



**Testaa dopingtietosi**

[www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

- Väite:** Olen viime kädessä itse vastuussa siitä, mitä nielen, pistän itseeni tai muuten saan elimistöni.  
**Vastaus:** Oikein. **Selitys:** Urheilijan on itse otettava asioista selvää, jotta hänen uransa ei vaarantuisi. Jos sinulla on kysyttävää – KYSY! Jos et ole täysin varma jonkin aineen koostumuksesta tai et tiedä onko aineen käyttö kielletty – ÄLÄ KÄYTÄ SITÄ!
- Väite:** Dopingtestejä tehdään vain olympialaisissa, paralympialaisissa ja maailmanmestaruuskisoissa kilpaileville urheilijoille.  
**Vastaus:** Väärin. **Selitys:** Monessa maassa ja kansainvälisessä lajiliitossa on käytössä antidopingohjelma. Jos siis kuulut esimerkiksi maajoukkueeseen, voit joutua testeihin joko kilpailujen aikana tai kotona tai harjoituspaikalla.
- Väite:** WADA on lyhenne sanoista a) World Anti-Doping Administration vai b) World Anti-Doping Agency.  
**Vastaus:** World Anti-Doping Agency **Selitys:** Maailman Antidopingtoimiston eli WADAn tehtävänä on edistää ja koordinoita dopinginvastaista taistelua kansainvälisellä tasolla.
- Väite:** Kun urheilijalle on ilmoitettu, että hänet on valittu dopingtestiin kilpailujen aikana, hän saa ottaa mukaansa avustajan testauspaikalle.  
**Vastaus:** Oikein. **Selitys:** Urheilija voi halutessaan ottaa itse valitsemansa edustajan mukaansa testauspaikalle. Usein edustaja on joukkueen lääkäri tai valmentaja. Edustaja on läsnä kaikissa testausvaiheissa paitsi näyttötoiminnossa. Urheilija voi tarvittaessa ottaa mukaansa myös tulkin.
- Väite:** Jos jonkin lääkkeen käyttö on sallittu kotimaassani, voi turvallisesti käyttää samaa merkkiä, vaikka ostan sen ulkomailta.  
**Vastaus:** Väärin. **Selitys:** Joidenkin lääkkeiden koostumus vaihtelee ostomaan mukaan. Joskus ne saattavat sisältää kiellettyjä aineita. Lue tuoteseloste huolellisesti ja käänny lääkärin puoleen, jos olet epävarma lääkkeen käytöstä.
- Kysymys:** Kuinka usein urheilija voidaan testata vuoden aikana? **Vastaus:** Vaikka kuinka monta. **Selitys:** Testausten määrää ei mitenkään ole rajoitettu, joten kilpailutestauksia, kilpailujen ulkopuolella tehtäviä testauksia sekä satunnaisia ja kohdennettuja testauksia voi olla vaikka kuinka usein.
- Väite:** Virtsanäyte voidaan analysoida kiellettyjen aineiden tai menetelmien käytön havaitsemiseksi missä tahansa hyvin varustellussa laboratorioissa.  
**Vastaus:** Väärin. **Selitys:** Virtsanäytteiden analyysit kiellettyjen aineiden tai menetelmien käytön havaitsemiseksi tehdään ainoastaan WADAn vaatimukset täyttävissä ja tehtävää varten akkreditoituissa eli valtuutetuissa laboratorioissa.
- Väite:** Jos käytän apteekista ostettuja lisäravinteita, niiden käyttö on varmasti sallittu urheilussa.  
**Vastaus:** Väärin. **Selitys:** Minkä tahansa ravintolisän tai aineen ottaminen on sinun vastuullasi. Monissa ravintolisissä on kiellettyjä aineita. Lisäravintoteollisuutta ei monissa maissa säännellä mitenkään, joten sinun on tärkeätä tietää täsmälleen, mitä tuote sisältää. **VIISAUDEN SANOJA:** jos se kuulostaa liian hyvältä ollakseen totta – se on luultavasti kiellettyä! Ravintolisien sijaan voit kohentaa ruokavaliotasi.
- Väite:** Vammaisurheilijat voivat käyttää mitä tahansa tarvitsemiaan lääkkeitä.  
**Vastaus:** Väärin. **Selitys:** Vammaisurheilijoita koskee sama kiellettyjen aineiden luettelo kuin muitakin. Jos vammaisurheilija kuitenkin tarvitsee vammansa vuoksi jotakin tiettyä lääkettä, hän voi hakea sen käytölle erivapautta kansalliselta antidopingtoimikunnalta tai Kansainvälisen Paralympiakomitean lääketieteelliseltä komitealta. Erivapautta ei myönnetä automaattisesti.
- Väite:** Dopingtestissä voi huijata käyttämällä jonkun toisen henkilön virtsanäytettä.  
**Vastaus:** Väärin. **Selitys:** Jos testausohjeita noudatetaan, urheilija ei ole missään vaiheessa yksin siitä hetkestä alkaen, kun hän saa ilmoituksen testistä, siihen hetkeen saakka, kun testaus on suoritettu. Näyte on annettava testaajan nähden, joten virtsanäytteen manipulointi on todella vaikeaa!

11. **Väite:** Jos olen sairaana, voin ottaa mitä tahansa lääkettä, jotta paransin. **Vastaus:** Väärin. **Selitys:** Jos sinulla on flunssa tai allerginen nuha, **ÄLÄ** ota mitään lääkettä tai muuta ainetta, ellei se sisällä kiellettyä ainetta. Tämä koskee sekä käsikauppa- että reseptilääkkeitä. Muista, että positiivinen näyte on aina positiivinen näyte.
12. **Väite:** Jos valmentaja tai lääkäri auttaa tai rohkaisee urheilijaa käyttämään kiellettyjä aineita, hän voi saada rangaistuksen, jos urheilija antaa positiivisen näytteen. **Vastaus:** Oikein. **Selitys:** Kielletyn aineen tai menetelmän käytössä auttaminen tai siihen rohkaiseminen on vakava dopingrikkomus, josta seuraa rangaistus.
13. **Väite:** Testaajien on ilmoitettava testistä urheilijalle muutama tunti etukäteen. **Vastaus:** Väärin. **Selitys:** Testaus suoritetaan mahdollisuuksien mukaan ilman ennakoilmoitusta. Testaajat voivat siis tehdä testejä milloin ja missä tahansa. Heidän on kuitenkin toimittava hienotunteisesti ja aiheuttamatta ylimääräistä hankaluutta urheilijoille.
14. **Väite:** Kun näyte on otettu ja sinetöity ja paperityöt tehty, näytettä ei voi yrittää avata, pilata tai muuten käsitellä ilman että se havaitaan. **Vastaus:** Oikein. **Selitys:** Urheilija voi luottaa siihen, että hänen näytteensä pysyy koskemattomana. Laboratoriosta ilmoitetaan heti, jos on pienintäkään epäilyä siitä, että näytteeseen olisi jotenkin koskettu ennen analyysiä.
15. **Väite:** Urheilija voi kieltäytyä testauksesta kiireeseen vedoten. **Vastaus:** Väärin. **Selitys:** Dopingtestistä kieltäytymisestä voi seurata sama rangaistus kuin positiivisen näytteen antamisesta. Jos urheilija kieltäytyy testistä saatuaan siitä ilmoituksen, hänen on perusteltava hyväksyttävällä syyllä kieltäytymisensä ilmoituslomakkeella ja tiedotettava asiasta testausorganisaatiolle viivytyksettä.
16. **Väite:** Voin ottaa valmentajani mukaan dopingtestiin. **Vastaus:** Oikein. **Selitys:** Urheilijalla on oikeus halutessaan ottaa itse valitsemansa edustaja mukaansa testauspaikalle.
17. **Väite:** Minun on käytettävä sitä näytteenantoastiaa, jonka olen valinnut, vaikkei se olisikaan ehjä ja puhdas. **Vastaus:** Väärin. **Selitys:** Voit valita näytteenantoastian monen avaamattoman astian joukosta. Jos et ole tyytyväinen valitsemaasi astiaan, pyydä että saat valita uuden.
18. **Väite:** Minun on kerrottava lääkärielleni, että olen urheilija ja saatan joutua dopingtesteihin, eli en saa käyttää kiellettyjä aineita. **Vastaus:** Oikein. **Selitys:** Lääkärisi on tiedettävä, että sinulle on määrättävä vain sellaisia lääkkeitä, joita ei ole kiellettyjen aineiden luettelossa. Jos sellaista lääkettä ei löydy, sinun on anottava erivapautta kielletyn aineen käyttämiseen kansainväliseltä tai kansalliselta lajiliitoltasi tai Antidopingtoimikunnalta ennen kuin voit käyttää kyseistä lääkettä. Häätapauksia varten on olemassa erikoisjärjestelyjä, joista lääkärisi tulisi niin ikään tietää.
19. **Väite:** Jos et onnistu tuottamaan tarvittavaa määrää virtsaa, sinulta otetaan myös verikoe. **Vastaus:** Väärin. **Selitys:** Jos virtsaa ei tule tarpeeksi, näytteesi sinetöidään väliaikaisesti, ja kun olet taas valmis, voit antaa lisää näytettä, kunnes virtsaa on tarpeeksi.
20. **Väite:** Joskus on pakko käyttää kiellettyjä aineita, jotta voitaisi. **Vastaus:** Väärin. **Selitys:** Jos sinun on käytettävä kiellettyjä aineita voittaaksesi, et voita siksi, että olisit tehnyt parhaasi. Huijaaminen pilaa urheiluhengen niin sinulta kuin vastustajiltasi.
21. **Väite:** Voin ottaa vastaan lääkkeitä henkilöltä, johon luotan, vaikken tietäisikään mitä lääkkeet sisältävät. **Vastaus:** Väärin. **Selitys:** Urheilijan on aina oltava tietoinen siitä, mitä hän elimistöönsä laittaa. Jos otat lääkettä, jonka sisältöä et tunne, seurauksena voi olla positiivinen näyte ja lisäksi lääke voi olla hengenvaarallinen.

22. **Väite:** Jos dopingtestaaja tulee kotiin tekemään sinulle dopingtestin, voit välillä poistua huoneesta keittämään kupin teetä tai hoitamaan asioita. **Vastaus:** Väärin. **Selitys:** On tärkeää, että suojelet näytteesi koskemattomuutta olemalla testaajan näköpiirissä kunnes testaus on suoritettu. Jos sinun on poistuttava huoneesta, pyydä testaaja mukaasi.
23. **Väite:** Jos minut on hiljattain testattu kilpailun ulkopuolella, minua ei testata moneen viikkoon. **Vastaus:** Väärin. **Selitys:** Testien välillä saattaa olla useita viikkoja, mutta joskus vain päiviä tai jopa tunteja. Testaamisessa lyhyin väliajoin on se etu, että dopingia käyttävä urheilija ei voi tuudittautua siihen uskoon, että hän voi rauhassa käyttää kiellettyjä aineita testien välillä.
24. **Väite:** Jos joukkuelääkäri määrää minulle lääkettä, josta seuraa positiivinen näyte, syy on hänen eikä minun. **Vastaus:** Väärin. **Selitys:** Lääkäri voi saada rangaistuksen siitä, että on antanut sinulle vääränlaiset ohjeet tai lääkkeet, mutta olet viime kädessä itse vastuussa siitä, mitä elimistöösi joutuu. **JOKAINEN VASTAA ITSE SIITÄ MITÄ SUUHUNSA LAITTA!**
25. **Väite:** Minut voidaan tarkoituksella valita dopingtestiin. **Vastaus:** Oikein. **Selitys:** Huippu-urheilija voidaan valita myös nimeltä, ei vain arpomalla. Se antaa sinulle mahdollisuuden osoittaa, että kilpaillet puhtaasti.
26. **Väite:** Jos testaaja ei pysty todistamaan henkilöllisyyttään, voin kieltäytyä testistä. **Vastaus:** Oikein. **Selitys:** Testaajan on pystyttävä osoittamaan valtuutus ja oikeus dopingtestin suorittamiseen. Jos testaaja ei esitä valtuutustaan, kirjaa asia testauspöytäkirjaan, allekirjoita se, säilytä oma kappaleesi ja ilmoita asiasta välittömästi lajiliittoosi.
27. **Väite:** Henkilö, joka laboratoriossa ottaa vastaan näytteeni, tietää kenen näyte se on. **Vastaus:** Väärin. **Selitys:** Näytteesi mukana laboratorioon menee koodi, josta ei käy ilmi henkilöllisyytesi. Laboratoriossa tiedetään ainoastaan laji, urheilutapahtuma, sukupuoli, lajiliitto ja testauspäivä.
28. **Väite:** Kun käyn dopingtestissä, kaikki paperit jäävät testaajalle ja saan oman kappaleeni myöhemmin. **Vastaus:** Väärin. **Selitys:** Kun olet antanut näytteesi ja täyttänyt testipöytäkirjan omalta osaltasi, testaaja antaa sinulle siitä oman kappaleen, joka kannattaa säilyttää.
29. **Väite:** Kun olen lomalla, minun ei tarvitse ilmoittaa olinpaikkaani, koska olen sentään lomalla! **Vastaus:** Väärin. **Selitys:** Urheilijoiden on toimitettava olinpaikkatietonsa myös loma-aikoina, jotta antidopingorganisaatio tavoittavaa sinut olinpaikasta riippumatta mahdollista testausta varten.
30. **Väite: Anaboliset steroidit ovat aina kiellettyjä ja useimmissa maissa laittomia. Anabolisten steroidien käytöllä voi olla seuraavia haittavaikutuksia:**
- Miehillä rintojen kasvua ja naisilla äänen madaltumista
  - Maksan ja sydämen vajaatoimintaa
  - Voimakkaita mielialanvaihteluja
  - Kaikkia yllämainittuja
- Vastaus:** d. Kaikkia yllämainittuja. **Selitys:** Anaboliset steroidit voivat kasvattaa lihasmassaa, mutta niiden käytöllä voi todistetusti olla hengenvaarallisia haittavaikutuksia. Anabolisten steroidien käyttö on terveydelle vaarallista ja lisäksi itsepetosta, koska silloin et koskaan saa tietää, mitä olisit saavuttanut puhtaana urheilijana.
31. **Väite:** Lääkinnällistä käyttöä varten myönnettävän erivapauden avulla urheilija voi pyytää kiellettyä ainetta vaikean sairauden hoitoon. Erivapaus lääkinällistä käyttöä varten myönnetään vain, mikäli aine ei aiheuta merkittävää terveysriskiä, paranna suoritusta, eikä vaihtoehtoista ainetta tai menetelmää ole saatavilla. Lääkinnällistä käyttöä varten myönnettävästä erivapaudesta käytetään lyhennettä TUE, joka tulee englannin kielen sanoista:
- Therapeutic Use Exemption
  - Therapeutic Use Equipment

**Vastaus:** a. Therapeutic Use Exemption. **Selitys:** Kansainvälisen tason urheilijoiden on toimitettava tieto lääkinnällistä käyttöä varten myönnetystä erivapaudesta kansainväliselle lajiliitolleen, ja kansallisen tason urheilijoiden on toimitettava vastaava tieto kansalliselle antidopingtoimikunnalleen. Erivapaus myönnetään tiettyä lääkettä varten, tietyille annostukselle ja tietyksi ajanjaksoksi.

32. **Väite:** Kasvuhormonin (hGH) tiedetään lisäävän sekä luuston että lihasten ja sisäelinten kasvua. Kasvuhormoni on aina kielletty ja sen käyttö on dopingia. Kasvuhormonin yleisiä haittavaikutuksia ovat:
- Sydän- ja verisuonitaudit
  - Lihäs- ja nivelkivut; elinten epänormaali kasvu
  - Diabetesriski
  - Kaikki edellä mainitut

**Vastaus:** d. Kaikki edellä mainitut. **Selitys:** Kasvuhormonia varten on nykyään oma testi.

33. **Väite:** Kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelosta käy ilmi mitkä aineet ja menetelmät ovat kiellettyjä kilpailuissa, ja mitkä niiden ulkopuolella. **Vastaus:** Oikein. **Selitys:** Kansainvälinen asiantuntijaryhmä tarkistaa kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelon vuosittain, ja päivitetty luettelo astuu voimaan aina tammikuun 1. päivänä. Urheilijoiden on itse perehdyttävä luettelon uusimpaan versioon, joka julkaistaan sekä WADA:n ([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)) että Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry:n ([www.antidoping.fi](http://www.antidoping.fi)) internetsivuilla.

34. **Väite:** Jos urheilija ottaa vahingossa jotakin kiellettyjen aineiden luettelossa mainittua ainetta ja ilmoittaa siitä välittömästi dopingtestaajalle, vahinko merkitään testilomakkeeseen, eikä urheilija joudu vaikeuksiin. **Vastaus:** VÄÄRIN. **Selitys:** Maailman antidopingsäännöstö perustuu jyrkkään vastuuperiaatteeseen, jonka mukaan urheilija on itse vastuussa elimistöstään löytyvistä kielletyistä aineista.

35. **Kysymys:** Mitä tarkoittaa peiteaine?

- henkilö, joka auttaa urheilijoita käyttämään kiellettyjä aineita
- aine tai menetelmä, jota käytetään kielletyn aineen käytön salaamiseen
- urheilijan edustaja
- liima, jolla dopingnäytepullon korkki suljetaan

**Vastaus:** b. **Selitys:** Peiteaineella tarkoitetaan sellaista ainetta tai menetelmää, jota käytetään virtsa- tai muun näytteen muuttamiseen dopingtestissä, jotta kielletyn aineen käyttö ei kävisi ilmi. Peiteaineet ovat KIELLETTYJÄ sekä kilpailuissa että kilpailujen ulkopuolella.

36. **Väite:** Jos olen saanut jonkin vamman enkä kilpaile, minun on silti toimitettava olinpaikkatietoni lajiliitolle tai antidopingtoimikunnalle siltä varalta, että minut kutsuttaisiin dopingtestiin. **Vastaus:** Oikein. **Selitys:** Urheilijana sinun on toimitettava olinpaikkatietosi silloinkin, kun et vamman tai sairauden vuoksi kilpaile, jotta antidopingorganisaation edustajat tavoittavat sinut ajasta ja paikasta riippumatta.

37. **Väite:** Kasvuhormonia varten on nykyään oma testi. **Vastaus:** Oikein. **Selitys:** Kasvuhormonin testausta varten on ollut käytössä verikoe vuodesta 2004 lähtien, ja sitä käytetään yhä yleisemmin sekä kilpailuissa että kilpailujen ulkopuolella.

38. **Väite:** Dopingtestissä otetun verikokeen jälkeen minua todennäköisesti pyörryttää tai olen huonovointinen. **Vastaus:** Väärin. **Selitys:** Verikokeessa urheilijalta otetaan vain pieni määrä verta (arviolta huulipunankorkillisen verran), eikä niin pienen määrän menetys vaikuta mitenkään urheiluasuoritukseen. Mikäli voitisi huolestaa sinua, testitiloissa on aina paikalla sairaanhoitaja tai muu asiantuntija, jonka kanssa voit keskustella.

39. **Väite:** Jos minua pyydetään antamaan virtsanäyte dopingtestissä, virtsaamisen aikana läsnä on aina joko mies- tai naispuolinen saattaja. **Vastaus:** Väärin. **Selitys:** Näytteenannon valvoja, joka on läsnä näytteenannossa, on aina samaa sukupuolta urheilijan kanssa.

- 40. Kysymys:** Jos urheilijalla on jotakin kysyttävää dopingtestauksesta, missä vaiheessa hänen kannattaa esittää kysymyksensä?
- Milloin tahansa testauksen jälkeen.
  - Testauksen aikana.
  - Kirjallisesti WADA:Ita.

**Vastaus:** b. Testauksen aikana. **Selitys:** Urheilija voi vapaasti esittää kysymyksiä dopingtestaajalle testauksen aikana. Hänellä on oikeus pyytää lisätietoja näytteenotosta, ja hänelle on myös annettava mahdollisuus kirjata mahdolliset testaukseen liittyvät kysymyksensä tai huolensa.

- 41. Väite:** Voin joutua dopingtestiin kilpailuissa, vaikken edes kilpailisi. **Vastaus:** Oikein. **Selitys:** Jos sinut on nimetty kisajoukkueeseen, voit joutua dopingtestiin riippumatta siitä, kilpailletko ollenkaan.

- 42. Kysymys:** Miksi Maailman Antidopingsäännöstö on olemassa?
- Se suojaa urheilijan perusoikeutta osallistua puhtaaseen urheiluun.
  - Se edistää urheilijoiden terveyttä, reilua peliä ja tasa-arvoa.
  - Se varmistaa yhtenäisen ja tehokkaan dopinginvastaisen toiminnan kansainvälisellä tasolla.
  - Kaikista edellä mainituista syistä.

**Vastaus:** d. Kaikista edellä mainituista syistä. **Selitys:** Maailman Antidopingsäännöstö on maailmanlaajuinen asiakirja, johon maailman antidopingohjelma perustuu.

- 43. Väite:** Mikäli dopingtestissä elimistöstäni löytyy kiellettyä ainetta, minulla on oikeus:
- pyytää B-näytteen analysointia.
  - olla läsnä tai lähettää edustaja B-näytteen avaamiseen ja analyysiin.
  - pyytää kopioita testaukseen liittyvistä asiakirjoista.
  - kaikkeen edellä mainittuun.

**Vastaus:** d. kaikkeen edellä mainittuun. **Selitys:** Maailman Antidopingsäännösten tarkoitus on varmistaa, että urheilijan oikeuksia kunnioitetaan.

- 44. Väite:** Olinpaikkatietojen ilmoittaminen testausviranomaisille lisää tasapuolisuutta, koska silloin kaikki urheilijat ovat tarvittaessa käytettävissä dopingtestausta varten. Kuka näkee olinpaikkatietoni?
- Olinpaikkatietosi saatetaan kaikkien tietoon ja kuka tahansa voi saada ne, myös tiedotusvälineet.
  - Tiedotusvälineet eivät tietojasi saa, mutta kuka tahansa antidopingtoimikunnan työntekijä saa ne tietoonsa.
  - Olinpaikkatietosi ovat erittäin luottamuksellisia, ja niitä voivat käyttää vain antidopingtoimikunnan dopingtestauksen suunnittelusta vastaavat henkilöt.
  - Ei kukaan edellä mainituista.

**Vastaus:** c. **Selitys:** Kaikki olinpaikkatiedot ovat erittäin luottamuksellisia, ja niitä käytetään vain dopingtestaustarkoituksiin. Tiedot hävitetään, kun niitä ei enää tarvita tähän tarkoitukseen.

- 45. Kysymys:** Miten usein kiellettyjen aineiden ja menetelmien luetteloa päivitetään?
- Kerran kuussa.
  - Kerran vuodessa.
  - Aina ennen olympialaisia ja paralympialaisia.
  - Sitä ei päivitetä.

**Vastaus:** b. Kerran vuodessa. **Selitys:** Kansainvälinen asiantuntijaryhmä tarkistaa kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelon vuosittain, ja päivitetty luettelo astuu voimaan aina tammikuun 1. päivänä. Urheilijoiden on itse perehdyttävä luettelon uusimpaan versioon, joka julkaistaan sekä WADAn (www.wada-ama.org) että antidopingtoimikunnan (www.antidoping.fi) verkkosivuilla.