

- 1 ▶ **Pregunta:** Sóc l'únic responsable del que ingereixo, s'injecta o s'aplica al meu cos?  
**Resposta:** Veritat  
**Explicació:** *Tots els atletes han de ser proactius a fer preguntes per no posar en perill les seves carreres esportives. Si teniu una pregunta, pregunteu! Si no esteu 100% segurs de la composició d'un medicament o no coneixeu l'estat d'una substància, NO la prengueu!*
- 
- 2 ▶ **Pregunta:** Només els atletes que competeixen als Jocs Olímpics, Paralímpics i als Campionats del món estan subjectes a un control de dopatge?  
**Resposta:** Falç  
**Explicació:** *Molts països i federacions internacionals tenen programes antidopatge. Això vol dir que si formeu part d'un equip nacional, esteu subjectes a rebre un control de dopatge, ja sigui en competició o fora de competició, a casa vostra o al lloc d'entrenament.*
- 
- 3 ▶ **Pregunta:** AMA vol dir Administració Mundial Antidopatge o Agència Mundial Antidopatge?  
**Resposta:** Agència Mundial Antidopatge  
**Explicació:** *La missió de l'Agència Mundial Antidopatge (AMA) és promoure, coordinar i supervisar a escala internacional la lluita contra el dopatge en l'esport en totes les formes que es pugui donar.*
- 
- 4 ▶ **Pregunta:** Si l'ús d'un medicament és apropiat al meu país, puc utilitzar amb seguretat el mateix medicament a l'estranger?  
**Resposta:** Falç  
**Explicació:** *Alguns medicaments tenen components lleugerament diferents si es compren a diferents països. En alguns casos, aquests components podrien ser substàncies prohibides. Heu de comprovar els components curosament i consultar el vostre metge si no esteu segurs del que contenen.*
- 
- 5 ▶ **Pregunta:** Quin és el nombre màxim de vegades que un atleta pot ser controlat en un any?  
a. 2  
b. 5  
c. 20  
d. Il·limitat  
**Resposta:** d. Il·limitat  
**Explicació:** *No hi ha límit en el nombre de vegades que un atleta pot ser controlat en un any, incloent-hi els controls en competició, fora de competició, controls per atzar i controls dirigits.*
- 
- 6 ▶ **Pregunta:** Les anàlisis d'orina per detectar substàncies i mètodes prohibits en l'esport les pot practicar qualsevol laboratori amb l'equip necessari?  
**Resposta:** Falç  
**Explicació:** *Les anàlisis d'orina per detectar substàncies o mètodes prohibits en l'esport només es practiquen als laboratoris que satisfan els estàndards de l'AMA i als que l'AMA ha atorgat l'acreditació com a laboratori antidopatge.*
- 
- 7 ▶ **Pregunta:** Està permès el consum en l'esport d'un complement nutricional que es compri en una farmàcia sense recepta mèdica?  
**Resposta:** Falç  
**Explicació:** *La ingestió de complements alimentaris comporta un risc. Molts complements contenen substàncies prohibides. La indústria dels complements no està regulada en molts països i és important estar completament segur del que conté. PARAULES SÀVIES: si els beneficis són massa bons per ser creïbles, és probable que contingui una substància prohibida. Una alternativa a l'ús de complements és adaptar la vostra dieta.*
- 
- 8 ▶ **Pregunta:** Quan estic malalt, tinc dret a prendre qualsevol medicament per estar millor?  
**Resposta:** Falç  
**Explicació:** *Si teniu un refredat, una grip o febre, no prengueu cap medicament o substància sense abans estar segurs que no conté una substància prohibida. Això inclou tant les medicacions sense recepta mèdica com els medicaments receptats pel vostre metge. Recordeu que un resultat d'anàlisis positiu és un control positiu.*
-

- 9 ▶ **Pregunta:** Un entrenador o un metge que assisteix o anima un atleta a prendre substàncies prohibides pot ser sancionat si l'esportista dona positiu?  
**Resposta:** Veritat  
**Explicació:** *Animar o ajudar els atletes a fer servir substàncies o mètodes prohibits es considera una greu violació de les regles antidopatge i s'hi imposa una sanció en virtut del Codi mundial antidopatge.*
- 
- 10 ▶ **Pregunta:** Els agents de control de dopatge han d'informar els atletes que rebran controls de dopatge unes hores abans d'aquests controls?  
**Resposta:** Falç  
**Explicació:** *Sempre que sigui possible, els controls es practican sense avís previ. Això vol dir que els agents de control antidopatge (ACD) poden fer controls en qualsevol moment i en qualsevol lloc. No obstant això, s'espera que els agents siguin discrets, per no causar molèsties innecessàries als atletes.*
- 
- 11 ▶ **Pregunta:** Una vegada s'hagi recollit la mostra, estigui segellada i els formularis estiguin omplerts, qualsevol intent d'obrir, contaminar o manipular la mostra serà obvi?  
**Resposta:** Veritat  
**Explicació:** *Un atleta ha de confiar que la seva mostra no pot ser manipulada. A més, el laboratori ha d'informar de tota sospita que tingui sobre la integritat de la mostra abans de l'anàlisi.*
- 
- 12 ▶ **Pregunta:** Un atleta pot refusar de sotmetre's a un control de dopatge si està massa ocupat?  
**Resposta:** Falç  
**Explicació:** *Negar-se a sotmetre's a un control de dopatge pot portar a la mateixa sanció que un resultat positiu. Si un atleta es nega a realitzar un control quan se li notifiqui, haurà de proporcionar una explicació per al rebuig en el formulari corresponent i informar-ne el seu òrgan de govern tan aviat com sigui possible.*
- 
- 13 ▶ **Pregunta:** Quan jo ho demani, el meu entrenador em pot acompanyar a l'Estació de Control de Dopatge?  
**Resposta:** Veritat  
**Explicació:** *Cada atleta té dret que l'acompanyi un representant a l'Estació de Control de Dopatge.*
- 
- 14 ▶ **Pregunta:** He d'utilitzar el material de recollida de mostres que he triat encara que jo cregui que podria haver estat manipulat o es vegi brut?  
**Resposta:** Falç  
**Explicació:** *Heu de poder triar entre una selecció d'equips segellats de recol·lecció de mostres. Si no esteu satisfets amb l'equip triat, podeu demanar-ne un altre i la vostra sol·licitud s'atorgarà.*
- 
- 15 ▶ **Pregunta:** He de dir-li al meu metge que com a atleta estic subjecte a rebre controls de dopatge i que no puc prendre substàncies prohibides?  
**Resposta:** Veritat  
**Explicació:** *És important que el vostre metge sàpiga que us ha d'administrar medicaments que no estiguin a la Llista prohibida. Si això no és possible, haureu de sol·licitar una autorització d'ús terapèutic (AUT) a través de la Federació Internacional o a través de l'AGAD abans de poder utilitzar aquesta medicació. Hi ha procediments per gestionar els casos d'emergència que el metge també ha de tenir en compte.*
- 
- 16 ▶ **Pregunta:** Si l'atleta no està en condicions de proporcionar la quantitat requerida d'orina, se li demanarà de proporcionar una mostra de sang, a més de la seva orina?  
**Resposta:** Falç  
**Explicació:** *Si no podeu proporcionar la quantitat requerida d'orina, la vostra mostra parcial serà segellada i registrada, i quan estigueu llestos, haureu de proporcionar mostres addicionals fins a aconseguir-ne el volum requerit.*
-

- 17 ▶ **Pregunta:** Està bé acceptar medicaments d'una persona de confiança, encara que no se sàpiga el que conté el medicament?  
**Resposta:** Falç  
**Explicació:** *Els atletes sempre han de saber el que estan proporcionant al seu cos. Prendre medicaments sense saber-ne el contingut pot donar positiu en un control de dopatge i també pot ser perillós per a la salut.*
- 
- 18 ▶ **Pregunta:** Si un oficial de control de dopatge ve a casa per fer un control fora de competició, puc sortir de l'habitació sol/a per preparar un cafè?  
**Resposta:** Falç  
**Explicació:** *Si heu de sortir del lloc on s'efectuarà el control, heu d'avisar l'ACD i us acompanyarà. Per protegir la integritat de la mostra, és important que us mantingueu a la vista de l'ACD en tot moment fins que el control s'hagi completat.*
- 
- 19 ▶ **Pregunta:** Si aquesta setmana he rebut un control en competició, passaran algunes setmanes abans del pròxim control de dopatge?  
**Resposta:** Falç  
**Explicació:** *Pot ser que passin un parell de setmanes abans de la prova següent, o pot ser també que només passi un parell de dies, fins i tot hores. Hi ha beneficis per a la realització de més d'un control dins d'un curt període de temps, ja que impedeix que els tramposos se sentin "fora de risc" per seguir fent trampes.*
- 
- 20 ▶ **Pregunta:** Si l'agent de control antidopatge (ACD) no té cap tipus d'identificació, puc negar-me que em facin el control?  
**Resposta:** Veritat  
**Explicació:** *L'ACD ha de ser capaç de demostrar que està acreditat per dur a terme un control i que és una autoritat autoritzada per a la recollida de mostres. Si no ho fa, expliqueu-ho al formulari, signeu-lo, manteniu-ne una còpia i poseu-vos en contacte amb la Federació immediatament.*
- 
- 21 ▶ **Pregunta:** La persona que rep la mostra al laboratori sap qui sóc?  
**Resposta:** Falç  
**Explicació:** *La documentació que acompanya la mostra al laboratori no revela la vostra identitat. L'única informació que el laboratori rep és l'esport, l'esdeveniment, el gènere, la Federació i la data de la prova.*
- 
- 22 ▶ **Pregunta:** Les AUT donen als atletes l'oportunitat de demanar permís per aplicar-se un tractament per una condició mèdica greu mitjançant l'ús d'una substància prohibida? Què vol dir AUT?  
**Resposta:** Autoritzacions d'Ús Terapèutic  
**Explicació:** *Els atletes de nivell internacional han de presentar la sol·licitud d'Autorització d'Ús Terapèutic (AUT) a la seva Federació Internacional, i els atletes de nivell nacional han de presentar els formularis a la seva Agència Nacional Antidopatge. Les AUT es concedeixen per a una medicació específica amb una dosi definida per un període determinat de temps.*
- 
- 23 ▶ **Pregunta:** La Llista prohibida identifica quines són les substàncies i els mètodes prohibits en competició i fora de competició?  
**Resposta:** Veritat  
**Explicació:** *La Llista prohibida és revisada anualment per un grup d'experts internacionals, i la versió actualitzada entra en vigor l'1 de gener de cada any. Tots els atletes han d'assegurar-se d'estar assabentats de l'actualització més pròxima de la Llista, que està disponible a la web de l'AMA - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org).*
- 
- 24 ▶ **Pregunta:** Fins i tot si estic lesionat i no competeixo, he de presentar la meua informació de localització a les autoritats corresponents en cas que ho necessitin per realitzar-me un control de dopatge?  
**Resposta:** Veritat  
**Explicació:** *Com a atleta, heu de presentar la informació sobre la vostra localització encara que no estiguen competint a causa d'una lesió o malaltia perquè l'organització antidopatge pugui localitzar-vos en qualsevol moment i en qualsevol lloc.*
-

- 25 ▶ Pregunta:** Puc rebre un control de dopatge durant una competició encara que no hi hagi competit?  
**Resposta:** Veritat  
**Explicació:** *Si formeu part d'un equip, podeu ser inclosos en la llista d'atletes que rebran un control de dopatge, hàgiu competit o no.*
- 
- 26 ▶ Pregunta:** Si el resultat del control de dopatge és positiu per una substància prohibida, tinc algun dret?  
a. es necessari l'anàlisi de la mostra B  
b. assistir o estar representats per l'obertura i l'anàlisi de la mostra B  
c. demanar còpies del document del laboratori  
d. Totes les anteriors  
**Resposta:** d. Totes les anteriors  
**Explicació:** *El Codi mundial antidopatge té com a objectiu garantir que es respectin els drets dels atletes .*
- 
- 27 ▶ Pregunta:** Amb quina freqüència s'actualitza la Llista de substàncies i mètodes prohibits?  
a. Un cop al mes  
b. Un cop a l'any, almenys  
c. Abans de cada Olimpíada o jocs paralímpics.  
d. Mai s'actualitza  
**Resposta:** b. Un cop a l'any, almenys  
**Explicació:** *La Llista prohibida és revisada anualment per un grup d'experts internacionals, i la versió actualitzada entra en vigor l'1 de gener de cada any. Tots els atletes han d'assegurar-se d'estar al corrent de l'actualització més pròxima de la Llista, que està disponible al web de l'AMA - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org).*
- 
- 28 ▶ Pregunta:** Quan se'm notifiqui que m'haig de sotmetre a un control de dopatge, he de dirigir-me immediatament a l'estació de control de dopatge?  
a. Sí  
b. No, tinc una hora  
c. Puc informar-los de quan estaré llest  
d. No, tinc 24h  
**Resposta:** a. Sí  
**Explicació:** *Quan un agent de control antidopatge (ACD) o un escorta us notifica que heu estat seleccionats per rebre un control de dopatge, heu de dirigir-vos a l'estació de control de dopatge immediatament, llevat que hi hagi raons vàlides per a un retard. Fins i tot amb un retard vàlid, heu de mantenir-vos en observació directa de l'ACD i/o de l'escorta en tot moment fins que la mostra hagi estat recollida.*
- 
- 29 ▶ Pregunta:** Si estic sancionat per un positiu en un control de dopatge, puc competir en un altre esport?  
**Resposta:** Falç  
**Explicació:** *Si heu rebut una sanció per causa d'una violació de les regles antidopatge, no podreu participar en competicions o activitats de cap nivell esportiu durant el període de suspensió.*
- 
- 30 ▶ Pregunta:** Si estic sancionat per un positiu al meu país, puc competir per un altre país?  
**Resposta:** Falç  
**Explicació:** *Si heu comès una violació de les regles antidopatge al vostre país, el registre de la violació serà reconegut per tots els altres signataris del Codi mundial antidopatge. Per tant, durant el període de suspensió no podreu competir per un altre país.*
- 
- 31 ▶ Pregunta:** Puc obtenir un resultat analític advers pel consum d'un complement alimentari que està contaminat amb una substància prohibida?  
**Resposta:** Sí  
**Explicació:** *Sota el principi d'estricta responsabilitat, un atleta és responsable de qualsevol substància prohibida que es trobi al seu cos. Es determinarà una violació de les normes antidopatge, hi hagi hagut o no intenció d'utilitzar una substància prohibida i sigui quin sigui el vostre nivell de precaució! Sempre s'ha d'anar amb compte amb qualsevol substància, amb menjar (especialment la carn en alguns països), o amb els complements que s'estan consumint.*
-

- 32 ► **Pregunta:** Qui em pot atorgar una autorització d'ús terapèutic (AUT) que em permeti utilitzar una substància prohibida?
- Una comissió d'atletes
  - Un grup de professionals que treballen per a la federació esportiva nacional o internacional
  - Una comissió d'experts mèdics
  - El president de la federació nacional o internacional

**Resposta:** c. Una comissió d'experts mèdics

**Explicació:** *Després d'haver presentat una AUT (a la Federació Internacional o a l'AGAD i/o a l'organització d'un gran esdeveniment, si escau), es tractarà la vostra sol·licitud degudament a través d'un comitè científic de metges independents anomenat Comitè d'Ús Terapèutic (CAUT). Les FI, ONADS i els organitzadors de grans esdeveniments esportius, a través dels seus CAUT, són els responsables de concedir o rebutjar les sol·licituds d'AUT.*

---

- 33 ► **Pregunta:** Si vull respectar el meu esport i ser tan bon atleta com sigui possible, què necessito?
- Reconèixer que guanyar és el més important
  - Fer el que sigui per aconseguir avantatge
  - Se que una omisió significa que he fet alguna cosa malament
  - Cap de les anteriors

**Resposta:** d. Cap de les anteriors

**Explicació:** *Treball dur, dedicació i aprendre dels contratemps són requisits essencials per poder-se convertir en el millor esportista. Guanyar a qualsevol preu sense respectar la salut, els altres competidors, o les normes va en contra de l'esperit de l'esport.*

---

- 34 ► **Pregunta:** Els atletes que es dopen fan trampes als atletes que tenen dret a competir en un esport net?

**Resposta:** Veritat

**Explicació:** *Quan un atleta fa trampes, es col·loca voluntàriament fora de joc, deixa de competir amb esperit esportiu i ja no competeix de forma justa. A més, violar les normes antidopatge és el mateix que violar les normes de la competició que tots els atletes accepten com a condició per participar i competir de manera justa.*

---

- 35 ► **Pregunta:** Qui està autoritzat a dur a terme la recollida de mostres de sang?

- Una persona qualificada per a l'extracció de sang
- Una persona qualificada com a Agent de Control de Dopatge
- Un escorta qualificat
- Totes les anteriors

**Resposta:** a. Una persona qualificada per a l'extracció de sang

**Explicació:** *Un oficial d'extracció de sang és una persona que compleix els requisits i que ha estat autoritzada per l'Organització Antidopatge (AGAD) per recollir una mostra de sang d'un atleta.*

---

- 36 ► **Pregunta:** Després de proporcionar una mostra de sang i/o d'orina, quant de temps pot ser emmagatzemada i reanalitzada?

- Un període indefinit
- 10 anys
- 2 anys
- No e spot emmagatzemear

**Resposta:** b. 10 anys

**Explicació:** *Totes les mostres poden ser emmagatzemades durant un màxim de deu anys i poden ser analitzades de nou en qualsevol moment durant aquest període. Això significa que substàncies prèviament indetectables poden trobar-se més endavant i que els atletes poden ser sancionats i desqualificats encara que hagi passat molt temps d'ençà de la data de la recollida de la mostra.*

---

- 37 ► **Pregunta:** Un resultat positiu és l'única situació en què un atleta pot ser sancionat?

**Resposta:** Falç

**Explicació:** *La presència d'una substància prohibida a la mostra d'un atleta és només una de les onze violacions possibles de les normes antidopatge. El rebuig o la negativa a sotmetre's a la recollida de mostres, la possessió d'una substància prohibida, la complicitat i l'associació prohibida són algunes de les altres violacions per les quals un atleta pot ser sancionat.*

---

- 38 ▶ Pregunta:** Puc ser sancionat per associar-me amb un entrenador, metge o un altre tipus de personal de suport que estigui en un període de suspensió a causa d'una violació de les regles antidopatge?  
**Resposta:** Veritat  
**Explicació:** *Els atletes poden ser sancionats per associació prohibida, que és una infracció a una de les regles antidopatge.*
- 
- 39 ▶ Pregunta:** Si conec un complement que ha passat un procés de control de qualitat, puc garantir que no conté cap substància de la Llista prohibida?  
**Resposta:** Falç  
**Explicació:** *No hi ha manera de garantir que els complements alimentaris estiguin lliures de substàncies prohibides perquè aquesta indústria no està regulada. Cap organització pot garantir la seguretat de cap suplement dietètic o del seu contingut. Seguir una dieta equilibrada d'aliments naturals és la millor manera de millorar el rendiment esportiu.*
-