что риск инфицирования в результате вагинального секса весьма высок. При этом, согласно имеющимся данным, риск инфицирования при анальном сексе в 10 раз выше, чем при вагинальном половом сношении. Риск ВИЧ-инфицирования во время занятия сексом в среднем в 6-10 раз выше у человека с незалеченной инфекцией, передающейся половым путем, особенно с такой, которая приводит к появлению язвочек или выделений.

«Хорошо быть чемпионом, однако самые важные игры происходят не на спортивной площадке. Не играйте со своей жизнью. Боритесь со СПИДом.»

Луис Фигу, Мировая звезда футбола из Португалии

Оральный секс (использование рта для стимуляции половых органов) считается сексуальной практикой с низкой степенью риска заражения ВИЧ-инфекцией. Опасность возрастает в случае, если вокруг рта или во рту имеются язвочки или трещинки или же если происходит семяизвержение в рот.



Раздел 4



Раздел 4

4.2.5 Женщины, имеющие сексуальные отношения с женщинами (ЖСЖ)

При сексуальных отношениях между женщинами существует небольшая степень риска передачи ВИЧ-инфекции. Некоторые из способов таких половых отношений, как, например, оральный секс, могут сопровождаться определенным риском передачи ВИЧ-инфекции. Кроме того, некоторые женщины, имеющие сексуальные отношения с женщинами, занимаются небезопасным сексом с мужчинами, и некоторые женщины, имеющие половые отношения с женщинами, употребляют наркотики и используют для этого шприцы, которые они делят с другими.

4.2.6 Передача при употреблении инъекционных наркотиков

Повторное употребление или совместное использование шприцов, игл и других предметов, служащих для приготовления наркотических препаратов, представляет собой крайне опасный способ передачи вируса СПИДа, а также других заболеваний, таких как гепатит. Вероятность передачи ВИЧ-инфекции может быть резко снижена среди лиц, употребляющих инъекционные наркотики, если они будут использовать новые одноразовые шприцы и иглы и откажутся от их совместного использования, а также если будет осуществляться правильная стерилизация многократно используемых шприцов и игл, и не будут совместно использоваться предметы, служащие для приготовления наркотиков.

4.2.7 Стероиды

Использование спортсменами стероидных и других препаратов, способных улучшить их показатели, запрещено, так как это противоречит изначальному смыслу спортивных состязаний и спортивных достижений. Употребление подобных препаратов запрещено также с целью защиты спортсменов от:

- несправедливого превосходства одних спортсменов, принимающих подобные препараты, над другими;
- побочных вредных эффектов, которые могут быть вызваны употреблением таких препаратов.

Кроме того, спортсмены, которые делают инъекции анаболических стероидов, используя один шприц, способствуют передаче ВИЧ-инфекции, в случае если один из них является ее носителем.

«ВИЧ-инфекция может настичь любого, в любой момент. Как спортсмены, мы занимаем особое место, чтобы донести информацию о том, как можно избежать заражения вирусом. Возможно, пока еще нет лекарства от СПИДа, но нельзя забывать, что можно уберечься от заражения ВИЧ-инфекцией.»

Япинг Денг, Китай, четырехкратная олимпийская золотая медалистка по настольному теннису.

4.2.8. Передача через кровь и кровяные препараты

Риск передачи ВИЧ-инфекции при переливании крови или применении зараженных кровяных препаратов весьма высок (более 90%). Тем не менее, соблюдение норм безопасности в отношении качества крови и кровяных препаратов обеспечивает всем пациентам, которым

Раздел 4



необходимо переливание крови, надлежащую безопасность. Такая политика предполагает строгий отбор доноров, а также систематический контроль донорской крови на предмет выявления содержащихся в ней вирусов, в частности ВИЧ-инфекции.

4.2.9 Передача от матери ребенку

Ребенок может быть заражен ВИЧ-инфекцией в период беременности, в момент родов и в период кормления грудью. Беременной или желающей забеременеть женщине следует сделать анализ крови на ВИЧ-инфекцию. Если таковой анализ окажется положительным, то необходимо будет принимать антиретровирусные препараты, которые смогут предотвратить заражение ребенка в момент его рождения.

4.2.10 Употребление алкоголя и ВИЧ инфекция

Во многих странах возраст первых половых сношений как для мальчиков, так и для девочек совпадает с возрастом их первого опыта, связанного с употреблением алкогольных напитков или же других субстанций, изменяющих состояние сознания. Как правило, молодые люди много пьют в барах, на вечеринках или в ночных клубах – местах, где они зачастую ищут себе сексуальных партнеров. Статистика показывает, что чрезмерное употребление спиртных напитков и других так называемых «веселящих» наркотических средств часто сопровождается небезопасным сексом (коитус без презерватива), а также напрямую связано с увеличением числа сексуальных партнеров⁴. Состоянием опьянения часто объясняется неадекватное, социально неприемлемое или же опасное поведение, а именно: нежелательные половые контакты, небезопасный секс или же сексуальная агрессия. Случается, что под давлением своих сверстников, молодые люди соглашаются заниматься небезопасным сексом. Изнасилование или же другие формы сексуального насилия также нередко являются результатом злоупотребления алкогольными напитками.

Спортивные клубы часто находятся в центре общественных мероприятий, связанных со спортивными соревнованиями, церемониями награждения или сбором средств. Алкоголь на таких мероприятиях занимает важное место. Употребление алкоголя, как в случае празднования победы, так и переживания горечи поражения, может легко выйти из-под контроля. Необходимо поощрять ответственный подход к употреблению алкоголя и стараться сделать такое поведение этической нормой спортивного клуба. В конечном счете, важна не победа, а дух спортивного состязания.

4.3. Как избежать заражения ВИЧ-инфекцией?

«Использование презервативов и одноразовых шприцов будет способствовать более продолжительной и здоровой жизни. Благодаря информации мы можем расширить наши представления о профилактике ВИЧ-инфекции и заболевании СПИДом, и все вместе мы сможем предотвратить распространение этой эпидемии.»

Дикембе Мутомбо, бывший баскетболист и молодежный эмиссар Программы развития Организации Объединенных Наций.

⁴ ЮНЭЙДС, *Мальчики, юноши и ВИЧ/СПИД*, Мне небезразлично ...А вам? Всемирная кампания против СПИДа 2001 года.

Раздел 4



Раздел 4

«Использование презерватива в момент половых сношений есть наиболее надежный способ защитить себя от болезней, передающихся половым путем, включая ВИЧ-инфекцию. Практикуйте безопасный секс! Пользуйтесь презервативами.»

Маттью Пинсент, британский четырехкратный олимпийский золотой медалист по гребле.

4.3.1 Передача половым путем

Можно избежать передачи вируса половым путем полностью воздерживаясь от половых сношений, храня верность друг другу и/или используя презерватив. Подобное поведение часто называют «**Азбукой профилактики**», а именно:

- **половое воздержание** (или задержка среди молодежи момента вступления в сексуальные отношения)
- **верность** (или же сокращение числа сексуальных партнеров)
- **правильное и систематическое использование презерватива** (см. Приложение 4).

Половая жизнь верных друг другу людей является безопасной, если:

- ни один из партнеров не является носителем ВИЧ-инфекции;
- их сексуальные отношения являются эксклюзивными;
- ни один из партнеров не подвергает себя риску заражения ВИЧ-инфекцией в результате употребления наркотиков или каким-либо иным образом.

В данном случае речь идет об отношениях двух людей. Однако, некоторые религии, например, ислам, или же традиции некоторых стран разрешают многоженство. В этом случае, при соблюдении верности женам, половые отношения являются безопасными, если ни один из партнеров не является носителем ВИЧ-инфекции. В противном случае рекомендуется правильное и систематическое использование презерватива с каждым из партнеров.

Половой акт не сводится исключительно к вагинальному или анальному коитусу; существуют другие виды безопасных половых контактов, такие как поцелуи, эротический массаж, мастурбация или же взаимная мастурбация.

4.3.2 Употребление инъекционных наркотиков

Единственным абсолютно надежным средством защиты от ВИЧ-инфекции является полный отказ от употребления наркотиков.

«Парить над землей, находясь на вершине твоей спортивной формы – это дает тебе необыкновенное ощущение. Но не обманывайся: парить при помощи наркотиков это совсем другое дело – помимо приятных ощущений, ты разрушаешь свое здоровье и рискуешь заразиться ВИЧ-инфекцией.»

Сергей Бубка, Украина, золотой олимпийский медалист по прыжкам с шестом; экс-Председатель Комиссии спортсменов МОК.

Раздел 4



Раздел 4

Для тех людей, которые все же употребляют инъекционные наркотики, существует **несколько способов снизить риск заражения ВИЧ-инфекцией:**

- Употреблять наркотики через рот (перейти от внутривенных наркотических препаратов к препаратам, принимаемым орально).
- Не использовать повторно и не обмениваться шприцами, иглами, водой и другими веществами и предметами, которые служили для приготовления наркотических препаратов.
- Использовать каждый раз новый шприц из надежного места (например, купленный в аптеке или полученный в рамках кампании по замене шприцов).
- Для приготовления наркотических препаратов использовать кипяченую воду или чистую воду из надежного источника.
- Каждый раз дезинфицировать место инъекции ватным тампоном, смоченном в спирале.

Даже если спортсмены, как правило, не употребляют наркотики, они должны располагать информацией относительно инъекционных наркотиков. Согласно имеющейся статистике, в мире насчитывается 13 миллионов человек, употребляющих наркотики, причем употребление инъекционных наркотиков происходит в 130 различных странах мира, где большинство наркоманов являются ВИЧ-инфицированными⁵. То есть речь идет о проблеме мирового масштаба.



«Среди знаменитых спортсменов тоже есть ВИЧ-инфицированные. ВИЧ-инфекцией может заразиться любой человек, поэтому вы должны защищать себя и своих близких. Каждый из нас может внести свой вклад в борьбу с распространением ВИЧ и с дискриминацией инфицированных.»

Яо Минг, китайский баскетболист и звезда NBA.

4.3.3 Что такое «безопасный» секс?

Никакой половой акт не может быть безопасным на 100%. Половые отношения с высокой степенью риска – это соитие без использования презерватива. Такие отношения подвергают людей опасности передать или заразиться болезнями, передающимися половым путем, в том числе ВИЧ-инфекцией.

Половые отношения с пониженной степенью риска предполагают соблюдение мер предосторожности, направленных на снижение вероятности заражения болезнями, передающимися половым путем, в том числе ВИЧ-инфекцией. Правильное и систематическое использование презерватива в момент половых сношений (см. **Приложение 4**) – это и есть «безопасный» секс.

⁵ UNODCP (Программа ООН по контролю за наркотиками), Всемирный доклад о наркотиках 2004 г., Том 1, Глава, стр. 48. Информационная группа по медицинскому уходу и предотвращению ВИЧ/СПИДа среди инъекционных наркоманов, 2002 г. http://www.unodc.org/pdf/WDR_2004/Chap1_injecting_drugs.pdf

Раздел 4



Раздел 4

и распространение во всем мире профилактической прививки. Прививки помогли остановить эпидемии таких заболеваний, как полиомиелит и оспа. Ученые и лаборатории всего мира активно работают над созданием и последующим распространением надежной, эффективной и доступной вакцины против СПИДа. Тем не менее, создание такой вакцины – дело не самого близкого будущего, и кроме того, в долгосрочной перспективе эта вакцина не может рассматриваться как панацея.

4.3.5 Существует ли «утренняя таблетка», предотвращающая от заражения ВИЧ-инфекцией?

Возможно, вы слышали об «утренней таблетке» в связи с ВИЧ-инфекцией. На самом деле речь идет не об одной пилюле, а о комплексной профилактике после небезопасного полового контакта (PEP), которая не предотвращает заражение ВИЧ-инфекцией. PEP представляет собой четырехнедельный курс лечения, который необходимо начать не позднее 72-х часов после небезопасного полового контакта и который может снизить риск заражения ВИЧ-инфекцией. Этот курс лечения не исключает возможности заражения. До сегодняшнего дня PEP использовался среди медицинских работников, которые были по роду деятельности в большей степени подвержены опасности заражения ВИЧ-инфекцией. PEP не является эффективным вариантом защиты от ВИЧ-инфицирования.

4.4. Анализ на ВИЧ-инфекцию

«Неважно, являетесь ли вы носителем ВИЧ-инфекции или нет. Важно всем сплотиться в борьбе против ВИЧ-инфекции.»

Кипчоге Кейно, Кения, двукратный олимпийский чемпион по бегу на среднюю дистанцию.

4.4.1 Что такое анализ на ВИЧ-инфекцию?

Анализ на ВИЧ-инфекцию определяет наличие или отсутствие ВИЧ-инфекции в организме. Анализ на ВИЧ-инфекцию выявляет присутствие антител, вырабатываемых иммунной системой в качестве реакции на ВИЧ-инфекцию, так как выявление этих антител является менее сложным (и менее дорогостоящим) процессом, чем выявление самого вируса. Иммунная система вырабатывает антитела как средство защиты от инфекции.

В большинстве случаев, для выработки антител, требуется три месяца. В более редких случаях, этот процесс занимает шесть месяцев.

4.4.2 Через какое время после возможного риска инфицирования нужно сделать анализ на ВИЧ-инфекцию?

Рекомендуется подождать **три месяца** после небезопасного полового контакта, прежде чем делать анализ на ВИЧ-инфекцию. Между моментом полового контакта и возможным заражением и, следовательно, образованием антител проходит, как правило, от трех до двенадцати недель. Поэтому, если вы считаете, что подверглись риску заражения ВИЧ-инфекцией в ходе полового контакта, следует подождать двенадцать недель, прежде чем

Раздел 4

делать анализ, и в течение этого периода либо воздерживаться от половых отношений, либо систематически и правильно пользоваться презервативом (см. **Приложение 4**).

4.4.3 Что следует делать, если вы считаете, что подверглись риску заражения ВИЧ?

Если вы считаете, что подверглись риску заражения ВИЧ-инфекцией, вам следует **проконсультироваться со специалистом и сделать анализ на ВИЧ-инфекцию**. Вы должны принять меры предосторожности, чтобы не допустить заражения других людей ВИЧ-инфекцией. В ожидании анализа, вам следует либо избегать половых отношений, либо систематически и правильно пользоваться презервативом (см. Приложение 4). Если вы делаете себе инъекции наркотических препаратов, не позволяйте другим пользоваться вашими шприцами.

4.4.4 Почему следует делать анализ на ВИЧ-инфекцию?

Знать состояние вашего здоровья в том, что касается ВИЧ-инфекции, необходимо по двум причинам. Во-первых, если вы заражены ВИЧ-инфекцией, вы сможете принять необходимые меры, например, лучше питаться, больше отдыхать, а также принимать соответствующие лекарства, в случае если они доступны, с целью замедлить развитие болезни и продлить вашу жизнь. Во-вторых, если вы заражены ВИЧ-инфекцией, вы сможете принять необходимые меры, чтобы не допустить заражения других людей ВИЧ-инфекцией.

«При хорошем лечении вы можете долго жить полноценной жизнью.»

Грег Луганис, США, носитель ВИЧ-инфекции, пятикратный олимпийский чемпион по прыжкам в воду, призывает людей делать анализ на ВИЧ-инфекцию.

4.4.5 Где можно сделать анализ на ВИЧ-инфекцию?

Есть множество мест, где можно сделать анализ на ВИЧ-инфекцию: у частного врача, в местном медицинском центре, в госпитале, в отделении семейного планирования, а также в любом центре, конкретно занимающимся диагностикой ВИЧ-инфекции. Постарайтесь найти такой центр диагностики, где бы вы могли получить консультацию по вопросам ВИЧ-инфекции и СПИДа.

4.4.6 Являются ли результаты анализа конфиденциальной информацией?

Лица, делающие анализ на ВИЧ-инфекцию, должны дать свое предварительное согласие на него. Результаты анализа должны носить конфиденциальный характер.

4.4.7 Что делать, если у вас обнаружен ВИЧ?

Благодаря новым препаратам, люди, зараженные ВИЧ-инфекцией, имеют возможность продлить свою жизнь и улучшить состояние своего здоровья. Очень важно убедиться, что ваш врач знает, как лечить больного с ВИЧ-инфекцией. Медицинский работник или специалист по ВИЧ-инфекции могут помочь вам найти подходящего врача. Установите контакт с местной группой поддержки людей, зараженных ВИЧ-инфекцией или больными СПИДом.

Раздел 4

Кроме того, **чтобы хорошо себя чувствовать, вы можете делать следующее:**

- выполнять рекомендации вашего врача. Посещайте его. Если вы решили следовать советам вашего врача и принимать лекарства, то принимайте их точно по указанию врача;
- если вы заболели, лечитесь;
- сделайте прививки от таких заболеваний, как пневмония и грипп (с согласия вашего врача);
- если вы курите или употребляете препараты, не предписанные вашим врачом, постарайтесь бросить или же снизить их потребление;
- питайтесь сбалансировано и регулярно;
- уменьшите потребление алкогольных напитков и пейте напитки без кофеина;
- регулярно занимайтесь физическими упражнениями, чтобы оставаться в форме;
- следите за тем, чтобы продолжительность вашего сна была достаточной, почаще отдыхайте; и
- избегайте стресса.

4.5 Медицинский уход и лечение

4.5.1 Каковы возможности медицинского ухода и лечения?

Медицинский уход и лечение состоят из нескольких элементов, в частности из консультации и добровольного анализа на ВИЧ-инфекцию, советов по предотвращению передачи ВИЧ-инфекции, постоянного наблюдения, рекомендаций по правильному питанию, лечения заболеваний, передающихся половым путем, профилактики и лечения оппортунистических инфекций и обеспечения антиретровирусных лекарств.

4.5.2 Что такое антиретровирусные лекарства?

Антиретровирусные (или антиретровирусные) лекарства применяются для лечения людей, зараженных ВИЧ-инфекцией. Они воздействуют на ВИЧ-инфекцию, замедляя ее развитие в организме, но не уничтожают ее.



Раздел 4

4.5.3 Каким может быть возможное лечение при отсутствии аниретровирусных лекарств?

Другие виды медицинской помощи также помогут вам сохранить хорошее качество жизни, в случае отсутствия антиретровирусных лекарств. Например, вы можете следить за своим питанием и сном, регулярно заниматься физическими упражнениями, посещать консультации, заниматься профилактикой и лечением оппортунистических инфекций, вести здоровый образ жизни.

4.5.4 Что такое правильное питание?

Правильное питание важно для всех. В случае, если вы ведете активный образ жизни и занимаетесь спортом, ваши потребности в еде возрастают. Правильное питание особенно важно для людей, зараженных ВИЧ-инфекцией или больных СПИДом, которым необходимо:

- на 10 – 15% жиров больше по сравнению с незараженными ВИЧ-инфекцией людьми,
- на 50 – 100% протеинов больше по сравнению с незараженными ВИЧ-инфекцией людьми,
- витамины А, В6, В12, С, железо, селен и цинк, чтобы бороться с различными инфекциями.

Питание должно рассматриваться как важная побочная терапия, которая дополняет медицинскую помощь человеку, зараженному ВИЧ-инфекцией. Правильное питание поможет:

- предотвратить или отсрочить потерю мышечных тканей или процесс их истощения;
- укрепить иммунную систему;
- снизить частоту и степень серьезности оппортунистических инфекций; и
- смягчить симптомы ВИЧ-инфекции и СПИДа.

«Получайте удовольствие от жизни. Живите полноценно. Если вы являетесь носителем ВИЧ-инфекции, расскажите другим о себе, это может им помочь. Расскажите об этом своим родителям, братьям или сестрам. Люди, которые не делятся с другими, подвергают себя большому давлению. Бремя будет только тяжелее, если вы не будете ни с кем говорить об этом.»

Мэджик Джонсон, игрок Национальной баскетбольной ассоциации Соединенных Штатов Америки, 1996 г., после своего возвращения в профессиональный спорт благодаря антиретровирусной терапии.

Если вы являетесь носителем ВИЧ-инфекции, важно избегать непредвиденной потери веса, которая может привести к еще большему ослаблению иммунной системы в борьбе с различными инфекциями. Достаточный рацион и соответствующие продукты питания помогут вам поддерживать ваш вес на нужном уровне и сохранить силы организма, что чрезвычайно важно для вашего здоровья. Как правило, рацион людей, зараженных

Раздел 4

ВИЧ-инфекцией, должен содержать 30% протеинов, 30% жиров и 40% углеводов, а также от трех до пяти порций овощей и от двух до четырех порций фруктов в день. Необходимо уменьшить потребление табака, алкогольных напитков и напитков, содержащих кофеин, сахара, а также избегать стресса.

4.5.5 Как я могу помочь другим людям?

Дискриминация и неблагоприятное отношение к людям, живущим с ВИЧ-инфекцией и СПИДом, могут быть столь же разрушительными, сколь само заболевание. Тот факт, что люди, зараженные ВИЧ-инфекцией, умирают от СПИДа пугает многих людей. Молчание, табу, предрассудки, которые слишком часто окружают ВИЧ-инфекцию и СПИД, ассоциируются в сознании людей с определенными сексуальными наклонностями или же определенными маргинальными привычками (в частности, с употреблением наркотиков). В некоторых кругах СПИД является предосудительным заболеванием, а люди, зараженные ВИЧ-инфекцией или больные СПИДом, являются позором для семьи и общества.

ВИЧ-инфекция также поражает лиц, считающихся «иными» в нашем обществе; это такие меньшинства, как мужчины, имеющие сексуальные отношения с мужчинами, работники сферы сексуальных услуг, потребители наркотических препаратов, а также лица отличного от нашего происхождения и культуры. Люди часто испытывают неловкость перед лицом отличий, это их пугает.

Важно помнить, что не ВИЧ-инфекция занимается дискриминацией, а люди. Любой из нас может заразиться ВИЧ-инфекцией, но ВИЧ-инфекция не передается при простом контакте между людьми.

Раздел 5



Спорт и ВИЧ

5.1 Влияние ВИЧ на занятия спортом и влияние спорта на ВИЧ

«Мне говорили, что если я буду снова играть в баскетбол, это меня убьет. На самом деле меня убивало то, что я не играл.»

Мэджик Джонсон, игрок Национальной баскетбольной ассоциации Соединенных Штатов Америки, в момент своего возвращения в баскетбол в 1996 году.

5.1.1. Влияние занятия спортом на ВИЧ

Считается, что занятия спортом положительно влияют на состояние ВИЧ-инфицированных людей. Умеренные занятия спортом укрепляют иммунную систему, дают организму силы бороться с ВИЧ-инфекцией и могут отсрочить заболевание СПИДом. Если учесть, что 90% ВИЧ-инфицированных людей не знают, что они инфицированы, то пропаганда спорта и физической активности может значительно улучшить иммунную систему большого количества людей, находящихся в неведении относительно своей серопозитивности.



Физическая активность представляет собой часть программы, направленной на то, чтобы продлить жизнь ВИЧ-инфицированных людей. Регулярные занятия спортом не только предохраняют сердечно-сосудистую систему ВИЧ-инфицированных людей; психологические тесты показывают также, что занятия спортом улучшают качество жизни, помогают побороть депрессию, стресс и чувство гнева и обрести бодрость. Занятия спортом помогают сосредоточиться на здоровье, а не на болезни.

Занятия спортом закладывают основы **социальной интеграции и поддержки**, что чрезвычайно важно для ВИЧ-инфицированных людей. Спорт помогает понять ВИЧ-инфицированным людям, а также всем остальным, что быть носителем ВИЧ-инфекции не означает конец света.

Занятия спортом помогают развивать и поощрять такие ценности, как например, **добровольная благотворительная деятельность**. Добровольцы из спортивной среды представляют собой сплоченную силу, учитывая время, которое они уделяют, и ценности, которые они защищают. Эти люди олицетворяют собой приверженность и желание содействовать делу, которое идет на пользу и им самим, и спорту в целом и общественности. Вот что значит быть человеком доброй воли.

Раздел 5



Неважно, являетесь ли вы ВИЧ-инфицированным или нет; все мы имеем возможность совместно заниматься спортом, не испытывая давления, связанного с нашими результатами. Занятия спортом необходимы, чтобы сделать вас здоровыми физически и психически; они помогают вам чувствовать себя в форме и повышают вашу уверенность в себе.

5.1.2. Влияние ВИЧ на занятия спортом

Если вы являетесь ВИЧ-инфицированным, то возможно для вас физическая активность имеет другой смысл, чем для участников спортивных состязаний или же для людей, которые просто следят за собой. Если вы являетесь ВИЧ-инфицированным, у вас может возникнуть множество вопросов, касающихся вашего состояния. Некоторые симптомы, даже самые легкие, которым здоровый человек не придает значения, могут быть для вас неприятными. Вопросы типа «**Что я могу или что я должен требовать от своего организма?**» часто встают перед вами. Возможное ощущение усталости может восприниматься вами совершенно иначе, чем здоровыми людьми.

Перед ВИЧ-инфицированными людьми, которые проходят антиретровирусную терапию, встают новые проблемы, связанные с употреблением лекарств и их побочными действиями. На подобные побочные действия положительно влияет физическая активность. Вы можете улучшить свое состояние благодаря занятиям спортом, независимо от того какова ваша проблема: мышечная усталость, изменение жировых запасов организма, изменения уровня холестерина в крови, изменения в обмене веществ или же остеопороз. Занятия спортом принесут вам пользу в любом случае.

Вопросы, которые вы должны задать сами себе:

- Что по ВАШЕМУ ощущению вы способны сделать?
- Что вы ощущаете, когда играете в команде? Усиливается от этого ощущение вашего одиночества?
- Чувствуете ли вы себя лучше после занятий спортом?

«В настоящий момент, я полностью готов, я владею техникой прыжков и знаю, что усталость, вызванная ВИЧ-инфекцией, не сможет помешать мне.»

Руди Галиндо, США, чемпион по фигурному катанию, ВИЧ-инфицированный.

5.1.2.1 Если не имеется характерных симптомов ВИЧ-инфекции?

Именно занятия такими видами спорта, которые развивают и укрепляют ваше тело, приносит вам наибольшую пользу: будь то регулярные упражнения для развития мускулатуры с небольшой нагрузкой, которые укрепляют ваши мышцы, или же такие виды спорта, как велосипедный спорт, ходьба, бег, плавание или аэробика, которые повышают вашу выносливость.

Раздел 5

Такие боевые виды спорта, как бокс или тэйквандо не имеют преимуществ вышеуказанных видов спорта и, к тому же, с ними сопряжен некоторый риск заражения ВИЧ-инфекцией вследствие травм, вызывающих кровотечения.

5.1.2.2 Если имеются характерные симптомы ВИЧ-инфекции?

Не следует отказываться от занятий спортом, если только они не вызывают сильную усталость. Вы лучше других знаете, на какое физическое усилие вы способны, при том понимании, что чрезмерное усилие может ослабить вашу иммунную систему. Опять-таки, такие виды спорта, как велосипедный спорт, плавание или аэробика могут быть очень полезны. Упражнения с небольшой нагрузкой также полезны.

Такие виды спорта, как футбол, регби или баскетбол могут представлять собой некоторый риск заражения ВИЧ-инфекцией, вследствие возможных травм.

Если у вас есть симптомы неврологического характера, такие как головокружения, токсоплазмоз мозга, конвульсии, следует избегать таких видов спорта, как подводное плавание, парашютный или мотоциклетный спорт, которые могут быть крайне опасными ввиду того, что способны усилить эти симптомы.

5.1.2.3 Есть ли виды спорта, являющиеся опасными для ВИЧ-инфицированных людей?

За исключением вышеперечисленных опасных видов спорта, слишком интенсивные тренировки могут ослабить вашу иммунную систему и, следовательно, нанести вам вред. Все виды спорта, где возможны травмы и кровотечения, представляют собой слабый риск заражения через кровь ВИЧ-инфекцией или гепатитом.

5.1.2.4 Следует ли разглашать факт вашей серопозитивности (ВИЧ-инфицированности) коллегам по вашему виду спорта?

Вы не обязаны ставить в известность кого бы то ни было о своей серопозитивности (ВИЧ-инфицированности); однако в том случае, если во время тренировки нагрузка превышает нормальную, следует поговорить об этом с тренером. **Лицо, которому вы доверили информацию о своей серопозитивности, обязательно хранить тайну.** Анализ спортсменов на ВИЧ-инфекцию или же систематический контроль не оправдан ни с медицинской точки зрения, ни с точки зрения интересов всеобщего здравоохранения

5.1.2.5 Как свести к минимуму риск передачи ВИЧ-инфекции?

В случае, если у вас имеется травма, инфекция или же кожное повреждение, следует спросить совета вашего врача. Необходимо подождать до полного выздоровления прежде, чем возобновить занятия спортом. Если вы получили травму в процессе занятия спортом, следует тут же остановить тренировку и заняться травмой. Наложите на рану водонепроницаемую повязку. В этом случае также, следует подождать до полного заживления раны.

5.2 Сведение к минимуму риска передачи ВИЧ-инфекции на спортивных площадках

Риск заражения ВИЧ-инфекцией в рамках спортивных мероприятий крайне невысок, а заражение тех спортсменов, которые являются ВИЧ-инфицированными, произошло вне спортивного контекста. Это означает, что люди, занимающиеся спортом, сталкиваются с теми же проблемами ВИЧ-инфекции, что и все остальные. Однако, мы должны сделать так, чтобы были соблюдены все **меры предосторожности для избежания заражения через кровь**, с тем чтобы свести к минимуму возможность заражения ВИЧ-инфекцией во время занятия спортом.

Большинство стран проводят **официальную политику о неразглашении состояния человека в том, что касается ВИЧ-инфекции**. То есть, спортсмены не обязаны уведомлять кого бы то ни было о том, являются ли они ВИЧ-инфицированными, но им не рекомендуется заниматься такими видами спорта, как борьба и бокс. Исходя из этой политики неразглашения, при оказании медицинской помощи спортсмен, получивший травму, должен рассматриваться как потенциальный носитель ВИЧ-инфекции с тем, чтобы были приняты все необходимые меры предосторожности, предписанные при контакте с кровью.

Существует много различных способов, позволяющих снизить риск передачи ВИЧ-инфекции или же других болезней, передающихся через кровь, на спортивной площадке, в частности при непосредственном контакте или же в случае кровотечения. Например:

- **Отсутствие защитных элементов экипировки (таких, как защита десен и рта, защита голени, подкладки под плечо, соответствующая спортивная обувь и шлем) могут увеличить возможность заражения ВИЧ-инфекцией. Спортивные тренеры, административные работники и другие официальные лица должны обязать спортсменов носить соответствующую экипировку во время спортивных состязаний;**
- **Лицам, оказывающим медицинскую помощь спортсменам на спортивных площадках, следует сделать прививку от гепатита В;**
- **Необходимо, чтобы лица, оказывающие медицинскую помощь спортсменам на спортивных площадках, соблюдали общие меры предосторожности, предусмотренные при контакте с кровью;**
- **Площади, испачканные кровью или же другими жидкостями тела, должны быть вымыты раствором хлора.**

Ниже мы приводим **список правил, предписанных Национальным Советом Австралии по СПИДу (ANCA) и Австралийской Федерацией спортивной медицины (ASMF)**, которые направлены на снижение невысокой степени риска заражения ВИЧ-инфекцией в процессе спортивных состязаний, предполагающих непосредственный физический контакт или же связанных с возможностью возникновения кровотечения:

Раздел 5



Раздел 5

- в случае, если у спортсмена имеются кожные повреждения, необходимо сообщить об этом официальному ответственному лицу и оказать медицинскую помощь;
- в случае кожных повреждений необходимо сразу же продезинфицировать их соответствующим образом и наложить повязку; и
- в случае, если рана кровоточит, участие этого спортсмена в состязаниях должно быть приостановлено, а рана должна быть тщательно промыта с мылом, если она загрязнена, и закрыта водонепроницаемой повязкой.

Рамка 5: Действия, которые следует предпринять в случае кровотечения

Нижеприведенные меры не являются ни сложными, ни дорогостоящими, но их необходимо соблюдать всем спортсменам, тренерам, наставникам и медицинскому персоналу. Чтобы ознакомить всех с этими правилами, их следует разместить в раздевалке рядом с аптечкой.

- Лица, оказывающие первую медицинскую помощь в случае кровотечения, должны носить **защитные перчатки**;
- **В случае кожного повреждения** следует тщательно промыть рану водой с мылом или же любым средством для рук на базе алкоголя. Не использовать вторично грязные полотенца;
- **В случае если на одежде есть пятна крови**, следует сменить одежду после обработки раны. Испачканную одежду следует взять руками в перчатках, замочить в дезинфицирующем растворе, прежде чем стирать в машине на программе с высокой температурой.
- **В случае если кровь попала на кожу**, независимо от наличия или отсутствия кожных ран или царапин, необходимо промыть рану водой с мылом. Не использовать вторично грязные полотенца;
- **В случае попадания в глаза**, следует тщательно промыть их водой или физиологическим раствором;
- **В случае если кровь попала в рот**, следует сплюнуть и прополоскать рот водой несколько раз;
- **В случае если вам кажется, что существует риск заражения**, следует получить консультацию у компетентного по вопросам ВИЧ-инфекции врача в госпитале или в диспансере.

«Я наблюдала за Брайаном Райтом, ВИЧ-инфицированным, хореографом в фигурном катании, и это было потрясающе; он смешил меня, он был живой и он любил свое дело. Не могу не думать о силе и чистоте его мотивации. У него были все причины делать то, что он хотел делать. Думаю, что все могут следовать его примеру, примеру того, как он проживал свою жизнь.»

Мишель Кван, пятикратная чемпионка по фигурному катанию, последняя из фигуристов, для которой Брайан Райт разработал хореографию программы незадолго до своей смерти в 1993 году по причине, связанной с заражением ВИЧ-инфекцией.

Раздел 5

5.3 Роль спортсменов как образца для подражания

Спортсмены вообще и особенно известные спортсмены являются примерами для подражания. Никто не любит, когда за ним пристально наблюдают и обсуждают каждый его шаг (или реакцию). Несмотря на то, нравится это спортсменам или нет, они ЯВЛЯЮТСЯ образцом для подражания. Люди, которые их окружают, наблюдают и обсуждают каждое их действие. Их коллеги, тренеры и публика пристально следят за действиями и реакциями спортсменов в той или иной ситуации. Их слова и действия могут иметь большее влияние на молодежь, чем все педагогические приемы вместе взятые. Эти спортсмены являются для молодежи примерами того, как можно в самих себе открыть и реализовать скрытые таланты, а также стимулами для того, чтобы сделать еще больше. Что касается заболевания СПИДом, то **голос спортсменов является еще одним важным средством распространения информации о профилактике и воспитания сочувственного отношения к больным.**

Побороть дискриминацию, связанную с ВИЧ-инфекцией и СПИДом, можно только рассматривая это заболевание в его человеческом контексте, а не только с медицинской точки зрения. Наилучшей стратегией в борьбе с подобными проявлениями является признание: «Я – ВИЧ-инфицированный». **Привлечение ВИЧ-инфицированных спортсменов и спортсменок** явилось чрезвычайно благотворным для выработки нормального отношения к ВИЧ-инфекции, а также с точки зрения образца поведения для других спортсменов разного возраста.

Спортсмены, как ВИЧ-инфицированные, так и нет, вносят большой вклад в привлечение внимания общественного мнения к ВИЧ-инфекции и, тем самым, оказывают услугу людям, а также являют собой живой пример благотворительной деятельности, когда, разрешая пользоваться своим именем, они участвуют в кампаниях против СПИДа. Если мы посмотрим на спортивный мир в целом, то увидим, как много там еще есть неиспользованных возможностей с точки зрения добровольной благотворительной деятельности.

« Я обожаю кататься на коньках. Я не собирался оставаться дома без действия. Как только я выхожу на каток, я чувствую себя лучше.»

Руди Галиндо, США, чемпион по фигурному катанию, ВИЧ-инфицированный.

Многие **известные ВИЧ-инфицированные спортсмены** открыто участвуют в акциях по привлечению общественного мнения и борьбе с дискриминацией в отношении ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом, а именно:

- Артур Эш, чемпион по теннису, США.
- Грег Луганис, пятикратный олимпийский чемпион по прыжкам в воду, США.
- Мэджик Джонсон, баскетболист NBA, золотая медаль на Олимпийских Играх, США.
- Роб Мак Колл, олимпийская бронзовая медаль в фигурном катании, Канада
- Рой Симмонс, бывший игрок команды «Нью-Йорк Джинтс», Национальная футбольная лига, США.

Раздел 5

- Руди Галиндо, чемпион по фигурному катанию, США.
- Томми Моррисон, боксер в тяжелом весе, США.

«Заявление Мэджика Джонсона показало, что СПИД не является исключительно заболеванием белого человека или человека с гомосексуальной ориентацией. И это было чрезвычайно важно. Он оказался потрясающим примером человека, афро-американца, живущего с ВИЧ-инфекцией.»

Фил Вильсон, создатель Афро-американского института политики и просвещения в области СПИДа в Лос-Анджелесе, США.

Среди прочих, следующие спортсмены поддержали акции по привлечению общественного внимания к проблеме СПИДа и по борьбе с дискриминацией ВИЧ-инфицированных лиц; они также способствовали распространению информации о профилактике:

- Бритта Хейдеманн, Германия, бронзовая олимпийская медаль, фехтование.
- Кати Фриман, Австралия, золотая олимпийская медаль, легкая атлетика.
- Дикембе Мутомбо, Демократическая Республика Конго, баскетболист и молодежный посланник ПРООН.
- Немецкая женская команда, эстафета 4x400 метров: Яна Небер, Анке Феллер, Клаудия Маркс и Клаудия Хоффманн, Олимпийские Игры в Афинах.
- Георге Хаги, выдающийся румынский футболист.
- Франк Фредерикс, Намибия, четырехкратный серебряный олимпийский чемпион, легкая атлетика.
- Луис Фиго, звезда футбола, Португалия.
- Маттью Пинсент, Великобритания, четырехкратный олимпийский чемпион по гребле, золотая медаль.
- Нико Мотчебон и Хейке Хенкель, Германия, золотая олимпийская медаль, прыжки в высоту.
- Рональдо, Бразилия, футболист, посол «доброй воли» ПРООН и специальный представитель для Всемирной кампании против СПИДа.
- Сергей Бубка, Украина, прыжки с шестом, золотая олимпийская медаль; председатель легкоатлетической комиссии МОК.
- Санат Ясурия, Шри Ланка, крикет, посол «доброй воли» ЮНЭЙДС.
- Томас Шмидт, Германия, золотая олимпийская медаль в слаломе, каноэ-каюк.
- Япинг Денг, Китай, чемпионка по настольному теннису, четырехкратной золотой медалист Олимпийских игр.
- Кипчоге Кейно, Кения, бег на среднюю дистанцию, дважды золотой медалист Олимпийских игр.
- Навал Ель Мутавакель, Марокко, золотая олимпийская медаль в беге с препятствиями.

Послания этих спортсменов цитируются в настоящем справочнике.

Раздел 5





«Дискриминация может помешать людям реализовать их потенциал. Не занимайтесь дискриминацией в отношении ВИЧ-инфицированных людей.»

Кати Фриман, Австралия, золотая олимпийская медаль, легкая атлетика.

5.4 Каким образом тренеры и спортсмены должны относиться к ВИЧ-инфицированным спортсменам?

ВИЧ-инфицированные люди не являются больными, они просто являются серопозитивными, т.е. носителями ВИЧ-инфекции. Очень часто для ВИЧ-инфицированных людей препятствием для участия в спортивных мероприятиях является не сам вирус, а отношение окружающих его людей. **Серопозитивность часто связана с состоянием крайнего одиночества.** Спортсмены, тренеры и наставники должны поддерживать ВИЧ-инфицированных людей, интегрировать их в состав команды, относиться к ним с уважением и поощрять их, словом относиться к ним точно также, как к другим.

На сегодняшний день не зарегистрировано ни одного случая заражения ВИЧ-инфекцией в рамках спортивных мероприятий. Следовательно, **никакие ограничения на участие в спортивных мероприятиях ВИЧ-инфицированных людей исключительно на основании их серопозитивности не являются оправданными.** Решение о разрешении заниматься спортом, в том, что касается ВИЧ-инфицированного человека, должно базироваться исключительно на состоянии его здоровья.

- Помните, что риск заражения ВИЧ-инфекцией в спортивной среде является весьма ограниченным. Вам не имеет смысла быть информированными о наличии ВИЧ-инфекции у ваших спортсменов; соблюдайте лучше **общие правила в отношении кровотечения**, если вы имеете дело с раной или же кожной инфекцией. Эти меры предосторожности предохранят вас от заражения инфекциями, которое происходит через кровь, в том числе ВИЧ-инфекцией.
- Во время игры, спортсмены должны быть осведомлены о возникающих травмах и ставить в известность тренера или спортивного наставника о наличии **открытой раны**. То есть, тренеры, официальные лица и другие игроки должны проявлять бдительность в отношении травм, которые приводят к кровотечению.
- **Спортсмен, получивший травму с кровотечением**, должен покинуть поле, а кровотечение должно быть остановлено по правилам, которые применяются в подобных случаях. Этот игрок сможет продолжить участие в игре только после того, как кровотечение будет остановлено, а рана промыта, обработана и закрыта.
- **Личность ВИЧ-инфицированного лица должна оставаться конфиденциальной.** Те люди, включая тренеров и спортсменов, кому ВИЧ-инфицированный спортсмен доверил эту информацию, должны хранить тайну в любой ситуации, кроме случая, когда сам спортсмен принимает решение сделать эту информацию достоянием гласности.

Раздел 5

Возможно, а в некоторых случаях очень вероятно, что спортсмены являются ВИЧ-инфицированными или же больными СПИДом. Возможно, что большинство таких спортсменов не желает придавать огласке свою ВИЧ-инфицированность или тот факт, что один из его родителей или оба умерли от СПИДа; возможно, что другие, наоборот, хотели бы говорить об этом открыто. **Убедитесь в том, что эти спортсмены получают моральную поддержку и хорошо интегрированы**, и что их желания уважаются. «Как поддержать ВИЧ-инфицированных спортсменов?» Этот вопрос должны задавать себе как тренеры, так и спортсмены.

Как тренеры или спортивные руководители мы обязаны:

- быть готовыми **пересмотреть наши устоявшиеся взгляды**, которые противоречат тому, как мы должны относиться к ВИЧ-инфицированным спортсменам, например, отказаться от шуток, носящих дискриминационный характер;
- **говорить со всеми спортсменами**, включая ВИЧ-инфицированных, о необходимости правильного питания и отдыха; следить за соблюдением мер предосторожности, когда приходится иметь дело с кровоточащими ранами; и
- признавать и **защищать права** и интересы тех, кто в этом нуждается, включая ВИЧ-инфицированных.

«Дискриминацию проводит не ВИЧ-инфекция, а люди.»

Как спортсмены мы обязаны:

- **быть настоящими друзьями**. Ваш друг, живущий с ВИЧ-инфекцией, не перестает от этого быть вашим другом. Вы не заразитесь ВИЧ-инфекцией, если будете вместе заниматься спортом, держать его за руку или вместе работать;
- **принимать других, какие они есть**. ВИЧ-инфицированные люди нуждаются не в вашей жалости, а вашей поддержке. Они, также как и вы, хотят иметь возможность жить полноценной жизнью, на спортивной площадке и вне ее;
- **быть информированными**. ВИЧ-инфекция может быть очень пугающей, поэтому важно иметь достоверную информацию. Если вы располагаете такой информацией, то вы знаете, что общение с ВИЧ-инфицированными людьми вам ничем не угрожает. Возьмите за правило:
- **не бояться**. Нет оснований бояться ВИЧ-инфицированных людей. Ведите себя с ними так, как вы хотели бы, чтобы другие вели себя с вами, если бы вы были ВИЧ-инфицированным; и
- **выполнять указания тренера**, если на спортивной площадке вы имеете дело с кровоточащей раной.

Действия, способствующие интеграции ВИЧ-инфицированных людей, включают в себя:

- работу с молодыми ВИЧ-инфицированными людьми с целью помочь им противостоять недоброжелательному отношению и предубеждениям со стороны некоторых людей; и
- включать спортсменов и спортсменок, являющихся ВИЧ-инфицированными или больными СПИДом, в качестве консультантов и экспертов в спортивные программы и мероприятия.

Рамка 6: Отношение тренеров и спортсменов к ВИЧ-инфицированным спортсменам:

- ВИЧ-инфицированные спортсмены должны иметь возможность участвовать во всех видах спортивных соревнований;
- ВИЧ-инфицированные спортсмены должны располагать информацией о всех возможностях заражения других людей;
- ВИЧ-инфицированные спортсмены имеют право на конфиденциальность информации об их серопозитивности;
- не должно иметь место систематическое обследование спортсменов с целью выявления ВИЧ-инфекции;
- правила, запрещающие спортсменам делать инъекции с целью улучшения их спортивных показателей, должны быть ужесточены;
- все спортсмены должны иметь возможность получить консультацию по вопросам заражения ВИЧ-инфекцией половым путем.

Раздел 6



Реагирование спортивных организаций на проблему ВИЧ/СПИДа

6.1 Проблема ВИЧ на рабочем месте

«Каждый из нас, на своем личном уровне, может способствовать предотвращению распространения ВИЧ-инфекции и борьбе с дискриминацией в отношении ВИЧ-инфицированных людей.»

Наваль Ель Мутавакель, Марокко, золотая олимпийская медаль в беге с препятствиями.

Одной из ролей Национального олимпийского комитета, спортивных организаций, клубов и федераций является роль работодателя. Может случиться, что некоторые служащие вашей спортивной организации являются ВИЧ-инфицированными или больными СПИДом. Многие из них, возможно, не желают предавать огласке свою серопозитивность или же тот факт, что их друзья или родственники умерли от СПИДа. Другие же, наоборот, желают говорить об этом открыто.



Часто, первой реакцией людей является желание помочь ВИЧ-инфицированным или больным СПИДом людям, не убедившись в том, что у самих у них в «доме» все в порядке.

Спортивные организации должны не только следить за тем, чтобы спортсмены были защищены от заражения ВИЧ-инфекцией и не совершали дискриминационных актов в отношении ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом людей; они должны сделать так, чтобы профессиональная среда была надежным местом, где можно было бы обсудить проблемы ВИЧ-инфицирования и СПИДа без какой бы то ни было дискриминации.

Каждый работник и организация в целом должны занимать правильную позицию в отношении заболевания СПИДом.

Не существует единой унифицированной стратегии в отношении ВИЧ-инфекции и СПИДа, подходящей для всех организаций; поэтому каждая организация должна выработать свою собственную стратегию и придерживаться ее. Тем не менее, возможно наметить основные элементы такой стратегии в профессиональной среде.

В июне 2001 года Международная организация труда (МОТ) разработала **Свод практических правил МОТ по вопросу «ВИЧ/СПИД и сфера труда»**⁶. В дальнейшем МОК утвердил этот Свод практических правил⁷, содержащий основные принципы, позволяющие разработать

⁶ <http://www.ilo.org/public/english/protection/trav/aids/code/codemain.htm>

⁷ См. Приложение 1 «Политика Международного олимпийского комитета в отношении ВИЧ/СПИДа», Статья 1. Роль МОК.

Раздел 6

политику и практические указания, на базе которых могут быть приняты эффективные меры на отдельных предприятиях, в рамках определенной местности или на национальном уровне:

- профилактика ВИЧ-инфекции;
- контроль и уменьшение влияния ВИЧ-инфекции и СПИДа в профессиональной среде;
- уважительное отношение и поддержка ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом сотрудников; и
- полный отказ от каких бы то ни было дискриминационных действий в связи с серопозитивностью третьих лиц, будь то предполагаемой или доказанной.

Действия, описанные ниже, помогут вашей спортивной организации занять правильную позицию по отношению к СПИДу:

Работа в области Политики

- изучить Политику МОК в отношении ВИЧ/СПИДа (См. **Приложение 1**), содержащую руководящие указания для НОК, и определить, как спортивное сообщество могло бы ее осуществлять;
- разработать и внедрить политику в отношении ВИЧ/СПИДа на рабочем месте, подходящую для вашей организации;
- обеспечить, чтобы разработанная политика учитывала аспект пола ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом;
- поощрять и поддерживать исследования в области дискриминации и предвзятого отношения в спортивной среде.

Меры по профилактике ВИЧ-инфекции

- помогать членам вашей организации овладевать информацией в отношении ВИЧ-инфекции и СПИДа;
- включать в программу обучения тренеров, административных работников и спортсменов (обучение обучающихся) проблему ВИЧ-инфицирования и СПИДа;
- следить за тем, чтобы общие правила в отношении кровотечения применялись в случае травм и кожных повреждений на спортивной площадке;
- поощрять получение и, по возможности, обеспечивать предоставление консультационных услуг и услуг по проведению добровольных (конфиденциальных) анализов.

Уважительное отношение и поддержка

- обеспечивать возможность ВИЧ-инфицированным лицам заниматься спортом;
- лучше узнать ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом людей в ваших семьях, спортивных клубах и сообществах и оказывать им поддержку;

- признать наличие чувства некоторой неловкости в присутствии ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом людей и постараться получить всеобъемлющую информацию относительно ВИЧ-инфекции и СПИДа, чтобы не испытывать страха перед ними;
- помогать местным ассоциациям в их деятельности, направленной на улучшение условий жизни для ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом людей;
- избегать обидных и негативных высказываний в адрес кого бы то ни было, включая ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом людей;
- в этой связи претворять в жизнь принципы вашего вероисповедания; и
- принимать участие в различных акциях Всемирного дня борьбы со СПИДом и носить красную ленточку, которая служит привлечению внимания окружающих вас людей и является выражением вашей солидарности по отношению к ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом людям.

Пропагандистская и просветительская работа

- содействовать на любом уровне, местном, национальном или интернациональном, информационно-просветительским и пропагандистским мероприятиям, таким как, например, кампании по доступности лечения или по борьбе с предвзятым мнением.

Важно, чтобы ваша деятельность находилась в русле тех акций, которые предпринимают **местные организации по борьбе со СПИДом**. Эти организации могут помочь вам в вашей просветительской деятельности и предоставить вам документы и наглядные учебные материалы по СПИДу. Ваши спортивные руководители и ваши ассоциации, включая Национальный олимпийский комитет, возможно, проводят учебные курсы и имеют материалы по проблемам ВИЧ-инфекции и СПИДа. Установите контакт также с **Национальным советом по СПИДу** с целью координации вашей информационно-просветительской деятельности. Возможно, они смогут вам помочь в установлении партнерских отношений и предоставлении вам необходимых документов.

6.2 Политика в отношении проблемы ВИЧ/СПИДа на рабочем месте

На настоящий момент еще не принято решение относительно того, стоит ли рассматривать проблемы ВИЧ-инфицирования и СПИДа ограниченно или же более широко, в рамках директив по борьбе с хроническими заболеваниями. Большинство организаций проводят особую политику в отношении ВИЧ-инфицирования и СПИДа, так как они находятся перед необходимостью быстро и четко реагировать на эпидемию, и так как некоторые аспекты, такие как предвзятое отношение и дискриминация, касаются исключительно ВИЧ-инфицирования и СПИДа. Тем не менее, конечной целью этих организаций является интеграция этой политики в более общую программу (относящуюся, например, к хроническим заболеваниям в целом, к пособию по болезни, к кадровой политике). Действительно, для большого числа организаций, разработка глобальной политики в отношении ВИЧ-инфицирования и СПИДа может быть тем элементом, который будет способствовать выявлению влияния смежных областей, таких как пособия в сфере здравоохранения.

Раздел 6

Если ваша спортивная организация принимает решение о выработке **политики в отношении ВИЧ-инфицирования и СПИДа на рабочем месте**, то необходимо иметь ввиду следующие пункты:

- цели политики
- определения
- ответственность за исполнение
- конфиденциальность
- аспекты, касающиеся пола человека
- поведение, связанное с наименьшим риском (сексуальное или иное)
- риск заражения в рамках профессиональной деятельности или при иных обстоятельствах
- медицинское страхование (супругов, партнеров, детей)
- доступные методы лечения (оппортунистические инфекции, патологии и антиретровирусная терапия)
- консультации и добровольный анализ
- политика, поощряющая набор на работу ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом
- выявление ВИЧ-инфицирования и занимаемая должность
- информация и обучение
- адекватные жилищные условия
- предвзятое отношение и дискриминация
- привлечение внимания к необходимости сделать лечение общедоступным
- путешествия
- денежные ассигнования и вакцинация
- нетрудоспособность
- увольнение
- процедура рассмотрения жалоб и дисциплинарные процедуры

Ссылки:

Свод практических правил МОТ по вопросу «ВИЧ/СПИД и сфера труда» (июнь 2001 г.).

<http://www.ilo.org/public/english/protection/trav/aids/code/codemain.htm>

Свод практических правил отражает деятельность МОТ по охране условий труда и социальной защите перед лицом эпидемии и предоставляет комплекс мер в профессиональной среде. В нем содержатся основные принципы разработки политики и практические указания, опираясь на которые можно разработать эффективные меры на уровне предприятия, местного сообщества, страны.

Программы реагирования на СПИД руководителей/трудовых коллективов (BRTA/LRTA), Центр контроля за болезнями, Соединенные Штаты Америки

<http://www.hivatwork.org/tools/business-managers.cfm>

Этот справочник, предназначенный для руководителя, включает в себя все ссылки, которые необходимы каждой организации для внедрения в полном объеме программ в отношении ВИЧ и СПИДа в рабочем контексте. Он существует в английском и испанском варианте.

Работать позитивно: Руководство для НПО по решению проблем ВИЧ/СПИД в рабочем контексте. Консорциум Соединенного Королевства по СПИДу

<http://www.aidsconsortium.org.uk/Workplace%20Policy/workplaceintro.htm>

Это руководство затрагивает ключевые вопросы разработки стратегии на рабочем месте

Раздел 6

и приводит примеры того как различные НПО и коммерческие компании решают эти проблемы. В нем также перечисляются необходимые составные элементы успешной стратегии и даются ссылки на полезные документы.

Программа по ВИЧ/СПИДу на рабочем месте: Руководство для менеджеров

http://www.fhi.org/en/HIVAIDS/pub/guide/Workplace_HIV_program_guide.htm

Это руководство, подготовленное в рамках Проекта IMPACT Международной организации семейного здоровья (Family Health International), является справочником, содержащим конкретные, практические советы руководителям по разработке программ в рабочем контексте в постоянно развивающемся мире, и указания на то, чего следует избегать. Эти уроки проиллюстрированы конкретными наглядными примерами из профессиональной жизни ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом людей.



Раздел 6

6.3 Просвещение сотрудников в области ВИЧ

Прежде чем информировать сотрудников, необходимо проинструктировать **руководство организации** по вопросам, связанным с ВИЧ-инфицированием и СПИДом. Вышеупомянутое руководство должно усвоить информацию, касающуюся ВИЧ-инфицирования и СПИДа, и ознакомиться с политикой вашей спортивной организации, чтобы быть в состоянии:

- ответить на вопросы сотрудников;
- знать, куда направить сотрудников, которые нуждаются в помощи или дополнительной информации;
- укрепить или развить позицию организации в вопросах ВИЧ-инфицирования и СПИДа; и
- поддерживать и поощрять участие сотрудников в информационно-просветительской работе.

Нижеизложенные виды деятельности могут быть полезны как руководству, так и рядовым сотрудникам.

Учебные занятия представляют хорошую возможность донести до слушателей базовые знания по вопросам ВИЧ-инфицирования и СПИДа, разъяснить национальные законы и политику спортивной организации и предоставить данные о местных службах, занимающихся вопросами ВИЧ-инфицирования. Такие занятия следует проводить как минимум один раз в год в момент набора значительного числа новых сотрудников; более частые занятия проводятся в рамках регулярных программ повышения профессиональной квалификации.

В ходе учебных занятий предоставляется **контактная информация** о местных организациях поддержки ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом людей, о консультационных центрах и медицинских учреждениях, где возможно сделать добровольный анализ на ВИЧ-инфекцию, об организациях, объединяющих ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом людей, и организациях взаимопомощи и борьбы со СПИДом. Следует распространять сведения о местной ситуации в связи с заболеванием СПИДом и информировать сотрудников о тех службах, куда они могут обратиться за более развернутыми сведениями.

Спорт оказывает непосредственное влияние на здоровье, поэтому уместным было бы размещать на стендах с брошюрами соответствующую **информацию о проблемах, имеющих отношение к здоровью**, включая ВИЧ-инфекцию. Несмотря на то, что этот способ представляет собой пассивный метод обучения населения, подобные брошюры дают конкретную информацию и выполняют функцию просвещения населения, что снижает риск негативных реакций на присутствие в коллективе серопозитивных спортсменов. Те, кто беспокоится относительно возможной негативной реакции людей на присутствие серопозитивных спортсменов, возможно, сочтут необходимым проводить разъяснительную работу среди населения.

Раздел 6

Как минимум:

- сотрудники должны принять участие в одном **учебном занятии** по проблемам ВИЧ-инфекции и СПИДа, включающим демонстрацию правильного использования презерватива, как мужского, так и женского (см. Приложение 4);
- сотрудники должны принять участие в **акциях**, призванных стимулировать уважительное отношение к ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом людям и позволить им осознать степень уязвимости каждого из нас перед лицом ВИЧ-инфекции; и
- в рабочих помещениях на видном месте следует размещать **плакаты с информацией о ВИЧ-инфекции и СПИДе**.

На последующих страницах содержится описание действий, относящихся к:

- передаче ВИЧ-инфекции;
- использованию презерватива;
- консультациям и добровольным (конфиденциальным) анализам на ВИЧ-инфекцию;
- недоброжелательному отношению и дискриминации; и
- созданию благоприятной атмосферы.

Пересмотрите еще раз **Раздел 4 «Что вы должны знать»**, **Раздел 5 «Спорт и ВИЧ»** и **Приложение 4 «Презервативы»**.



Раздел 6

6.3.1 Как «растопить лед»

Этот раздел имеет целью стимулировать размышление и обсуждение в вашей группе. В нем рассматриваются центральные проблемы профилактики ВИЧ-инфекции, а также обсуждается различное поведение сотрудников.

Сделайте мероприятие интересным. Если возможно, раздайте вопросы заранее, либо вечером накануне презентации результатов, либо перед перерывом на кофе или обед, с тем, чтобы у вас было время обработать результаты.

Этап 1:

Попросите дать письменные ответы на вопросы, которые вы задаете устно. Объясните, что ответы будут собраны по окончании сеанса опроса, но что они останутся анонимными и конфиденциальными.

Этап 2:

Задайте следующие вопросы выборочно или целиком. Вы имеете право исключить вопросы по вашему усмотрению и заменить их другими:

- В каком возрасте состоялся ваш первый сексуальный контакт? Если вы не помните точную дату, дайте приблизительный ответ. (Если люди спрашивают, что вы понимаете под «сексуальным контактом», скажите, что это оставляется на их усмотрение!)
- В каком возрасте вы первый раз пользовались мужским презервативом в момент полового акта? (Если вы им не пользуетесь, напишите «никогда»)
- В каком возрасте вы первый раз пользовались женским презервативом в момент полового акта? (Если вы им не пользуетесь, напишите «никогда»)
- Испытываете вы неловкость при мысли о том, что вы должны продемонстрировать как пользоваться мужским презервативом?
- Испытываете вы неловкость при мысли о том, что вы должны продемонстрировать как пользоваться женским презервативом?
- Были ли у вас сексуальные контакты под влиянием алкоголя или наркотиков?
- Если вы находитесь (или находились) в браке или же давно живете с вашим партнером, то были ли у вас сексуальные контакты с другими партнерами? (помимо вашего мужа/жены/партнера)? Если вы находитесь (или находились) в браке или же давно живете с вашим партнером, то приходилось ли вам вместе серьезно обсуждать проблему ВИЧ-инфекции и, в частности, вопросы, связанные с верностью и уязвимостью каждого?
- Берете ли вы с собой презервативы, когда уезжаете в поездки?
- Были ли вы уже заражены инфекцией, передающейся половым путем?
- С тех пор как вы узнали о существовании ВИЧ-инфекции, были ли у вас небезопасные сексуальные контакты (т.е. без использования презерватива) с партнером, состояние которого в отношении ВИЧ-инфицирования вам неизвестно?
- Делали вы анализ на ВИЧ-инфекцию?

Раздел 6

- Если вы уже делали анализ на ВИЧ-инфекцию, то были ли у вас после этого небезопасные сексуальные контакты (т.е. без использования презерватива) с партнером, состояние которого в отношении ВИЧ-инфицирования вам неизвестно?
- Являетесь ли вы носителем ВИЧ-инфекции или нет, или же ваше состояние в отношении ВИЧ-инфицирования вам неизвестно?

Возможно, следует попросить опрашиваемых лиц указать свой пол, чтобы рассортировать результаты в зависимости от этого фактора и иметь возможность проследить возможные различия.

Этап 3:

Как только все опрашиваемые ответят на вопросы, соберите вопросники. Обработайте результаты и ознакомьте с ними участников.

Несколько идей относительно **способа представления результатов**:

- Показать, как различаются данные в зависимости от пола.
- Представить данные, которые связывают вопросы между собой. Например, среднее время, прошедшее с момента первого сексуального контакта до первого использования презерватива.
- Обратить внимание на ответы, когда люди, не сделав тест на ВИЧ-инфекцию, утверждают тем не менее, что они не являются ВИЧ-инфицированными.
- Обратить внимание на те ответы, если таковые есть, когда люди заявляют об отсутствии у них ВИЧ-инфекции и при этом признают наличие половых контактов без презерватива с партнерами, состояние которых в отношении ВИЧ-инфицирования им неизвестно.

Этап 4:

Обсудите результаты опроса в свете уязвимости каждого из участников перед ВИЧ-инфекцией. Это можно сделать, представив участником «сырые» данные и попросив их высказать свои соображения и наблюдения.

Раздел 6

6.3.2 Передача ВИЧ

Пересмотрите еще раз **Раздел 4 «Что вы должны знать»** и **Раздел 5 «Спорт и ВИЧ»**.

1. Общая просветительская работа

Расскажите коротко об основных способах заражения ВИЧ-инфекцией в вашем регионе и выберите одну или несколько тем из следующих:

- попросите участников указать основные способы заражения ВИЧ-инфекцией;
- попросите одного компетентного человека по проблеме ВИЧ-инфекции сделать короткое сообщение о способах заражения ВИЧ-инфекцией и о ситуации с ВИЧ-инфицированием в стране; или
- попросите ВИЧ-инфицированного человека из вашей местности выступить перед группой. Эти люди, как правило, очень хорошо освещают конкретные стороны жизни с ВИЧ-инфекцией.

2. Гипотетические ситуации (Объяснения приведены в скобках)

Первый случай

ВИЧ-инфицированный человек принимает участие в приготовлении еды для общего праздника сотрудников. Нарезая лук над сковородкой, где тушится мясо, он нечаянно режет себе палец и несколько капель крови падает на сковородку.

(Риска нет: высокая температура сразу же убьет вирус)

Второй случай

ВИЧ-инфицированный человек принимает участие в празднике по поводу ухода одного из сотрудников. Все целуют уходящего сотрудника, в том числе ВИЧ-инфицированный человек.

(Риска нет: ВИЧ-инфекция не передается через поцелуи, тем более через поцелуи, при которых не происходит обмен жидкостями организма!)

Третий случай

Человек участвует в празднике с большим количеством алкоголя. Немного позже, двое решают уйти вместе и оказываются в отеле, где между ними происходит сексуальный контакт. Ни один из них не использует презерватив, но они не прерывают полового акта. Позднее, один из них осознает, что произошло, и промывает половые органы медицинским спиртом.

(Риск высок: дезинфекция половых органов с помощью спирта не предохраняет от заражения ВИЧ-инфекцией, в то время как использование презервативов – да.)

Четвертый случай

Два спортсмена находятся вместе в поездке. Из-за нехватки комнат в гостинице, они вынуждены жить в одной комнате. На следующий день один из них обнаруживает, что забыл свою бритву, в то время как ему предстоит важная встреча, и он обязан побриться. Он одалживает бритву у другого спортсмена.

(Слабый риск: вне человеческого тела ВИЧ-инфекция сохраняет жизнеспособность, находясь в жидкой среде, но не в высохшей крови. Поэтому подобный сценарий представляет собой случай очень ограниченной возможности заражения ВИЧ-инфекцией.)

Пятый случай

ВИЧ-инфицированный человек направляется на спортивное мероприятие, но по дороге с ним случается авария. Человек ранен, течет кровь. Другой человек подходит к нему, и оказывает ему первую медицинскую помощь, перевязывая рану.

(Риск отсутствует: если человек, оказывающий помощь, не имеет порезов и других ран, то контакт с кровью не повлечет за собой заражения ВИЧ-инфекцией, так как кровь течет «наружу», и, следовательно не сможет проникнуть в его тело.)

6.3.3 Использование презервативов

Пересмотрите еще раз **Приложение 4 «Презервативы»**.

1. Общая просветительская работа:

- Произвести демонстрацию использования мужского и женского презервативов: в результате этого участники должны научиться правильно использовать оба типа презервативов.
- Ознакомить участников с существующими мнениями, слухами и реальными данными относительно презервативов с целью предоставить каждому возможность самому сделать вывод относительно реального положения вещей и ложных представлений о презервативе.
- Договориться об использовании презерватива: дать возможность участникам обсудить, как следует договариваться с партнерами об использовании презерватива.

Раздел 6

2. Договориться об использовании презерватива

Этап 1:

Начните с объяснения того обстоятельства, что часто один из партнеров хочет использовать презерватив, в то время как другой этого не хочет. Это занятие даст возможность проиграть некоторые ситуации, которые могут возникнуть в данном контексте.

Этап 2:

Разделите участников на группы и попросите их выбрать несколько фраз из нижеприведенных:

- «Дорогой (дорогая), заниматься сексом с презервативом, это неполноценный секс».
- «Нет никакой гарантии, что презерватив не порвется».
- «Я не люблю использовать презервативы, потому что боюсь, что он останется в моем влагалище или анусе».
- «Но я принимаю противозачаточные таблетки, поэтому не могу забеременеть».
- «Я слышала, что презервативы покрыты ВИЧ-инфекцией, и как раз они и вызывают заболевание».
- «Зачем нам использовать презерватив, мы же верны друг другу?»
- «С презервативом секс не доставляет мне удовольствия».
- «Если мы каждый раз будем использовать презерватив, то разоримся. Они стоят так дорого!»
- «От презервативов у меня раздражение и боли».
- «Когда я использую презерватив, я не чувствую твою близость».
- «Презервативы слишком малы для моего пениса. Они жмут и причиняют мне боль».
- «В нашей стране презервативы очень плохого качества, зачем их использовать?»
- «Презервативы нарушают циркуляцию крови и сжимают мой пенис».

Один из участников начнет ролевую игру с одной из этих фраз (или же любой другой, на выбор), а другой постарается уговорить его использовать презерватив. Посоветуйте участникам вести «переговоры» в легком тоне!

Этап 3:

Когда все участники соберутся вместе, попросите каждую группу показать свой скетч.

Этап 4:

Завершите сеанс дискуссией, содержащей наблюдения или «уловки», которые помогают договориться об использовании презерватива.

Раздел 6

6.3.4. Добровольное (конфиденциальное) консультирование и проведение анализа

Попросите участников ответить «верно» или «неверно» на следующие вопросы.

Когда каждый из них ответит, начните обсуждение результатов, сообщая участникам правильные ответы. Убедитесь в том, что они их усвоили. Объяснения следуют за вопросами.

1. Часто решение сделать анализ на ВИЧ-инфекцию принимается в связи с боязнью того, что определенные действия могли подвергнуть вас риску заражения ВИЧ-инфекцией.

Верно:

Ситуация, связанная с риском заражения ВИЧ-инфекцией, является одной из основных причин для проведения анализа на выявление ВИЧ-инфекции. Забота о здоровье других людей и неопределенность относительно собственного состояния являются другими распространенными причинами для анализа на ВИЧ-инфекцию.

2. Анализ на ВИЧ-инфекцию не имеет большого смысла, так как если он позитивный, меня причислят к группе ВИЧ-инфицированных, но больше ничего нельзя будет изменить.

Неверно:

Естественно, непросто решиться сделать анализ на ВИЧ-инфекцию, но это имеет смысл. Сегодня ВИЧ-инфицированные люди могут дольше оставаться здоровыми, благодаря медицинской помощи и специальным лекарствам. К тому же, знание того, являетесь ли вы ВИЧ-инфицированным или нет, позволит вам принять необходимые меры предосторожности, чтобы предотвратить заражение ВИЧ-инфекцией других людей.

3. Анализ на ВИЧ-инфекцию покажет, есть ли у вас СПИД.

Неверно:

Анализ на ВИЧ-инфекцию может выявить только наличие ВИЧ-инфекции, обнаружив присутствие антител, которые вырабатывает ваш организм в борьбе с вирусом, если вы подверглись риску и оказались зараженным. Тем не менее, надо помнить, что после попадания ВИЧ-инфекции в организм проходит шесть месяцев, прежде чем количество выработанных антител станет достаточным, чтобы их можно было обнаружить. Человек, вырабатывающий антитела на вирус ВИЧ, является зараженным ВИЧ-инфекцией.

Анализ на ВИЧ-инфекцию не позволяет определить больны ли вы СПИДом; установить это может только лишь врач. Важно помнить, что большинство ВИЧ-инфицированных людей



Раздел 6

выглядят здоровыми и чувствуют себя хорошо в течение пяти-десяти лет, и лишь позднее начинают обнаруживать симптомы заболевания СПИДом.

4. Такие симптомы, как сильная потливость по ночам и потеря в весе могут означать наличие в организме ВИЧ-инфекции.

Верно:

Но эти же симптомы могут быть вызваны другими заболеваниями и должны быть проверены врачом. Единственный способ узнать наверняка заражены ли вы ВИЧ-инфекцией или нет заключается в сдаче анализа. ВИЧ-инфицированные люди зачастую не обнаруживают никаких симптомов в течение многих лет. Не теряйте времени, задавая себе вопросы и беспокоясь о своем состоянии в отношении ВИЧ-инфекции, сделайте анализ.

5. Результат анализа на ВИЧ-инфекцию моего партнера негативный; это означает, что я не являюсь ВИЧ-инфицированным.

Неверно:

Результат анализа вашего партнера не имеет к вам отношения. Вам необходимо сдать ваш собственный анализ, чтобы узнать ваше состояние.

6. Если у меня был небезопасный сексуальный контакт с партнером, состояние которого в отношении ВИЧ-инфекции мне неизвестно, я должен сдать анализ на ВИЧ-инфекцию.

Верно:

Тем людям, у которых был небезопасный (т.е. без использования презерватива) анальный или вагинальный коитус с партнером, рекомендуется сдать анализ на ВИЧ-инфекцию. Риск заражения ВИЧ-инфекцией при оральном контакте гораздо ниже, чем при анальных или вагинальных сношениях.

7. Если я использовал тот же материал для инъекции, что и другой потребитель наркотиков или же у меня был небезопасный сексуальный контакт с потребителем инъекционных наркотиков, я должен сдать анализ на ВИЧ-инфекцию.

Верно:

Партнерам по употреблению инъекционных наркотиков рекомендуется сдать анализ на ВИЧ-инфекцию (т.е. тем, кто является их супругами, сексуальными партнерами или же просто совместно использует шприцы или иглы для инъекций).

8. Если мне сделали переливание крови, происхождение которой мне неизвестно, я должен сдать анализ на ВИЧ-инфекцию.

Верно:

Если вам сделали переливание крови, происхождение которой вам неизвестно, в частности, если переливание крови было сделано до того момента, когда донорскую кровь в вашей стране стали систематически контролировать на наличие в ней ВИЧ-инфекции, если такой контроль вообще осуществляется.

9. Если я сдам анализ на ВИЧ-инфекцию, его результаты будут сообщены третьим лицам.

Неверно:

Анализ на ВИЧ-инфекцию является конфиденциальным, и все медицинские учреждения обязаны хранить эту информацию в тайне. Только вы сами можете решить, с кем вы хотели бы обсудить результат.

10. Медицинская служба делает анализ на ВИЧ-инфекцию при приеме людей на работу и повторяет его во время медицинского периодического контроля.

Неверно:

Медицинское обследование при приеме на работу не включает в себя анализ на ВИЧ-инфекцию, точно так же как и периодическое медицинское обследование. Для того, чтобы сдать такой анализ вы должны обратиться в специальный медицинский центр.

6.3.5 Клеймо позора и дискриминация

Общая просветительская работа:

1. Ролевые игры

Используйте реальную или вымышленную историю или же исследования конкретного случая, касающиеся ВИЧ-инфекции или СПИДа в вашем окружении. Попросите участников исполнить разные роли, например, изобразить сцену между двумя сотрудниками один из которых является ВИЧ-инфицированным, а другой боится контакта с носителем ВИЧ-инфекции. Обсудите, что чувствует ВИЧ-инфицированный человек, работающий в обстановке дискриминации, и чего боится другой сотрудник. Изложите новые идеи, позицию, чувства, ценности.

2. Клеймо позора со стороны религиозных организаций

Без упоминания какой-либо конкретной религии, попросите участников написать на карточках одного цвета как религия и конфессиональные организации клеймят ВИЧ-инфицированных людей. На карточке другого цвета попросите их написать, какой вклад внесла религия и конфессиональные организации в борьбу с ВИЧ-инфекцией, как они поддерживали ВИЧ-инфицированных людей. Соберите карточки и рассортируйте их. Коротко обсудите негативные и позитивные действия религиозных и конфессиональных организаций в контексте заражения ВИЧ-инфекцией и СПИДом.

3. Статьи из прессы

Вырезайте в течение некоторого времени из местных газет и журналов статьи, которые отражают характерные для вашего места взгляды и отношение людей к ВИЧ-инфекции и СПИДу, а также к ВИЧ-инфицированным людям, к группам повышенного риска или

Раздел 6

к группам, считающимся таковыми (например, мужчины, имеющие сексуальные контакты с мужчинами, люди, которые по роду своей профессии проводят много времени вдали от дома, водители грузовых автомобилей дальнего следования, несовершеннолетние мигранты, потребители инъекционных наркотиков, работники сферы сексуальных услуг).

Сделайте презентацию, основанную на статьях из прессы, или попросите участников прочитать выбранные вами статьи. Обсудите то, как средства массовой информации отражают или формируют взгляды людей и то, как это может повлиять на ваше отношение к ВИЧ-инфекции и СПИДу, а также к ВИЧ-инфицированным людям. Подумайте, чтобы вы могли сделать для изменения взглядов и отношения к этим проблемам.

4. Игровые дебаты

Утверждения по поводу ВИЧ-инфекции будут приготовлены заранее. Участники делятся на две группы: «согласны» и «не согласны» и обсуждают каждое из утверждений. Те, кто защищают определенную позицию не обязательно должны быть согласны с ней и могут выступать в роли «адвоката дьявола», если они сами до конца не убеждены. Можно использовать следующие утверждения:

- необходимо сообщать партнеру ваше состояние в отношении ВИЧ-инфекции прежде чем вступать в сексуальный контакт с ним;
- презервативы должны продаваться в общественных местах;
- женщины всегда могут противостоять сексуальным намекам со стороны их коллег-мужчин;
- вы должны быть всегда уверены, что ваш супруг(а) или ваш партнер является верным вам на 100%;
- при приеме кадров на работу было бы желательным делать анализ на ВИЧ-инфекцию;
- ВИЧ-инфицированные люди не должны скрывать от своих коллег свою серопозитивность (т.е. ВИЧ-инфицированность);
- спортивный мир должен отказаться от предрассудков и принять людей с нетрадиционной сексуальной ориентацией;
- спортивным тренерам, являющимся носителями ВИЧ-инфекции, должно быть разрешено тренировать молодых спортсменов.



Эта дискуссия позволит аргументировать представления и убеждения, существующие в отношении ВИЧ-инфекции и СПИДа, а также различий в сексуальной ориентации.

Можно провести эту дискуссию, поставив таблички с надписями «Согласен» и «Не согласен» в разных частях зала и протянув по полу ленту, делящую его на две части. Зачитывая разные утверждения, попросите участников «голосовать», занимая место у той или иной таблички, в зависимости от того, отражает ли она реальный ответ на вопрос или их позицию «адвоката дьявола». Если они полностью согласны или не согласны, они занимают место как можно ближе к табличкам, но могут занять место и посередине. Попросите людей объяснить их мнение.

5. Другие мероприятия

- Участие в местных кампаниях, направленных против недоброжелательного отношения и бичевания в связи с ВИЧ-инфицированием;
- Перечислите жаргонные выражения спортсменов, которые являются источником недоброжелательного отношения, и предложите другие, более гуманные выражения, в которых не ощущается осуждения;
- Привлекайте местных спортсменов к созданию плакатов по борьбе с недоброжелательным отношением к ВИЧ-инфицированным.

6.3.6 Создание атмосферы поддержки

1. Мозговая атака

Заставьте задуматься участников о том, каким образом ваша спортивная организация и ваши коллеги смогли бы создать благоприятную атмосферу для ВИЧ-инфицированных людей.

2. Работа над посланиями, призванными привлечь внимание

Разделите участников на небольшие группы, чтобы приготовить послания, призванные привлечь внимание и послужить примером того, как ваша спортивная организация оказывает поддержку ВИЧ-инфицированным людям. Попросите каждую группу разработать такое послание. Эти послания в дальнейшем могут быть использованы для создания плакатов, пересылки по почте, воспроизведения в различных местных кампаниях против СПИДа.

3. Боязнь ВИЧ/СПИДа и ВИЧ-инфицированных людей

Попросите участников анонимно пометить, чего именно они боятся в отношении ВИЧ/СПИДа и ВИЧ-инфицированных людей. Соберите карточки и рассортируйте их в зависимости от выраженных точек зрения. Обращаясь по очереди к каждой группе, разъясните им, как можно уберечься от заражения ВИЧ-инфекцией и развеять существующие стереотипы.

Раздел 6

Обратите особое внимание на боязнь в отношении ВИЧ-инфицированных людей с целью не допустить недоброжелательного к ним отношения и дискриминации.

4. Игра с ярлыками

Каждый из участников носит ярлык дискриминационного характера в местном понимании, например «серопозитивный», «человек сомнительной репутации», «работник сферы сексуальных услуг», «проститутка», «мать-одиночка», «лесбиянка», «гомосексуалист», «токсикоман» и т.д. Ярлыки крепятся участникам на спину так, что они не знают какой именно ярлык они носят. Другие участники должны описать, как общество воспринимает тот или иной персонаж, обозначенный ярлыком, а человек, который носит этот ярлык, должен отгадать его содержание на основе комментариев и заданных вопросов. Это упражнение наглядно демонстрирует, как наклеивание ярлыков приводит к стереотипам и дискриминации, и насколько подобное отношение может быть обидным для людей.

5. Слова и выражения

Попросите участников написать анонимно на карточках слова и выражения, которые они ассоциируют или слышали в отношении ВИЧ-инфекции и СПИДа. Попросите их идти до конца в том, что им кажется приемлемым. Цель этого упражнения заключается в том, чтобы понять, как слова и выражения «клеят», характеризуют, обозначают и возможно ранят как человека, которому они адресованы, так и человека, который их произносит. Обсудите ответы вместе с участниками и составьте список выражений, отражающих стереотипы, и являющихся обидными и неприятными, попытайтесь выяснить, какие цели они преследуют и т.д. Постарайтесь понять, почему люди используют эти выражения, и что можно сделать, чтобы наша речь и наше отношение к ВИЧ/СПИДу и группам людей, которые ассоциируются с этими заболеваниями, стали более доброжелательными.

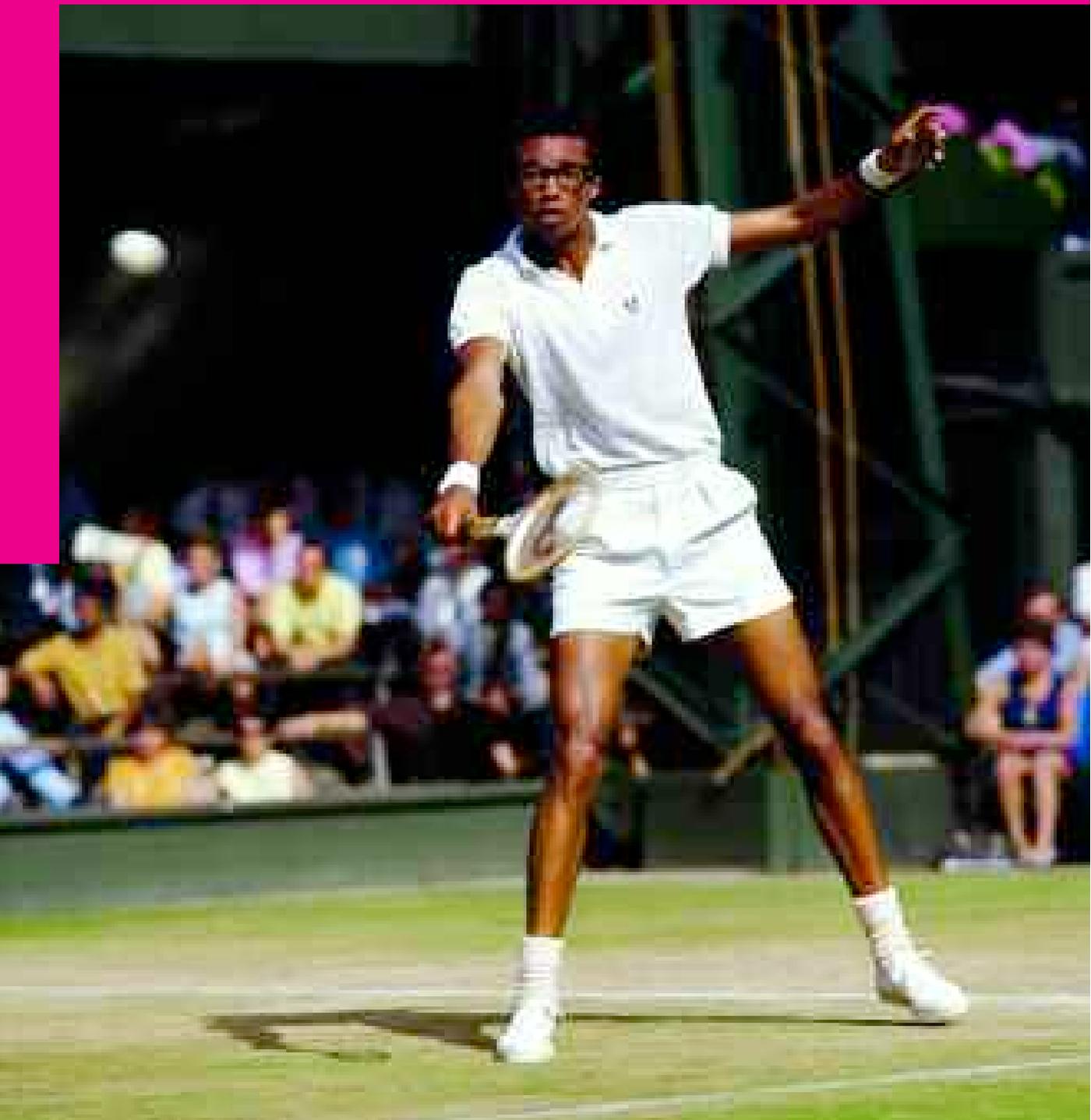
6. Борьба с недоброжелательным отношением и дискриминацией

Попросите участников вспомнить ситуации, когда они были «жертвами» недоброжелательного отношения и дискриминации на расовой, религиозной, этнической почве, в связи с их полом, сексуальной ориентацией, национальностью, экономическим положением, образованием, состоянием здоровья в отношении ВИЧ-инфекции или по другим причинам. Попросите их затем на карточках описать свои чувства в этой связи. Соберите карточки и рассортируйте по типам дискриминации. Коротко обсудите влияние недоброжелательного отношения и дискриминации, затем постарайтесь определить, что в рамках вашей спортивной организации может быть сделано для устранения любых форм недоброжелательного отношения и дискриминации, включая те, которые связаны с ВИЧ-инфекцией.

7. Другие виды деятельности

- взять на себя обязательство содействовать созданию атмосферы поддержки и доброжелательного отношения в связи с ВИЧ/СПИДом;
- развивать и внедрять политику в отношении ВИЧ/СПИДа в контексте профессиональной деятельности;
- поддерживать и поощрять исследования проблем недоброжелательного отношения и дискриминации в спортивной среде и использовать эти результаты для выработки действий и политики, направленных на принятие другого человека и устранение предрассудков;
- привлекать ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом спортсменов и спортсменок для участия в ваших программах и акциях в качестве консультантов;
- следить за тем, чтобы спортивные тренеры были бы компетентны в вопросах СПИДа, обеспечивая включение проблемы ВИЧ-инфицирования и СПИДа в программы их подготовки;
- развешивать плакаты по профилактике ВИЧ-инфицирования;
- предоставить базовую информацию о ВИЧ/СПИДе сотрудникам и членам их семей;
- распространять просветительные брошюры о передаче и профилактике ВИЧ-инфицирования;
- призывать другие организации делать презентации или распространять информационные материалы о ВИЧ/СПИДе;
- включать информацию о заражении и профилактике ВИЧ-инфицирования в вашу повседневную деятельность;
- устанавливать контакты с организациями взаимопомощи и борьбы с ВИЧ/СПИДом, такими как центры консультаций и проведения анализа на ВИЧ-инфекцию, организации ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом людей и местные организации поддержки;
- предпринимать действия в целях привлечения внимания к проблемам ВИЧ/СПИДа таким образом, чтобы спортсмены и местная общественность имели доступ к службам медицинского ухода и поддержки, если таковые существуют, а также к службам, занимающимся профилактикой передачи вируса от матери к ребенку, или же могли обратиться к властям с требованием создать соответствующие структуры;
- публиковать статьи о ВИЧ/СПИДе в информационных бюллетенях и на интернетовских сайтах; и
- обеспечивать доступность презервативов и смазочных гелей.

Раздел 7



Отношение к ВИЧ и СПИДУ спортивных тренеров, наставников и руководителей

7.1 Начало работы по борьбе с ВИЧ и СПИДом в группах

Представленные на последующих страницах мероприятия для различных возрастных групп призваны информировать вас и ваших спортсменов о ВИЧ-инфекции и, в частности, о том, как уберечь себя и других от заражения и уважительно относиться к ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом людям.

«Я не являюсь жертвой. Я являюсь вестником.»

Артур Аш, ВИЧ-инфицированный, чемпион по теннису.

Рамка 7: Различные возрастные группы готовы к различной информации

Дети, не достигшие подросткового возраста: от 9 до 12 лет

Речь идет о периоде роста и бурных изменений организма. Этот период сопровождается массой вопросов, относящихся к меняющемуся телу, внешнему виду и сильным любопытством к сексуальной сфере. У многих детей начинается половое созревание. Появление вторичных половых признаков (грудь, волосы на лобке и подмышках, расширение таза, изменение голоса) наблюдается на заре юности. Девочки развиваются быстрее, чем мальчики. Часто в этом возрасте молодые люди, обнаружив свою гомосексуальную ориентацию, испытывают страх, смущение и чувство изоляции в гетеросексуальном мире. Комплектование групп сверстников имеет большое значение. Взрослые дети проверяют и сравнивают принципы своего домашнего воспитания в группах сверстников. Дети, не достигшие подросткового возраста, испытывают сильное давление со стороны общества, которое побуждает их вести себя соответствующим образом.

- **Признайте**, что эти взрослые дети находятся между детством и юностью.
- Дети, не достигшие подросткового возраста, интересуются сексуальной сферой, **нуждаются в точной информации** и способны понять, что сексуальные отношения могут иметь последствия, в частности такие, как заражение ВИЧ-инфекцией или беременность.
- **Объясните** детям, что такое месячные, презервативы (см. Приложение 4), репродуктивная функция, профилактика ВИЧ-инфекции и заболеваний, передающихся половым путем, и принятие решения в том, что касается сексуальной сферы.
- **Старайтесь предоставлять точную информацию** об использовании презервативов или безопасном использовании шприцов и игл – такая информация вряд ли сможет спровоцировать половой акт или же побудить к приему наркотиков, но она сможет защитить здоровье детей. В этом возрасте дети способны усвоить развернутое объяснение

Раздел 7

о профилактике заражения ВИЧ-инфекцией.

- **Помните**, что культурные традиции некоторых стран оказывают особо сильное давление на взрослых детей в момент, когда их тело, гормоны и эмоции претерпевают большие потрясения. Это хороший момент, чтобы поделиться вашими взглядами на сексуальные отношения, на употребление определенных веществ и другие вопросы в ходе взаимных дискуссий. Выслушайте их и выскажите свое мнение по всем этим вопросам.
- **Призывайте** молодых людей воздерживаться от алкогольных напитков и наркотиков и показывайте им положительный пример.

Молодые люди: от 13 до 18 лет

Половое созревание начинается с ускорения роста и гормональных изменений. Оно заканчивается по достижении сексуальной зрелости и функции воспроизводства. Конец подросткового периода и начало зрелого возраста зависят от социальных и юридических норм, а также от физиологических факторов и индивидуальных эмоций. Молодые люди вступают в сексуальные отношения и пробуют наркотики. У них большая потребность в близких отношениях. Некоторые молодые женщины стараются забеременеть, рассуждая следующим образом: «мой ребенок будет меня любить по-настоящему». Молодые люди одерживают свои первые победы в роли взрослых, например, получая первое рабочее место.

- **Молодые люди в возрасте от 15 до 24 лет наиболее подвержены риску заражения ВИЧ-инфекцией.** Их организм находится в процессе развития, что делает его в биологическом плане более уязвимым для ВИЧ-инфекции, и особенно это касается девушек;
- Не забывайте **слушать молодых людей** и отводите им главное место в дискуссии;
- Предоставляйте им **полную и точную информацию** о сексуальных отношениях, о заражении и профилактике ВИЧ-инфекции, о безопасном сексе. Молодые люди способны освоить весь диапазон информации о ВИЧ-инфекции и СПИДе, которая находится в распоряжении взрослых, и поистине нуждаются в ней;
- **Старайтесь подчеркивать** позитивные аспекты действий молодых людей, вместо того, чтобы критиковать их за неумелые или неправильные действия;
- **Призывайте** молодых людей воздерживаться от алкогольных напитков и наркотиков и показывайте им положительный пример.

ВИЧ-инфекция и СПИД являются для всех сложным предметом обсуждения. Они затрагивают вопросы, связанные с сексом, с неравенством полов, с сексуальными отношениями между мужчинами и употреблением наркотиков. Обсуждение этих проблем может вызвать горячие споры и выявить потребность в дополнительной информации. Однако, как тренер и просветитель, вы в первую очередь сами **должны чувствовать себя свободно в том, что касается вашей сексуальной сферы.** Такой подход порождает множество размышлений о том, что значит быть мужчиной или женщиной, о вашем сексуальном поведении, о замеченных различиях в области сексуальных отношений, о вашем потреблении алкоголя и наркотиков, о вашем отношении к женщинам и мужчинам, о вашем мнении о моногамии и использовании презерватива, о ваших религиозных взглядах, о вашей оценке

Раздел 7

торговли сексуальными услугами, о ваших возможных отношениях с работниками сексуальной сферы и вашем отношении к ВИЧ-инфицированным людям.

Это повлечет за собой множество вопросов и большую внутреннюю работу. Рекомендуется обсудить эти вопросы с другими людьми. Вы будете удивлены, обнаружив, что люди, как правило, весьма расположены обсуждать вопросы, касающиеся сексуальной сферы после того, как пройдет первая неловкость. **Поделитесь вашими размышлениями с тренерами, друзьями, людьми вашего возраста.** И только после того, как вы сами почувствуете себя свободно и сможете прямо и откровенно отвечать на вопросы, вы можете устраивать дискуссии с интересующимися молодыми людьми, которые удивят вас своими познаниями в сексуальной области, а также своими предубеждениями.

Прежде чем начать, ознакомьтесь с **законодательством вашей страны** в отношении ВИЧ-инфекции и СПИДа, с **политикой Национального олимпийского комитета и вашей организации в этой области**, а также с информацией, политикой и действиями Национального олимпийского комитета. Все эти средства могут помочь, а иногда и изменить вашу просветительскую работу в отношении ВИЧ-инфекции и СПИДа. Также необходимо установить связи с **Национальным советом по СПИДу**.

Спорт непосредственно влияет на состояние здоровья; вот почему уместным является размещение на стендах с брошюрами **информации о здравоохранении**, включая ВИЧ-инфекцию. Хотя такой метод является пассивным подходом к воспитательной общественной работе, в брошюрах содержится конкретная информация, что позволяет снизить вероятность негативной реакции общества на присутствие ВИЧ-инфицированного спортсмена, которое было предано огласке. Те, кто беспокоятся о возможной негативной реакции общества на присутствие ВИЧ-инфицированного спортсмена, возможно сочтут необходимым проведение разъяснительной и воспитательной работы.

Прежде чем давать информацию о ВИЧ-инфекции и СПИДе, следует **заручиться согласием родителей**, что позволит вам и вашей спортивной организации избежать возможных неприятных последствий. Вам следует с согласия родителей решить, будут ли члены команды участвовать в акциях, связанных с ВИЧ-инфекцией и СПИДом, или нет.

Рамка 8: Программа подготовки спортивных руководителей в Свазиленде

Программа подготовки спортивных руководителей (LIT) в Свазиленде, которая поддерживается НОК Свазиленда и Олимпийской ассоциацией игр Содружества и Игр Содружества Канады, преследует цель **дать благодаря спорту молодым людям возможность** предпринимать в своем городе или поселке действия, направленные на борьбу с ВИЧ-инфекцией и СПИДом; расширять знания и укреплять шесть столпов, на которых строится характер, а именно: лояльность, уважение, ответственность, справедливость, сочувствие и гражданская позиция.

Раздел 7

Ставятся следующие цели: **предоставить молодым людям, живущим в сельской местности, информацию о ВИЧ-инфекции и СПИДе**, использовать спорт, чтобы сделать просветительскую работу более приятной, обучить и поднять степень ответственности официального представителя местной молодежи, организовать центры «Спорт для всех», поощрять участие общественности в спортивных мероприятиях и готовить будущих тренеров и спортивных администраторов.

Такая подготовка представителей местной молодежи рассчитана на пять недель (выходные дни) и касается вопросов руководства, тренировок, основных обязанностей и профилактики ВИЧ-инфекции. Созданы центры «Спорт для всех», и их руководители работают над их первоначальным обустройством, используя новые приемы, нацеленные на сбор средств, предназначенных для вышеупомянутых центров. Этот дает возможность молодежи организовывать их собственные мероприятия в свободное время, а также обеспечивает им информационную сеть и средства для профилактики ВИЧ-инфекции. Молодые люди, проходящие такую подготовку, являются примером для других.

День «Позитивной игры» является подпрограммой, которая позволяет напомнить участникам шесть столпов характера и смещает центр внимания от негативности и насилия в сторону спортивной игры, помогает заново переосмыслить такие понятия как «победа» и испытать массу эмоций.

Программа подготовки спортивных руководителей обучает представителей молодежи осуществлять базовые физические действия, например, участвовать в спортивных игровых состязаниях, или же заниматься гибридными видами спорта, и является ступенью к более глобальным программам подготовки руководителей. В этом процессе молодой участник ориентируется вначале на Программу подготовки спортивных руководителей, которая в свою очередь готовит его к администрированию спортивных мероприятий или же к обучению на тренера, если он того пожелает. Участие в этой программе принимают в общей сложности 16 человек в возрасте от 14 до 25 лет.

В конце 2004 года 40 новых участников присоединились ко второй части Программы подготовки спортивных руководителей. Эта программа включала в себя практическую часть, и молодые стажеры смогли организовать День спорта в своей сельской местности. В этот день в спортивных и просветительских мероприятиях приняли участие более 400 детей-сирот и детей из неблагополучных семей. Это было ценным практическим опытом для стажеров Программы подготовки спортивных руководителей и развлекательным и познавательным моментом для всех участвующих.

7.2 Вы чувствуете свою готовность. Как вы будете вовлекать в работу свою группу?

Лучше всего использовать ваше положение тренера, чтобы контролировать ход дискуссии. В этом вам помогут некоторые **основные правила**. Например, информация

личного характера о членах команды или о вас самом не должна выходить за пределы группы, следует избегать грубых выражений, конфиденциальная информация, касающаяся состояния человека в отношении ВИЧ-инфекции, не должна разглашаться; нужно поднимать руку, если вы хотите задать вопрос или же высказать свои соображения. Вопросы носят общий характер, сексуальная жизнь участников не обсуждается. Попросите игроков принять эти конкретные правила и принципы в целом.

Рамка 9: Основные правила⁸

ВИЧ-инфекция затрагивает самые интимные сферы – нашу сексуальную жизнь, нашу безопасность, доверие к партнерам и уверенность в будущем. Поэтому при работе с группой важно разработать **правила поведения и доверия**. В тех группах, где участники желают обсуждать их личные чувства и другие деликатные темы, они должны быть уверены в том, что над ними не будут смеяться или лишать их слова, и в том, что эта информация не выйдет за пределы группы. Выясните у членов группы, что дает им чувство уверенности и свободы в рамках группы. Если члены группы выступают с предложением, необходимо, чтобы ее руководитель убедился, что группа принимает его единогласно, прежде чем утверждать его как основное правило. Когда все предложения приняты, необходимо зафиксировать их в письменной форме. Они могут быть дополнены или изменены в ходе работы группы.

Возможные базовые правила:

- **конфиденциальность;**
- **уважение:** члены группы должны слушать друг друга, не перебивая и давая возможность каждому высказаться;
- **речь:** члены группы должны использовать понятные всем остальным выражения и избегать выражений, которые могут быть обидными;
- **политика неосуждения:** члены группы должны воздерживаться от суждений по поводу чувств, мнений и поведения других, кроме тех случаев, когда они являются неуважительными;
- члены группы должны предупреждать руководителя, если они не могут присутствовать.

Члены группы имеют право рассчитывать на то, что все ими сказанное будет оставаться конфиденциальным, в противном случае у них не будет ощущения того, что они могут свободно высказываться. Они должны знать, что их имена не будут сообщены другим людям без их разрешения. Важно, чтобы в группе было общее понимание того, что такое конфиденциальность. В местах встреч группы было бы полезным написать на видном месте:

- **Все, что вы видите здесь,**
- **Все, что вы слышите здесь,**
- **Просьба оставить здесь!**

⁸ Адаптированный текст из Глобальной сети людей, живущих с ВИЧ/СПИДом (GNP+) *Позитивное развитие: создание групп самопомощи и стремление к переменам. Руководство для людей, живущих с ВИЧ.* <http://www.gnpplus.net/programs.html>

Раздел 7

Одной из ваших первых задач является определение **уровня осведомленности или же, наоборот, неведения** в вопросах ВИЧ-инфекции и СПИДа, заболеваний, передающихся половым путем, сексуальных отношений и наркотиков. Ниже приводится способ, позволяющий разрядить напряженность и расположить участников к разговору, а также составить представление об уровне их осведомленности.

Эта **игра** может вызвать смех и показаться вам несколько затруднительной, но она поможет вам начать разговор о вопросах секса.

- Скажите группе: «Прежде чем начать, скажите мне, какие жаргонные выражения, относящиеся к сексу, вы знаете?»
- По мере того, как участники будут называть слова, вы пишете их на доске и сопровождаете честными и открытыми комментариями типа «Этого выражения я не знал» или «Мы тоже так говорили».

Эти обсуждения, возможно, вызовут **эмоциональную реакцию** среди членов группы. В некоторых местностях большинство людей знает кого-либо, кто является ВИЧ-инфицированным или больным СПИДом, в частности, в большинстве африканских стран или странах Карибского бассейна, в то время как в других группах это случается менее часто. Исходите из того, что хотя бы один из членов группы имеет личный опыт в том, что касается ВИЧ-инфекции. Разговор о сексуальной сфере неизбежно приведет к таким темам, как изнасилование или же жестокое обращение, а также кровосмешение. Это следует иметь в виду, чтобы **тщательнее готовиться к мероприятиям и обсуждениям**. В вашу компетенцию входит создание атмосферы сочувствия, уважения и уверенности.

Поощрять самоуважение. Эффективными средствами для развития самоуважения является частая похвала молодых, постановка реально достижимых целей и проявление внимания к их интересам. Это важно, так как если молодые люди чувствуют себя уверенными в себе, они менее подвержены влиянию извне и способны отказаться от преждевременных половых отношений и от наркотиков. В двух словах, в результате их поведение будет таковым, что они будут менее подвержены риску заражения ВИЧ-инфекцией.

Один из способов организации дискуссии является **ящик с вопросами**. Это дает возможность молодым получить ответы на свои вопросы без необходимости задавать их вслух. Раздайте бумагу, на которой каждый напишет вопросы, которые его интересуют относительно ВИЧ-инфекции, СПИДа, сексуальных отношений, наркотиков, алкоголя, и т.д. Соберите эти вопросы. Вы можете либо сразу ответить на эти вопросы, либо оставить ящик в случае, если последуют дополнительные вопросы, и ответить на следующем занятии.

Вы сами должны принимать решение относительно организации и периодичности таких занятий. Целью является ознакомить игроков с ВИЧ-инфекцией и СПИДом и устранить препятствия для дискуссии. Мы предлагаем проводить такие обсуждения раз в неделю или, если собрания клуба происходят реже, посвящать разговорам о ВИЧ-инфекции, СПИДе, сексуальных отношениях и потреблении наркотиков полчаса во время тренировки.

Раздел 7

Потребности у каждого разные, поэтому вы должны **адаптировать и использовать информацию в зависимости от вашей ситуации и обстоятельств**, то есть в зависимости от ресурсов, которыми вы располагаете, числа участников и возрастных групп. Один из интереснейших аспектов обучения заключается в том, чтобы найти способ «как делать это» самому или с помощью других. Мы учимся, наблюдая как это делалось ранее, улучшая собственные методы и приспособлявая их к существующей ситуации. Такой открытый и творческий способ обучения важен для тренеров и наставников. В конце концов, найти правильный способ является наиважнейшим моментом в борьбе против СПИДа, и, следовательно, в улучшении качества жизни людей.

7.3 Возвращаясь к занятиям

Может быть было бы полезно **получить ответную информацию** от группы участников. Для этого можно раздать молодым людям листы бумаги и попросить пометить один из трех возможных вариантов:

- Что я узнал;
- Что мне понравилось;
- Что можно улучшить.

После занятия полезно проанализировать его, чтобы понять, **что можно извлечь из него для будущих занятий**, и какого вы мнения о собственной роли.

- Кажется ли вам, что все участники поняли цель этого занятия и представленную информацию?
- Были ли такие участники, которые испытывали неловкость во время занятия? Как этого избежать в дальнейшем?
- Кто чувствовал себя увереннее всего и почему?
- Задал ли кто-либо из участников вопрос, на который вы затруднились дать ответ?



Раздел 7

Занятия на уровне 1

Предполагаемая возрастная группа: от 10 до 12 лет

В этом разделе нужно выполнить 5 заданий из 10. Еще раз перечитай **Раздел 4 «Что вы должны знать»** и **Раздел 5 «Спорт и ВИЧ-инфекция»** вместе с твоим тренером. Не стесняйся обратиться к нему за помощью.

1. Подготовь персональную тетрадь⁹ для обсуждения с друзьями. Обсудите в частности, следующие темы:

- Человеческое тело;
- Телесные выделения, которые содержат достаточное количество ВИЧ-инфекции, чтобы заразить другого человека;
- Опасное поведение, которое способствует передаче вируса от одного человека к другому;
- Три способа предотвращения заражения ВИЧ-инфекцией;

Покажи свой дневник другим и внеси в него изменения, чтобы другие могли лучше понять информацию. Ознакомь с этой информацией членов твоей семьи и жителей твоей местности.

2. Приготовь плакат с описанием того, что можно без риска делать вместе с ВИЧ-инфицированными или больными СПИДом людьми, в частности:

- Занятия с другими спортсменами¹⁰;
- Занятия с друзьями;
- Занятия дома.

Покажи свой плакат группе, твоей семье и твоим друзьям. Попроси их добавить другие виды занятий.

3. Постарайся узнать, какие акции твоя школа или местная общественность предполагают предпринять, чтобы отметить Международный день борьбы со СПИДом (1 декабря) и прими в них участие. Расскажи другим о том, что будет происходить в этот день. Приготовь отчет о Международном дне борьбы со СПИДом для твоего спортивного клуба.

⁹ Персональная тетрадь – это серия рисунков с пояснениями по конкретным темам. Например, изображения опасного поведения с соответствующими подписями. Персональная тетрадь может быть использована ребенком для иллюстрирования того, о чем он разговаривает со своими сверстниками и членами семьи.

¹⁰ Можно обсудить случаи травм во время спортивных мероприятий и появления крови на спортивной площадке. Обсудите, каким образом следует вести себя без страха заразиться ВИЧ-инфекцией.

4. Существует множество способов, чтобы проинформировать твою школу или местную общественность о ВИЧ-инфекции и СПИДе, например,

- Помести на видном месте плакаты с информацией о ВИЧ-инфекции и СПИДе;
- Сделай и раздай 10 красных ленточек;
- Напиши историю о том, что по твоему мнению значит иметь ВИЧ-инфицированного или больного СПИДом друга или члена семьи;
- Составь список тех мест, где можно получить информацию о ВИЧ-инфекции и СПИДе в твоём городе или поселке.



Красная ленточка

Красная ленточка является инициативой общественности для выражения солидарности по отношению к ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом людям. Она не является «официальным» символом, но многие люди носят ее. Сегодня красная ленточка является международным символом привлечения внимания к ВИЧ-инфекции и СПИДу, ее носят круглый год и, в особенности в Международный день борьбы со СПИДом. Она является символом надежды – надежды на то, что поиск вакцины или средства, способного остановить развитие СПИДа, увенчается успехом и что качество жизни людей больных СПИДом улучшится. Это также выражение поддержки ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом людям.

Чтобы **сделать свои собственные красные ленточки**, возьми красную ленту шириной 1,5 см и разрежь ее на куски длиной приблизительно 15 см каждый. Сложи эти куски в форме перевернутой буквы «V» и приколи с помощью булавки к одежде.

5. Составь перечень тех действий и мероприятий, которые осуществляет местная общественность, чтобы прийти на помощь ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом людям. Куда может обратиться ВИЧ-инфицированный и больной СПИДом человек за помощью?

- Есть ли в твоём городе или поселке госпиталь или специализированный диспансер?
- Есть ли организации, которые помогают ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом людям и их семьям?
- Какой уход должны обеспечить члены семьи человеку, который болен СПИДом или имеет другое заболевание?

Сообщи о том, что ты узнаешь членам своей команды и спроси у них, знают ли они другие службы по оказанию помощи.

Раздел 7

6. Сделай плакат, наглядно объясняющий в чем нуждаются ВИЧ-инфицированные и больные СПИДом люди, чтобы помочь им сохранять здоровье или иметь лучшее качество жизни, если они больны. Подумай о следующих моментах:

- Что нужно, чтобы чувствовать себя хорошо или лучше, если ты болен (например, питьевая вода, жилье, человек, ухаживающий за тобой)?
- Что еще необходимо для ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом людей, чтобы хорошо себя чувствовать (лекарства, хорошее питание и поддержка со стороны других людей)?

Покажи свой плакат членам группы и другим людям, твоей семье, твоему преподавателю, твоему другу.

7. Проиллюстрируй, как СПИД может затронуть жизнь разных людей. Покажи разные стороны этого заболевания. Представь себе ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом людей, их родственников, например, мужчину, женщину, ребенка, молодого человека или старика, людей разных рас и религиозных взглядов. Покажи свой рисунок членам группы, обсудите его вместе.

8. Представь себе, что значит в открытую жить с ВИЧ-инфекцией или СПИДом.

- Перечисли причины, по которым люди не хотят, чтобы другие знали о том, что они живут с ВИЧ-инфекцией или СПИДом.
- Что является препятствием для ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом людей жить открыто конкретно в твоём городе или поселке?

Обсуди это с твоей группой.

9. В твоём городе или поселке, или же твоей стране, есть ли люди, которые открыто заявили о своей ВИЧ-инфицированности или заболевании СПИДом, и люди, защищающие права ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом?

Напиши письмо такому человеку с целью поддержать его. Покажи это письмо членам твоего клуба и попроси их подписать его. Попроси тренера помочь тебе отправить письмо этому человеку.

Раздел 7

Почему?

Зная, что предотвращает заражение ВИЧ-инфекцией, ты будешь меньше бояться СПИДа. Ты сможешь также лучше сам оказывать помощь и поддержку больному СПИДом человеку.

Как?

Над каждым рисунком напиши, что делают персонажи. Ты узнаешь, что такие действия не способствуют распространению ВИЧ-инфекции.



Раздел 7

Занятия на уровне 2

Предполагаемая возрастная группа: от 13 до 15 лет

В этом разделе нужно выполнить 5 заданий из 12. Еще раз внимательно перечитай **Раздел 4 «Что вы должны знать»** и **Раздел 5 «Спорт и ВИЧ-инфекция»** вместе с твоим тренером. Не стесняйся обратиться к нему за помощью.

1. Подготовь персональную тетрадь¹¹ для обсуждения с друзьями. Обсудите в частности, следующие темы:

- Человеческое тело, женское и мужское;
- Телесные выделения ВИЧ-инфицированной женщины, которые содержат достаточное количество ВИЧ-инфекции, чтобы заразить другого человека;
- Телесные выделения ВИЧ-инфицированного мужчины, которые содержат достаточное количество ВИЧ-инфекции, чтобы заразить другого человека;
- Опасное поведение, которое способствует распространению вируса от одного человека к другому;
- Способы предотвращения заражения ВИЧ-инфекцией.

2. Нарисуй плакат или составь перечень дел, которыми ты хотел бы заниматься вместе с друзьями, в частности:

- Занятия исключительно с мальчиками;
- Занятия с девочками и мальчиками;
- Занятия исключительно с девочками.

Покажи свой плакат или свой список твоей группе. Объясни, почему эти занятия улучшают твое самочувствие. Попроси других участников добавить те виды деятельности, которые пошли бы им на пользу. Покажи твои рисунки или список твоей семье, твоим друзьям и расскажи о своих эмоциях.

3. Обсуди с руководителем группы или же взрослым членом твоей семьи или местной общины, что, по твоему мнению, является здоровыми отношениями. Спроси его, как нужно себя вести, чтобы развивать такие отношения и защитить себя от заражения ВИЧ-инфекцией. Обсуди это с некоторыми членами твоей группы. Организуйте ролевые игры, чтобы научиться говорить «нет» тому, кто хочет заставить тебя сделать что-то нехорошее или же что-то, что ты не хочешь делать.

4. Составь перечень центров и медицинских учреждений в твоём городе или поселке, где бы мальчики могли получить информацию и помощь, связанную с профилактикой ВИЧ-инфекции и других заболеваний, передающихся половым путем. Расспроси одного из людей,

¹¹ Персональная тетрадь – это серия рисунков с пояснениями по конкретным темам. Например, изображения опасного поведения с соответствующими подписями. Персональная тетрадь может быть использована ребенком для иллюстрирования того, о чем он разговаривает со своими сверстниками и членами семьи.

которых ты встречаешь в этих центрах о том, какую помощь он там получает. Найди возможность поделиться этой информацией с твоими друзьями.

5. Нарисуй плакат, иллюстрирующий использование презерватива для профилактики заражения ВИЧ-инфекцией. Постарайся осветить следующие пункты:

- Каким образом использование презерватива может защитить от заражения инфекциями, передающимися половым путем;
- Где можно достать презервативы;
- Правильное пользование презервативом.

Ты можешь использовать этот плакат на выставке, организуемой в Международный день борьбы со СПИДом.

6. Ты можешь привлечь внимание местной общественности или учащихся твоей школы к проблеме ВИЧ-инфекции и СПИДа:

- Раздав красные ленточки и объяснив их значение;
- Организовав выставку плакатов на тему ВИЧ-инфекции и СПИДа в твоём городе или поселке;
- Пригласив для выступления в группе или школе человека, который расскажет о профилактике заражения ВИЧ-инфекцией;
- Составив перечень учреждений в твоём городе или поселке, где можно получить информацию и консультации по предотвращению беременности и защите от заражения инфекционными заболеваниями, передающимися половым путем.

7. Узнай, какие мероприятия и акции организуют твоя школа и местная общественность в связи с Международным днем борьбы со СПИДом (1 декабря) и прими в них участие. Ознакомь других с программой этого дня. Представь своему спортивному клубу отчет о мероприятиях, проводимых в Международный день борьбы со СПИДом в твоём городе или поселке.

8. Составь перечень тех действий и мероприятий, которые осуществляет местная общественность, чтобы прийти на помощь ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом людям. Куда может обратиться ВИЧ-инфицированный или больной СПИДом человек за помощью? Ответь на следующие вопросы:

- Есть ли в твоём городе или поселке госпиталь или специализированный диспансер для ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом людей?
- Есть ли организации, которые помогают ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом людям и их семьям?
- Что делает правительство для ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом людей или же для смертельно больных людей?

Раздел 7

- Если отсутствуют структуры, специально создаваемые для решения проблем СПИДа, какая медицинская помощь может быть оказана тяжело больному человеку?
- Кто оказывает эту помощь? Врачи, медсестры, добровольцы, члены семьи?

Сообщи своей группе о том, что ты узнал и спроси, что знают они о существовании структур, оказывающих помощь ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом или другими заболеваниями людям.

9. Представь, что ты знаешь ВИЧ-инфицированного или больного СПИДом человека – родственника или школьного друга. Сочини историю о человеке, который рассказал тебе о том, что он является ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом. Опиши, что ты мог бы сделать, чтобы ему помочь и быть его другом. Расскажи эту историю своей группе.

10. Представь себе, что значит в открытую жить с ВИЧ-инфекцией или СПИДом.

Найди человека, который публично рассказал о своей жизни с ВИЧ-инфекцией или СПИДом. Есть ли на эту тему статьи в газетах? Как люди на них реагируют?

- Перечисли причины, по которым люди не хотят, чтобы другие знали о том, что они живут с ВИЧ-инфекцией или СПИДом. Что является препятствием для ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом людей жить открыто в твоём городе или поселке? Обсуди это с твоей группой.
- В твоём городе или поселке, или же в твоей стране, есть ли люди, которые открыто заявили о своей ВИЧ-инфицированности или заболевании СПИДом, и люди, защищающие права ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом? Напиши письмо такому человеку с целью поддержать его. Покажи это письмо членам твоего клуба и попроси их подписать его. Попроси тренера помочь тебе отправить письмо этому человеку.

11. Обсуди со своей группой существующие предрассудки. Для начала подумай над следующими вопросами:

- Что такое предрассудки?
- Приходилось ли тебе чувствовать предубеждения со стороны других людей по отношению к тебе? Почему? Из-за твоего возраста, твоего вероисповедания, цвета кожи или по другой причине?
- Как ты будешь реагировать, если увидишь, что человека оскорбляют только потому, что он отличается от других?

Поделись своими идеями с твоей группой. Обсудите эту тему и выработайте совместно способы борьбы с предрассудками – независимо от того, имеют ли они отношение к вам или другим людям. Упражняйтесь вместе, используя ролевые игры.

12. Нарисуй плакат, который поощрял бы людей оказывать поддержку ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом людям и осуждал бы дискриминационные действия в отношении их. Если 1 декабря близко, нарисуй плакат, посвященный Международному дню борьбы со СПИДом. Покажи его своей группе и найди для него видное место в клубе или в школе.

«Относитесь к себе с уважением. Делайте анализ на ВИЧ-инфекцию. Будьте честными.»

Рой Симмонс, США, ВИЧ-инфицированный, бывший игрок команды «Нью-Йорк Джиантс», Национальная футбольная лига.



Занятия на уровне 3

**Предполагаемая возрастная группа:
более 15 лет**

В этом разделе нужно выполнить 8 заданий из 15. Еще раз внимательно перечитай **Раздел 4 «Что вы должны знать»** и **Раздел 5 «Спорт и ВИЧ-инфекция»** вместе с твоим тренером. Не стесняйся обратиться к нему за помощью.

1. Подготовь персональную тетрадь¹² для обсуждения с друзьями. Обсудите в частности, следующие темы:

- Человеческое тело, женское и мужское;
- Телесные выделения ВИЧ-инфицированных мужчин и женщин, которые содержат достаточное количество ВИЧ-инфекции, чтобы заразить другого человека;
- Опасное поведение, которое способствует распространению вируса от одного человека к другому;
- Каким образом употребление инъекционных наркотиков увеличивает возможность заражения ВИЧ-инфекцией;
- Каким образом инфекции, передающиеся половым путем, увеличивают возможность заражения ВИЧ-инфекцией;
- Влияние алкоголя на поведение и каким образом употребление алкоголя увеличивает риск заражения ВИЧ-инфекцией;
- Правильные решения, касающиеся сексуальных контактов и употребления наркотиков, для предотвращения распространения ВИЧ-инфекции;
- Эффективное пользование презервативом для предотвращения заражения ВИЧ-инфекцией и другими заболеваниями, передающимися половым путем.

Покажи эту персональную тетрадь своей команде и внеси в нее изменения, чтобы другие могли лучше понять информацию. Ознакомь с этой информацией своих друзей, которые не состоят в клубе, и членов своей семьи.

¹² Персональная тетрадь – это серия рисунков с пояснениями по конкретным темам. Например, изображения опасного поведения с соответствующими подписями. Персональная тетрадь может быть использована ребенком для иллюстрирования того, о чем он разговаривает со своими сверстниками и членами семьи.

Раздел 7

2. Есть ли в твоём городе или поселке диспансеры или специализированные медицинские учреждения, занимающиеся вопросами сексуального здоровья или планирования семьи, которые предоставляют информацию и оказывают помощь наряду с предотвращением нежелательной беременности и заболеваний, передающихся половым путем, включая ВИЧ-инфекцию. Обратись в одно из таких учреждений и узнай, какую именно помощь они оказывают молодым людям. Вместе со своим тренером **пригласи их консультанта** для выступления на одно из занятий и попроси его осветить следующие вопросы:

- Каким образом использование презерватива позволяет предотвратить беременность и заражение заболеваниями, передающимися половым путем.
- Как правильно пользоваться презервативом (см. **Приложение 4**)
- Предоставить группе возможность задать вопросы о том, где можно достать презервативы, как ими пользоваться, как избежать заражения заболеваниями, передающимися половым путем, а также о беременности и интимных отношениях.
- Пригласи других членов семьи и представителей местной общественности мужского пола на это занятие.

Примечание, касающееся тренера: В конце сезона попросите участников занятий изложить в письменном или устном виде их соображения по использованию презерватива; умеют ли они правильно пользоваться презервативами; считают ли они, что их партнеры будут согласны пользоваться презервативом, и знают ли они, где можно найти презервативы. Обсудите эти вопросы с консультантом и выработайте стратегию с целью расширить и активизировать пользование презервативами.

3. Выясни, где в твоём городе или поселке люди могут получить консультацию и сделать анализ на ВИЧ-инфекцию. Постарайся получить эту информацию в местной службе здравоохранения или государственной медицинской службе. Задай следующие вопросы:

- Нужно ли платить?
- Являются ли результаты анализа на ВИЧ-инфекцию конфиденциальными? Кто будет поставлен в известность, если анализ покажет наличие ВИЧ-инфекции?
- Можно ли получить консультацию до и после сдачи анализа?

Согласно имеющейся у тебя информации, с какими сложностями сталкивается человек, желающий сделать анализ на ВИЧ-инфекцию? Обсуди это в своей группе.

4. Есть ли в твоём городе или поселке организации, которые помогают людям, злоупотребляющим алкоголем или употребляющим наркотики? Составь список таких учреждений. Обратись в одно из таких учреждений и узнай, какую именно помощь они оказывают. Расскажи об этом твоей группе. Попроси специалиста одного из этих учреждений рассказать твоей группе о проблемах алкоголизма и наркомании в твоём городе или поселке

и способах профилактики этих проблем. Пригласи других представителей местной общественности на это занятие.

5. Напиши несколько кратких диалогов или сценариев ролевых игр, касающихся тех барьеров, которые человек ставит себе в области интимных отношений. Например, один из ваших друзей рассказал, что он оказывает давление на свою подругу, чтобы склонить ее к сексуальному контакту. Он даже пригрозил ей, что порвет отношения, если она не уступит. Она же не хочет вступить в половые отношения до свадьбы.

6. Организуй ролевые игры, в которых:

- Ты ясно говоришь своему другу, что если его подруга хочет подождать до свадьбы, то он должен уважать ее желание;
- Пара обсуждает использование презерватива. Найди подходящие аргументы, если один из партнеров отказывается пользоваться презервативом.
- Друг предлагает тебе наркотики.

Попроси свою группу организовать ролевые игры в твоем присутствии и отрепетировать их, чтобы представить эти мини-спектакли в ходе акций Международного дня борьбы со СПИДом.

7. Ты можешь привлечь внимание людей к проблемам ВИЧ-инфекции и СПИДа в твоем городе или поселке, или же в школе, различными способами:

- Организовав акцию «красная ленточка» в твоем спортивном клубе;
- Организовав встречу с членами организации по борьбе со СПИДом в своем спортивном клубе или своем городе или поселке;
- Разыграв театральные пьесы на тему отношений между людьми и безопасного секса;
- Предоставив информацию о медицинских учреждениях, специализирующихся на вопросах сексуальных отношений и семейного планирования;
- Предоставив информацию о правильном использовании презервативом (см. Приложение 4) и тех местах в твоем городе или поселке, где их можно найти;
- Предоставив список организаций, оказывающих помощь людям, злоупотребляющим алкоголем или употребляющим наркотики.

8. Подготовь выставку, касающуюся использования презервативов, для твоего спортивного клуба или твоего города или поселка в связи с Международным днем борьбы со СПИДом, включив в нее следующие элементы:

- Где можно найти презервативы в твоем городе или поселке?
- Аргументы в пользу презерватива;
- Демонстрация правильного использования презерватива (см. Приложение 4);
- Возможность для посетителей потренироваться правильно пользоваться презервативом;

Раздел 7

- Если это возможно, обеспечить бесплатную раздачу презервативов посетителям.

9. Узнай, какие мероприятия организуют твоя школа или местная общественность, чтобы отметить Международный день борьбы со СПИДом (1 декабря), и прими в них участие. Ознакомь других с программой этого дня. Представь своему спортивному клубу отчет о мероприятиях, проводимых в Международный день борьбы со СПИДом в твоём городе или поселке.

10. Составь список тех организаций в твоём городе или поселке, которые оказывают помощь и поддержку ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом людям.

Куда может обратиться ВИЧ-инфицированный или больной СПИДом человек за помощью? Ответь на следующие вопросы:

- Есть ли в твоём городе или поселке госпиталь или специализированный диспансер для ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом людей?
- Есть ли организации, которые помогают ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом людям и их семьям?
- Если отсутствуют структуры, специально создаваемые для решения проблем СПИДа, какая медицинская помощь может быть оказана тяжело больному человеку?
- Кто оказывает эту помощь? Врачи, медсестры, добровольцы, члены семьи?

Сообщи своей группе о том, что ты узнал, и спроси, что знают они о существовании структур, оказывающих помощь ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом или другими заболеваниями людям. Если в твоей местности есть профессиональные консультанты или структуры, узнай каким образом твой спортивный клуб может им помочь – например, организовав посещения ВИЧ-инфицированных или больных СПИДом людей, или помогая им делать покупки, или же участвуя в работе диспансера или другой организации на общественных началах (предварительно получив на это согласие родителей или опекуна). Расскажи об этом опыте в своей группе.

11. Поговори с людьми, ухаживающими за больными в твоём городе или поселке:

медсестрами, консультантами, членами семьи больного человека. Спроси, в чем заключается трудность такого ухода, и в чем состоит внутреннее удовлетворение от этого. Подумай, хотел бы ты работать в области здравоохранения и почему. Приготовь подарок человеку, который ухаживает за больными. Поделись этим опытом со своей группой.

12. Представь себе, что значит в открытую жить с ВИЧ-инфекцией или СПИДом.

- Найди человека, который публично рассказал бы о своей жизни с ВИЧ-инфекцией или СПИДом. Есть ли на эту тему статьи в газетах? Как люди на них реагируют?
- Перечисли причины, по которым люди не хотят, чтобы другие знали о том, что они живут с ВИЧ-инфекцией или СПИДом. Что является препятствием для ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом людей жить открыто в твоём городе или поселке? Обсуди это с твоей группой.

В твоём городе или поселке, или же в твоей стране, есть ли люди, о которых известно, что они являются ВИЧ-инфицированными или больными СПИДом? Напиши письмо такому человеку с целью поддержать его в этой непростой ситуации. Покажи его членам твоего клуба и попроси их подписать его. Попроси тренера помочь тебе отправить письмо этому человеку.

13. Обсуди со своей группой существующие предрассудки и постарайся найти средства борьбы с ними. Для начала подумай над следующими вопросами:

- Что такое предрассудки?
- Приходилось ли тебе чувствовать предубеждения со стороны других людей по отношению к тебе? Почему? Из-за твоего возраста, твоего вероисповедания, цвета кожи или по другой причине? Опиши свои чувства.

Нарисуй плакат, направленный против предрассудков в отношении ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом людей. Если 1 декабря близко, нарисуй плакат о Международном дне борьбы со СПИДом. Покажи его своей группе и найди для него видное место в клубе или в школе.

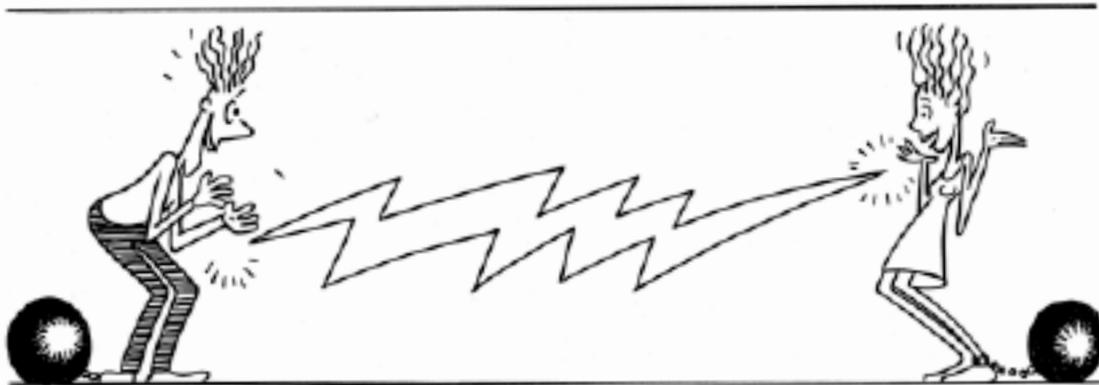
14. Поговори с членами ассоциации, работающей в области СПИДа. Спроси у них, что нужно изменить в жизни твоего города или поселка, чтобы ВИЧ-инфицированные и больные СПИДом люди могли получать необходимую помощь. Напиши короткое письмо или составь петицию и попроси членов твоей группы подписать эти документы. Отнеси их в ассоциацию и попроси отправить компетентному лицу.

Раздел 7



«Я думал, что СПИДом заболевают только гомосексуалисты и наркоманы. А такой крутой парень как я, который любит женщин и находится в превосходной форме, не может заболеть СПИДом.»

Томми Моррисон, ВИЧ-инфицированный, боксер в тяжелом весе, 1996 год.



15. Не всегда возможно избежать сексуального контакта или же отсрочить начало сексуальной жизни. Рекомендации, приведенные ниже, могут помочь тебе в этом. Поставь букву (Л) в тех случаях, когда предложенный вариант кажется тебе легковывполнимым и букву (Т) в противоположном случае.

- 01** Участвовать в вечеринке или празднике вместе с друзьями.
- 02** Решить для себя, до каких пределов ты готов идти (в сексуальных отношениях) без того, чтобы испытывать чувство принуждения.
- 03** Решить для себя, до каких пределов ты готов идти в вопросах употребления алкоголя и наркотиков без того, чтобы испытывать чувство принуждения.
- 04** Не давать себя обмануть словам и речам романтического характера.
- 05** Показывать ясно свои намерения, а не посылать противоречивые сигналы, например, выглядеть сексуально, если ты не хочешь иметь сексуального контакта.
- 06** Следовать своим чувствам: если ситуация становится неудобной для тебя – уйти.
- 07** Участвовать в мероприятиях (спорт, клуб, свободное время).
- 08** Избегать общения с людьми, которые могут оказывать на тебя давление в сексуальном плане.
- 09** Быть честным с самого начала, объяснив, что ты не хочешь сексуальных контактов.
- 10** Избегать общения с людьми, к которым ты не испытываешь доверия.
- 11** Избегать уединенных мест, где тебе не смогут прийти на помощь.
- 12** Не садиться в машину к людям, которых ты не знаешь или которым ты не доверяешь.
- 13** Не принимать ни подарки, ни деньги от людей, которых ты не знаешь достаточно хорошо.
- 14** Не ходить в гости, если там не будет других.
- 15** Найти другой способ, помимо сексуального акта, чтобы выразить свою любовь.

Для заметок

Проверочный вопросник по ВИЧ/СПИДу

Этот вопросник, касающийся ВИЧ-инфекции и СПИДа поможет проверить уровень информированности в вопросах ВИЧ-инфекции и СПИДа: он может быть предложен всем трем возрастным группам. Отвечая на вопросы, вы можете одновременно отметить неправильные мнения и представления, бытующие в вашей спортивной среде, а также использовать его для обсуждения проблем ВИЧ-инфекции и СПИДа.

1. Каково число ВИЧ-инфицированных людей в мире?

- 3,5 млн.
- 25 млн.
- 33 млн.

2. Как вы можете определить, является ли человек ВИЧ-инфицированным?

- По его поведению
- У него уставший или больной вид
- Это определить невозможно

3. Риск заражения ВИЧ-инфекцией в спортивной среде:

- Высокий
- Средний
- Низкий

4. Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией, используя одну и ту же посуду?

- Нет
- Да
- Только в том случае, если не мыть посуду

5. Могут ли переносить ВИЧ-инфекцию насекомые?

- Нет
- Да
- Только комары

6. Какое количество различных секретов ВИЧ-инфицированного лица содержит такую концентрацию ВИЧ-инфекции, которая способна вызвать заражение?

- 2
- 4
- 6

Назовите эти секреты:

Вопросник

7. Если во время занятий спортом ты поранился, ты должен:

- Продолжать игру
- Покинуть спортивную площадку и обратиться за медицинской помощью
- Попросить другого спортсмена помочь тебе остановить кровотечение

8. Что лучше всего защищает от заражения ВИЧ-инфекцией?

- Противозачаточные таблетки
- Презервативы
- Анальные половые акты

9. Какие симптомы являются характерными для СПИДа?

- Кожная сыпь по всему телу
- Усталый и больной вид
- Характерных симптомов СПИДа не существует

10. ВИЧ-инфекция это:

- Вирус
- Бактерия
- Грибок

11. Существует ли лекарство от СПИДа?

- Да
- Нет

12. Какого числа отмечается Международный день борьбы со СПИДом?

- 1 января
- 1 июня
- 1 декабря

13. Есть ли разница между ВИЧ-инфекцией и СПИДом?

- Да
- Нет
- Небольшая

14. Приблизительно какой процент среди ВИЧ-инфицированных людей приходится на женщин?

- 19%
- 46%
- 74%

15. В мировом масштабе в какой возрастной группе наибольшее количество ВИЧ-инфицированных людей?

- 0-14 лет
- 15-25 лет
- 25-34 года

16. Презервативы «экстра лардж» являются:

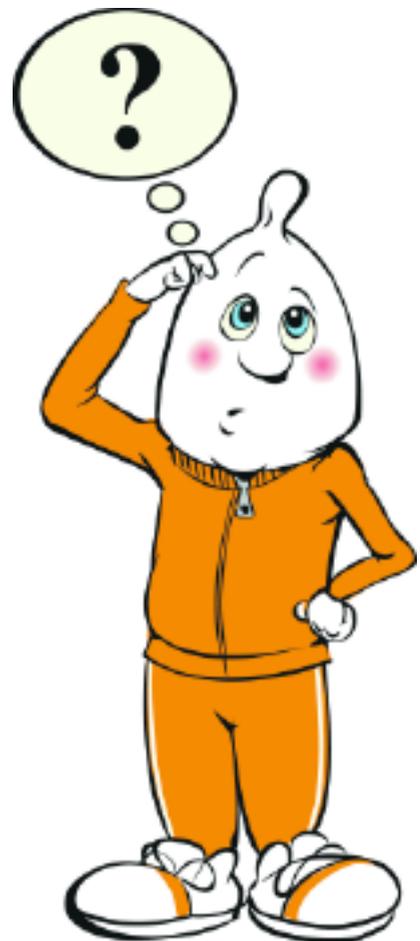
- Более широкими
- Более длинными
- И то, и другое

17. Если человек болен СПИДом, то необходимо:

- Избегать его при встрече
- Оказывать ему всяческую помощь и поддержку
- Упрекать его в том, что он болен

18. Тренеры и инструкторы, которые оказывают медицинскую помощь спортсменам, должны:

- Вторично использовать перевязочный материал
- Соблюдать общие правила в отношении крови
- Не предпринимать никаких действий



Вопросник

Правильные ответы на вопросы:

1. 33 млн.
2. Это определить невозможно
3. Низкий
4. Нет
5. Нет
6. Четыре: сперма, вагинальные секреты, кровь и материнское молоко
7. Покинуть спортивную площадку и обратиться за медицинской помощью
8. Презервативы
9. Характерных симптомов СПИДа не существует
10. Вирус
11. Нет
12. 1 декабря
13. Да
14. 46%
15. 15-24 года
16. И то, и другое
17. Оказывать ему всяческую помощь и поддержку
18. Соблюдать общие правила в отношении крови



Глоссарий

Антиретровирусная терапия (АРВ) – лекарства, используемые для лечения ВИЧ-инфекции. Они воздействуют на саму ВИЧ-инфекцию, замедляя ее воспроизведение в организме, но не могут полностью ее уничтожить.

Безопасный секс – половой контакт с принятием мер предосторожности, сокращающими потенциальный риск передачи или заражения заболеваниями, передающимися половым путем, в том числе ВИЧ-инфекцией. Безопасным сексом считается правильное и систематическое использование презервативов во время половых актов.

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) – это вирус, который в конечном итоге вызывает заболевание СПИД или синдром приобретенного иммунодефицита. ВИЧ поражает и разрушает иммунную систему организма – ту самую систему, которая борется с инфекциями.

ВИЧ-инфицированные или больные СПИДом люди – эти понятия используются для обозначения наличия ВИЧ-инфекции в крови данного человека.

Заболевания, передающиеся половым путем – речь идет, как указывает их название, о заболеваниях, передающихся в ходе половых контактов. Некоторые из признаков таких заболеваний: жжение в мочеиспускательном канале, в частности в процессе мочеиспускания, которое сопровождается зеленоватыми, желтоватыми, пенистыми выделениями с примесью крови или неприятным запахом. Пользование презервативом позволит избежать заражения заболеваниями, передающимися половым путем, в частности, гонореей и хламидией, которые могут иметь серьезные последствия для здоровья.

Красная ленточка является международным символом, используемым для привлечения внимания общественности к проблемам ВИЧ-инфекции и СПИДа. Ее носят круглый год и, в особенности, в Международный день борьбы со СПИДом. Она является символом надежды – надежды на то, что поиск вакцины или средства, способного остановить развитие СПИДа, увенчается успехом и что качество жизни людей больных СПИДом улучшится. Красная ленточка является также выражением поддержки ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом людям.

Мастурбация – это стимуляция мужских и женских половых органов с целью получения удовольствия или достижения оргазма. Мастурбация не является вредной ни в физическом, ни в сексуальном, ни в аффективном отношении и даже может быть полезной. С медицинской точки зрения она является здоровой сексуальной практикой.

Международный день борьбы со СПИДом – отмечается каждый год 1 декабря; он является на международном, национальном и местном уровнях днем поддержки борьбы со СПИДом и помощи ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом людям.

Глоссарий

Небезопасный секс – пенетрационный секс (коитус) без использования презерватива, который создает для каждого партнера угрозу передачи или заражения заболеваниями, передающимися половым путем, в том числе ВИЧ-инфекцией.

Общие правила (в отношении крови) – это простые правила, которые необходимо соблюдать, чтобы снизить риск заражения заболеваниями, передающимися через кровь. Эти правила предусматривают использование резиновых перчаток, халатов, фартуков, масок или очков, которые предназначены для снижения возможного контакта кожи или слизистых поверхностей медицинских работников с инфекционными субстанциями. Кроме того, согласно этим общим правилам в отношении крови, медицинским работникам рекомендуется по возможности избегать ранений иглами, скальпелями и другими режущими медицинскими инструментами.

Общие правила в отношении крови относятся, прежде всего, к крови, секрциям человеческого тела, содержащим кровь, сперме и вагинальным секрциям. Эти правила не относятся к стулу, выделениям из носа, мокроте, поту, моче и рвотным массам, кроме тех случаев, когда в них содержится кровь. Общие правила в отношении крови не относятся к слюне, за исключением случаев, когда в ней присутствует кровь, в частности при лечении зубов.

Оппортунистические инфекции – заболевания, вызванные различными организмами, бактериями, паразитами и вирусами, которые у человека со здоровой иммунной системой обычно заболеваний не вызывают.

Оральный секс – использование рта для стимуляции половых органов считается сексуальной практикой с низкой степенью риска заражения ВИЧ-инфекцией.

Пенетрационный секс (или коитус) – проникновение мужского члена во влагалище или анальное отверстие (женщины или мужчины). ВИЧ-инфекция может передаваться в результате небезопасного пенетрационного секса (без использования презерватива).

Презервативы – единственное средство, помогающее предотвратить заражение заболеваниями, передающимися половым путем, в том числе ВИЧ-инфекцией, и наступление нежелательной беременности. Мужские презервативы обычно изготавливаются из латекса и различаются по форме, размеру и цвету; они должны использоваться со смазкой на водной основе. Существуют также женские презервативы, которые вводятся женщиной во влагалище.

Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) – последний этап развития инфекции, вызванной вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Человек, живущий с ВИЧ-инфекцией, может выглядеть и чувствовать себя здоровым долгое время. Однако, ВИЧ-инфекция ослабляет (иммунную) защиту организма до тех пор, пока она больше не сможет бороться с болезнями и инфекциями, такими как пневмония, диарея, опухоли, рак и прочими заболеваниями.

Приложение 1

Приложение 1

ПОЛИТИКА МЕЖДУНАРОДНОГО ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА В ОТНОШЕНИИ ВИЧ/СПИДА

Преамбула

Эпидемия заболевания ВИЧ-инфекцией и СПИДом уже унесла миллионы жизней, что является беспрецедентным случаем в истории человечества. На настоящий момент насчитывается как минимум 25 миллионов человек, умерших от СПИДа, начиная с 1981 года, когда вирус впервые был идентифицирован. В целом 70 миллионов человек были заражены ВИЧ-инфекцией, которая вызывает заболевание СПИДом, а 42 миллиона на настоящий момент живут с ВИЧ-инфекцией или СПИДом. Эпидемия затронула также миллионы других людей.

Согласно данным ЮНИСЕФ, приблизительно 33% зараженных ВИЧ/СПИДом людей – это люди моложе 25 лет. Это обстоятельство является первой причиной экономического спада, а также развала структур и социальных связей в большинстве из стран, затронутых эпидемией. Следует отметить, что экономическое развитие общества, также как и спортивные достижения зависят именно от этой возрастной группы.

Организация Объединенных Наций констатирует, что несмотря на то, что эпицентр эпидемии находится в странах Африки, расположенных южнее Сахары, есть основания предполагать, что она перемещается в сторону Азии и Восточной Европы, если только этот процесс не будет остановлен самым решительным образом. Одной из главных Целей развития на тысячелетие, принятых 55-м заседанием Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций, является борьба с распространением ВИЧ/СПИДа и поворот вспять нынешней тенденции на период до 2015 года.

Конечно, борьба с эпидемией ВИЧ/СПИДа потребует слаженной работы во всех секторах, включая правительства и гражданское население.

Следовательно, борьбу против ВИЧ/СПИДа непременно должно вести Олимпийское движение с привлечением международных партнеров с тем, чтобы реакция на эту катастрофу в мире была повсеместной. Кроме того, МОК является уникальной организацией, так как она объединяет огромное количество международных спортивных федераций и молодых людей всего мира и организует самое крупное и самое популярное в мире спортивное мероприятие.

Предисловие

Миллионы молодых людей умерли, не успев самореализоваться, в частности, в спортивном плане. Олимпийское движение отдает себе отчет в том экономическом и социальном

Приложение 1

влиянии, которое эпидемия оказывает на спортивное сообщество. Поэтому настало время мобилизовать все входящие в его состав структуры, чтобы поддержать эти глобальные усилия. Необходимы новые меры и новые партнеры, чтобы эффективнее бороться с эпидемией. Нужен новый и более мощный голос, чтобы решить эту задачу. Это и есть голос Олимпийского движения.

МОК признает, что экономический спад, а также развал социальных структур и связей в странах, затронутых эпидемией, неизбежно влияют на спортивную сферу. Совершенно очевидно, что спортивные организации будут все чаще сталкиваться с такими проблемами, как заболевания и смерть спортсменов, тренеров, спортивных руководителей и добровольных помощников.

По общему мнению, ВИЧ/СПИД являются катастрофой, в борьбе с которой МОК должен принять участие, примкнув к международной общественности и предоставив свои средства – свою разветвленную сеть структур, свою репутацию и часть своих материальных средств.

1. Роль МОК

Одним из обязательств МОК, зафиксированным в его Уставе, является обязательство поставить спорт на службу человечеству. Спортивный мир не должен оставаться в стороне. Спорт развивает основные навыки, чувство самоуважения и уверенности в себе, то есть те качества, которые могут помочь остановить распространение ВИЧ-инфекции.

МОК призван сыграть главную роль в деятельности Олимпийского движения, направленной на борьбу с ВИЧ/СПИДом, используя все свои ресурсы и материальные средства. МОК призывает все организации, входящие в его состав, принять активное участие в этой работе.

МОК будет периодически принимать участие в программах по привлечению общественного внимания к проблеме ВИЧ/СПИДа. Он также выступит с поддержкой борьбы против ВИЧ/СПИДа в рамках таких символических мероприятий, как Международный день борьбы со СПИДом.

МОК одобряет Свод практических правил МОТ по вопросу «ВИЧ/СПИД и сфера труда». Этот Свод практических правил призван искоренить недоброжелательное и предвзятое отношения, а также дискриминацию в отношении ВИЧ-инфицированных людей.

2. Отношения МОК с Организацией Объединенных Наций и ее специализированными учреждениями

МОК не является организацией, занимающейся вопросами здравоохранения или социальными проблемами. Следовательно, ему предстоит сотрудничать с соответствующими организациями, деятельность которых лежит в этих областях, в частности со специализированными учреждениями ООН, с которыми уже подписаны соглашения о сотрудничестве. Он также должен стремиться расширять сферу сотрудничества в этом направлении с такими организациями, как Всемирный банк.

Приложение 1

3. Возможности, полученные МОК

МОК предоставляется возможность использовать, в частности, двое Олимпийских игр, молодежный олимпийский лагерь и День олимпийского забега для распространения информации в отношении ВИЧ/СПИДа, а также участвовать в публикации брошюр и других информационных материалов, предназначенных для спортсменов. Молодежный олимпийский лагерь собирает молодых людей со всех частей света, в то время как День олимпийского забега – это единственное в своем роде международное спортивное мероприятие, в котором участвуют широкие слои населения.

МОК будет призывать Всемирные и Континентальные ассоциации НОК включать в их деятельность проведение учебных курсов по проблемам ВИЧ/СПИДа.

МОК обратится с призывом к НОК работать рука об руку с международными и национальными организациями по борьбе с ВИЧ/СПИДом. Особенно стоит отметить, что во всех целевых странах национальные организации, включающие правительственные и неправительственные, а также многосторонние органы, уже разработали и внедрили программы координирования деятельности по борьбе с ВИЧ/СПИДом.

4. Роль Национальных олимпийских комитетов

МОК обратится просьбой к НОК и их структурам предоставить свою сеть и материальные средства в распоряжение национальных организаций, ведущих борьбу с пандемией ВИЧ/СПИДа и стремящихся повернуть вспять этот процесс. Для этого МОК настоятельно рекомендует включать в программу обучения тренеров, спортивных руководителей и спортсменов учебные занятия по привлечению внимания к проблеме ВИЧ/СПИДа.

Необходимо, чтобы НОК поощряли известных спортсменов участвовать в кампаниях по борьбе с ВИЧ/СПИДом, выступая в качестве примера для подражания.

МОК настоятельно рекомендует НОК, их структурам и входящим в них организациям активно содействовать укреплению своих возможностей с целью обрести большую уверенность и необходимые средства для эффективной борьбы с эпидемией. Поощряется активное участие Национальных олимпийских комитетов в мероприятиях Международного дня борьбы со СПИДом и других общественных мероприятиях символического характера.

5. Партнеры и спонсоры

МОК считает, что основными причинами распространения заражения ВИЧ/СПИДом являются недостаток образования, неосведомленность и неравенство полов. В этой связи МОК будет стремиться поощрять развитие сферы образования и разработку программ для молодежи в развивающихся странах. МОК также призывает своих партнеров и спонсоров примкнуть к Олимпийскому движению для участия в этих инициативах.

Приложение 1

МОК должен сотрудничать со своими партнерами, спонсорами и соответствующими международными учреждениями для разработки необходимых справочников и руководств, которые должны использоваться в программах обучения молодежи, спортсменов и спортивного персонала.

Заключение

Эпидемия ВИЧ/СПИДа является серьезной угрозой для существования, развития и безопасности человечества. То обстоятельство, что она затрагивает и делает недееспособными в первую очередь молодых людей, которые служат остоном Олимпийского движения, крайне беспокоит МОК. Поэтому МОК обязан не только в связи со своей обеспокоенностью этим вопросом, но и в силу своего Устава, предусматривающего, что спорт должен быть поставлен на службу человечеству, участвовать в глобальной борьбе, призванной остановить и повернуть вспять эпидемию ВИЧ/СПИДа.

Приложение 2

Эпидемиологические данные по регионам¹³

Эпидемия ВИЧ/СПИДа в странах Африки, находящихся к югу от Сахары

В 2008 году примерно 1,9 млн жителей стран Африки, находящихся к югу от Сахары, были инфицированы ВИЧ, в результате чего общая численность людей, живущих с ВИЧ, достигла 22,4 млн.

Несмотря на постепенное снижение новых случаев заражения ВИЧ в странах Африки южнее Сахары – в 2008 году число зараженных было на 25% ниже, чем в 1995 году, когда в регионе наблюдался пик эпидемии, – в 2008 году численность людей, живущих с ВИЧ в странах Африки к югу от Сахары, немного снизилась, что частично объясняется увеличением продолжительности жизни благодаря улучшенному доступу к лечению ВИЧ. Распространенность ВИЧ среди взрослых (от 15 до 49 лет) снизилась с 5,8% в 2001 году до 5,2% в 2008 году.

В 2008 году в странах Африки, расположенных к югу от Сахары, произошло примерно 1,4 млн смертей, связанных со СПИДом. Этот показатель отражает 18%-ное снижение смертности от ВИЧ в регионе с 2004 года.

Основным способом передачи ВИЧ в этих странах являются гетеросексуальные контакты, но все чаще происходит заражение детей во время родов и кормления грудью. Однако, как видно из представленной ниже информации, данные последних эпидемиологических исследований, призванных оценить распространенность новых случаев инфицирования с точки зрения способа передачи в странах Восточной, Южной и Западной Африки, показали, что эпидемия в регионе носит гораздо более разнонаправленный характер, чем представлялось ранее, и в некоторых странах заслуживают внимания случаи передачи инфекции от мужчин, имеющих сексуальные контакты с другими мужчинами, а также случаи распространения инфекции среди потребителей инъекционных наркотиков.

Новые данные свидетельствуют о большей распространенности ВИЧ среди профессиональных работников сексуальной сферы, хотя для разных стран региона показатели новых случаев заражения ВИЧ от этих работников бывают различны.

Эпидемия ВИЧ/СПИДа в Азии

В 2008 году в странах Азии насчитывалось 4,7 млн ВИЧ-инфицированных, из которых в 2008 году были инфицированы 350 тыс. человек. Азиатская эпидемия достигла своего пика в середине 90-х годов, после чего годовые показатели распространенности ВИЧ снизились более чем наполовину.

¹³ ЮНЭЙДС (ноябрь 2009 г.). Обновленные данные по эпидемии СПИДа, 2009 г. http://data.unaids.org/pub/Report/2009/2009_epidemic_update_en.pdf

Приложение 2

На региональном уровне начиная с 2000 года эпидемические показатели оставались относительно стабильными. В 2008 году в Азии произошло 330 тыс. смертей, связанных со СПИДом.

В то время как количество смертей от СПИДа в странах Южной и Юго-Восточной Азии в 2008 году было примерно на 12% ниже, чем пик смертельных случаев, отмеченный в 2004 году, показатели смертности, связанной с ВИЧ, в Восточной Азии продолжают увеличиваться, и в 2008 году количество смертельных исходов более чем в три раза превысило аналогичный показатель 2000 года.

Эпидемия в Азии имеет диверсифицированный характер: в разных частях региона распространены разные пути передачи инфекции. В то время как большинство случаев инфицирования ВИЧ приходится на такие группы населения как потребители инъекционных наркотиков, а также работники секс-индустрии и их клиенты, все большую распространенность получает дальнейшая передача инфекции половым путем к женщинам, являющихся половыми партнерами потребителей инъекционных наркотиков и клиентов работников секс-индустрии. Кроме того, все больше данных свидетельствует об исключительно высоких показателях инфицирования среди мужчин, имеющих сексуальные контакты с другими мужчинами, и транссексуалов.

Эпидемия ВИЧ/СПИДа в Латинской Америке

В 2008 году в странах Северной Америки, а также Западной и Центральной Европы произошло 75 тыс. случаев ВИЧ-инфицирования, в результате чего общее число людей, живущих с ВИЧ в этих регионах, достигло 2,3 млн.

В большинстве стран Европы и Северной Америки эпидемия носит разнонаправленный характер, но во многих странах вырисовывается четкая тенденция в сторону повышения распространенности передачи инфекции между мужчинами, имеющими сексуальные контакты с другими мужчинами.

Эпидемия ВИЧ/СПИДа в странах Карибского бассейна

Несмотря на то что на этот регион приходится относительно небольшая доля глобальной эпидемии – 0,7% ВИЧ-инфицированных и 0,8% случаев инфицирования в 2008 году – страны Карибского бассейна в гораздо большей степени затронуты ВИЧ, чем любой регион за пределами стран Африки к югу от Сахары, занимая второе место по распространенности ВИЧ среди взрослого населения (1,0%).

В 2008 году ВИЧ-инфицированными являлись 240 тыс. жителей стран Карибского бассейна, включая и тех, кто заразился ВИЧ в 2008 году.

Эпидемия ВИЧ/СПИДа в странах Восточной Европы и Центральной Азии

В 2008 году 1,5 млн жителей Восточной Европы и Центральной Азии являлись ВИЧ-инфицированными, включая 110 тыс. инфицированных в 2008 году.

Приложение 2

Страны Восточной Европы и Центральной Азии рассматриваются вместе по причине их географической близости, а также общих эпидемиологических характеристик. Распространение эпидемии в этом регионе происходит главным образом среди потребителей инъекционных наркотиков.

Эпидемия ВИЧ/СПИДа в странах Океании

В 2008 году в данном регионе были инфицированы ВИЧ 3900 человек, в результате чего общая численность людей, живущих с ВИЧ, выросла до 59 тысяч.

Пути передачи инфекции в этом регионе существенно варьируются. В Папуа-Новой Гвинее, которая является страной, наиболее затронутой эпидемией, превалирует гетеросексуальный путь передачи инфекции, в то время как на инфицирование при половом контакте между мужчинами приходится в среднем половина случаев инфицирования в менее населенных странах Тихоокеанского региона. В более густонаселенных странах – Австралии и Новой Зеландии – инфицирование при половом контакте между мужчинами пока является наиболее многочисленной категорией передачи как в плане распространенности, так и в плане частоты заболевания.

Передача среди потребителей инъекционных наркотиков относительно слабо влияет на эпидемиологическую картину в странах Океании, что частично объясняется заблаговременным внедрением программ профилактики в Австралии и Новой Зеландии.

Эпидемия ВИЧ/СПИДа в странах Ближнего Востока и Северной Африки

Около 35 тыс. жителей стран Ближнего Востока и Северной Африки были инфицированы ВИЧ в 2008 году, и на этот год также пришлось 20 тыс. смертей от СПИДа. К концу 2008 года общая численность людей, живущих с ВИЧ в данном регионе, достигала, по оценкам, 310 тыс. человек.

В этих странах инфицирование обычно происходит среди потребителей инъекционных наркотиков, мужчин, занимающихся сексом с мужчинами, а также работников секс-индустрии и их клиентов. Исключение составляют Джибути и южный Судан, где инфицирование также имеет место и среди обычного населения.

Эпидемия ВИЧ/СПИДа в Северной Америке, Западной и Центральной Европе

В 2008 году во всех странах Северной Америки, Западной и Центральной Европы были инфицированы ВИЧ 75 тыс. человек, что увеличило общую численность людей, живущих с ВИЧ в этих регионах, до 2,3 млн.

В большинстве стран Европы и Северной Америки эпидемия носит весьма разнонаправленный характер, но во многих странах отслеживается четкая тенденция к увеличению случаев передачи инфекции от мужчин, имеющих сексуальные контакты с другими мужчинами.



Приложение 3

Информация, которая может быть получена в Интернете

Благотворительная организация «Аверт» (Avert)

<http://www.avert.org/>

Благотворительная организация «Аверт» (предотвратить) предоставляет на своем веб-сайте широкую гамму материалов, включающих основополагающие фактические данные о ВИЧ-инфекции, СПИДе и информационные рубрики, предназначенные конкретно для молодежи, а также учебные пособия, такие как загружаемые с сайта буклеты и вопросники для взрослых людей и молодежи.

«Вперед за золотом» (Go for Gold)

<http://www.gib-aids-keine-chance.de/gogold04/gogold04.htm>

Кампания по борьбе против ВИЧ-инфекции Национального олимпийского комитета Германии

Свод практических правил МОТ по вопросу «ВИЧ/СПИД и сфера труда»

<http://www.ilo.org/public/english/protection/trav/aids/>

Помимо прочего, в Своде практических правил содержится требование отказаться от дискриминации и предвзятого отношения к людям, живущим с ВИЧ-инфекцией и больным СПИДом.

Международный олимпийский комитет

http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp

Официальный веб-сайт Олимпийского движения.

Организация «Прогоним СПИД» (Kicking AIDS Out)

<http://www.kickingaidsout.net/>

Организация «Прогоним СПИД» пропагандирует спорт как инструмент развития. Спорт и физическая активность используются для информирования о ВИЧ-инфекции и СПИДе посредством учебных игр и мероприятий, призванных побудить сверстников обсуждать вопросы, влияющие на их личную жизнь и на жизнь коллектива. Программы, осуществляемые организациями-членами, обеспечивают развитие спортивных и жизненных навыков благодаря подвижным играм, инсценировкам, спектаклям и другим культурно-развлекательным мероприятиям. Нарращивание потенциала является важнейшим фактором успешного и устойчивого развития. Организация «Прогоним СПИД» разрабатывает программы подготовки тренеров, спортивных наставников и руководителей для наращивания необходимого потенциала на индивидуальном, организационном и местном уровнях.

Приложение 3

«Прогоним СПИД благодаря подвижным играм и спортивным мероприятиям» (Kicking AIDS Out: Through Movements Games and Sports Activities)

Издание освещает различные способы комбинирования учебно-воспитательной работы в области ВИЧ/СПИДа со спортивными мероприятиями, уроками физкультуры и занятиями в спортивных клубах. Даются полезные советы в отношении организации занимательно-игровых мероприятий, таких как инсценировки, совместные игры, открытые обсуждения и т.п. Оно включает основную информацию о различных аспектах ВИЧ/СПИДа. Особое внимание уделяется необходимым жизненным навыкам, позволяющим предотвратить заражение ВИЧ-инфекцией и СПИДом. Издание может быть загружено со следующего веб-сайта:

<http://www.norad.no/default.asp>

Программа «Люби жизнь» (LoveLife)

<http://www.lovelife.org.za>

«Люби жизнь» (LoveLife) – это национальная программа борьбы с ВИЧ-инфекцией для молодежи Южно-Африканской Республики. Она обеспечивает необходимую информацию и советы для молодых людей и их родителей в отношении вопросов сексуального здоровья.

Организация «Право на игру» (Right To Play)

<http://www.righttoplay.com/>

«Право на игру» (Right To Play) является гуманитарной организацией, использующей спортивные и игровые программы для здорового физического, социального и эмоционального развития детей в наиболее неблагоприятных районах мира. «Право на игру» основывается на убеждении, что спорт потенциально способен обеспечить детям более здоровую и безопасную жизнь. Ежедневно мы являемся свидетелями того, как спорт оказывает позитивное влияние на детей-беженцев, бывших воинов-малолеток и молодых людей, живущих с риском заражения ВИЧ-инфекцией или осиротевших из-за СПИДа. Узнайте больше об этих программах.

Шведская ассоциация полового воспитания RFSU International

<http://www.rfsu.se>

На этом веб-сайте содержится общая информация о сексуальном здоровье, репродуктивной функции и связанных с этим правах человека, включая памфлеты и прочие материалы.

Специализированный веб-сайт The Body («Тело»)

<http://www.thebody.com/index.shtml>

Комплексный специализированный сайт по тематике ВИЧ/СПИДа.

Международный совет крикета

<http://www.icc-cricket.yahoo.net/the-icc/social-responsability/overview.php>

Информационно-просветительские мероприятия в области ВИЧ-инфекции и СПИДа.

Приложение 3

Международная федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

<http://www.ifrc.org/what/health/hivaids/index.asp>

Кампания по борьбе с предвзятым мнением и недоброжелательным отношением.

ЮНЭЙДС

<http://www.unaids.org/en/default.asp>

Эпидемиологические данные и информация о глобальной угрозе СПИДа.

Голоса молодежи ЮНИСЕФ (UNICEF Voices of Youth)

<http://www.unicef.org/voyn>

На этом веб-сайте содержится фактическая информация о профилактике и лечении ВИЧ-инфекции, анализе на ВИЧ, приводятся реальные жизненные истории, головоломки, вопросы и игра «Что бы ты сделал?».

Мультимедийная информационная сеть молодежи в Европе и Центральной Азии (Young People's Media Network in Europe and Central Asia)

<http://www.unicef.org/magic/bank/case025.html>

Дети и молодежь всего мира вносят свой вклад в целый ряд телевизионных программ, радиопередач, газет, веб-сайтов и других проектов в области средств массовой информации с тем, чтобы их голоса были услышаны, и широкая общественность узнала об их надеждах и тревогах. Веб-сайт MAGIC – это ответ ЮНИСЕФ (Детский фонд Организации Объединенных Наций) на призыв организации Oslo Challenge, возникшей в результате встречи в Осло в 1999 г. Она призвала работников средств массовой информации, педагогов, правительства, различные организации, родителей, самих детей и молодежь признать колоссальный потенциал средств массовой информации в деле улучшения условий жизни детей в мире.

Электронные информационные ресурсы молодежной организации YPeer

www.youthpeer.org

Электронные информационные ресурсы «Youth Peer Education Electronic Resource» (Y-PEER) – это веб-сайт, призванный поддержать развитие образования молодежи по системе «равный равному» в Восточной Европе и Центральной Азии. Он был создан по инициативе Подкомитета по образованию сверстников Объединенной межучрежденческой группы Организации Объединенных Наций по развитию и здравоохранению молодежи в Европе и Центральной Азии (IAG).

Замбийские традиционные игры

Этот документ разработан неправительственной организацией Замбии «Спорт в действии» (Sport in Action – SIA), занимающейся проектом «Развитие благодаря спорту», и включает информацию о возникновении, проведении и ценностях Замбийских традиционных игр. В документе говорится также о концепции и методах проведения спортивно-развлекательных мероприятий для детей. В нем приводятся методы взаимоувязывания Замбийских традиционных игр с программой просвещения в области здравоохранения и гражданских прав, дающей возможность ее участникам, особенно детям, получить информацию

Приложение 3

и необходимые жизненные навыки для борьбы с ВИЧ/СПИДом и употреблением наркотических веществ, а также перечисляются права и обязанности детей.

Для получения более подробной информации обращаться:

Sport In Action (Спорт в действии),

P.O Box 38373,

Lusaka, Zambia.

Тел.: + 260 1 232146,

Факс: + 260 1 232147,

sia@zamtel.zm

CUANA

<http://www.cuaha.info>

Организация CUANA («Объединение церквей против ВИЧ и СПИДа в Восточной и Южной Африке») – экуменическая сеть, ставящая своей основной целью объединение церквей в деле борьбы с ВИЧ и СПИДом. Осуществляя мероприятия по наращиванию потенциала и обмену идеями и опытом, сеть помогает церквям и религиозным организациям в создании более эффективных программ противостояния эпидемии. CUANA работает в тесном сотрудничестве с МОК в странах Восточной и Южной Африки.

«ОСТАНОВИМ СПИД» (STOP HIV)

http://sportingpulse.com/assoc_page.cgi?c=2-4052-0-0-0&slD=86454

Программа по спортивной подготовке и работе с населением, посвященная ВИЧ («ОСТАНОВИМ СПИД»), направлена на то, чтобы с помощью спорта донести до молодежи стран Тихоокеанского региона информацию и осведомленность о проблемах ВИЧ и ИППП. В рамках политики МОК по профилактике ВИЧ и СПИДа Секретариатом Форума стран Тихоокеанского региона (PIFS) / ЮНЭЙДС / Форумом руководителей стран Азиатско-Тихоокеанского региона (APLF) / Фондом по борьбе со СПИДом стран Тихоокеанского региона (PIAF) / Национальными олимпийскими комитетами стран Океании (ONOC) и Секретариатом Тихоокеанских территорий (SPC) было создано партнерство по разработке программы борьбы с ВИЧ и СПИДом для спортивного сообщества стран Тихоокеанского региона. Благодаря работе этого партнерства программа «ОСТАНОВИМ СПИД» была введена в действие в марте 2008 года на Генеральной ассамблее ONOC в Нади (Фиджи) и с тех пор активно работает.

Приложение 4

Приложение 4

Презервативы

Почему необходимо пользоваться презервативом?

Презервативы являются **единственным средством, помогающим предотвратить заражение заболеваниями**, передающимися половым путем, в том числе ВИЧ-инфекцией, и наступление нежелательной беременности.

Приготовиться, выбрать хороший презерватив

В продаже имеются разные типы презервативов. Под презервативом обычно понимается **«мужской» презерватив**, представляющий собой чехол, закрытый с одного из концов, который надевается на мужской пенис.

Существует также **женский презерватив**, которым пользуются женщины, вставляя его во влагалище. Он покрывает внутренние стенки влагалища и предохраняет от наступления беременности и заражения заболеваниями, передающимися половым путем, включая ВИЧ-инфекцию. Женский презерватив, хотя он и не имеет широко распространения, имеется в продаже во многих странах мира. В разных странах существуют разные марки этих презервативов.

Из какого материала изготовлены презервативы и какова их форма?

Как правило, презервативы изготавливаются из **латекса**. Они имеют различную форму. Большинство из них имеет резервуар для спермы, но некоторые имеют ровный конец. Презервативы «с пазами» имеют выступы и выпуклые бугорки, предназначенные для усиления ощущений обоим партнерам. Презервативы могут быть разных цветов. Ароматизированные презервативы сделают оральные контакты более приятными.

Смазка, которой покрыты презервативы, тоже может быть различной. Некоторые презервативы вовсе лишены ее, другие покрыты смазкой на базе силикона, третьи – смазкой на водной основе. Цель смазки – облегчить надевание презерватива, сделать его более удобным в употреблении и более эластичным.

Женский презерватив представляет собой чехол из полиуретана длиной, приблизительно, 17 см. На каждом конце презерватива находится гибкое кольцо. Гибкое кольцо на закрытом конце презерватива вводится во влагалище и фиксирует положение презерватива. Гибкое кольцо на открытом конце презерватива остается у входа во влагалище. Оно помогает регулировать положения пениса во время коитуса и предотвращает соскальзывание презерватива внутрь влагалища.

Внутренняя поверхность презерватива покрыта силиконовой смазкой, но можно использовать дополнительную смазку. Такой смазкой для женского презерватива

Приложение 4

может служить вазелин. Женские презервативы не содержат спермицида. Женским презервативом нельзя пользоваться одновременно с мужским, так как трение двух презервативов друг о друга может привести к их повреждению.

Какие размеры мужских презервативов существуют?

Мужские презервативы бывают **разной длины и ширины**, и каждый из их изготовителей предлагает свою гамму такой продукции. Стандартной длины не существует, хотя те из них, которые изготовлены из натурального каучука, могут растягиваться, принимая форму пениса в момент эрекции. Ширина презерватива также может быть разной. Некоторые из них более узкие, чтобы плотнее прилегать, другие имеют более широкую форму. Изготовители презервативов констатировали, что необходимо производить презервативы разной длины и ширины в связи с различными размерами penisов, и они постоянно расширяют ассортимент своей продукции.

В разных странах существуют разные марки презервативов, поэтому вы сами должны провести поиск и найти подходящие вам марки, которые продаются в вашей стране.

Когда нужно пользоваться презервативом?

Нужно пользоваться новым презервативом **при каждом сексуальном контакте**. Ни в коем случае нельзя использовать один и тот же презерватив дважды. Надевайте презерватив на penis, находящийся в состоянии эрекции, до контакта с любой частью тела вашего партнера.

Как пользоваться мужским презервативом?



Прежде всего, **проверьте срок годности, указанный на упаковке**. Если он просрочен, то не следует использовать эти презервативы¹⁴. Откройте аккуратно упаковку; никогда не используйте для этого ни нож, ни ножницы. Достаньте презерватив; будьте предельно осторожны, особенно если вы носите кольца и/или у вас длинные и сломанные ногти, которые могут повредить презерватив.



Наденьте свернутый презерватив на эрегированный penis и, если у презерватива отсутствует резервуар для спермы, зажмите конец презерватива (приблизительно 1 см), чтобы оставить место для сбора спермы. Если мужчина не обрезан, прежде чем надевать презерватив следует отодвинуть крайнюю плоть. Зажмите одной рукой конец презерватива, чтобы удалить воздух, а другой продолжайте надевать презерватив.

¹⁴ При неправильном хранении презервативы могут стать непригодными к использованию. Они могут повредиться от воздействия тепла или света. Поэтому лучше всего не использовать презервативы, которые хранились в вашем заднем кармане, в кошельке или в вашем автомобиле.

Приложение 4



Аккуратно наденьте презерватив на пенис, находящийся в состоянии ЭРЕКЦИИ, так, чтобы он покрыл весь пенис. Убедитесь, что он не содержит воздуха (конец должен быть плоским, пустым). Если вы хотите использовать смазку, покройте ею презерватив снаружи. С презервативами из латекса нужно использовать смазку на водной основе, так как смазка на маслянистой основе (вазелин) может повредить презерватив. Надевать презерватив не обязательно должен мужчина, который им пользуется – это может сделать его партнерша/партнер.



После сексуального контакта (не забудьте, что нужно использовать каждый раз новый презерватив) снимите презерватив, придерживая его основание: постарайтесь, чтобы сперма не попала на руки. (Это легче сделать в жизни, чем с манекеном, так как эякуляция обеспечивает эффект смазки, а пенис больше не находится в состоянии эрекции).



Завяжите презерватив узлом и выбросьте его в мусорное ведро, а не в окно. Не выбрасывайте презервативы в туалет, это может привести к засорению канализационных труб. Лучше всего выбросить их в мусорное ведро, сжечь или закопать.

Когда надо снимать мужской презерватив?

После полового контакта снимайте презерватив, придерживая его у основания пениса, чтобы сперма не разлилась. Выбрасывайте презервативы в мусорное ведро, завернув их в бумажный платок. Не выбрасывайте их в туалет – они засоряют окружающую среду.

Что делать в случае повреждения мужского презерватива?

Если презерватив повреждается во время полового контакта, надо прекратить контакт и быстро заменить его новым. Во время полового контакта проверяйте время от времени состояние и положение презерватива. Если же презерватив порвался, и вы почувствовали, что сперма пролилась наружу во время полового контакта, необходимо сразу же прибегнуть к употреблению противозачаточной пиллюли.

Как пользоваться женским презервативом?



Так выглядит женский презерватив. У него два кольца на каждом конце.

Приложение 4



Прежде всего, надо защемить «внутреннее» кольцо, чтобы можно было ввести презерватив внутрь влагалища, как диафрагму.



Затем введите женский презерватив во влагалище (или анальное отверстие, без внутреннего кольца). Ваши действия аналогичны тем, которые вы совершаете при введении тампона или диафрагмы.



Введите презерватив во влагалище и разместите внутренне кольцо вокруг шейки матки. Природная форма влагалища обычно удерживает его на месте. Помните, что женский презерватив можно ввести за восемь часов до полового контакта



После этого можно иметь половой контакт, в том числе коитус, без малейшего риска. (Убедитесь, что пенис входит в презерватив, а не в пространство между его наружной поверхностью и внутренними стенками влагалища). Таким образом поверхность половых органов мужчины и женщины защищена.



После полового контакта скрутите презерватив и выньте его. Его надо выбросить правильным способом – в мусорное ведро, сжечь или закопать. Никогда не выбрасывайте его в туалет – вы можете засорить канализацию.

Является ли пользование презервативом эффективным средством?

Правильное пользование делает презерватив эффективным для предупреждения заражения ВИЧ-инфекцией во время сексуального контакта. Использование презерватива также защищает от заражения заболеваниями, передающимися половым путем, и предотвращает нежелательную беременность.

Приложение 4

Как убедить партнера в необходимости использования презерватива?

Иногда бывает непросто обсуждать вопрос использования презерватива. **Но не подвергайте опасности ваше здоровье из-за чувства неловкости.** Партнер, с которым вы собираетесь иметь половой контакт, возможно, не сразу согласится пользоваться презервативом. Ниже вы найдете **примеры возражений**, которые вы можете услышать от вашего партнера, и **ответы, которые вы могли бы на них давать.**

ВОЗРАЖЕНИЕ	ОТВЕТ
Ты мне не доверяешь?	Это не вопрос доверия. Можно заразиться, не отдав себе в этом отчета.
С презервативом не так приятно.	Я чувствую себя более спокойной(ым). Если я чувствую себя менее напряженной(ым), то смогу сделать так, что и тебе будет лучше.
Если я надеваю презерватив, у меня исчезает эрекция.	Я помогу тебе его надеть и сохранить эрекцию.
У меня нет с собой презервативов.	У меня есть.
Я боюсь попросить своего партнера пользоваться презервативом. Он/она подумает, что я ему/ей не доверяю.	Если ты не можешь об этом попросить, то ты, очевидно, ему/ей не доверяешь.
Это должен решать мой партнер.	Это твое здоровье и, следовательно, твое решение.
Я принимаю противозачаточные таблетки, нам необязательно пользоваться презервативом.	Я хотел бы все-таки воспользоваться презервативом. Это защитит нас от заражения инфекцией в том случае, если она у нас есть.
Презерватив снижает чувствительность.	Зато наш контакт может длиться дольше, и это будет компенсацией.
Использование презерватива убивает желание.	Нет, если я помогу тебе его надеть.
Я подозреваю, что ты не любишь меня по-настоящему.	Я тебя люблю, но не хочу рисковать своим будущим, чтобы тебе это доказать.
Я вовремя прерву коитус.	Жидкость, выделяющаяся до эякуляции, может привести к заражению заболеваниями, передающимися половым путем, включая ВИЧ-инфекцию, и наступлению беременности.
Но я же тебя люблю!	Тогда помоги мне защитить нас.
Только один раз!	И одного раза достаточно!

Приложение 4

Существует множество доводов для использования презерватива во время сексуальных контактов. Вы можете обсудить это с вашим партнером и узнать, что он/она по этому поводу думает.

Основные причины, по которым необходимо пользоваться презервативом

- Презерватив при правильном и регулярном использовании является единственным противозачаточным средством, которое способствует предотвращению заражения заболеваниями, передающимися половым путем, включая ВИЧ-инфекцию.
- Презерватив при правильном и регулярном использовании является наиболее надежным средством предотвращения нежелательных беременностей.
- Презерватив не имеет побочных эффектов в отличие от других медицинских противозачаточных средств.
- Презервативы бывают различных цветов, запахов, размеров и могут иметь различную текстуру поверхности, чтобы сделать вашу сексуальную жизнь еще более приятной.
- Вы можете найти презервативы в барах, аптеках, супермаркетах и магазинах вашего района.
- Пользоваться презервативом легко. С опытом к вам придет уверенность.

Несколько советов, чтобы быть более уверенным в себе

Ниже приводятся советы, которые помогут вам быть более уверенными в себе и менее напряженными, когда вы будете пользоваться презервативами.

- **Всегда имейте при себе презервативы.** Таким образом, если у вас наметится сексуальный контакт, вы будете во всеоружии. Не всегда удобно в решающий момент выбегать на поиски презерватива – скорее всего вы не будете этого делать.
- **Не испытывайте неловкости при покупке презервативов.** Наоборот вы можете этим гордиться. Еще лучше, если вы вместе с вашим партнером пойдете их покупать. В наше время в некоторых странах возможно покупать презервативы по Интернету.
- **Прежде, чем вступать в сексуальный контакт, обсудите вопрос использования презерватива с вашим партнером.** Это позволит вам снять напряжение и чувство неловкости. Вам будет гораздо спокойнее, если вы договоритесь об использовании презерватива перед бурной страстью.
- Если презервативы являются для вас новинкой, то **лучшим способом научиться ими пользоваться является практика.** Нужно совсем немного времени, чтобы овладеть этим навыком.
- Если вы считаете, что презервативы убивают желание, **попробуйте сделать их частью ваших эротических игр.** Воспользуйтесь помощью вашей(его) партнерши/партнера или дайте ей/ему возможность надеть вам презерватив – это может иметь стимулирующий эффект.

