

- Întrebare:** Răspunderea pentru ce consum, îmi injectez sau îmi aplic pe corp este în special a mea.

Răspuns: Adevărat. **Explicație:** Atletii trebuie să fie atenți în a-și proteja cariera și astfel să chestioneze tot ce o poate pune în pericol. Dacă vrei să întrebi ceva, ÎNTREABĂ! Dacă nu poți fi 100% sigur de ingredientele conținute într-un anumit produs sau nu știi care este statutul unei anumite substanțe, NU O CONSUMA!
- Întrebare:** Doar atleții care concurează la Olimpiade, Olimpiadele Speciale și la Campionatele Mondiale sunt supuși controalelor antidoping. **Răspuns:** Fals. **Explicație:** Multe țări și federații internaționale au programe antidoping. Aceasta înseamnă că, dacă faci parte dintr-o echipă națională, poți fi testat în timpul și în afara competiției în țara ta sau la baza ta de antrenament.
- Întrebare:** WADA sau AMA înseamnă: *World Antidoping Administration* – Administrația Mondială Antidoping sau *World Antidoping Agency* - Agenția Mondială Antidoping? **Răspuns:** *World Antidoping Agency* - Agenția Mondială Antidoping **Explicație:** Misiunea Agenției Mondiale Antidoping (AMA) este de a promova, coordona și monitoriza la scară internațională lupta contra dopajului sportiv sub toate formele lui.
- Întrebare:** Odată ce atletul este informat că a fost selectat pentru un control antidoping la o competiție, are dreptul de a fi însoțit de un reprezentant la stația de control doping? **Răspuns:** Adevărat. **Explicație:** Atletul poate fi însoțit de un reprezentant la alegerea sa la stația de control doping. Acesta este de obicei doctorul sau antrenorul. Reprezentantul este prezent la toate stadiile procedurii, mai puțin atunci când se colectează proba de urină. Atletul poate beneficia de asemenea un suport lingvistic/ interpret dacă este necesar.
- Întrebare:** Dacă un produs medicamentos este folosit în țara mea, atunci pot să folosesc aceeași marcă dar cumpărată în alte țări, fără probleme? **Răspuns:** Fals. **Explicație:** Unele medicamente au ingrediente ușor diferite în fiecare țară de fabricație. În unele cazuri, acestea pot fi substanțe interzise. Trebuie să verifici atent ingredientele produselor respective și să soliciți sfatul doctorului dacă nu ești sigur.
- Întrebare:** Numărul maxim de ori când poate fi testat un atlet pe an este...? **Răspuns:** Nelimitat.

Explicație: Nu există un număr maxim de câte ori poate fi testat un atlet pe an în timpul sau în afara competiției, prin selecție aleatorie sau prin controale țintă.
- Întrebare:** Analiza urinei pentru detectarea substanțelor sau metodelor interzise în sport poate fi efectuată de orice laborator care dispune de echipamentul necesar? **Răspuns:** Fals. **Explicație:** Analiza urinei pentru detectarea substanțelor sau metodelor interzise în sport poate fi efectuată doar de laboratoarele care au înrunit starderele înalte ale AMA și cărora le-a fost acordat statutul de acreditare.
- Întrebare:** Dacă un supliment nutritiv este cumpărat de la farmacie (fără rețetă), consumul acestuia este sigur permis în sport. **Răspuns:** Fals. **Explicație:** A consuma orice suplimente și/ sau substanțe este un risc asumat. Multe suplimente conțin substanțe interzise. Deoarece industria producătorilor de suplimente nu este regularizată în multe țări, este important să fii sigur de ce conține fiecare produs în parte. **ȚINE MINT:** Dacă sună prea bine să fie adevărat, este probabil interzis! O alternativă la utilizarea suplimentelor este adaptarea programului de nutriție.

9. **Întrebare:** Atleții cu dizabilități pot folosi orice medicamente de care au nevoie? **Răspuns:** Fals. **Explicație:** Atleții cu dizabilități trebuie să adere la aceeași listă de substanțe interzise. Totuși, dacă datorită naturii dizabilității, aceștia necesită anumite medicamente, ei pot înainta o cerere la Comisia Medicală A Comitetului Paraolimpic Internațional (*International Paralympic Committee Medical Commission*) sau la organizația națională antidoping din țara lor pentru a li se acorda o Scutire de uz terapeutic (*Therapeutic Use Exemption*). Aceasta nu este acordată în mod automat.
10. **Întrebare:** Este ușor pentru un atlet care este supus un control antidoping să evite un rezultat pozitiv folosind urina altcuiva pentru probă? **Răspuns:** Fals. **Explicație:** Dacă cerințele și standardele de control sunt îndeplinite, atleții sunt însoțiți pe tot timpul procedurii, din momentul în care sunt anunțați până la îndeplinirea procesului. Proba de urină este furnizată sub supravegherea directă a unui ofițer de control antidoping, ceea ce face manipularea probei de urină un lucru extrem de dificil!
11. **Întrebare:** Când sunt bolnav, pot fi scuzat pentru consumul oricăror medicamente care mă ajută să mă vindec? **Răspuns:** Fals. **Explicație:** Dacă ai o răceală, gripă sau "febra fânului" (rinită alergică) **NU LUA** medicamente sau produse fără a fi sigur că nu conțin substanțe interzise. Aceasta înseamnă și produse fără rețetă dar și medicamente pe bază de rețetă de la doctorul tău. Reține: un test pozitiv este ... pozitiv!
12. **Întrebare:** Un antrenor sau doctor care ajută sau încurajează atletul în a lua substanțe interzise poate fi sancționat dacă testul atletului este pozitiv? **Răspuns:** Adevărat. **Explicație:** A încuraja atleții de a folosi substanțe sau metode interzise este considerată o încălcare gravă a regulamentului antidoping și aduce cu sine o sancțiune conform Codului Mondial Antidoping (*World Anti-Doping Code*).
13. **Întrebare:** Ofițerii de control doping (*Doping Control Officers*) trebuie să informeze atleții în vederea efectuării unui test cu câteva ore înainte de a sosi? **Răspuns:** Fals. **Explicație:** Unde este posibil, efectuarea testului va fi neanunțată. Aceasta înseamnă că ofițerii de control doping pot efectua teste oricând și oriunde. Totuși, Ofițerii de control doping vor încerca să facă aceasta cât mai discret pentru a nu deraja atleții mai mult decât este necesar.
14. **Întrebare:** Odată ce proba este colectată și sigilată, și documentele necesare întocmite, orice încercare de a deschide, contamina sau manipula neautorizat proba vor fi evidente? **Răspuns:** Adevărat. **Explicație:** Atletul trebuie să aibă încredere că proba nu va fi manipulată neautorizat. De asemenea, laboratorul va raporta orice suspiciuni în legătură cu integritatea probei înainte de a fi analizată.
15. **Întrebare:** Un atlet poate refuza să se supună unui control antidoping dacă este ocupat? **Răspuns:** Fals. **Explicație:** A refuza un control antidoping poate aduce cu sine aceeași sancțiune ca și un rezultat pozitiv. Dacă atletul refuză să se supună unui control atunci când este anunțat, acesta trebuie să furnizeze o explicație pentru refuzul său în formularul de notificare primit (*Notification Form*) și să anunțe organizația din care face parte cât mai curând posibil.

16. **Întrebare:** La cerere, antrenorul mă poate însoți la Stația de control doping (*Doping Control Station*)?
Răspuns: Adevărat. **Explicație:** Toți atleții au dreptul de a fi însoțiți de un reprezentant la Stația de control doping .
17. **Întrebare:** Trebuie să folosesc echipamentul ales; chiar dacă cred că există posibilitatea ca acesta să fi fost manipulat neautorizat sau pare murdar ... nu pot cere altul? **Răspuns:** Fals. **Explicație:** Trebuie să se pună la dispoziția atletului mai multe echipamente sigilate din care atletul are dreptul să aleagă. Dacă nu ești mulțumit cu echipamentul ales inițial, poți cere un altul iar această cerință îți va fi îndeplinită.
18. **Întrebare:** Ar trebui să îi spun doctorului că, fiind atlet, trebuie să mă supun unor teste antidoping și că nu am voie să folosesc substanțe interzise? **Răspuns:** Adevărat. **Explicație:** Este important ca doctorul să știe că trebuie să primești produse alternative celor care se găsesc pe Lista substanțelor interzise (*The Prohibited List*). Dacă acest lucru nu este posibil, trebuie să soliciți o scutire de uz terapeutic (*Therapeutic Use Exemption*) prin intermediul federației internaționale, naționale sau organizației naționale antidoping înainte de a folosi medicamentul. Există proceduri aplicabile în cazuri de urgență de care doctorul tău trebuie să țină cont de asemenea.
19. **Întrebare:** Dacă nu pot furniza cantitatea necesară de urină va trebui să furnizez un test de sânge pe lângă cel de urină? **Răspuns:** Fals. **Explicație:** Dacă nu poți furniza cantitatea necesară de urina, proba parțială colectată va fi sigilată, înregistrată și când ești pregătit, vei furniza o altă probă până ce va fi colectată cantitatea necesară pentru analiză.
20. **Întrebare:** Câteodată este necesar să trișezi prin a consuma substanțe interzise pentru a câștiga? **Răspuns:** Fals. **Explicație:** Dacă trebuie să consumi substanțe interzise pentru a câștiga, de fapt nu câștigi cu adevărat, pentru că nu ai câștigat pe puterile tale. A trișa în acest fel distruge adevăratul spirit sportiv și pentru tine și pentru ceilalți concurenți.
21. **Întrebare:** Este bine să accepți medicamente de la o persoană de încredere, chiar dacă nu știi ce conțin respectivele produse? **Răspuns:** Fals. **Explicație:** Atleții ar trebui să știe că se expun unui risc de câte ori consumă ceva. Consumul de medicamente fără a ști ce conțin poate aduce cu sine un rezultat pozitiv la controlul antidoping și poate cauza consecințe grave asupra sănătății.
22. **Întrebare:** Dacă Ofițerul de control doping vine la domiciliu pentru a efectua un control în afara competiției, este admis să părăsești **nesupravegheat** încăperea pentru a face un ceai sau a te ocupa de ceva?
Răspuns: Fals. **Explicație:** Este important să îți protejezi integritatea probei acceptând să fii supravegheat tot timpul de către Ofițerul de control doping până la terminarea controlului. Dacă trebuie să părăsești încăperea, spune-i aceasta Ofițerului de control doping și el te va însoți.

23. **Întrebare:** Dacă am avut un control în afara competiției într-o anumită săptămână, următorul va fi peste câteva săptămâni? **Răspuns:** Fals. **Explicație:** Următorul control poate avea loc peste câteva săptămâni, zile sau chiar ore. Există avantaje în a efectua controale la un interval foarte scurt deoarece atletul care trișează poate continua să facă aceasta crezând că nu va mai fi un alt control imediat după primul, și astfel poate fi prins mai ușor.
24. **Întrebare:** Dacă doctorul echipei îmi prescrie un medicament în urma căruia am un rezultat pozitiv la controlul antidoping, este vina lui, nu a mea. **Răspuns:** Fals. **Explicație:** Doctorul poate fi sancționat pentru a te fi sfătuit prost și pentru că ți-a prescris un produs interzis, dar nu trebuie să ai încredere în nimeni când vine vorba de a consuma orice fel de produse. **DOAR TU EȘTI RESPONSABIL PENTRU CEEA CE CONSUMI!**
25. **Întrebare:** Pot fi selectat special pentru control? **Răspuns:** Adevărat. **Explicație:** Fiind un atlet de talie națională sau internațională, poți fi selectat pentru un control antidoping după nume și nu doar aleatoriu. Acest lucru îți poate permite să dovedești că ești capabil să concurezi în sportul tău fără a face uz de substanțe interzise.
26. **Întrebare:** Dacă Ofițerul de control doping nu se poate legitima, pot să refuz să mă supun controlului? **Răspuns:** Adevărat. **Explicație:** The Ofițerul de control doping trebuie să demonstreze că aparține de o unitate autorizată pentru colectarea probelor în vederea testării. Dacă nu poate face aceasta, notează acest lucru împreună cu o explicație pe formularul de notificare, semnează-l, păstrează o copie și contactează imediat federația de care aparții.
27. **Întrebare:** Persoana care se ocupă de proba mea de urină la laborator îmi știe identitatea? **Răspuns:** Fals. **Explicație:** Actele depuse la laborator împreună cu proba ta nu conțin detalii privind identitatea ci doar informații privind numele sportului, competiția, sexul, federația și data testului.
28. **Întrebare:** Când are loc controlul, Ofițerul de control doping păstrează toate actele iar eu primesc o copie mai târziu? **Răspuns:** Fals. **Explicație:** După ce ai furnizat proba și ai completat actele, Ofițerul de control doping trebuie să îți dea copii ale formularului de control și al celui de notificare, pe care trebuie să le păstrezi.
29. **Întrebare:** Când sunt în vacanță, nu trebuie să spun unde sunt, pentru că sunt în vacanță! **Răspuns:** Fals. **Explicație:** Atleții trebuie să informeze autoritățile antidoping de locul unde se află chiar și atunci când sunt în vacanță deoarece trebuie să fie găsiți oriunde, în cazul în care este necesară efectuarea unui test.

30. Întrebare: Steroizi anabolizanți sunt interziși în sport și ilegali în cele mai multe țări. Consumul acestora poate cauza următoarele efecte:

- Bărbați cu mameloane și femei cu voce groasă
- Insuficiență hepatică și cardiacă
- Schimbări bruște și violente de dispoziție
- toate cele de mai sus

Răspuns: D. toate cele de mai sus **Explicație:** Steroizii anabolizanți pot duce la creșterea masei musculare fără grăsimi, dar efectele lor dovedite pot amenința viața. Folosind steroizi anabolizanți, îți pui în pericol sănătatea, trișezi și nu îți vei dovedi pe deplin adevărata capacitate de atlet.

31. Întrebare: Programul de Scutiri de Uz Terapeutic – SUT (*Therapeutic Use Exemption - TUE program*) furnizează atleților posibilitatea de a solicita tratarea unei afecțiuni de sănătate grave folosind o substanță interzisă. O scutire în acest sens va fi acordată doar dacă substanța nu crează probleme de sănătate semnificative, dacă nu mărește artificial performanța fizică și nu există o substanță sau metodă alternativă.

SUT (TUE) înseamnă:

- Scutire de Uz Terapeutic
- Servire de Uz Terapeutic

Răspuns: A. Scutire de Uz Terapeutic **Explicație:** Atleții de nivel internațional trebuie să depună cererea pentru Scutire de Uz Terapeutic la federația internațională iar cei de nivel național, la Agenția Națională Antidoping a țării lor. Scutirile sunt acordate doar pentru o singură substanță și pentru un anumit dozaj, pentru o anumită perioadă de timp.

32. Întrebare. Hormonul Uman de Creștere - HGH (*Human Growth Hormone - HGH*) stimulează creșterea oaselor precum și a mușchilor și organelor. Hormonul Uman de Creștere (HGH) este interzis cu desăvârșire în sport iar utilizarea lui înseamnă a trișa. Efectele secundare întâlnite în mod obișnuit ale Hormonului Uman de Creștere (HGH) includ:

- boli cardiovasculare
- dureri musculare sau de încheieturi; creșterea anormală a organelor
- risc de diabet
- toate cele de mai sus

Răspuns: D: toate cele de mai sus. **Explicație:** Există în prezent un test de control pentru detectarea Hormonului Uman de Creștere (HGH).

33. Întrebare. Lista substanțelor interzise identifică substanțele și metodele interzise în timpul și în afara competiției.

Răspuns: Adevărat **Explicație:** Lista substanțelor interzise este revizuită anual de un comitet internațional de experți iar versiunea actualizată intră în vigoare la data de 1 ianuarie a fiecărui an. Toți atleții trebuie să se asigure că dispun de cele mai recente și actualizate informații privind această listă, care este disponibilă pe site-ul WADA – AMA:

www.wada-ama.org

34. Întrebare. Dacă un atlet consumă din greșeală o substanță din Lista substanțelor interzise și informează ofițerul de control doping despre această eroare imediat, acest lucru se poate nota pe formular și astfel se vor evita probleme.

Răspuns: FALS **Explicație:** Reglementările Codului Mondial Antidoping sunt bazate pe conceptul de strictă responsabilitate, ceea ce înseamnă că odată ce substanța interzisă este depistată în corpul atletului, acesta este responsabil pentru acest fapt.

35. Întrebare. Ce este un agent de mascare?

- a) o persoană care ajută atleții să folosească substanțe interzise
- b) o substanță sau procedură folosită pentru a ascunde utilizarea substanțelor interzise
- c) un reprezentant al atletului
- d) lipiciul folosit pentru lipirea dopului sticlei de control antidoping

Răspuns: b **Explicație:** un agent de mascare este orice substanță sau procedură folosită în scopul schimbării sau modificării urinei sau altor probe fiziologice testate pentru doping având ca efect mascarea substanțelor interzise. Agenții de mascare sunt INTERZIȘI în timpul și în afara competiției.

36. Întrebare. Dacă sunt accidentat sau nu concurez, trebuie totuși să informez autoritățile în legătură cu locul unde mă aflu, pentru a fi găsit oricând în scopul unui control. **Răspuns:** Adevărat **Explicație:** Ca atlet, trebuie să informezi autoritățile în legătură cu locul unde te afli, chiar dacă nu concurezi datorită accidentării sau bolii, în scopul de a putea fi găsit de către Autoritatea Antidoping oricând și oriunde.

37. Întrebare. Există în prezent un test de control pentru detectarea Hormonului Uman de Creștere (HGH).

Răspuns: Adevărat. **Explicație:** Există în prezent un test de sânge pentru detectarea for Hormonului Uman de Creștere (HGH) și este folosit din 2004, tot mai mult, atât în timpul cât și în afara competiției.

38. Întrebare. Probabil voi leșina sau nu mă voi simți bine dacă mi se va lua o probă de sânge pentru controlul antidoping. **Răspuns:** Fals **Explicație:** Doar o cantitate mică de sânge (aproximativ echivalentul unui tub de ruj) este colectată de la atleți în cazul unui test de sânge iar volumul colectat nu va afecta performanța respectivului atlet. Un specialist de îngrijiri post-intervenție, precum o asistentă sau expert flebotomist, va fi prezent pentru a remedia orice stare de disconfort sau rău.

39. Întrebare. Dacă trebuie colectată o probă de urină pentru controlul antidoping, emiterea acesteia va fi supravegheată de către un însoțitor femeie sau bărbat, după caz. **Răspuns:** Fals **Explicație** Însoțitorul care supraveghează emiterea probei de urină trebuie să fie de același sex ca și atletul/a.

40. Întrebare. Dacă atletul are unele rețineri în legătură cu control antidoping, când este cel mai potrivit a le discuta?

- a. Oricând după ședința de testare
- b. În timpul ședinței de testare
- c. Prin trimiterea unei scrisori la Agenția Mondială Antidoping

Răspuns: B. În timpul ședinței de testare **Explicație:** Atleții trebuie să poată exprima orice fel de rețineri sau motive de îngrijorare în privința testării discutând cu Ofițerul de control doping, în timpul ședinței de testare. Atleții au dreptul de a cere mai multe informații despre procesul de colectare a probei și trebuie să le fie furnizată posibilitatea de a le fi notate orice rețineri despre maniera în care s-a desfășurat ședința.

41. Întrebare. Pot fi supus unui control antidoping în timpul unei competiții, chiar dacă nu am concurat. **Răspuns:** Adevărat **Explicație:** Dacă ești selecționat ca membru al unei echipe, poți fi inclus și în selectarea persoanelor pentru control antidoping, chiar dacă nu ai concurat.

42. Întrebare. Care este menirea Codului Mondial Antidoping?

- a. De a proteja dreptul fundamental al atletului de a participa în sport în mod cinstit, fără consum de substanțe interzise.
- b. De a promova sănătatea, corectitudinea și egalitatea atleților.
- c. De a asigura desfășurarea unor programe antidoping eficace și armonizate la nivel internațional.
- d. toate cele de mai sus

Răspuns: D. toate cele de mai sus

Explicație: Codul Mondial Antidoping (*World Anti-Doping Code*) este un act universal pe care este fondat Programul mondial antidoping (*World Anti-Doping Program*) în sport.

43. Întrebare. Dacă în urma controlului antidoping, rezultatul tău este pozitiv, ai dreptul de a:

- a. cere re-analizarea probei B
- b. a asista sau fi reprezentat la deschiderea și re-analizarea probei B
- c. cere copii ale pachetului de documentație a laboratorului
- d. toate cele de mai sus

Răspuns: D. toate cele de mai sus

Explicație: Codul Mondial Antidoping vizează respectarea drepturilor atleților.

44. Întrebare. A informa autoritățile de control de locul unde te afli asigură egalitatea și corectitudinea în sport deoarece toți atleții pot fi disponibili pentru control.

Cine are acces la informații privind locul în care mă aflu?

- a. Informațiile devin publice și orice persoană interesată le poate accesa, inclusiv publicul și mass-media.
- b. Publicul și mass-media nu pot accesa aceste informații, dar orice persoană care lucrează pentru o organizație antidoping poate verifica aceste informații.
- c. Aceste informații sunt păstrate tot timpul strict confidențiale și pot fi folosite doar de către personalul organizației antidoping însărcinat cu planificarea controalelor antidoping.
- d. Niciuna de mai sus.

Răspuns: C **Explicație:** Informații privind locul în care se află atletul sunt strict confidențiale și pot fi folosite doar în scopul controalelor antidoping. Acestea vor fi șterse atunci când nu mai sunt relevante în acest scop.

45. Întrebare. Cât de des este actualizată Lista substanțelor interzise?

- A. Lunar
- B. Anual
- C. Înaintea fiecărui Jocuri Olimpice și Paraolimpice
- D. Nu este actualizată niciodată

Răspuns. B – Anual. **Explicație:** Lista substanțelor interzise este revizuită anual de un comitet internațional de experți iar versiunea actualizată intră în vigoare la data de 1 ianuarie a fiecărui an. Toți atleții trebuie să se asigure că dispun de cele mai recente și actualizate informații privind această listă, care este disponibilă pe site-ul WADA – AMA: www.wada-ama.org