

- 1 ▶ **Pitanje:** Ja sam odgovoran za sve što progutam, unesem u svoje tijelo i stavim na njega.
Odgovor: Točno
Objašnjenje: Svi sportaši se moraju aktivno raspitivati o svojim obvezama kako ne bi ugrozili svoju sportsku karijeru. Ako imate pitanja – PITAJTE! Ako niste 100 % sigurni u sastav tvari ili ne znate njezin status– NE UZIMAJTE JE!
-
- 2 ▶ **Pitanje:** Samo sportaši koji se natječu na olimpijadama, paraolimpijadama i svjetskim prvenstvima podložni su dopinškim kontrolama.
Odgovor: Netočno
Objašnjenje: Mnoge države i međunarodne federacije imaju svoje antidopinške 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 antidopinška administracija ili Svjetska antidopinška agencija?
Odgovor: Svjetska antidopinška agencija
Objašnjenje: Misija Svjetske antidopinške agencije (WADA-e) je da na međunarodnoj razini promiče, koordinira i nadzire borbu protiv dopinga u sportu u svim oblicima.
-
- 4 ▶ **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.
-
- 5 ▶ **Pitanje:** Najveći broj dopinških testiranja kojemu sportaš može biti podvrgnut tijekom jedne godine je:
a. 2
b. 5
c. 20
d. Neograničen
Odgovor: d. Neograničen
Objašnjenje: Nema ograničenja u broju testiranja kojima sportaš može biti podvrgnut tijekom godine uključujući testiranja na natjecanju, izvan natjecanja, slučajnim odabirom ili ciljanim odabirom.
-
- 6 ▶ **Pitanje:** Analizu urina radi otkrivanja zabranjenih tvari ili metoda u sportu može obaviti bilo koji laboratorij s odgovarajućom opremom.
Odgovor: Netočno
Objašnjenje: Analizu urina radi otkrivanja zabranjenih tvari ili metoda u sportu mogu obavljati samo oni laboratoriji koji su zadovoljili visoke standarde WADA-e i koji su akreditirani od WADA-e.
-
- 7 ▶ **Pitanje:** Ako je dodatak prehrani kupljen u ljekarni znači da je dozvoljen u sportu.
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.
-
- 8 ▶ **Pitanje:** Kada sam bolestan, 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.
-

- 9 ▶ **Pitanje:** Trener ili liječnik koji pomaže ili potiče sportaša pri uzimanju zabranjenih tvari može biti kažnjen ako sportaš bude pozitivan na dopinškom testu.
Odgovor: Točno
Objašnjenje: *Poticanje ili pomaganje sportašima pri uzimanju zabranjenih tvari ili pri korištenju zabranjenih metoda smatra se ozbiljnim kršenjem antidopinških pravila i kazna se određuje u skladu sa Svjetskim antidopinškim Kodeksom.*
-
- 10 ▶ **Pitanje:** Dopinški kontrolori moraju obavijestiti sportaše o svojoj namjeri provođenja testa nekoliko sati prije svog dolaska.
Odgovor: Netočno
Objašnjenje: *Kad god je moguće, testiranje će se obaviti bez obavješćivanja unaprijed. To znači da dopinški kontrolori 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 sportašima.*
-
- 11 ▶ **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: *Sportaš mora biti siguran da se njegov uzorak ne može neovlašteno dirati. Također, laboratorij će poslati izvještaj ako sumnja u integritet uzorka prije analize.*
-
- 12 ▶ **Pitanje:** Sportaš može odbiti dopinšku kontrolu ako je zauzet.
Odgovor: Netočno
Objašnjenje: *Odbijanje dopinške kontrole može značiti iste sankcije kao i pozitivan test. Ako sportaš odbije test kad je već o njemu obaviješten, mora dati objašnjenje za odbijanje dopinške kontrole na odgovarajućem obrascu te obavijestiti svoje nadležno tijelo što je prije moguće.*
-
- 13 ▶ **Pitanje:** Ako zatražim, moj trener može biti u pratnji kada idem u dopinšku stanicu.
Odgovor: Točno
Objašnjenje: *Svaki sportaš ima pravo na pratitelja koji će s njim ići u dopinšku stanicu.*
-
- 14 ▶ **Pitanje:** Moram koristiti opremu za uzimanje uzoraka koju sam izabrao, čak i ako mislim da je možda upotrebljavana ili izgleda prljavo.
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.*
-
- 15 ▶ **Pitanje:** Trebam reći svom doktoru da sam kao sportaš podložan dopinškoj kontroli i da ne smijem koristiti zabranjene tvari.
Odgovor: Točno
Objašnjenje: *Važno je da Vaš liječnik zna da Vam treba dati lijek koji će zamijeniti onaj lijek koji se nalazi na Popisu zabranjenih sredstava. Ako to nije moguće, morat ćete zatražiti terapijsko izuzeće (TUE) putem Vaše međunarodne federacije ili nacionalne antidopinške organizacije prije nego počnete uzimati lijek. Isto tako trebate obavijestiti Vašeg liječnika da postoje posebni postupci za hitne slučajeve.*
-
- 16 ▶ **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.*
-
- 17 ▶ **Pitanje:** U redu je prihvatiti lijek od nekoga kome vjerujete, čak i ako ne znate što lijek sadrži.
Odgovor: Netočno
Objašnjenje: *Sportaši uvijek moraju znati što unose u svoj organizam. Uzimanje lijekova bez poznavanja njihovog sadržaja može rezultirati pozitivnim dopinškim testom, a također može biti opasno za Vaše zdravlje.*
-

- 18 ▶ Pitanje:** Ako dopinški kontrolor dođe u Vaš dom kako bi proveo dopinško testiranje izvan natjecanja, smijete sami napustiti sobu da skuhate čaj ili obavite neki drugi posao.
Odgovor: Netočno
Objašnjenje: *Važno je da cijelo vrijeme dok testiranje ne bude završeno budete uz dopinškog kontrolora kako bi zaštitili nepovredivost Vašeg uzorka. Ako trebate izaći iz sobe, recite to dopinškom kontroloru, koji će ići s Vama.*
-
- 19 ▶ Pitanje:** Ako sam testiran izvan natjecanja, proći će nekoliko tjedana prije mog novog dopinškog 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.*
-
- 20 ▶ Pitanje:** Ako dopinški kontrolor nema identifikacijsku ispravu, mogu odbiti testiranje.
Odgovor: Točno
Objašnjenje: *Dopinški kontrolor mora predložiti ispravu da ima pravo na provođenje testa i da pripada organizaciji ovlaštenoj za provođenje testiranja. Ako nema, navedite to na odgovarajućem obrascu, potpišite, sačuvajte svoj primjerak i odmah kontaktirajte Vaš savez.*
-
- 21 ▶ 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 dopinške kontrole.*
-
- 22 ▶ Pitanje:** TUE program daje sportašima priliku da zatraže liječenje ozbiljnog zdravstvenog stanja uzimanjem zabranjene tvari. TUE znači:
Odgovor: a. Therapeutic Use Exemption - terapijsko izuzeće
Objašnjenje: *Sportaši međunarodne razine trebaju podnijeti svoj zahtjev za terapijskim izuzećem (TUE) svojoj međunarodnoj federaciji, a sportaši nacionalne razine trebaju ga podnijeti svojoj nacionalnoj antidopinškoj organizaciji. TUE se odobrava za određene lijekove, za određene doze i za određeno vremensko razdoblje.*
-
- 23 ▶ Pitanje:** Popis zabranjenih sredstava sadrži tvari i metode koje su zabranjene na natjecanju i izvan natjecanja.
Odgovor: Točno
Objašnjenje: *Reviziju Popisa zabranjenih sredstava vrši jednom godišnje odbor međunarodnih stručnjaka i revidirana verzija stupa na snagu prvog siječnja svake godine. Svi sportaši trebaju paziti da budu informirani o promjenama na Popisu koji se nalazi na WADA-inoj stranici: www.wada-ama.org*
-
- 24 ▶ Pitanje:** Iako sam ozlijeđen i ne natječem se, i dalje moram predavati podatke o lokaciji odgovarajućim sportskim tijelima da bi me mogli locirati radi testiranja.
Odgovor: Točno
Objašnjenje: *Kao sportaš morate dostavljati podatke o lokaciji nadležnom tijelu iako se ne natječete zbog ozljede ili bolesti kako bi vas antidopinška organizacija mogla pronaći bilo kada i bilo gdje.*
-
- 25 ▶ Pitanje:** Mogu me testirati tijekom natjecanja iako se nisam natjecao.
Odgovor: Točno
Objašnjenje: *Ako ste navedeni kao član tima, možete biti odabrani za dopinšku kontrolu bez obzira da li ste se natjecali ili ne.*
-

26 ► **Pitanje:** U slučaju da ste pozitivni na zabranjenu tvar, imate pravo:

- zatražiti analizu B uzorka
- biti prisutni ili imati zastupnika pri otvaranju i analizi B uzorka
- zatražiti primjerke laboratorijske dokumentacije
- sve navedeno

Odgovor: d. sve navedeno

Objašnjenje: Svjetski antidopinški Kodeks ima za cilj osigurati zaštitu prava sportaša.

27 ► **Pitanje:** Koliko se često Popis zabranjenih sredstava ažurira?

- jednom mjesečno
- jednom godišnje
- prije olimpijskih i paraolimpijskih igara
- nikad se ne ažurira

Odgovor: b. jednom godišnje

Objašnjenje: Popis zabranjenih sredstava revidira jednom godišnje odbor međunarodnih stručnjaka. Revidirana verzija stupa na snagu prvog siječnja svake godine. Svi sportaši trebaju paziti da budu informirani o promjenama na Popisu koji se nalazi na WADA-inoj stanici: www.wada-ama.org

28 ► **Pitanje:** Kada sam obaviješten za dopinšku kontrolu, moram li se odmah javiti u dopinšku stanicu?

- Da
- Ne – imam jedan sat vremena
- Mogu se javiti kad sam spreman
- Ne – imam 24 sata vremena

Odgovor: a. Da

Objašnjenje: Kad ste obaviješteni od strane dopinškog kontrolora (DK) ili pratitelja da ste odabrani za dopinšku kontrolu, morate se odmah javiti u dopinšku stanicu, osim ako postoje valjani razlozi za odgodu. Čak i ako se radi o opravdanoj odgodu, morate ostati pod izravnim nadzorom DK i/ili pratitelja sve do prikupljanja uzorka.

29 ► **Pitanje:** Ako mi je zabranjeno natjecanje u mom sportu, mogu se natjecati u drugom sportu.

Odgovor: Netočno

Objašnjenje: Ako ste kažnjeni zbog kršenja antidopinškog pravila, ne možete sudjelovati na natjecanjima ili u aktivnostima na bilo kojoj razini sporta za vrijeme razdoblja nepodobnosti.

30 ► **Pitanje:** Ako sam pozitivan na testu u mojoj državi, mogu se natjecati za neku drugu državu.

Odgovor: Netočno

Objašnjenje: Ako ste prekršili antidopinško pravilo u vašoj državi, to će se smatrati antidopinškim prekršajem i kod svih drugih potpisnika Svjetskog antidopinškog Kodeksa. Dakle, za vrijeme razdoblja nepodobnosti, nećete biti u mogućnosti natjecati se za neku drugu državu.

31 ► **Pitanje:** Može li se smatrati da sam počinio kršenje antidopinškog pravila ako sam konzumirao dodatak prehrani koji je kontaminiran zabranjenom tvari?

Odgovor: Da

Objašnjenje: U skladu s načelom stroge odgovornosti, sportaš je odgovoran za bilo koju zabranjenu tvar koja se pronađe u njegovom tijelu. Do mogućeg kršenja antidopinškog pravila dolazi bez obzira je li ili nije postojala namjera korištenja zabranjene tvari i bez obzira na mjere opreza koje ste poduzeli! Uvijek budite oprezni sa svim tvarima, hranom (osobito mesom u nekim državama) ili s dodacima prehrani koje uzimate.

32 ▶ Pitanje: Tko određuje je li Vaš zahtjev za terapijsko izuzeće (TUE), koji vam omogućuje korištenje zabranjene tvari za medicinske potrebe, odobren ili odbijen?

- povjerenstvo sportaša
- grupa profesionalaca koji rade za nacionalni/međunarodni sportski savez
- povjerenstvo medicinskih stručnjaka
- predsjednik nacionalnog ili međunarodnog sportskog saveza

Odgovor: c. povjerenstvo medicinskih stručnjaka

Objašnjenje: Nakon podnošenja zahtjeva za TUE nadležnoj antidopinškoj organizaciji (međunarodnom savezu ili nacionalnoj organizaciji za borbu protiv dopinga ili organizatoru velikih natjecanja), vaš će zahtjev razmatrati grupa neovisnih liječnika (Povjerenstvo za terapijska izuzeća). Međunarodni savezi, nacionalne organizacije za borbu protiv dopinga i organizatori velikih natjecanja su preko svojih povjerenstava za TUE odgovorni za odobravanje ili odbijanje Vašeg zahtjeva.

33 ▶ Pitanje: Ako želim poštovati moj sport i biti što je moguće bolji sportaš, moram:

- priznati da je najvažnije pobijediti
- učiniti što god mogu da steknem prednost
- znati da neuspjeh znači da sam nešto krivo napravio
- ništa od gore navedenog

Odgovor: d. ništa od gore navedenog

Objašnjenje: Naporan rad, predanost i učenje iz poteškoća, neophodni su za postati najboljim sportašem. Međutim, pobijediti pod svaku cijenu bez poštivanja zdravlja, drugih natjecatelja ili pravila je protivno duha sporta.

34 ▶ Pitanje: Sportaši koji se dopingiraju, ugrožavaju prava sportaša da se natječu u čistom sportu.

Odgovor: Točno

Objašnjenje: Kada sportaš vara, on se sam izbacuje iz igre, više se ne natječe u duhu sporta i više nema poštenog natjecanja. Također, kršenje antidopinških pravila je isto kao i kršenje pravila natjecanja, koja svi sportaši prihvaćaju kao uvjet za sudjelovanje i pošteno natjecanje.

35 ▶ Pitanje: Tko je ovlašten za prikupljanje uzoraka krvi?

- kvalificirani dužnosnik za uzimanje krvi (BCO)
- kvalificirani dopinški kontrolor (DK)
- kvalificirani pratitelj
- sve gore navedeno

Odgovor: a. kvalificirani dužnosnik za uzimanje krvi (BCO)

Objašnjenje: Dužnosnik za uzimanje uzoraka krvi je službenik koji je osposobljen i ovlašten od strane antidopinške organizacije za uzimanje uzorka krvi od sportaša.

36 ▶ Pitanje: Nakon što sam dao uzorak (krv i/ili urin), koliko dugo se uzorak može pohraniti i ponovo analizirati?

- razdoblje je neograničeno
- 10 godina
- 2 godine
- ne može se čuvati

Odgovor: b. 10 godina

Objašnjenje: Svi uzorci se mogu čuvati do deset godina, te ponovno analizirati u bilo kojem trenutku tijekom tog razdoblja, što znači da se prethodno neotkrivene tvari mogu naći kasnije i sportaši mogu biti kažnjeni, te njihovi rezultati poništeni i mnogo godina nakon provedenog testiranja.

37 ▶ Pitanje: Pozitivan test je jedini način zbog kojeg sportaš može biti sankcioniran.

Odgovor: Netočno

Objašnjenje: Prisutnost zabranjene tvari u uzorku sportaša je samo jedno od jedanaest kršenja antidopinških pravila. Odbijanje davanja uzorka ili neodazivanje na dopinšku kontrolu, posjedovanje zabranjene tvari, suučesništvo i zabranjeno udruživanje su neka od ostalih načina kršenja antidopinških pravila zbog kojih sportaš može biti sankcioniran.

38 ▶ Pitanje: Mogu biti kažnjen za udruživanje s trenerom, liječnikom ili drugim pomoćnim osobljem koji su u razdoblju nepodobnosti zbog kršenja antidopinških pravila.

Odgovor: Točno

Objašnjenje: *Zabranjeno udruživanje je kršenje antidopinškog pravila zbog kojeg sportaši mogu biti kažnjeni.*

39 ▶ Pitanje: Ako znam da je dodatak prehrani prošao kroz postupak kontrole kvalitete, mogu biti siguran da ne sadrži tvari koje se nalaze na Popisu zabranjenih sredstava u sportu.

Odgovor: Netočno

Objašnjenje: *Ne postoji jamstvo da u dodacima prehrani nema zabranjenih tvari budući da ta industrija nije adekvatno regulirana. Niti jedna organizacija ne može jamčiti sigurnost bilo kojeg dodatka prehrani ili njegovog sadržaja.*

Uravnotežena prehrana koja sadrži prirodne, cjelovite namirnice je najbolji način za poboljšanje sportske izvedbe.
