



- Ερώτηση:** Είμαι εξ ολοκλήρου υπεύθυνος για κάθε ουσία που χρησιμοποιώ, εισάγω με ένεση ή επιθέτω στο σώμα μου. **Απάντηση:** Σωστό **Εξήγηση:** Όλοι οι αθλητές πρέπει να είναι προνοητικοί και να ενημερώνονται διαρκώς ώστε να μην θέτουν σε κίνδυνο την αθλητική τους σταδιοδρομία. Εάν έχετε κάποια ερώτηση - ΜΗΝ ΔΙΣΤΑΖΕΤΕ, ΡΩΤΗΣΤΕ! Εάν δεν μπορείτε να είσαστε 100% σίγουρος για τα συστατικά ή δεν γνωρίζετε τις ιδιότητες κάποιας ουσίας - ΜΗΝ ΤΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ!
- Ερώτηση:** Μόνο οι αθλητές οι οποίοι αγωνίζονται στους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς Αγώνες και στα παγκόσμια πρωταθλήματα υποβάλλονται σε έλεγχο ντόπινγκ. **Απάντηση:** Λάθος **Εξήγηση:** Πολλές χώρες και διεθνείς ομοσπονδίες έχουν προγράμματα αντι-ντόπινγκ. Αυτό σημαίνει ότι εάν ανήκετε σε κάποια εθνική ομάδα πιθανόν να εξεταστείτε κατά τη διάρκεια του αγώνα ή και εκτός αυτού, στο σπίτι σας ή και στην αθλητική εγκατάσταση στην οποία αθλείστε.
- Ερώτηση:** WADA σημαίνει: Παγκόσμια υπηρεσία αντι-ντόπινγκ Παγκόσμιος οργανισμός αντι-ντόπινγκ **Απάντηση:** Παγκόσμιος οργανισμός αντι-ντόπινγκ **Εξήγηση:** Ο στόχος του Παγκόσμιου οργανισμού αντι-ντόπινγκ (WADA) είναι να προωθήσει και να συντονίσει σε διεθνές επίπεδο τον αγώνα κατά του ντόπινγκ.
- Ερώτηση:** Εφόσον ο αθλητής ενημερώνεται ότι έχει επιλεγεί για έλεγχο ντόπινγκ σε κάποια διοργάνωση, έχει το δικαίωμα να συνοδεύεται από κάποιο εκπρόσωπο στο κέντρο ελέγχου ντόπινγκ. **Απάντηση:** Σωστό **Εξήγηση:** Ο αθλητής έχει τη δυνατότητα επιλογής κάποιου εκπροσώπου ο οποίος θα τον συνοδεύσει στον έλεγχο ντόπινγκ. Αυτός είναι συνήθως ο γιατρός της ομάδας ή ο προπονητής. Ο εκπρόσωπος παρίσταται σε όλα τα στάδια της διαδικασίας εκτός από το στάδιο λήψης του δείγματος. Ο αθλητής μπορεί επίσης, εάν χρειάζεται, να έχει ένα βοηθό επικοινωνίας/διερμηνέα.
- Ερώτηση:** Εάν η χρήση κάποιας φαρμακευτικής αγωγής επιτρέπεται στη χώρα μου, μπορώ με σιγουριά να αγοράσω και να χρησιμοποιήσω την ίδια αγωγή από την ίδια εταιρία σε κάποια άλλη χώρα. **Απάντηση:** Λάθος **Εξήγηση:** Ανάλογα με την κάθε χώρα, κάποια φάρμακα πιθανόν να έχουν μικρές διαφορές μεταξύ τους ως προς τα συστατικά. Σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτά τα συστατικά μπορεί να αποτελούν απαγορευμένες ουσίες. Εάν δεν είσαστε βέβαιοι, πρέπει να ελέγχετε τα συστατικά με προσοχή και να απευθύνεστε στο γιατρό σας ο οποίος μπορεί να σας συμβουλευσει.
- Ερώτηση:** Ο μέγιστος αριθμός εξετάσεων στις οποίες μπορεί να υποβληθεί ο αθλητής ανά έτος είναι: **Απάντηση:** Απεριόριστος **Εξήγηση:** Δεν υπάρχει περιορισμός στον αριθμό των ελέγχων στους οποίους μπορεί να υποβληθεί ο αθλητής κάθε έτος, συμπεριλαμβανομένων εντός και εκτός συναγωνισμού ελέγχων και τυχαίων ή μη ελέγχων.
- Ερώτηση:** Η ανάλυση των ούρων για την ανίχνευση των απαγορευμένων ουσιών ή άλλων μεθόδων στον αθλητισμό μπορεί να πραγματοποιηθεί σε οποιοδήποτε εργαστήριο το οποίο διαθέτει τον κατάλληλο εξοπλισμό. **Απάντηση:** Λάθος **Εξήγηση:** Η ανάλυση των ούρων για την ανίχνευση των απαγορευμένων ουσιών ή άλλων μεθόδων στον αθλητισμό πραγματοποιείται μόνο σε εργαστήρια τα οποία συμμορφώνονται με τα υψηλά πρότυπα του WADA και τα οποία έχουν πιστοποιηθεί από αυτόν.
- Ερώτηση:** Εάν κάποιο διατροφικό συμπλήρωμα αγοράζεται από το φαρμακείο(χωρίς συνταγή γιατρού), η χρήση του πρέπει να επιτρέπεται και στον αθλητισμό. **Απάντηση:** Λάθος **Εξήγηση:** Η χρήση συμπληρωμάτων και/ή άλλων ουσιών αποτελεί αποκλειστικά δική σας ευθύνη. Αρκετά από τα συμπληρώματα αυτά περιέχουν απαγορευμένες ουσίες. Καθώς η βιομηχανία των συμπληρωμάτων δεν έχει θεσπιστεί νομικά σε πολλές χώρες, είναι απαραίτητο να γνωρίζετε με βεβαιότητα τι περιέχει το κάθε προϊόν. **ΣΟΦΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:** εάν ακούγεται πολύ καλό για να είναι αληθινό, μάλλον θα είναι απαγορευμένο! Εναλλακτικά με τη χρήση συμπληρωμάτων, μπορείτε να προσαρμόσετε αναλόγως το διαιτολόγιό σας.

“Παρακαλώ λάβετε υπόψη ότι αυτές οι πληροφορίες μπορούν να αλλάξουν σε οποιαδήποτε δεδομένηστιγμή. Προσπαθείτε να ενημερώνεστε διαρκώς από τη διεθνή ή εθνική ομοσπονδία σας για τους πιο πρόσφατους κανονισμούς αντι-ντόπινγκ.”

- 9. Ερώτηση:** Οι αθλητές με ειδικές ανάγκες μπορούν να χρησιμοποιούν όποια φαρμακευτική αγωγή χρειάζονται.
Απάντηση: Λάθος **Εξήγηση:** Οι αθλητές με ειδικές ανάγκες πρέπει να συμμορφώνονται με την ίδια λίστα απαγορευμένων ουσιών. Ωστόσο, εάν η φύση του προβλήματος απαιτεί ειδική φαρμακευτική αγωγή, μπορούν να υποβάλλουν αίτημα εξαιρέσεως για θεραπευτικούς σκοπούς (TUE) στο Ιατρικό τμήμα της Διεθνούς Παραολυμπιακής Επιτροπής ή στον Εθνικό οργανισμό αντιντόπινγκ της χώρας τους. Η εξαιρέση δεν παραχωρείται αυτόματα.
- 10. Ερώτηση:** Είναι πολύ εύκολο για έναν αθλητή ο οποίος έχει κάνει χρήση απαγορευμένων ουσιών να αποφύγει την εξέταση, χρησιμοποιώντας δείγμα ούρων κάποιου άλλου. **Απάντηση:** Λάθος **Εξήγηση:** Εάν ακολουθηθούν οι κατάλληλες διαδικασίες ελέγχου, ο αθλητής θα πρέπει να συνοδεύεται διαρκώς, από τη στιγμή της πρώτης ειδοποίησής του μέχρι και την ολοκλήρωση της διαδικασίας. Η συλλογή δείγματος γίνεται πάντα υπό την άμεση επιτήρηση του ελεγκτή ντόπινγκ, και συνεπώς η παραποίηση του δείγματος είναι πολύ δύσκολη!
- 11. Ερώτηση:** Σε περίπτωση που έχω κρύωμα ή γρίπη, εξαιρούμαι και μπορώ να πάρω όποιο φάρμακο χρειάζεται για να γίνω καλά. **Απάντηση:** Λάθος **Εξήγηση:** Εάν έχετε κρύωμα, γρίπη ή αλλεργική ρινίτιδα **MHN** κάνετε χρήση οποιουδήποτε φαρμάκου ή ουσίας χωρίς πρώτα να βεβαιωθείτε ότι δεν περιλαμβάνει κάποια απαγορευμένη ουσία. Αυτό ισχύει για ουσίες και φάρμακα που αγοράζονται από το φαρμακείο με συνταγή γιατρού, αλλά και χωρίς αυτή να είναι απαραίτητη. Θυμηθείτε ότι το αποτέλεσμα ενός θετικού τεστ δεν μπορεί να αλλάξει.
- 12. Ερώτηση:** Σε ένα προπονητή ή γιατρό ο οποίος βοηθάει ή προτρέπει τον αθλητή να κάνει χρήση απαγορευμένων ουσιών μπορεί εξίσου να επιβληθούν κυρώσεις στην περίπτωση που το τεστ του αθλητή βγει θετικό. **Απάντηση:** Σωστό **Εξήγηση:** Η προτροπή ή διευκόλυνση των αθλητών στη χρήση απαγορευμένων ουσιών ή άλλων μεθόδων θεωρείται σημαντική παραβίαση των κανονισμών αντι-ντόπινγκ και θα επιβάλλονται κυρώσεις.
- 13. Ερώτηση:** Οι ελεγκτές ντόπινγκ πρέπει να ενημερώνουν τους αθλητές για την πρόθεσή τους να τον υποβάλλουν σε έλεγχο κάποιες ώρες πριν. **Απάντηση:** Λάθος **Εξήγηση:** Όποτε αυτό είναι δυνατό, ο έλεγχος θα γίνεται χωρίς προειδοποίηση. Αυτό σημαίνει ότι οι ελεγκτές (DCOs) μπορούν να υποβάλλουν τον αθλητή σε έλεγχο οποιαδήποτε στιγμή, και σε οποιοδήποτε μέρος. Ωστόσο, οι ελεγκτές επιβάλλεται να είναι όσο το δυνατόν πιο διακριτικοί ώστε να μην φέρουν σε δύσκολη θέση τους αθλητές.
- 14. Ερώτηση:** Μετά τη λήψη και σφράγιση του δείγματος και τη συμπλήρωση των απαραίτητων εγγράφων, κάθε προσπάθεια ανοίγματος, φθοράς ή με οποιοδήποτε άλλο τρόπο αλλοίωσης του δείγματος θα είναι εμφανής. **Απάντηση:** Σωστό **Εξήγηση:** Ο αθλητής θα πρέπει να είναι βέβαιος ότι το δείγμα του δεν μπορεί να αλλοιωθεί. Επιπλέον, το εργαστήριο θα πρέπει να αναφέρει υπόνοιες που μπορεί να υπάρχουν σχετικά με την αρτιότητα του δείγματος πριν την ανάλυσή του.
- 15. Ερώτηση:** Ο αθλητής μπορεί να αρνηθεί να υποβληθεί σε έλεγχο ντόπινγκ εάν είναι πολύ απασχολημένος. **Απάντηση:** Λάθος **Εξήγηση:** Η άρνηση υποβολής στον έλεγχο ντόπινγκ μπορεί να επιφέρει τις ίδιες κυρώσεις με ένα θετικό αποτέλεσμα. Εάν ο αθλητής αρνηθεί να υποβληθεί στον έλεγχο όταν ειδοποιηθεί, θα πρέπει να παραθέσει την αιτία της άρνησής του στην ειδική φόρμα ειδοποίησης και να ενημερώσει τον οικείο αθλητικό φορέα το συντομότερο δυνατόν.
- 16. Ερώτηση:** Εφόσον το ζητήσω, ο προπονητής μου μπορεί να με συνοδεύσει στο κέντρο ελέγχου ντόπινγκ. **Απάντηση:** Σωστό **Εξήγηση:** Κάθε αθλητής έχει το δικαίωμα να συνοδεύεται στο κέντρο ελέγχου ντόπινγκ από κάποιο εκπρόσωπο.

- 17. Ερώτηση:** Είμαι υποχρεωμένος να χρησιμοποιήσω τον εξοπλισμό που επέλεξα για τη λήψη δείγματος, ακόμα και αν πιστεύω ότι μπορεί να έχει αλλοιωθεί ή ακόμα και αν μοιάζει να είναι λερωμένος. . . Δεν έχω το δικαίωμα να ζητήσω άλλο εξοπλισμό. **Απάντηση:** Λάθος **Εξήγηση:** Θα πρέπει να σας δοθεί μια ποικιλία σφραγισμένων πακέτων λήψης δείγματος από τα οποία θα μπορείτε να επιλέξετε ένα. Εάν δεν είσατε ικανοποιημένος με το κιτ ελέγχου που επιλέξατε αρχικά, πρέπει να ζητήσετε ένα άλλο και το αίτημά σας θα ικανοποιηθεί.
- 18. Ερώτηση:** Πρέπει να ενημερώσω το γιατρό μου ότι ως αθλητής υποβάλλομαι σε ελέγχους ντόπινγκ και δεν θα πρέπει να κάνω χρήση απαγορευμένων ουσιών. **Απάντηση:** Σωστό **Εξήγηση:** Είναι σημαντικό ο γιατρός σας να γνωρίζει ότι θα πρέπει να σας χορηγούνται εναλλακτικά φάρμακα στη θέση εκείνων που περιλαμβάνονται στη λίστα. Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, θα πρέπει να υποβάλλετε αίτημα εξαίρεσης για θεραπευτικούς σκοπούς (TUE) μέσω της Διεθνούς αθλητικής ομοσπονδίας, άλλο Εθνικό αθλητικό φορέα ή τον NADO πριν χρησιμοποιήσετε τα φάρμακα. Υπάρχουν οι κατάλληλες διαδικασίες ώστε να μπορούν να αντιμετωπιστούν τα επείγοντα περιστατικά, τα οποία ο γιατρός σας θα πρέπει επίσης να γνωρίζει.
- 19. Ερώτηση:** Εάν δεν είσατε σε θέση να παρέχετε την απαιτούμενη ποσότητα ούρων θα σας ζητηθεί να δώσετε αίμα, μαζί με το δείγμα ούρων. **Απάντηση:** Λάθος **Εξήγηση:** Εάν δεν είσατε σε θέση να παρέχετε την απαιτούμενη ποσότητα ούρων, το ατελές δείγμα θα σφραγίζεται και θα καταγράφεται, και όταν θα είσατε σε θέση, θα πρέπει να παρέχετε επιπλέον δείγματα μέχρι να συγκεντρωθεί η απαραίτητη ποσότητα.
- 20. Ερώτηση:** Μερικές φορές χρειάζεται να παραβείτε τους κανόνες για να κερδίσετε, κάνοντας χρήση απαγορευμένων ουσιών. **Απάντηση:** Λάθος **Εξήγηση:** Εάν χρειάζεται να κάνετε χρήση απαγορευμένων ουσιών για να κερδίσετε, δεν κερδίσατε γιατί κάνατε το καλύτερο που μπορούσατε. Η παράβαση των κανόνων υπονομεύει το πνεύμα του αθλητισμού για εσάς και τους συναθλητές σας.
- 21. Ερώτηση:** Μπορώ να κάνω χρήση φαρμάκων τα οποία μου έχει δώσει κάποιος που εμπιστεύομαι, ακόμα και αν δεν γνωρίζω τι περιέχουν. **Απάντηση:** Λάθος **Εξήγηση:** Οι αθλητές θα πρέπει να γνωρίζουν πάντα ποιες ουσίες εισάγουν στο σώμα τους. Η χρήση φαρμάκων χωρίς να γνωρίζετε τι περιέχουν θα μπορούσε να έχει ως αποτέλεσμα ένα θετικό τεστ, ενώ θα μπορούσε εξίσου να είναι επικίνδυνο για την υγεία σας.
- 22. Ερώτηση:** Εάν ένας ελεγκτής ντόπινγκ σας επισκεφτεί στο σπίτι σας για να διεξάγει έναν έλεγχο εκτός συναγωνισμού και χρειαστεί να μετακινηθείτε εντός ή εκτός του χώρου, έχετε τη δυνατότητα να τον αφήσετε μόνο του. **Απάντηση:** Λάθος **Εξήγηση:** Είναι πολύ σημαντικό να διασφαλίσετε την ακεραιότητα του δείγματος επιβλέποντας τον ελεγκτή διαρκώς μέχρι να ολοκληρωθεί ο έλεγχος. Εάν χρειαστεί να φύγετε από το χώρο, ενημερώστε τον ελεγκτή, ο οποίος θα πρέπει να σας ακολουθήσει.
- 23. Ερώτηση:** Εάν έκανα ήδη ένα τεστ εκτός συναγωνισμού αυτή την εβδομάδα, το επόμενο τεστ θα γίνει μερικές εβδομάδες αργότερα. **Απάντηση:** ΛΑΘΟΣ **Εξήγηση:** Μέχρι το επόμενο τεστ, ενδέχεται να περάσουν μερικές εβδομάδες, ημέρες, ακόμα και ώρες. Το πλεονέκτημα της διεξαγωγής περισσότερων από έναν ελέγχων μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα είναι ότι στερεί το αίσθημα 'ασφάλειας' των παραβατών.
- 24. Ερώτηση:** Εάν ο γιατρός της ομάδας στην οποία ανήκω μου δώσει κάποια φαρμακευτική αγωγή και, ως αποτέλεσμα αυτού, το τεστ μου είναι θετικό, ευθύνεται ο γιατρός και όχι εγώ. **Απάντηση:** ΛΑΘΟΣ **Εξήγηση:** Στον γιατρό σας μπορούν να επιβληθούν κυρώσεις για λαθεμένες συστάσεις και ακατάλληλη φαρμακευτική αγωγή, αλλά όταν πρόκειται για το σώμα σας δεν πρέπει να εμπιστεύεστε κανέναν, μόνο τον εαυτό σας. **ΕΙΣΑΣΤΕ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΓΙΑ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ ΚΑΝΕΤΕ!**
- 25. Ερώτηση:** Ενδέχεται η επιλογή μου για τον έλεγχο να μην είναι τυχαία. **Απάντηση:** ΣΩΣΤΟ **Εξήγηση:** Μέρος του ρόλου σας ως εθνικός ή διεθνής αθλητής είναι η πιθανότητα να επιλεγείτε ονομαστικά και όχι με κλήρωση. Αυτό σας δίνει τη δυνατότητα να αποδείξετε ότι αγωνίζεστε χωρίς να κάνετε χρήση ουσιών.

“Παρακαλώ λάβετε υπόψη ότι αυτές οι πληροφορίες μπορούν να αλλάξουν σε οποιαδήποτε δεδομένη στιγμή. Προσπαθείτε να ενημερώνεστε διαρκώς από τη διεθνή ή εθνική ομοσπονδία σας για τους πιο πρόσφατους κανονισμούς αντι-ντόπινγκ.”

- 26. Ερώτηση:** Εάν ο ελεγκτής (DCO) δεν έχει αποδεικτικό της ιδιότητάς του, έχω το δικαίωμα να αρνηθώ να υποβληθώ στον έλεγχο. **Απάντηση:** ΣΩΣΤΟ **Εξήγηση:** Ο ελεγκτής πρέπει να είναι σε θέση να αποδείξει ότι έχει τη δικαιοδοσία να διεξάγει τον έλεγχο, και ότι ανήκει σε εξουσιοδοτημένη αρχή λήψης δείγματος. Εάν δεν συμβεί αυτό, σημειώστε το στη φόρμα ειδοποίησης, υπογράψτε τη, κρατήστε ένα αντίγραφο της και επικοινωνήστε άμεσα με την ομοσπονδία σας.
- 27. Ερώτηση:** Το άτομο που λαμβάνει το δείγμα μου στο εργαστήριο γνωρίζει ποιος είμαι. **Απάντηση:** ΛΑΘΟΣ **Εξήγηση:** Τα έγγραφα που συνοδεύουν το δείγμα σας στο εργαστήριο δεν αποκαλύπτουν την ταυτότητά σας. Οι μόνες πληροφορίες που λαμβάνει το εργαστήριο είναι το άθλημα/η διοργάνωση/το φύλο/ η ομοσπονδία και η ημερομηνία του ελέγχου.
- 28. Ερώτηση:** Μετά τον έλεγχο, ο ελεγκτής κρατάει όλα τα έντυπα και ο αθλητής λαμβάνει ένα αντίγραφο αργότερα. **Απάντηση:** Λάθος **Εξήγηση:** Μετά την παροχή του δείγματος, και την ολοκλήρωση της καταγραφής της διαδικασίας, ο ελεγκτής θα πρέπει να σας δώσει ένα αντίγραφο της φόρμας ελέγχου ντόπινγκ και της φόρμας ειδοποίησης, τα οποία θα πρέπει να διατηρήσετε στο αρχείο σας.
- 29. Ερώτηση:** Όταν είμαι διακοπές, δε χρειάζεται να υποβάλλω στοιχεία για το που βρίσκομαι γιατί είμαι σε διακοπές! **Απάντηση:** Λάθος **Εξήγηση:** Οι αθλητές θα πρέπει να υποβάλλουν πληροφορίες για το που θα βρίσκονται ακόμα και αν είναι σε διακοπές ώστε οι Αρχές Αντιντόπινγκ να μπορούν να τους βρουν ανεξάρτητα από την τοποθεσία στην οποία βρίσκονται, στην περίπτωση που χρειάζεται να γίνει εξέταση.
- 30. Ερώτηση:** Τα αναβολικά στεροειδή απαγορεύονται στον αθλητισμό και είναι παράνομα στις περισσότερες χώρες. Η χρήση αναβολικών στεροειδών μπορεί να προκαλέσει τις παρακάτω παρενέργειες:
α: Άντρες με στήθος και γυναίκες με βαθιές φωνές
β: Ηπατική και καρδιακή ανεπάρκεια
γ: Απότομες αλλαγές διάθεσης
δ: Όλα τα παραπάνω
Απάντηση: Όλα τα παραπάνω **Εξήγηση:** Τα αναβολικά στεροειδή μπορεί να προσφέρουν αύξηση της μυϊκής μάζας, αλλά οι καταγεγραμμένες παρενέργειές τους έχουν επιπτώσεις που βάζουν τη ζωή σας σε κίνδυνο. Χρησιμοποιώντας αναβολικά στεροειδή, εκτός του ότι διακινδυνεύετε την υγεία σας, εξαπατάτε τον εαυτό σας γιατί δεν διαπιστώνετε ποτέ τις δυνατότητες σας ως καθαρός αθλητής.
- 31. Ερώτηση:** Το πρόγραμμα "TUE" προσφέρει στους αθλητές την ευκαιρία να ζητήσουν θεραπεία για μια σοβαρή ιατρική κατάσταση χρησιμοποιώντας μια απαγορευμένη ουσία. Η άδεια για το TUE θα δοθεί μόνο αν η ουσία δεν προκαλεί σοβαρό πρόβλημα στην υγεία, δεν ενισχύει την απόδοση και δεν υπάρχει διαθέσιμη άλλη εναλλακτική ουσία ή μέθοδος. **Το TUE σημαίνει:**
α: Εξαίρεση για Θεραπευτική Χρήση
β: Εξοπλισμός για Θεραπευτική Χρήση
Απάντηση: Α. Εξαίρεση για Θεραπευτική Χρήση **Εξήγηση:** Οι διεθνούς επιπέδου αθλητές θα πρέπει να υποβάλλουν την Εξαίρεση για Θεραπευτική Χρήση (TUE) που έχουν λάβει στη Διεθνή Ομοσπονδία και οι αθλητές εθνικού επιπέδου θα πρέπει να υποβάλλουν τις αιτήσεις τους στον Εθνικό Οργανισμό Αντιντόπινγκ της χώρας τους. Οι άδειες για TUE δίνονται για συγκεκριμένη φαρμακευτική αγωγή με καθορισμένη δόση και για καθορισμένο χρονικό διάστημα.
- 32. Ερώτηση:** Η ανθρώπινη αυξητική ορμόνη (hGH) είναι γνωστό πως προκαλεί την ανάπτυξη των οστών καθώς και την ανάπτυξη των μυών και οργάνων. Η χρήση της hGH στον αθλητισμό απαγορεύεται και καθιστά παραβίαση των κανονισμών. Οι συνήθεις παρενέργειες της hGH περιλαμβάνουν:
α: καρδιαγγειακή νόσο
β: πόνος στους μύες και τις αρθρώσεις, μη φυσιολογική ανάπτυξη των οργάνων
γ: κίνδυνο διαβήτη
δ: Όλα τα παραπάνω

"Παρακαλώ λάβετε υπόψη ότι αυτές οι πληροφορίες μπορούν να αλλάξουν σε οποιαδήποτε δεδομένη στιγμή. Προσπαθείτε να ενημερώνεστε διαρκώς από τη διεθνή ή εθνική ομοσπονδία σας για τους πιο πρόσφατους κανονισμούς αντι-ντόπινγκ."

- Απάντηση:** Όλα τα παραπάνω **Εξήγηση:** Υπάρχει αυτή τη στιγμή μια εξέταση για τον εντοπισμό της ανθρώπινης αυξητικής ορμόνης (hGH).
- 33. Ερώτηση:** Η Λίστα Απαγορεύσεων καθορίζει ποιες ουσίες και μέθοδοι είναι απαγορευμένες τόσο εντός όσο και εκτός αγώνων. **Απάντηση:** Σωστό **Εξήγηση:** Η Λίστα Απαγορεύσεων εξετάζεται ετησίως από μια διεθνή ομάδα ειδικών και από την 1η Ιανουαρίου κάθε έτους ισχύει μια ενημερωμένη έκδοση της. Όλοι οι αθλητές θα πρέπει να βεβαιωθούν πως γνωρίζουν τις τελευταίες πληροφορίες στη Λίστα οι οποίες είναι διαθέσιμες στο δικτυακό τόπο της WADA, www.wada-ama.org.
- 34. Ερώτηση:** Αν ένας αθλητής λάβει κατά λάθος μια ουσία στη Λίστα Απαγορευμένων Ουσιών και ενημερώσει αμέσως τον υπεύθυνο ελέγχου ντόπινγκ για το λάθος του, μπορεί να σημειωθεί στην φόρμα και δε θα υπάρξει πρόβλημα. **Απάντηση:** Λάθος **Εξήγηση:** Ο Παγκόσμιος Κώδικας Αντιντόπινγκ έχει έναν αυστηρό κανόνα περί ευθυνών που σημαίνει πως αν βρεθεί απαγορευμένη ουσία στο σώμα σας, είστε υπεύθυνοι.
- 35. Ερώτηση:** Τι είναι ένας παράγοντας συγκάλυψης;
α) ένα πρόσωπο που βοηθάει τους αθλητές να χρησιμοποιήσουν απαγορευμένες ουσίες
β) μια ουσία ή διαδικασία που χρησιμοποιείται για να συγκαλύψει τη χρήση των απαγορευμένων ουσιών
γ) ένας αντιπρόσωπος αθλητών
δ) η κόλλα που χρησιμοποιείται για να κολλήσει το καπάκι στο μπουκαλάκι ελέγχου ντόπινγκ.
Απάντηση: β **Εξήγηση:** ένας παράγοντας συγκάλυψης είναι μια ουσία ή διαδικασία που χρησιμοποιείται για να αλλάξει το δείγμα ούρων ή τα άλλα δείγματα των ελέγχων ντόπινγκ και η οποία συγκαλύπτει τις απαγορευμένες ουσίες. Οι παράγοντες συγκάλυψης είναι ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΟΙ τόσο εντός όσο και εκτός αγώνων.
- 36. Ερώτηση:** Ακόμα και όταν είμαι τραυματισμένος και δεν λαμβάνω μέρος σε αγώνες, πρέπει να υποβάλλω πληροφορίες για το που βρίσκομαι στα σχετικά αθλητικά σώματα για την περίπτωση που χρειαστεί να με βρουν για να περάσω έλεγχο.
Απάντηση: Σωστό **Εξήγηση:** Ως αθλητής, θα πρέπει να υποβάλλετε τα στοιχεία για **το** που βρίσκεστε ακόμα και αν δεν αγωνίζεστε λόγω τραυματισμού ή ασθένειας ώστε η Αρχή Αντιντόπινγκ να μπορεί να σας βρει ανά πάσα στιγμή και σε οποιοδήποτε μέρος.
- 37. Ερώτηση:** Υπάρχει αυτή τη στιγμή μια εξέταση που εντοπίζει την ανθρώπινη αυξητική ορμόνη (hGH). **Απάντηση:** Σωστό. **Εξήγηση:** Υπάρχει μια εξέταση αίματος για την ανθρώπινη αυξητική ορμόνη η οποία χρησιμοποιείται από το 2004 και η οποία χρησιμοποιείται ολοένα και περισσότερο τόσο εντός όσο και εκτός αγώνων.
- 38. Ερώτηση:** Είναι πιθανό να λιποθυμήσω ή να αισθανθώ αδιαθεσία αν μου πάρουν αίμα για τον έλεγχο αντιντόπινγκ. **Απάντηση:** Λάθος **Εξήγηση:** Λαμβάνεται μόνο μια πολύ μικρή ποσότητα αίματος (με όγκο περίπου όσο ο κύλινδρος σε ένα κραγιόν) από τους αθλητές κατά την εξέταση αίματος και αυτός ο όγκος δεν έχει καμία επίδραση στην απόδοση του αθλητή. Θα υπάρχει πάντα ένας ειδικός όπως μια νοσοκόμα ή ένας πιστοποιημένος **φλεβοτόμος** στο χώρο για να καθησυχάσει τις ανησυχίες σας ή να σας βοηθήσει με την αδιαθεσία σας.
- 39. Ερώτηση:** Αν σας ζητηθεί να δώσετε δείγμα ούρων στον έλεγχο ντόπινγκ, η διαδικασία συμπλήρωσης του δείγματός σας θα γίνει υπό την παρουσία ενός αρσενικού ή θηλυκού συνοδού. **Απάντηση:** Λάθος- Εξήγηση - ο συνοδός που είναι παρόντας κατά τη συμπλήρωση του δείγματος θα πρέπει να είναι πάντα του ίδιου φύλου με τον αθλητή.
- 40. Ερώτηση:** Αν ένας αθλητής έχει κάποιο πρόβλημα σχετικά με τη διαδικασία εξέτασης ή με την συνεδρία εξέτασης, πότε θα πρέπει να εκφράσει το πρόβλημα του;
α. Οποιαδήποτε στιγμή **μετά** τη συνεδρία εξέτασης
β. κατά τη διάρκεια της συνεδρίας εξέτασης
γ. αποστέλλοντας επιστολή στην Παγκόσμια Αρχή Αντιντόπινγκ

“Παρακαλώ λάβετε υπόψη ότι αυτές οι πληροφορίες μπορούν να αλλάξουν σε οποιαδήποτε δεδομένη στιγμή. Προσπαθείτε να ενημερώνεστε διαρκώς από τη διεθνή ή εθνική ομοσπονδία σας για τους πιο πρόσφατους κανονισμούς αντι-ντόπινγκ.”

Απάντηση: Β. Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας εξέτασης **Εξήγηση:** Οι αθλητές θα πρέπει να αισθάνονται άνετα να αναφέρουν τις ανησυχίες και τα προβλήματα που έχουν στον Υπεύθυνο Ελέγχου Ντόπινγκ κατά τη διάρκεια της συνεδρίας εξέτασης. Οι αθλητές έχουν το δικαίωμα να ζητήσουν επιπλέον πληροφορίες για τη διαδικασία συλλογή δείγματος και θα πρέπει να τους δοθεί η ευκαιρία να αναφέρουν τυχόν ανησυχίες τους για τον τρόπο που διεξήχθη η συνεδρία.

- 41. Ερώτηση:** Μπορεί να μου γίνει εξέταση κατά τη διάρκεια αγώνων ακόμα και αν δε συμμετείχα.
Απάντηση: Σωστό **Εξήγηση:** Αν έχετε κατονομαστεί ως μέλος μια ομάδας, ενδεχομένως να συμπεριληφθείτε στην επιλογή για τον έλεγχο ντόπινγκ, ανεξάρτητα αν συμμετείχατε τελικά στον αγώνα ή όχι.
- 42. Ερώτηση:** Ποιός ο σκοπός του Παγκόσμιου Κώδικα Αντιντόπινγκ;
α. Να προστατέψει το θεμελιώδες δικαίωμα των αθλητών να συμμετέχουν σε ένα άθλημα χωρίς ντόπινγκ.
β. Να προωθήσει την υγεία, την αμεροληψία και την ισότητα για τους αθλητές
γ. Να διασφαλίσει πως υπάρχουν εναρμονισμένα και αποτελεσματικά προγράμματα αντιντόπινγκ σε διεθνές επίπεδο.
δ. Όλα τα παραπάνω
Απάντηση: Δ. Όλα τα παραπάνω **Εξήγηση:** Ο Παγκόσμιος Κώδικας Αντιντόπινγκ είναι ένα γενικό έγγραφο πάνω στο οποίο βασίζεται το Παγκόσμιο Πρόγραμμα Αντιντόπινγκ στον αθλητισμό.
- 43. Ερώτηση:** Στην περίπτωση που το δείγμα σας βγει θετικό για μια απαγορευμένη ουσία, έχετε το δικαίωμα να:
α.. ζητήσετε να γίνει ανάλυση στο δείγμα Β
β. να είστε παρών ή να στείλετε αντιπρόσωπό σας για το άνοιγμα και την ανάλυση του Β δείγματος
γ. ζητήσετε αντίγραφο του πακέτου εργαστηριακής τεκμηρίωσης
δ. Όλα τα παραπάνω
Απάντηση: Δ. Όλα τα παραπάνω **Εξήγηση:** Ο Παγκόσμιος Κώδικας Αντιντόπινγκ στοχεύει στο να διασφαλίσει πως γίνονται σεβαστά τα δικαιώματα των αθλητών.
- 44. Ερώτηση:** Η παροχή των πληροφοριών για το που θα βρίσκεστε στις αρχές ελέγχου βοηθάει να διασφαλιστεί πως υπάρχει ισοτιμία στον αθλητισμό γιατί τότε είναι διαθέσιμοι όλοι οι αθλητές για εξέταση ντόπινγκ. Ποιός έχει πρόσβαση στις πληροφορίες για το που θα βρίσκομαι;
α. Οι πληροφορίες σας είναι δημόσιες και οποιοσδήποτε ενδιαφέρεται μπορεί να αποκτήσει πρόσβαση, περιλαμβανομένων των μέσων ενημέρωσης και του κοινού.
β. Το κοινό και τα μέσα ενημέρωσης δεν έχουν πρόσβαση, αλλά όλοι όσοι εργάζονται σε έναν οργανισμό αντιντόπινγκ μπορούν να δουν τις πληροφορίες για το που θα βρίσκομαι
γ. Αυτές οι πληροφορίες είναι πάντα αυστηρώς εμπιστευτικές και μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο από το προσωπικό του οργανισμού αντιντόπινγκ οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για το σχεδιασμό των εξετάσεων.
δ. Κανένα από τα παραπάνω
Απάντηση: Γ **Εξήγηση:** Όλες οι πληροφορίες για το που θα βρίσκεστε είναι αυστηρά εμπιστευτικές και θα χρησιμοποιηθούν μόνο και συγκεκριμένα για το σκοπό του ελέγχου αντιντόπινγκ. Οι πληροφορίες θα καταστραφούν μετά που δεν θα έχουν πλέον χρησιμότητα για αυτό το σκοπό.
- 45. Ερώτηση:** Πόσο συχνά ενημερώνεται η Λίστα Απαγορεύσεων;
Α. Μια φορά το μήνα
Β. Μια φορά το χρόνο
Γ. Πριν από κάθε Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς αγώνες
Δ. Δεν ενημερώνεται ποτέ
Απάντηση: Β – Μια φορά το χρόνο. **Εξήγηση:** Η Λίστα Απαγορεύσεων εξετάζεται ετησίως από μια διεθνή ομάδα ειδικών και από την 1η Ιανουαρίου κάθε έτους ισχύει μια ενημερωμένη έκδοση της. Όλοι οι αθλητές θα πρέπει να βεβαιωθούν πως γνωρίζουν τις τελευταίες πληροφορίες στη Λίστα οι οποίες είναι διαθέσιμες στο δικτυακό τόπο της WADA, www.wada-ama.org.

“Παρακαλώ λάβετε υπόψη ότι αυτές οι πληροφορίες μπορούν να αλλάξουν σε οποιαδήποτε δεδομένηστιγμή. Προσπαθείτε να ενημερώνεστε διαρκώς από τη διεθνή ή εθνική ομοσπονδία σας για τους πιο πρόσφατους κανονισμούς αντι-ντόπινγκ.”