



**Velkommen! Hva vet du om antidoping? Test kunnskapene dine her. Klar? – Start**

- Spørsmål:** Jeg er helt og holdent ansvarlig for hva jeg putter i kroppen, svelger eller injiserer. **Svar:** Rett **Forklaring:** Alle idrettsutøvere må være føre var ved at de stiller spørsmål til hva de får eller putter i seg. På den måten kan de unngå å ødelegge idrettskarrieren sin. Hvis du lurer på noe - **STILL SPØRSMÅL!** Hvis du **ikke er 100 % sikker** på hva et medikament eller et kosttilskudd inneholder - **IKKE BRUK DET!**
- Spørsmål:** Det blir kun gjennomført dopingkontroller på idrettsutøvere i forbindelse med deltakelse i de Olympiske Leker, Paralympics eller Verdensmesterskap. **Svar:** Galt **Forklaring:** Mange land og internasjonale særforbund har antidopingprogram. I Norge kan alle som er medlemmer i Norges Idrettsforbund bli testet, enten i en konkurranse, hjemme eller på trening.
- Spørsmål:** WADA står for World Anti-Doping Administration eller World Anti-Doping Agency? **Svar:** World Anti-Doping Agency **Forklaring:** World Anti-Doping Agency (WADA)s viktigste oppgave er å være en internasjonal forkjemper og pådriver i kampen mot doping.
- Spørsmål:** Når en idrettsutøver blir innkalt til dopingkontroll i forbindelse med en konkurranse blir han/ hun gjort oppmerksom på at han/ hun har rett til å ta med seg en ledsager til dopingkontroll-stasjonen. **Svar:** Rett **Forklaring:** En idrettsutøver har rett til å velge en ledsager som følger han/ hun til dopingkontroll-stasjonen. Dette er vanligvis lagets lege, fysioterapeut eller trener. Ledsageren er vitne til det som skjer i forbindelse med dopingkontrollen, med unntak av avgivelse av selve urinprøven.
- Spørsmål:** Hvis et legemiddel er greit å bruke i hjemlandet mitt, kan jeg trygt kjøpe samme merke legemiddel i et annet land og bruke dette. **Svar:** Galt **Forklaring:** Legemidler som har samme produktnavn, kan inneholde forskjellige virkestoffer avhengig av hvilket land de er kjøpt i. I noen tilfeller kan dette dreie seg om forbudte stoffer. Sjekk legemiddelet for innholdsstoff nøye og søk råd hos din lege hvis du er usikker.
- Spørsmål:** Hvor mange ganger kan en idrettsutøver bli testet i løpet av et år? **Svar:** Ubegrenset **Forklaring:** Det finnes ingen grenser for hvor mange ganger en idrettsutøver kan bli testet på et år, enten det gjelder test i forbindelse med konkurranse, trening, eller av prioriterte utøvere.
- Spørsmål:** Analyse av urin for å avsløre bruk av forbudte stoffer eller metoder kan gjennomføres av et hvilket som helst laboratorium som har utstyr til det. **Svar:** Galt **Forklaring:** Urinprøveanalyse, med det formål å avsløre bruk av forbudte stoffer eller metoder, kan kun gjennomføres av de laboratoriene som er godkjente av WADA og tilfredsstillende kravene til akkreditering fastsatt av WADA.
- Spørsmål:** Hvis et kosttilskudd er kjøpt på apotek, er det tillatt å bruke i forbindelse med idrett. **Svar:** Galt **Forklaring:** Hvis du benytter et kosttilskudd, gjør du det på eget ansvar. Mange tilskudd inneholder forbudte stoffer. Siden det ikke er tilstrekkelig kontroll med tilvirkning av kosttilskudd i en rekke land er det viktig at du er helt sikker på hva produkter du bruker inneholder. **VISDOMSORD:** Hvis det høres for godt ut til å være sant, da er det antagelig forbudt! Et alternativ til kosttilskudd er å optimalisere kostholdet.

9. **Spørsmål:** Idrettsutøvere med funksjonshemming kan bruke en hvilken som helst medisin de måtte trenge. **Svar:** Galt **Forklaring:** Funksjonshemmede idrettsutøvere må forholde seg til samme dopingliste som andre idrettsutøvere. Hvis funksjonshemmingen tilsier at de må benytte et legemiddel for å fungere normalt, må de søke om fritak fra dopingreglementet på medisinsk grunnlag, enten til den Internasjonale Paralympiske medisinske Komité, eller til den nasjonale antidoping organisasjonen, i Norge er det Antidoping Norge. Fritak blir ikke automatisk innvilget.
10. **Spørsmål:** Det er enkelt for en idrettsutøver å benytte en annens urinprøve i forbindelse med en dopingkontroll for å unngå å teste positivt. **Svar:** Galt **Forklaring:** Hvis de riktige rutiner for gjennomføring av dopingkontroll benyttes, vil utøveren bli holdt under oppsyn fra og med det øyeblikket han er innkalt til dopingkontroll og til prøven er avgitt. Prøveavgivelse gjennomføres alltid under tilsyn av en dopingkontrollør, noe som gjør manipulering med prøven svært vanskelig.
11. **Spørsmål:** Hvis jeg er forkjølet eller har influensa, kan jeg fritt benytte et stoff som er forbudt i henhold til dopinglista. **Svar:** Galt **Forklaring:** Hvis du er forkjølet eller har influensa, skal du ikke bruke noe legemiddel eller kosttilskudd eller andre stoffer før du har forsikret deg om at de ikke inneholder forbudte stoffer. Dette gjelder reseptbelagte legemidler, kosttilskudd, og preparater du kjøper reseptfritt på apotek, i helsekostforretninger eller får tak i på annet vis.
12. **Spørsmål:** En trener eller lege som oppmuntrer utøver til å innta et forbudt stoff kan bli utestengt eller ilagt sanksjoner hvis utøveren tester positivt. **Svar:** Rett **Forklaring:** Å oppmuntre utøvere til å benytte forbudte stoffer blir sett på som en alvorlig overtredelse av dopingreglementet, og sanksjoner vil bli ilagt.
13. **Spørsmål:** Dopingkontrollørene må gi utøverne et par timers varsel før de skal inn til dopingkontroll. **Svar:** Galt **Forklaring:** Så langt det er mulig skal en dopingkontroll gjennomføres uten at den varsles på forhånd. Det betyr at kontrollen kan gjennomføres når som helst og hvor som helst. Det forventes imidlertid at dopingkontrolløren er diskret og ikke forårsaker unødvendig ubehageligheter for utøveren i forbindelse med kontrollen.
14. **Spørsmål:** Når prøven er forseglet og prosedyren for protokoll er avsluttet vil ethvert forsøk på å åpne, forurense eller ødelegge prøven bli oppdaget. **Svar:** Rett **Forklaring:** En idrettsutøver skal føle seg trygg på at prøven deres ikke kan ødelegges eller forfalskes på noen måte. Laboratoriet vil i tillegg rapportere enhver mistanke de måtte ha om at prøven har vært klusset med før de analyserer den.
15. **Spørsmål:** En idrettsutøver kan nekte å avgi en prøve hvis han/ hun er veldig opptatt. **Svar:** Galt **Forklaring:** Å nekte å avgi en prøve kan medføre samme sanksjoner som positiv dopingprøve. Hvis en utøver nekter å avgi en prøve når han er innkalt, må han/ hun avgi en forklaring på nektelsen på "Notification Form" og informere de ansvarlige dopingmyndigheter så raskt som mulig.
16. **Spørsmål:** Hvis jeg ønsker det kan treneren min ledsage meg til dopingkontrollstasjonen. **Svar:** Rett **Forklaring:** Alle idrettsutøvere har rett til å ha en ledsager med til dopingkontrollstasjonen.
17. **Spørsmål:** Jeg må benytte meg av det prøvetakingsutstyret jeg valgte først, selv om det ser skittent ut eller jeg tror at det har vært ødelagt. **Svar:** Galt **Forklaring:** Du har rett til å velge mellom flere ulike prøvetakingsbokser og disse skal være forseglet. Hvis du ikke er helt fornøyd med det prøvetakingsutstyret du først valgte, har du rett til å velge deg et nytt.

18. **Spørsmål:** Jeg bør si ifra til legen min at jeg er idrettsutøver og at jeg noen ganger må fremstille meg for dopingkontroll og at jeg ikke må bruke stoffer på dopinglista. **Svar:** Rett **Forklaring:** Det er viktig at legen din vet at du må benytte alternative legemidler til de som står på dopinglista. Hvis dette ikke er mulig, må du søke om medisinsk fritak hos ditt Internasjonale Særforbund eller Antidoping Norge for å få tillatelse til å bruke medikamentet. Det er egne retningslinjer for behandling av akutt-medisinske situasjoner. Dopinglista finnes på [www.antidoping.no](http://www.antidoping.no)
19. **Spørsmål:** Hvis du ikke klarer å avgi påkrevd volum på urin, vil du bli bedt om å avgi en blodprøve i tillegg til urinprøven. **Svar:** Galt **Forklaring:** Hvis du ikke klarer å avgi nok urin, vil en midlertidig prøve bli forseglet og nedtegnet i protokollen din. Når du klarer å tisse på nytt, vil du måtte avgi en ny urinprøve til du tilfredsstillter kravene til volum på prøven.
20. **Spørsmål:** Noen ganger må man jukse med et forbudt stoff for å ha noen sjanse til å vinne. **Svar:** Galt **Forklaring:** Hvis du må benytte et forbudt stoff for å vinne, har du ikke vunnet fordi du har gjort ditt beste. Juks undergraver idrettens verdier for deg og for dine konkurrenter.
21. **Spørsmål:** Det er greit å ta imot medisiner fra noen du stoler på, selv om du ikke vet hva medisinen inneholder. **Svar:** Galt **Forklaring:** Idrettsutøvere bør alltid vite hva de putter i seg. Å ta en medisin, uten å vite hva den inneholder, kan føre til en positiv dopingtest og kan også skade helsa di.
22. **Spørsmål:** Hvis en dopingkontrollør kommer hjem til deg for å gjennomføre en kontroll, er det greit at du går ut av rommet alene for å lage en kopp te eller gjør et ærend. **Svar:** Galt **Forklaring:** For å unngå mistanke om juks eller manipulasjon er det viktig at du er fullt synlig for kontrolløren hele tiden, helt til testen er fullført. Hvis du behøver å forlate rommet, må du si fra til kontrolløren som da blir med deg dit du må gå.
23. **Spørsmål:** Når jeg har vært med på en treningskontroll vil det ta noen uker før jeg blir innkalt til neste treningskontroll. **Svar:** Galt **Forklaring:** Det kan ta et par uker til neste test, et par dager eller til og med bare noen timer. Fordelen ved å teste utøvere med korte tidsintervaller er at det vil kunne stoppe juksemerkerne i å tro at de trygt kan jukse uten å bli tatt.
24. **Spørsmål:** Hvis min lege foreskriver et medikament til behandling av meg og jeg tester positivt, er det hans/ hennes feil, ikke min. **Svar:** Galt **Forklaring:** Legen din kan sanksjoneres for å ha gitt deg dårlig rådgivning og upassende behandling. Til syvende og sist skal du kun stole på deg selv når det gjelder hva du putter i deg. **Det er du som er ansvarlig for det du tar, ingen andre!**
25. **Spørsmål:** Jeg kan bli individuelt plukket ut til en dopingkontroll. **Svar:** Rett **Forklaring:** Som toppidrettsutøver kan det hende at du blir valgt med hensikt, istedenfor tilfeldig trekning. Kontrollen gir deg muligheten til å bevise at du er en ren idrettsutøver.
26. **Spørsmål:** Hvis en dopingkontrollør ikke har identifikasjonskort kan jeg nekte å bli testet. **Svar:** Rett **Forklaring:** Dopingkontrolløren skal bevise at han / hun er autorisert til å gjennomføre dopingkontrollen og at de tilhører en autorisert antidoping organisasjon. Hvis vedkommende ikke gjør det, gi forklaring på innkallings-skjemaet, underskriv det, behold din kopi og kontakt Antidoping Norge umiddelbart.
27. **Spørsmål:** Den personen som mottar prøven min på laboratoriet vet at prøven tilhører meg. **Svar:** Galt **Forklaring:** Dokumentasjonen som følger prøven din til laboratoriet avslører ikke identiteten din. Den eneste informasjonen laboratoriet får om deg er idrett, kjønn, gren, forbund og dato for testen.

28. **Spørsmål:** Når jeg blir testet beholder dopingkontrolløren alle deler av skjemaet og jeg får min kopi senere. **Svar:** Galt  
**Forklaring:** Når du har avgitt dopingprøve og papirarbeidet er avsluttet vil dopingkontrolløren gi deg en kopi av skjemaet og innkallingen din. Dette bør du ta vare på.
29. **Spørsmål:** Jeg er på den prioriterte utøverlisten. Når jeg er på ferie trenger jeg ikke rapportere hvor jeg er fordi jeg er på ferie. **Svar:** Feil  
**Forklaring:** Utøvere på prioritert utøverliste må rapportere informasjon om oppholdssted selv om de er på ferie, så antidopingorganisasjonen kan oppsøke dem hvis en dopingtest er nødvendig.
30. **Spørsmål:** Anabole steroider er forbudt i all idrett, og er ulovlig mange land. Bruk av anabole steroider kan gi følgende bivirkninger:
- A; Menn med bryster og kvinner med mørke stemmer  
B; Lever- og hjertesvikt  
C; Voldelige humørsvingninger  
D; Alle alternativene ovenfor  
**Svar:** D, alle alternativene ovenfor. **Forklaring:** Anabole steroider kan gi økt muskelmasse, men deres dokumenterte bivirkninger kan også ha livstruende effekter. Ved å bruke anabole steroider risikerer du ikke bare helsen, men du lurert deg selv ved aldri å innse din kapasitet som ren utøver.
31. **Spørsmål:** TUE (medisinsk fritak) sørger for at utøvere får muligheten til optimal behandling for et eksisterende medisinsk tilfelle ved å bruke et forbudt preparat. TUE vil bare bli innvilget hvis det ikke utgjør et betydelig helseproblem, ikke øker prestasjonsevnen, og hvis det ikke finnes noe alternativt preparat eller metode tilgjengelig. TUE er forkortelse for:
- A; Therapeutic Use Exemption  
B; Therapeutic Use Equipment  
**Svar:** A.  
**Forklaring:** Utøvere på internasjonalt nivå skal fortrinnsvis rapportere deres Therapeutic Use Exemption (TUE), dvs medisinsk fritak, til sine internasjonale særforbund, og utøvere på nasjonalt nivå skal rapportere til sine nasjonale antidopingorganisasjoner. Sjekk ditt internasjonale særforbunds regler for TUE. TUEs, eller medisinsk fritak, blir gitt for en spesiell medisin med en avklart dose og for en spesifikk tidsperiode.
32. **Spørsmål:** Veksthormon (Human Growth Hormone- hGH) er kjent for å stimulere beinvekst i tillegg til muskel og organvekst. Veksthormon er forbudt i idrett, og bruk blir sett på som juks. Vanlig rapporterte bivirkninger av veksthormon er:
- A; Kardiovaskulære (hjerter- kar sykdommer) sykdommer  
B; Muskel og ledd smerte; unormal organvekst  
C; Økt risiko for diabetes  
D; Alle alternativene ovenfor  
**Svar:** D  
**Forklaring:** Det eksisterer i dag en aktuell test for påvisning av hGH/ veksthormon
33. **Spørsmål:** Dopinglisten angir hvilke preparater og metoder som er forbudt i og utenfor konkurranse. **Svar:** Riktig  
**Forklaring:** Dopinglisten er gjennomgått av et panel med internasjonale eksperter, og en oppdatert versjon trer i kraft den 1. januar hvert år. Alle utøvere bør forsikre seg om at de til enhver tid er oppdaterte i forhold til innholdet i listen, som er tilgjengelig på Antidoping Norge sine nettsider: [www.antidoping.no](http://www.antidoping.no) og på WADAs nettsider: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

34. **Spørsmål:** Hvis en utøver ved et uhell tar et preparat på dopinglisten og raskt forteller dopingkontrolløren om sin mistanke kan det noteres, og det vil ikke oppstå noen problemer. **Svar:** Feil **Forklaring:** Dopingbestemmelsene sier at hvis et forbudt preparat finnes i kroppen din er du ansvarlig.
35. **Spørsmål:** Hva er et maskeringsmiddel?  
**A;** en person som hjelper utøvere å bruke forbudte preparater  
**B;** et preparat eller prosedyre som brukes for å dekke over bruken av et forbudt preparat  
**C;** en utøverrepresentant  
**D;** limet som brukes til å feste lappen på dopingkontrollflasken  
**Svar:** B **Forklaring:** Et maskeringsmiddel er et hvilket som helst preparat eller prosedyre som blir brukt for å endre urinen eller andre prøver ved dopingkontroll med formål å skjule det forbudte preparatet. Bruk av maskeringsmidler er forbudt både i og utenfor konkurranse.
36. **Spørsmål:** Selv om jeg er skadet, og ikke konkurrerer, må jeg likevel rapportere oppholdssted, dersom jeg står på den prioriterte utøverlisten. **Svar:** Riktig **Forklaring:** Som utøver på den prioriterte utøverlisten må du rapportere hvor du er selv om du ikke konkurrerer pga skade eller sykdom for at antidoping organisasjonen skal kunne oppsøke deg for å ta en dopingkontroll.
37. **Spørsmål:** Det eksisterer i dag en test for å påvise bruk av humant veksthormon (hGH). **Svar:** Riktig **Forklaring:** Det finnes en blodtest for hGH som har vært i bruk siden 2004. Den blir i økende grad benyttet både i og utenfor konkurranse.
38. **Spørsmål:** Det er sannsynlig at jeg vil besvime og føle meg ukomfortabel hvis det blir tatt en blodprøve av meg i forbindelse med en dopingkontroll. **Svar:** Feil **Forklaring:** Kun en liten blodmengde (volummengde tilsvarende en leppestift) tappes fra utøverne under blodtestingen, og dette volumet har ingen effekt på utøverens prestasjon.
39. **Spørsmål:** Hvis du blir spurt om å avgi urinprøve ved en dopingkontroll vil enten en kvinnelig eller mannlig dopingkontrollør være tilstede og holde oppsyn med prøvetakingen. Du kan ikke kreve å få en av samme kjønn. **Svar:** Feil **Forklaring:** Dopingkontrolløren som følger med under prøvetakingen skal alltid være av det samme kjønn som utøveren.
40. **Spørsmål:** Hvis en utøver har spørsmål eller kommentarer i forbindelse med gjennomføringen av dopingkontrollen, når skal han/hun komme med disse?  
**A;** Når som helst etter dopingprøven  
**B;** Under prøvetakingen  
**C;** Ved å sende et brev til World Anti-Doping Agency (WADA)  
**Svar:** B  
**Forklaring:** Utøvere skal føle seg trygge til å stille spørsmål til dopingkontrollørene i forbindelse med dopingkontrollen. Utøverne har rett til å spørre om utfyllende informasjon om prøvetakingsprosessen, og skal ha mulighet til kunne dokumentere kommentarer, bekymringer eller spørsmål om hvordan testen ble gjennomført.
41. **Spørsmål:** Det kan hende at jeg blir innkalt til dopingkontroll selv om jeg satt på benken hele kampen.  
**Svar:** Riktig  
**Forklaring:** Hvis du er navngitt som deltaker på et lag, kan du bli inkludert i utvalget av utøvere som skal kontrolleres, enten du spiller eller ikke. Valg av utøvere som skal testes gjøres gjerne før kampen starter.

42. **Spørsmål:** Hva er meningen med World Anti-Doping Code (WADA koden)?

- A; Å beskytte utøvernes fundamentale rett til å delta i dopingfri idrett
- B; Å fremme helse, rettferdighet og likhet for utøverne
- C; Å sikre like og effektive antidoping programmer på internasjonalt nivå
- D; Alle alternativene ovenfor

**Svar:** D **Forklaring:** WADA koden er det universelle dokumentet som verdens antidoping program i idrett er basert på.

43. **Spørsmål:** Hvis du skulle teste positivt på et forbudt preparat har du rett til:

- A; å be om at B prøven blir analysert
- B; å delta eller være representert ved åpning og analyse av B prøven
- C; å be om kopier av laboratedokumentasjonen
- D; Alle alternativene ovenfor

**Svar:** D **Forklaring:** Dopingbestemmelsene bidrar med å sikre at utøvernes rettigheter er respektert.

44. **Spørsmål:** Du er på den prioriterte utøverlisten. Ved å rapportere informasjon om oppholdssted til testingsorganisasjonene bidrar du til å sikre en ren idrettsarena. Hvem har tilgang til min informasjon om oppholdssted?

- A; Din informasjon blir offentlig og alle interesserte har tilgang, inkludert media og det offentlige
- B; Det offentlige og media får ikke tilgang, men alle personer som jobber ved en antidoping organisasjon kan sjekke oppholdssted
- C; Denne informasjonen er til enhver tid strengt konfidensielt, og kan bare bli brukt av de ansvarlige for planlegging av dopingtester ved en antidoping organisasjon
- D; Ingen av alternativene ovenfor

**Svar:** C **Forklaring:** All informasjon om oppholdssted er strengt konfidensielt og vil kun bli brukt spesifikt for dopingtestformål. Informasjonen vil bli fjernet når de ikke lenger er relevante for disse formålene.

45. **Spørsmål:** Hvor ofte blir dopinglisten oppdatert?

- A; En gang i måneden
- B; En gang i året
- C; Før hver Olympiske og Paralympiske leker
- D; Den blir aldri oppdatert

**Svar:** B. **Forklaring:** Dopinglisten blir gjennomgått av et panel med internasjonale eksperter og en oppdatert versjon trer i kraft 1. januar hvert år. Alle utøvere må forsikre seg om at de til enhver tid er klar over den mest oppdaterte informasjonen relatert til dopinglisten som er tilgjengelig på Antidoping Norge sine nettsider: [www.antidoping.no](http://www.antidoping.no) og på WADAs nettsider: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org).