



- Vraag:** Ik ben altijd zelf verantwoordelijk voor wat ik slik, injecteer of op andere wijze toedien aan mijn lichaam. **Antwoord:** Waar **Uitleg:** Alle sporters zouden zich proactief moeten opstellen in het stellen van vragen, zodat ze hun sportcarrière niet op het spel zetten. Heb je vragen? STEL ZE! Als je niet 100% zeker kunt zijn van de ingrediënten of de status van een product- NEEM HET NIET!
- Vraag:** Alleen sporters die aan Olympische of Paralympische Spelen of Wereldkampioenschappen deelnemen ondergaan dopingcontroles. **Antwoord:** Onwaar **Uitleg:** Veel landen en internationale federaties hebben anti-dopingprogramma's. Dit houdt in dat als je deel uitmaakt van een nationaal team je zowel binnen als buiten wedstrijdverband gecontroleerd kan worden.
- Vraag:** WADA staat voor: World Anti-Doping Administration, World Anti-Doping Agency? **Antwoord:** World Anti-Doping Agency **Uitleg:** De missie van het World Anti-Doping Agency (WADA) is het op internationaal niveau promoten, coördineren en monitoren van de strijd tegen doping in sport in al haar vormen.
- Vraag:** Zodra sporters zijn geïnformeerd dat ze geselecteerd zijn voor een dopingcontrole binnen wedstrijdverband, mogen ze iemand aanwijzen die hen begeleidt naar het dopingcontrolestation. **Antwoord:** Waar **Uitleg:** Een sporter mag een begeleider naar keuze meenemen naar het dopingcontrolestation. Vaak is dit een teamarts of een coach. De begeleider kijkt mee bij alle stappen van de dopingcontroleprocedure, behalve bij het produceren van het (urine-)monster. Een sporter mag wanneer dat nodig is ook een tolk meenemen.
- Vraag:** Als een geneesmiddel in mijn land is toegestaan, kan ik een product met dezelfde naam en verpakking veilig gebruiken in het buitenland. **Antwoord:** Onwaar **Uitleg:** Sommige geneesmiddelen met dezelfde naam en verpakking kunnen in het buitenland toch andere ingrediënten bevatten. In sommige gevallen kunnen dit verboden stoffen zijn. Check altijd zorgvuldig de ingrediënten en vraag advies aan een arts als je het niet zeker weet.
- Vraag:** Het maximale aantal keren dat een sporter per jaar getest kan worden is? **Antwoord:** Onbeperkt **Uitleg:** Er zit geen limiet aan het aantal malen dat een sporter per jaar getest kan worden, of dat nou een dopingcontrole binnen of buiten wedstrijdverband is, een aanwijzing door loting of een targetcontrole.
- Vraag:** Het analyseren van een urinemonster op dopinggeduide stoffen of methoden kan door ieder laboratorium gebeuren dat over de juiste apparatuur beschikt? **Antwoord:** Onwaar **Uitleg:** Analyse van een urinemonster op dopinggeduide stoffen of methoden wordt alleen gedaan door laboratoria die aan de hoge eisen van WADA voldoen en hiervoor geaccrediteerd zijn.
- Vraag:** Als een voedingssupplement bij de apotheek wordt gekocht (zonder doktersrecept), is het toegestaan in sport. **Antwoord:** Onwaar **Uitleg:** Het gebruik van voedingssupplementen is net als alle andere producten voor eigen risico. Veel supplementen bevatten dopinggeduide stoffen. Omdat de supplementenindustrie in veel landen niet gereguleerd is, is het belangrijk dat je absoluut zeker weet wat er in je product zit. WIJSHEID: Klinkt het te goed om waar te zijn – dan is het waarschijnlijk verboden! Een alternatief voor het gebruik van voedingssupplementen is je voedingspatroon aan te passen.
- Vraag:** Sporters met een beperking mogen alle medicatie gebruiken die ze nodig hebben. **Vraag:** Onwaar **Uitleg:** Sporters met een beperking moeten zich aan dezelfde dopinglijst houden. Echter, als ze vanwege hun handicap een bepaald geneesmiddel nodig hebben, kunnen ze hiervoor een dispensatie aanvragen bij de Medische Commissie van het Paralympisch Comité of bij de nationale dispensatiecommissie. Een dispensatie wordt echter niet automatisch toegekend.

10. **Vraag:** Tijdens een dopingcontrole is het voor een sporter eenvoudig om een positieve test te voorkomen door het urinemonster van iemand anders te gebruiken. **Antwoord:** Onwaar **Uitleg:** Wanneer een dopingcontrole plaatsvindt volgens de juiste richtlijnen, dan staat een sporter onder toezicht vanaf het moment dat hij/zij is aangewezen voor de dopingcontrole tot het moment dat de dopingcontrole is afgerond. Het produceren van het urinemonster vindt altijd plaats onder toezicht van een dopingcontrole-official, wat het manipuleren met het urinemonster erg moeilijk maakt!
11. **Vraag:** Als ik ziek ben, kan ik zonder consequenties geneesmiddelen gebruiken zodat ik beter word. **Antwoord:** Onwaar **Uitleg:** Als je ziek of verkouden bent, gebruik dan **NOOIT** een geneesmiddel vóórdat je er zeker van bent dat het geen stoffen bevat die op de dopinglijst voorkomen. Dit geldt zowel voor geneesmiddelen die je zonder doktersrecept kunt krijgen als voor geneesmiddelen die je door een arts krijgt voorgeschreven. Onthoud: een positieve test is een positieve test.
12. **Vraag:** Een coach of een arts die een sporter assisteert bij of aanzet tot dopinggebruik kan gestraft worden als de sporter positief test. **Antwoord:** Waar **Uitleg:** Sporters assisteren bij of aanzetten tot dopinggebruik wordt gezien als een ernstige dopingovertreding en wordt volgens de World Anti-Doping Code bestraft.
13. **Vraag:** Dopingcontrole-officials (DCO's) moeten sporters een aantal uren voor aankomst informeren over het feit dat ze een dopingcontrole bij hen gaan uitvoeren. **Antwoord:** Onwaar **Uitleg:** Waar mogelijk worden dopingcontroles uitgevoerd zonder aankondiging vooraf. Dit houdt in dat dopingcontrole-officials op ieder tijdstip en op iedere plek een dopingcontrole kunnen uitvoeren. Echter, DCO's zullen hun discretie en kundigheid inzetten om onnodig ongemak bij een sporter te voorkomen.
14. **Vraag:** Als het urinemonster is afgenomen en verzegeld, zal elke poging om het monster te openen, het te vervalsen of ermee te frauderen overduidelijk zijn. **Antwoord:** Waar **Uitleg:** Een sporter kan er zeker van zijn dat er niet gefraudeerd kan worden met zijn of haar urinemonster. Bovendien zal het laboratorium elke verdenking over de integriteit van het monster voor de analyse rapporteren.
15. **Vraag:** Een sporter kan weigeren een dopingcontrole te ondergaan als hij/zij het te druk heeft. **Antwoord:** Onwaar **Uitleg:** Weigeren een dopingcontrole te ondergaan kan dezelfde sanctie tot gevolg hebben als een positieve test. Als een sporter een dopingcontrole weigert moet hij/zij een reden hiervoor opgeven op het aanwijzingsformulier en zijn/haar sportbond hierover zo snel mogelijk informeren.
16. **Vraag:** Wanneer gewenst, kan mijn coach me vergezellen naar het dopingcontrolestation. **Antwoord:** Waar **Uitleg:** Elke sporter heeft het recht om een begeleider mee te nemen naar het dopingcontrolestation.
17. **Vraag:** Ik moet het dopingcontrole materiaal gebruiken dat ik heb gekozen; ook al heb ik het idee dat ermee gefraudeerd is of dat het er vies uitziet...ik kan niet om ander materiaal vragen. **Antwoord:** Onwaar **Uitleg:** Je krijgt een selectie van dopingcontrole materiaal waaruit je kunt kiezen. Als je niet tevreden bent met het materiaal dat je oorspronkelijk hebt gekozen, vraag dan om ander materiaal en je verzoek zal ingewilligd worden.
18. **Vraag:** Ik moet mijn arts vertellen dat ik als sporter in aanmerking kom voor dopingcontroles en dat ik geen dopinggeduide stoffen mag gebruiken. **Antwoord:** Waar **Uitleg:** Het is belangrijk dat je arts weet dat hij je alternatieve geneesmiddelen moet voorschrijven voor de geneesmiddelen die op de dopinglijst staan. Als dit niet mogelijk is, moet je een dispensatie (Therapeutic Use Exemption, TUE) aanvragen bij je internationale federatie of bij de nationale dispensatiecommissie voordat je het geneesmiddel kunt gaan gebruiken. Er zijn procedures over hoe om te gaan met medische noodgevallen. Je arts moet hiervan op de hoogte zijn.

19. **Vraag:** Als je niet in staat bent om de gewenste hoeveelheid urine te produceren zul je gevraagd worden een bloedtest te ondergaan in aanvulling op je urinetest. **Antwoord:** Onwaar **Uitleg:** Als je niet in staat bent voldoende urine te produceren, zal je gedeeltelijke urinemonster worden verzegeld en de code worden genoteerd. Op het moment dat je daartoe in staat bent zul je een volgend urinemonster moeten produceren, net zolang tot het gewenste volume is bereikt.
20. **Vraag:** Soms is valsspelen, bijvoorbeeld door doping te gebruiken, nodig om te winnen. **Antwoord:** Onwaar **Uitleg:** Als je doping nodig hebt om te winnen, heb je niet gewonnen door je volledig in te zetten. Valsspelen is in strijd met de Spirit of Sport, dit geldt zowel voor jezelf als voor je tegenstanders.
21. **Vraag:** Het is ok om geneesmiddelen aan te nemen van iemand die je vertrouwt, ook al weet je niet wat er precies in zit. **Antwoord:** Onwaar **Uitleg:** Sporters moeten altijd weten wat ze tot zich nemen. Geneesmiddelen aannemen van iemand zonder dat je weet wat erin zit kan resulteren in een positieve test. Bovendien kan het gevaar opleveren voor je gezondheid.
22. **Vraag:** Als een dopingcontrole-official bij jou thuis een dopingcontrole buiten wedstrijdverband uitvoert, kun je in je eentje de kamer verlaten om een kop thee te zetten of een boodschap te gaan doen. **Antwoord:** Onwaar **Uitleg:** Het is van belang om de integriteit van je urinemonster in de gaten te houden door altijd in het zicht van de dopingcontrole-official te blijven tot de dopingcontrole is afgerond. Als je de ruimte moet verlaten, deel dit dan mee aan de dopingcontrole-official en hij/zij zal met je mee gaan.
23. **Vraag:** Als ik een dopingcontrole buiten wedstrijdverband heb ondergaan zal er een aantal weken tussen zitten voor ik weer een dopingcontrole hoef te ondergaan. **Antwoord:** Onwaar **Uitleg:** Er kan een paar weken tussen zitten, maar ook een aantal dagen of zelfs een aantal uren. Het voordeel van het uitvoeren van meerdere dopingcontroles binnen een kort tijdsbestek is dat sporters die doping gebruiken zo niet het gevoel krijgen dat ze 'veilig' zijn en weer door kunnen gaan met gebruiken.
24. **Vraag:** Als mijn teamarts mij een geneesmiddel voorschrijft en ik test daardoor positief, dan is dat zijn fout en niet de mijne. **Antwoord:** Onwaar **Uitleg:** Je arts kan worden bestraft omdat hij je slecht advies of een verkeerde behandeling heeft gegeven, maar als sporter zou je niemand buiten jezelf moeten vertrouwen wanneer het gaat om wat er in je lichaam terecht komt. **JIJ BENT VERANTWOORDELIJK VOOR WAT JE TOT JE NEEMT!**
25. **Vraag:** Ik kan doelgericht (op naam) worden geselecteerd voor een dopingcontrole. **Antwoord:** Waar **Uitleg:** Als onderdeel van je rol als nationaal of internationaal sporter kun je doelbewust (op naam) worden aangewezen in plaats van dat je geselecteerd wordt op basis van loting. Dit geeft je de mogelijkheid aan te tonen dat je dopingvrij presteert.
26. **Vraag:** Als de dopingcontrole-official (DCO) zich niet kan legitimeren, kan ik een dopingcontrole weigeren. **Antwoord:** Waar **Uitleg:** De dopingcontrole-official (DCO) moet kunnen aantonen dat hij/zij bevoegd is dopingcontroles uit te voeren en tot een bevoegde dopingcontrole-organisatie behoort. Als dit niet het geval is, noteer dit dan op het aanwijzingsformulier, bewaar een kopie en neem direct contact op met je Internationale Federatie.
27. **Vraag:** Degene die mijn monster in het laboratorium ontvangt weet mijn naam. **Antwoord:** Onwaar **Uitleg:** De gegevens die met het monster in het laboratorium aankomen geven niet je identiteit weer. De enige informatie die het lab ontvangt is sport/eventueel/geslacht/federatie en de datum waarop de dopingcontrole heeft plaatsgevonden.

28. **Vraag:** Als ik ben gecontroleerd bewaart de dopingcontrole-official (DCO) alle formulieren en ik ontvang hiervan later een kopie. **Antwoord:** Onwaar **Uitleg:** Als je een monster hebt ingeleverd, en het papierwerk is afgehandeld, moet de dopingcontrole-official (DCO) je een kopie geven van het dopingcontroleformulier en van het aanwijzingsformulier, dat je moet bewaren voor je archief.
29. **Vraag:** Als ik op vakantie ben hoeft ik mijn whereabouts niet aan te leveren, want dan ben ik op vakantie! **Antwoord:** Onwaar **Uitleg:** Sporters moeten ook als ze op vakantie zijn hun whereabouts aanleveren zodat Anti-Doping Autoriteiten hen kunnen traceren wanneer een dopingcontrole nodig is, waar ze ook verblijven.
30. **Vraag:** Anabole steroïden zijn altijd en in alle sporten verboden en zijn in de meeste landen illegaal. Gebruik van anabole steroïden kan de volgende bijwerkingen hebben:  
a. Mannen met borsten en vrouwen met een lage stem  
b. Lever- en hartfalen  
c. Agressie en stemmingswisselingen  
d. Alle bovengenoemde  
**Antwoord:** D. Alle bovengenoemde **Uitleg:** Anabole steroïden kunnen zorgen voor een toename in spiermassa, maar hun bijwerkingen kunnen levensbedreigend zijn. Door anabole steroïden te gebruiken riskeer je niet alleen je gezondheid, maar bedrieg je jezelf doordat je nooit zult weten wat je als cleane sporter zou hebben bereikt.
31. **Vraag:** Het TUE programma (medisch dispensatieprogramma) geeft sporters de mogelijkheid een medische aandoening te behandelen met stoffen die voorkomen op de dopinglijst. Een TUE wordt alleen toegekend als de stof geen gezondheidsproblemen veroorzaakt, het de prestatie niet verbetert en als er geen alternatieve stof of methode mogelijk is. **TUE staat voor:**  
A. Therapeutic Use Exemption  
B. Therapeutic Use Equipment  
**Antwoord:** A. Therapeutic Use Exemption **Uitleg:** Internationale sporters moeten hun Therapeutic Use Exemption aanvragen bij hun internationale federatie en nationale sporters bij de nationale dispensatiecommissie. TUE's worden afgegeven voor een specifiek geneesmiddel met een vooraf bepaalde dosering en voor een specifieke tijdsperiode.
32. **Vraag:** Van humaan groeihormoon (hGH) is bekend dat het de groei van botten, maar ook van spieren en organen stimuleert. Humaan groeihormoon is altijd verboden in de sport en het gebruik ervan is een overtreding van het dopingreglement. Bekende bijwerkingen van groeihormoon zijn:  
a: hart- en vaatziekten  
b: spier- en gewrichtspijn; abnormale groei van organen  
c: risico op diabetes  
d: Alle bovengenoemde  
**Antwoord:** D. Alle bovengenoemde **Uitleg:** Er bestaat momenteel een test om humaan groeihormoon (hGH) op te sporen.
33. **Vraag:** Op de dopinglijst staat welke stoffen binnen en buiten wedstrijdverband verboden zijn. **Antwoord:** Waar **Uitleg:** De dopinglijst wordt jaarlijks herzien door een panel van internationale experts en een bijgewerkte versie wordt elk jaar op 1 januari uitgebracht. Alle sporters moeten ervoor zorgen dat ze op de hoogte zijn van de meest recente informatie met betrekking tot de dopinglijst, welke beschikbaar is op de WADA Website: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org).

34. **Vraag.** Als een sporter per ongeluk een stof van de dopinglijst gebruikt en direct zijn fout aan de dopingcontrole-official vertelt, kan dat genoteerd worden op het formulier en is er geen probleem. **Antwoord:** Onwaar **Uitleg:** De Wereld Anti-Doping Code kent de strict liability regel, wat inhoudt dat wanneer een dopinggeduide stof in je lichaam wordt gevonden, jij daar verantwoordelijk voor bent.
35. **Vraag.** Wat is een "masking agent"?  
a) Iemand die sporters helpt doping te gebruiken  
b) een substantie of procedure die gebruikt wordt om het gebruik van doping te maskeren  
c) de begeleider van een sporter  
d) de lijm die gebruikt wordt om de dop op het dopingcontrole flesje te lijmen  
**Antwoord:** B **Uitleg:** Een "masking agent" (maskerende stof) is elke stof of procedure die als doel heeft een (urine-) monster te beïnvloeden om dopinggeduide stoffen te verbloemen. Maskerende stoffen zijn zowel binnen als buiten wedstrijdverband VERBODEN.
36. **Vraag.** Zelfs als ik geblesseerd ben en niet deelneem aan wedstrijden, moet ik nog steeds mijn whereabouts aan de relevante sportorganisaties en/of anti-dopingorganisaties doorgeven zodat ze mij kunnen vinden voor een dopingcontrole. **Antwoord:** Waar **Uitleg:** Als sporter moet je altijd je whereabouts doorgeven, óók als je, bijvoorbeeld door ziekte of een blessure niet deelneemt aan wedstrijden. Zo kunnen dopingcontrole-organisaties je altijd vinden.
37. **Vraag.** Er bestaat momenteel een test waarmee het gebruik van humaan groeihormoon (hGH) kan worden aangetoond. **Antwoord:** Waar. **Uitleg:** Er bestaat sinds 2004 een bloedtest voor het aantonen van humaan groeihormoon en deze wordt zowel binnen als buiten wedstrijdverband steeds meer gebruikt.
38. **Vraag.** De kans is groot dat ik zal flauwvallen of me niet lekker zal voelen als er bloed bij me wordt afgenomen tijdens een dopingcontrole. **Antwoord:** Onwaar **Uitleg:** Er wordt slechts een kleine hoeveelheid bloed afgenomen bij een bloedtest (ongeveer zoveel als het volume van een lippenstift) en deze hoeveelheid heeft geen effect op de prestaties van een sporter. Er zal bovendien iemand aanwezig zijn voor de nazorg, bijvoorbeeld een verpleegkundige.
39. **Vraag.** Als je tijdens een dopingcontrole urine af moet staan, kan op het plassen worden toegezien door zowel een man als een vrouw. **Antwoord:** Onwaar **Uitleg:** Degene die toeziet op het plassen moet altijd van hetzelfde geslacht zijn als de sporter.
40. **Vraag.** Als een sporter zich zorgen maakt over iets m.b.t. de dopingcontrole, wanneer moet hij/zij dit aangeven: a. Op een willekeurig moment na afloop van de dopingcontrole b. Tijdens de dopingcontrole c. Door een brief te schrijven aan het World Anti-Doping Agency  
**Antwoord:** B. Tijdens de dopingcontrole **Uitleg:** Sporters kunnen tijdens de dopingcontrole altijd hun zorgen uiten aan de dopingcontrole-official. Sporters hebben het recht tijdens de dopingcontrole aanvullende informatie omtrent het dopingcontroleproces en krijgen de mogelijkheid om opmerkingen over hoe de procedure is verlopen te noteren op het dopingcontroleformulier.
41. **Vraag.** Ik kan getest worden, ook al zat ik de hele wedstrijd op de bank. **Antwoord:** Waar **Uitleg:** Als je deel uitmaakt van een team, kun je geselecteerd worden voor een dopingcontrole, ook al nam je zelf geen deel aan de wedstrijd.

42. **Vraag.** Wat is het doel van de Wereld Anti-Doping Code?
- A. Het beschermen van het fundamentele recht van sporters op een dopingvrije sport
  - B. Het promoten van gezondheid, eerlijkheid en gelijke kansen van sporters
  - C. Zorgen voor geharmoniseerde en effectieve anti-doping programma's op internationaal niveau
  - D. Alle bovengenoemde
- Antwoord:** D. Alle bovengenoemde **Uitleg:** De Wereld Anti-Doping Code is een universeel document waarop het Wereld Anti-Doping Programma in sport is gebaseerd.
43. **Vraag.** In het proces van een eventuele positieve dopinguitslag heb je het recht om:
- A. Het B-monster te laten analyseren
  - B. Aanwezig te zijn bij het openen en analyseren van het B-monster
  - C. Kopieën op te vragen van het laboratorium documentatiepakket
  - D. Alle bovengenoemde
- Antwoord:** D. Alle bovengenoemde **Uitleg:** De Wereld Anti-Doping Code draagt op die manier zorg voor de bescherming van de rechten van sporters.
44. **Vraag.** Het doorgeven van je whereabouts aan anti-dopingorganisaties draagt bij aan sport met gelijke kansen voor iedereen, omdat hierdoor alle sporters beschikbaar zijn voor dopingcontroles. **Wie heeft toegang tot je whereabouts?**
- A. Je informatie wordt openbaar gemaakt en iedereen die hierin geïnteresseerd is kan deze informatie inzien, inclusief het publiek en de media
  - B. Het publiek en de media kunnen de informatie niet inzien, maar iedereen die voor een anti-doping organisatie werkt kan je whereabouts inzien
  - C. Deze informatie wordt strikt vertrouwelijk behandeld en kan alleen gebruikt worden door die personeelsleden van anti-dopingorganisaties die verantwoordelijk zijn voor de planning van dopingcontroles
  - D. Geen van bovengenoemde
- Antwoord:** C. **Uitleg:** Alle whereabouts zijn strikt vertrouwelijk en worden alleen gebruikt voor dopingcontroledoelinden. De informatie wordt vernietigt als ze daarvoor niet langer relevant is.
45. **Vraag.** Hoe vaak wordt de Dopinglijst bijgewerkt?
- A. Eens per maand
  - B. Eens per jaar
  - C. Voor iedere Olympische en Paralympische Spelen
  - D. De lijst wordt nooit bijgewerkt
- Antwoord.** B. Eens per jaar. **Uitleg:** De dopinglijst wordt eens per jaar herzien door een panel van internationale experts en een bijgewerkte versie wordt ieder jaar op 1 januari van kracht. Alle sporters moeten ervoor zorgen dat ze op de hoogte zijn van de meest recente informatie op de dopinglijst, welke verkrijgbaar is op de WADA website: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org).