



# Anti-Doping Quiz

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

1. PITANJE: Ja sam odgovoran/a za sve što progutam, unesem u svoje tijelo i stavim na njega?  
ODGOVOR: Točno  
OBJAŠNJENJE: Svi športaši se moraju aktivno raspitivati o svojim obvezama kako ne bi ugrozili svoje športske karijere. Ako imate pitanja – PITAJTE! Ako niste 100 % sigurni u sastav tvari ili ne znate njezin status– NE UZIMAJTE JE!
2. PITANJE: Samo športaši koji se natječu na olimpijadama, paraolimpijadama i svjetskim prvenstvima podložni su doping kontrolama?  
ODGOVOR: Netočno  
OBJAŠNJENJE: Mnoge države i međunarodne federacije imaju svoje antidoping programe. To znači da ako ste dio nacionalne reprezentacije možete biti testirani na natjecanju ili izvan natjecanja u Vašem domu ili na mjestu treninga.
3. PITANJE: WADA znači: Svjetska antidoping administracija ili Svjetska antidoping agencija?  
ODGOVOR: Svjetska antidoping agencija  
OBJAŠNJENJE: Misija Svjetske antidoping agencije (WADA-e) je da na međunarodnoj razini promiče, koordinira i nadzire borbu protiv dopinga u športu u svim oblicima.
4. PITANJE: U trenutku kad je športaš obaviješten da je odabran za doping kontrolu na natjecanju, dopušteno mu je uzeti pratitelja koji s njim smije otići u stanicu dopinške kontrole?  
ODGOVOR: Točno  
OBJAŠNJENJE: Športaš može odabrati pratitelja po svom izboru koji s njim smije otići u stanicu dopinške kontrole. Ta osoba je najčešće timski liječnik ili trener. Pratitelj svjedoči svim fazama uzimanja uzoraka osim samom davanju uzorka. Športaš isto tako može dobiti pomoć u prevođenju ako mu je potrebna.
5. PITANJE: Ako smijem uzimati određeni lijek u svojoj državi, mogu uzimati istu tu vrstu lijeka koja je kupljena u nekoj drugoj državi?  
ODGOVOR: Netočno  
OBJAŠNJENJE: Neki lijekovi imaju malo drugačije sastojke ako su kupljeni u različitim državama. U određenim slučajevima ti sastojci mogu biti zabranjene tvari. Ako niste sigurni, morate pažljivo provjeriti sastav lijeka i tražiti savjet od svog liječnika.
6. PITANJE: Najveći broj doping testiranja kojemu športaš može biti podvrgnut tijekom godine je?  
ODGOVOR: Neograničen  
OBJAŠNJENJE: Nema ograničenja u broju testiranja kojima športaš može biti podvrgnut tijekom godine uključujući testiranja na natjecanju, izvan natjecanja, slučajnim odabirom ili ciljanim odabirom.
7. PITANJE: Analizu urina radi otkrivanja zabranjenih tvari ili metoda u športu može obaviti bilo koji laboratorij s odgovarajućom opremom?  
ODGOVOR: Netočno  
OBJAŠNJENJE: Analizu urina radi otkrivanja zabranjenih tvari ili metoda u športu mogu obavljati samo oni laboratoriji koji su zadovoljili visoke standarde WADA-e i koji su akreditirani od WADA-e.
8. PITANJE: Ako je dodatak prehrani kupljen u ljekarni znači da je dozvoljen u športu?  
ODGOVOR: Netočno  
OBJAŠNJENJE: Uzimanje dodataka i/ili bilo koje tvari je na vlastitu odgovornost. Mnogi dodaci sadrže zabranjene tvari. Industrija dodataka nije regulirana u mnogim državama i zato je važno biti potpuno siguran u sastav proizvoda.  
POUKA: Ako zvuči predobro da bi bilo istinito – vjerojatno je zabranjeno. Alternativa uzimanju dodataka je prilagoditi vaš program prehrane.
9. PITANJE: Športaši s invaliditetom mogu uzimati sve lijekove koji su im potrebni?  
ODGOVOR: Netočno

OBJAŠNJENJE: Športaši s invaliditetom se moraju pridržavati istog popisa zabranjenih sredstava. Međutim, ako s obzirom na vrstu invaliditeta trebaju određeni lijek, mogu zatražiti od zdravstvene komisije Međunarodnog paraolimpijskog odbora ili od Nacionalne antidoping organizacije terapijsko izuzeće (TUE). On se ne odobrava automatski.

10. PITANJE: Športaš može lako izbjeći doping test koristeći tuđi uzorak urina?  
ODGOVOR: Netočno  
OBJAŠNJENJE: Ako se koriste odgovarajući standardi za testiranje športaš je cijelo vrijeme praćen, od trenutka obavještanja o testiranju do završetka postupka. Uzimanje uzoraka je uvijek pod neposrednim nadzorom dužnosnika dopingške kontrole što izuzetno otežava manipulaciju uzorkom.
11. PITANJE: Kada sam bolestan/a, mogu uzeti bilo koji lijek da mi bude bolje?  
ODGOVOR: Netočno  
OBJAŠNJENJE: Ako imate prehladu, gripu ili peludnu groznicu NE UZIMAJTE nikakve lijekove ni tvari, a da se prvo niste uvjerali da ne sadrže zabranjene tvari. To se odnosi na tvari i lijekove koji se dobivaju na recept ili bez recepta. Sjetite se, pozitivan test je pozitivan test.
12. PITANJE: Trener ili liječnik koji pomaže ili potiče športaša pri uzimanju zabranjenih tvari može biti kažnjen ako športaš bude pozitivan na doping testu?  
ODGOVOR: Točno  
OBJAŠNJENJE: Poticanje ili pomaganje športašima pri uzimanju zabranjenih tvari ili pri korištenju zabranjenih metoda smatra se ozbiljnim kršenjem antidopingških pravila i kazna se određuje u skladu sa Svjetskim antidoping kodeksom.
13. PITANJE: Doping kontrolori moraju obavijestiti športaše o svojoj namjeri provođenja testa nekoliko sati prije svog dolaska?  
ODGOVOR: Netočno  
OBJAŠNJENJE: Kad god je moguće, testiranje će se obaviti bez obavještanja unaprijed. To znači da dužnosnici dopingške kontrole mogu provesti testiranje bilo kada i bilo gdje. Ipak očekuje se da oni koriste to svoje diskreciono pravo na način da ne stvaraju nepotrebne neugodnosti športašima.
14. PITANJE: Kad je završeno uzimanje uzorka i kad je uzorak zapečaćen i papirologija završena, svaki pokušaj otvaranja, mijenjanja ili bilo kakva manipulacija uzorkom bit će očita?  
ODGOVOR: Točno  
OBJAŠNJENJE: Športaš mora biti siguran da se njegov uzorak ne može neovlašteno dirati. Također, laboratorij će poslati izvještaj ako sumnja u integritet uzorka prije analize.
15. PITANJE: Športaš može odbiti doping kontrolu ako je zauzet?  
ODGOVOR: Netočno  
OBJAŠNJENJE: Odbijanje doping kontrole može značiti iste sankcije kao i pozitivan test. Ako športaš odbije test kad je već o njemu obaviješten, mora dati objašnjenje za odbijanje doping kontrole na obrascu 'Poziv športašu' te obavijestiti svoje nadležno tijelo što je prije moguće.
16. PITANJE: Ako zatražim, moj trener može biti u pratnji kada idem u doping stanicu?  
ODGOVOR: Točno  
OBJAŠNJENJE: Svaki športaš ima pravo na pratitelja koji će s njim ići u doping stanicu.
17. PITANJE: Moram koristiti opremu za uzimanje uzoraka koju sam izabrao, čak i ako mislim da je možda upotrebljavana ili izgleda prljavo.... Ne mogu tražiti novu?  
ODGOVOR: Netočno  
OBJAŠNJENJE: Treba Vam se ponuditi mogućnost izbora zapečaćene opreme za prikupljanje uzoraka. Ako niste zadovoljni s opremom za testiranje koju ste izabrali, imate pravo zatražiti novu.

18. PITANJE: Trebam li reći svom doktoru da sam kao športаш podložan doping kontroli i da ne smijem koristiti zabranjene tvari?  
ODGOVOR: Točno  
OBJAŠNJENJE: Važno je da Vaš doktor zna da Vam treba dati lijek koji će zamijeniti onaj lijek koji se nalazi na popisu zabranjenih tvari. Ako to nije moguće, morat ćete zatražiti terapijsko izuzeće (TUE) putem Vaše međunarodne federacije, nadležnog nacionalnog tijela ili nacionalne antidoping organizacije prije nego počnete uzimati lijek. Isto tako trebate obavijestiti Vašeg doktora da postoje posebni postupci za hitne slučajeve.
19. PITANJE: Ako ne možete dati količinu urina koja se od Vas zahtijeva od Vas će se tražiti da uz uzorak urina date i uzorak krvi? ODGOVOR: Netočno  
OBJAŠNJENJE: Ako ne možete dati količinu urina koja se od Vas zahtijeva, Vaš djelomičan uzorak će biti zapečaćen i evidentiran, i kada budete spremni, morat ćete dati drugi uzorak sve dok se ne prikupi dovoljna količina urina.
20. PITANJE: Ponekad morate varati da bi pobijedili uzimajući zabranjene tvari?  
ODGOVOR: Netočno  
OBJAŠNJENJE: Ako morate uzimati zabranjene tvari da bi pobijedili, pobijedili ste, ali niste dali sve od sebe. Varanje narušava istinski duh športa za Vas i Vaše protivnike.
21. PITANJE: U redu je prihvatiti lijek od nekoga kome vjerujete, čak i ako ne znate što lijek sadrži?  
ODGOVOR: Netočno  
OBJAŠNJENJE: Športaši uvijek moraju znati što unose u svoj organizam. Uzimanje lijekova bez znanja što isti sadrže može rezultirati pozitivnim doping testom, a također može biti opasno za Vaše zdravlje.
22. PITANJE: Ako dužnosnik dopinške kontrole dođe u Vaš dom kako bi proveo doping testiranje izvan natjecanja, smijete **sami** napustiti sobu da skuhate čaj ili obavite neki drugi posao?  
ODGOVOR: Netočno  
OBJAŠNJENJE: Važno je da cijelo vrijeme dok test ne bude završen budete uz dužnosnika dopinške kontrole kako bi zaštitili nepovredivost Vašeg uzorka. Ako trebate izaći iz sobe, recite to dužnosniku dopinške kontrole, koji će ići s Vama.
23. PITANJE: Ako sam testiran/a izvan natjecanja, proći će nekoliko tjedana prije mog novog doping testiranja?  
ODGOVOR: Netočno  
OBJAŠNJENJE: Može proći nekoliko tjedana prije Vašeg sljedećeg testiranja, ali može proći i samo nekoliko dana ili čak sati. Prednost ponovljenog testiranja u kratkom vremenskom razmaku je u oduzimanju osjećaja sigurnosti varalicama.
24. PITANJE: Ako mi timski doktor propiše lijek i moj doping test bude pozitivan, to je njegova greška, a ne moja?  
ODGOVOR: Netočno  
OBJAŠNJENJE: Vaš doktor može biti kažnjen za to što Vam je dao loš savjet i neprimjerenu terapiju, ali Vi ne smijete vjerovati nikome osim samome sebi kada uzimate bilo koji lijek. VI STE ODGOVORNI ZA ONO ŠTO UZIMATE!
25. PITANJE: Mogu li ciljano biti izabran za doping kontrolu?  
ODGOVOR: Točno  
OBJAŠNJENJE: U sklopu Vaše uloge kao vrhunskog nacionalnog ili međunarodnog športaša, može Vas se ciljano odabrati za testiranje. To Vam pruža priliku da dokažete da se natječete bez dopinga.
26. PITANJE: Ako dužnosnik dopinške kontrole nema identifikacijsku ispravu, mogu odbiti testiranje?  
ODGOVOR: Točno  
OBJAŠNJENJE: Dužnosnik dopinške kontrole mora predočiti ispravu da ima pravo na provođenje testa i da pripada organizaciji ovlaštenoj za provođenje testiranja. Ako nema, navedite to na obrascu za 'Poziv športašu', potpišite, sačuvajte svoj primjerak i odmah kontaktirajte Vaš savez.

- 27. PITANJE:** Osoba koja zaprimi moj uzorak u laboratoriju zna tko sam?  
**ODGOVOR:** Netočno  
**OBJAŠNJENJE:** Dokumentacija koja se šalje u laboratorij, a priložena je Vašem uzorku ne otkriva Vaš identitet. Jedine informacije koje laboratorij dobiva su sport/natjecanje/spol/savez i datum provođenja doping kontrole.
- 28. PITANJE:** Nakon što sam testiran/a, dužnosnik dopinške kontrole zadržava sve obrasce, a ja ću svoj primjerak dobiti kasnije?  
**ODGOVOR:** Netočno  
**OBJAŠNJENJE:** Kad je uzorak uzet i dovršena cjelokupna dokumentacija, dužnosnik dopinške kontrole Vam mora dati primjerak obrasca za dopinšku kontrolu i obrasca 'Poziv športašu', koje Vi čuvate za Vašu evidenciju.
- 29. PITANJE:** Kad sam na odmoru, nisam dužan/a ispunjavati 'Obrazac o lokaciji' zbog toga što sam na odmoru!  
**ODGOVOR:** Netočno  
**OBJAŠNJENJE:** Športaši moraju ispunjavati 'Obrazac o lokaciji' iako su na odmoru kako bi ih antidoping službe mogle locirati bez obzira gdje se nalaze, u slučaju da moraju obaviti testiranje.
- 30. PITANJE:** Anabolički steroidi su zabranjeni u športu i ilegalni su u većini zemalja. Korištenje anaboličkih steroida može rezultirati sljedećim nuspojavama:  
a. muškarci s grudima i žene s dubljim glasovima  
b. zatajenje jetre i srca  
c. nagle promjene raspoloženja  
d. sve navedeno  
**ODGOVOR:** D. Sve navedeno  
**OBJAŠNJENJE:** Anabolički steroidi mogu pridonijeti povećanju mišićne mase, ali dokazane nuspojave njihovog djelovanja mogu prouzročiti po život opasne učinke. Uzimajući anaboličke steroide, ne samo da riskirate svoje zdravlje, već varate sebe ne ostvarujući svoj potencijal 'čistog športaša'.
- 31. PITANJE:** 'TUE' program daje športašima priliku da zatraže liječenje ozbiljnog zdravstvenog stanja uzimanjem zabranjene tvari. TUE se odobrava samo ako korištenje određene tvari ne predstavlja značajan zdravstveni problem, ne poboljšava rezultate i ako nema zamjenske tvari ili metode. TUE znači:  
a. Therapeutic Use Exemption - terapijsko izuzeće  
b. Therapeutic Use Equipment - terapijska oprema  
**ODGOVOR:** a. terapijsko izuzeće  
**OBJAŠNJENJE:** Športaši međunarodne razine trebaju podnijeti svoj zahtjev za terapijskim izuzećem (TUE) svojoj međunarodnoj federaciji, a športaši nacionalne razine trebaju ga podnijeti svojoj nacionalnoj antidoping agenciji. TUE se odobrava za određene lijekove, za određene doze i za određeno vremensko razdoblje.
- 32. PITANJE:** Za ljudski hormon rasta (hGH) se zna da potiče rast kostiju, mišića i organa. hGH je zabranjen i njegovo korištenje u športu smatra se varanjem. Uobičajene nuspojave pri korištenju hGH-a su:  
a. kardiovaskularna oboljenja  
b. bolovi u mišićima i zglobovima; nenormalan rast organa  
c. rizik od dijabetesa  
d. sve navedeno  
**ODGOVOR:** D. Sve navedeno  
**OBJAŠNJENJE:** Postoji test kojim se može utvrditi postojanje ljudskog hormona rasta.
- 33. PITANJE:** Popis zabranjenih tvari i sredstava sadrži tvari i sredstva koja su zabranjena na natjecanju i izvan natjecanja?  
**ODGOVOR:** Točno

OBJAŠNJENJE: Reviziju popisa zabranjenih tvari i sredstava vrši jednom godišnje odbor međunarodnih stručnjaka i revidirana verzija stupa na snagu prvog siječnja svake godine. Svi športaši trebaju paziti da budu informirani o promjenama na popisu koji se nalazi na WADA-inoj stanici [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

34. PITANJE: Ako športash slučajno uzme tvar koja se nalazi na popisu zabranjenih tvari i odmah prizna svoju grešku dužnosniku dopinške kontrole, to će se naznačiti na obrascu i športash neće snositi nikakve posljedice?  
ODGOVOR: Netočno  
OBJAŠNJENJE: Svjetski antidoping kodeks sadrži stroga pravila o odgovornosti što znači da ako se zabranjena tvar nađe u tijelu športasha, športash će se smatrati odgovornim.
35. PITANJE: Što je maskirajući agens?  
a. osoba koja pomaže športashu u korištenju zabranjenih tvari  
b. tvar ili postupak koji se koristi radi prikrivanja korištenja zabranjenih tvari  
c. predstavnik športasha  
d. ljepilo koje se koristi da bi se zalijepio poklopac na bočici za doping kontrolu  
ODGOVOR: B. tvar ili postupak koji se koristi radi prikrivanja korištenja zabranjenih tvari  
OBJAŠNJENJE: Maskirajući agens je svaka tvar ili postupak koji se koristi za mijenjanje sastava urina ili drugih uzoraka u postupku dopinške kontrole radi prikrivanja zabranjene tvari. Maskirajući agensi su ZABRANJENI na natjecanju i izvan natjecanja.
36. PITANJE: Iako sam ozlijeđen i ne natječem se, i dalje moram predavati izvješća o lokaciji odgovarajućim športskim tijelima da bi me mogli locirati radi testiranja?  
ODGOVOR: Točno  
OBJAŠNJENJE: Kao športash morate obavještavati nadležna tijela o svom kretanju iako se ne natječete zbog ozljede ili bolesti kako bi vas antidopinške službe mogle locirati bilo kada i bilo gdje.
37. PITANJE: Postoji test kojim se može otkriti korištenje ljudskog hormona rasta (hGH)?  
ODGOVOR: Točno  
OBJAŠNJENJE: Postoji pretraga krvi za otkrivanje ljudskog hormona rasta. Koristi se od 2004. godine i sve više ga se primjenjuje na natjecanju i izvan natjecanja.
38. PITANJE: Vjerojatno ću se onesvijestiti ili ću se osjećati nelagodno prilikom uzimanja uzorka krvi u sklopu dopinške kontrole?  
ODGOVOR: Netočno  
OBJAŠNJENJE: Prilikom testiranja športashi moraju dati vrlo malu količinu krvi (otprilike koliko stane u pakiranje ruža za usne) i ta količina nema utjecaja na športashove rezultate. Ako športash osjeća nelagodu ili smatra da mu je potrebna pomoć, u blizini će biti medicinska sestra ili ovlašteni liječnik.
39. PITANJE: Ako se od Vas traži da date uzorak urina tijekom dopinške kontrole, samom davanju uzorka svjedočit će muški ili ženski pratitelj?  
ODGOVOR: Netočno  
OBJAŠNJENJE: Pratitelj koji mora biti prisutan prilikom davanja uzorka mora biti istog spola kao i športash.
40. PITANJE: Ako športash ima pitanja u vezi s postupkom dopinške kontrole, kada ih treba postaviti?  
a. bilo kada nakon dopinške kontrole  
b. tijekom dopinške kontrole  
c. slanjem pisma Svjetskoj antidopinškoj agenciji  
ODGOVOR: B. Tijekom dopinške kontrole  
OBJAŠNJENJE: Športash slobodno može postavljati pitanja dužnosniku dopinške kontrole tijekom dopinške kontrole. Športashi imaju pravo na dodatne informacije u vezi s postupkom uzimanja uzorka i treba im se omogućiti da evidentiraju sva pitanja koja imaju u svezi s načinom na koji je dopinška kontrola provedena.

- 41. PITANJE:** Mogu me testirati tijekom natjecanja iako se nisam natjecao?  
**ODGOVOR:** Točno  
**OBJAŠNJENJE:** Ako ste navedeni kao član tima, možete biti uključeni u odabir prilikom određivanja doping kontrole bez obzira da li ste se natjecali ili ne.
- 42. PITANJE:** Koja je svrha Svjetskog antidoping kodeksa?  
a. zaštititi temeljno pravo športaša na natjecanje u športu bez dopinga  
b. promicati zdravlje, pošteno natjecanje i ravnopravnost za sve športaše  
c. osigurati usklađene i učinkovite antidopinške programe na međunarodnoj razini  
d. sve navedeno  
**ODGOVOR:** D. Sve navedeno  
**OBJAŠNJENJE:** Svjetski antidoping kodeks je univerzalan dokument na kojem se temelji svjetski program borbe protiv dopinga u športu.
- 43. PITANJE:** U slučaju da ste pozitivni na zabranjenu tvar, imate pravo:  
a. zatražiti analizu B uzorka  
b. biti prisutni ili imati zastupnika pri otvaranju i analizi B uzorka  
c. zatražiti primjerke laboratorijske dokumentacije  
d. sve navedeno  
**ODGOVOR:** D. Sve navedeno  
**OBJAŠNJENJE:** Cilj Svjetskog antidoping kodeksa je osigurati poštivanje prava športaša.
- 44. PITANJE:** Davanjem podataka o svom kretanju ovlaštenim tijelima pomažete da se osigura jednaka dostupnost svih športaša za testiranje. Tko ima pristup podacima o mom kretanju?  
a. vaši podaci postaju javni i svatko tko je zainteresiran može im pristupiti uključujući javnost i medije  
b. javnost i mediji nemaju pristup Vašim podacima, ali svaka osoba koja radi u antidopinškoj organizaciji može pogledati Vaše podatke  
c. vaši podaci su strogo zaštićeni cijelo vrijeme i smiju se koristiti samo od strane osoba koje su u antidopinškoj organizaciji odgovorne za planiranje testova  
d. ništa od navedenog  
**ODGOVOR:** c. vaši podaci su strogo zaštićeni cijelo vrijeme i smiju se koristiti samo od strane osoba koje su u antidopinškoj organizaciji odgovorne za planiranje testova  
**OBJAŠNJENJE:** Svi podaci o Vašem kretanju su strogo povjerljivi i smiju se koristiti samo u svrhu testiranja. Podaci će biti uništeni nakon što više ne budu aktualni.
- 45. PITANJE:** Koliko se često popis zabranjenih tvari i sredstava ažurira?  
a. jednom mjesečno  
b. jednom godišnje  
c. prije olimpijskih i paraolimpijskih igara  
d. nikad se ne ažurira  
**ODGOVOR:** b. jednom godišnje  
**OBJAŠNJENJE:** Popis zabranjenih tvari i sredstava revidira jednom godišnje odbor međunarodnih stručnjaka i revidirana verzija stupa na snagu prvog siječnja svake godine. Svi športaši trebaju paziti da budu informirani o promjenama na popisu koji se nalazi na WADA-inoj stranici [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)