

- 1 ▶ **Spørgsmål:** Jeg er til enhver tid altid ansvarlig for, hvad jeg indtager eller på anden måde tilføjer min krop.
Svar: Rigtigt
Forklaring: *Alle idrætsudøvere skal proaktivt indhente information om medicin og kosttilskud, så de ikke sætter deres idrætskarriere på spil. Hvis du har et spørgsmål - SPØRG! Hvis du ikke er 100 % sikker på, hvad et produkt indeholder, eller hvis du er i tvivl, om indholdsstofferne er på Dopinglisten - SÅ LAD VÆRE MED AT INDTAGET DET!*
-
- 2 ▶ **Spørgsmål:** Kun idrætsudøvere, der konkurrerer ved OL, Paralympiske Lege og VM er underlagt dopingkontrol.
Svar: Forkert
Forklaring: *Hvis du dyrker konkurrenceidræt (er medlem af en forening/klub under DIF, DGI eller Firmaidrætten), er du omfattet af antidopingreglerne. Det betyder, at du kan blive testet både under en konkurrence eller uden for konkurrence fx på dit træningssted.*
-
- 3 ▶ **Spørgsmål:** WADA er forkortelse for: World Anti - Doping Administration, World Anti-Doping Agency?
Svar: World Anti-Doping Agency
Forklaring: *WADA's (World Anti-Doping Agency) opgave er at fremme, koordinere og overvåge antidopingarbejdet i alle idrætter i alle lande.*
-
- 4 ▶ **Spørgsmål:** Hvis et medicinsk produkt er tilladt i mit hjemland, kan jeg trygt købe samme produkt i udlandet og bruge det.
Svar: Forkert
Forklaring: *Nogle medicinske produkter har forskellige indholdsstoffer, når de købes i forskellige lande – også selvom de har samme navn. Det kan betyde, at du kan risikere at medicin, som er købt i udlandet, indeholder stoffer, der er på Dopinglisten. Du skal tjekke indholdsstofferne grundigt og søge vejledning hos din læge eller Anti Doping Danmark, hvis du er i tvivl.*
-
- 5 ▶ **Spørgsmål:** Det maksimale antal gange, en udøver kan dopingtestes årligt er?
Svar: Ubegrænset
Forklaring: *Der er ingen grænse for det antal gange, som en udøver kan blive testet årligt. Det gælder både i- og uden for konkurrence, stikprøvevis og målrettet prøvetagning.*
-
- 6 ▶ **Spørgsmål:** Analyse af urin, med henblik på påvisning af forbudte stoffer eller metoder i idræt, kan udføres af alle laboratorier med det nødvendige udstyr?
Svar: Forkert
Forklaring: *Det er kun laboratorier, der er godkendt af WADA, der må udføre analyser af dopingprøver.*
-
- 7 ▶ **Spørgsmål:** Hvis et kosttilskud er købt på et apotek (uden recept), er det helt sikkert tilladt i sporten.
Svar: Forkert
Forklaring: *Indtagelse af kosttilskud og/eller ethvert andet stof er på eget ansvar. Kosttilskud og naturpræparater kan indeholde stoffer, som står på Dopinglisten. Det kan blandt andet skyldes, at råvarerne har været forurenede med fx steroider og stimulerende stoffer, også selvom det ikke har været tilsigtet fra producentens side. VÆRD AT TÆNKE OVER: hvis produktet lover resultater, der lyder for gode til at være sande, så kan det skyldes forbudte indholdsstoffer. Prøv i stedet at justere din kostplan.*
-
- 8 ▶ **Spørgsmål:** Når jeg er syg, er det tilladt at tage hvilken som helst medicin for at blive rask
Svar: Forkert
Forklaring: *Hvis du fx er forkølet, har influenza eller høfeber, skal du IKKE tage medicin uden først at tjekke om det indeholder stoffer på Dopinglisten. Det gælder både for medicin, som kræver recept, og produkter som du kan købe i håndkøb. Tjek altid din medicin. Brug Anti Doping Danmarks gratis app "ANTIDOPING" eller søg efter din medicin på www.antidoping.dk.*
-

- 9 ▶ **Spørgsmål:** En træner eller læge, der hjælper eller tilskynder en idrætsudøver til at tage forbudte stoffer, kan blive sanktioneret, hvis denne udøver testes positiv?
Svar: Rigtigt
Forklaring: *At opmuntre eller hjælpe udøvere til at bruge forbudte stoffer eller metoder betragtes som en alvorlig overtrædelse af antidopingreglerne. En sådan overtrædelse vil blive sanktioneret efter de gældende Nationale Antidopingregler der følger det internationale regelsæt (WADA kodeks).*
-
- 10 ▶ **Spørgsmål:** Dopingkontrollanter skal oplyse udøvere om, at de vil blive udtaget til dopingkontrol to timer forud for kontrollen?
Svar: Forkert
Forklaring: *Såfremt det er muligt, vil dopingkontrol blive udført uden varsel. Det betyder, at dopingkontrollanterne kan udføre dopingkontrol når som helst og hvor som helst. Dopingkontrollanterne arbejder for at beskytte fair idræt - og dig!*
-
- 11 ▶ **Spørgsmål:** Når prøven er forseglet og protokollen er udfyldt vil ethvert forsøg på at åbne eller på anden måde manipulere prøven kunne ses på flaskerne.
Svar: Rigtigt
Forklaring: *En udøver kan stole på, at vedkommendes prøve ikke kan blive manipuleret. Laboratoriet vil altid rapportere enhver mistanke om eventuel manipulation, inden analysen.*
-
- 12 ▶ **Spørgsmål:** En udøver kan nægte at deltage i en dopingkontrol, hvis han eller hun har travlt?
Svar: Forkert
Forklaring: *At undlade at deltage i en dopingkontrol kan give den samme sanktion som en positiv dopingprøve. Hvis en udøver undlader at deltage i en dopingkontrol, når han eller hun bliver indkaldt, skal udøveren give en forklaring på en særlig formular og samtidig informere sit specialforbund, så hurtigt som muligt.*
-
- 13 ▶ **Spørgsmål:** Min træner må ledsage mig ved dopingkontrollen?
Svar: Rigtigt
Forklaring: *Enhver udøver har ret til at have en repræsentant med ved prøvetagningen.*
-
- 14 ▶ **Spørgsmål:** Jeg er nødt til at bruge det prøvetagningsudstyr, jeg har valgt, selvom jeg tror, det kan været manipuleret med eller det ser brugt/beskidt ud.
Svar: Forkert
Forklaring: *Du skal altid have mulighed for selv at vælge dit prøvetagningsudstyr. Hvis du ikke er tilfreds med det udstyr, du oprindeligt valgte, kan du bede om at vælge nyt udstyr.*
-
- 15 ▶ **Spørgsmål:** Jeg bør fortælle min læge, at som idrætsudøver er jeg underlagt dopingkontrol, og jeg skal derfor være opmærksom på ikke at bruge forbudte stoffer
Svar: Rigtigt
Forklaring: *Det er vigtig, at din læge er klar over, at du som idrætsudøver som udgangspunkt skal have medicin, der ikke indeholder stoffer der er på Dopinglisten. Er det ikke muligt, skal du søge om dispensation (TUE) hos enten Anti Doping Danmark eller dit internationale specialforbund, inden du må bruge produktet. Ved akut behandling skal der søges dispensation umiddelbart efter behandlingen.*
-
- 16 ▶ **Spørgsmål:** Hvis du ikke er i stand til at levere den nødvendige mængde af urin, vil du blive bedt om at give en blodprøve i tillæg til din urinprøve.
Svar: Forkert
Forklaring: *Hvis du ikke er i stand til at afgive en tilstrækkelig mængde urin i første forsøg, skal du forsegle den midlertidige urinprøve. Du skal afgive urin, indtil prøven har tilstrækkelig volumen.*
-

- 17 ▶ **Spørgsmål:** Det er altid okay at modtage medicin fra en person, du har tillid til, selvom du ikke ved, hvad medicinen indeholder?
Svar: Forkert
Forklaring: *Idrætsudøvere skal altid vide, hvad de indtager. Tager du medicin, uden at vide hvad det indeholder, kan det resultere i en positiv dopingprøve. Det kan desuden være til fare for dit helbred.*
-
- 18 ▶ **Spørgsmål:** Hvis en dopingkontrollant kommer hjem til dig for at foretage en dopingkontrol uden for konkurrence, er det okay, at du forlader lokalet uden opsyn for fx at lave en kop kaffe?
Svar: Forkert
Forklaring: *Hvis du har brug for at forlade rummet, skal du fortælle det til dopingkontrollanten, der vil gå med dig. Det er vigtigt, at du forbliver under konstant opsyn, indtil prøvetagningen er afsluttet. Det handler om at sikre dine rettigheder, så der ikke kan blive draget tvivl om dine hensigter.*
-
- 19 ▶ **Spørgsmål:** Hvis jeg allerede har været igennem en dopingkontrol uden for konkurrence i indeværende uge, vil der gå et par uger, inden jeg igen bliver udtaget til dopingkontrol.
Svar: Forkert
Forklaring: *Der kan gå uger, få dage eller timer inden din næste dopingkontrol. Fordelen ved at gennemføre mere end én test inden for kort tid er, at dem der gerne vil snyde ikke kan føle sig sikre på, hvornår de bliver indkaldt til dopingkontrol.*
-
- 20 ▶ **Spørgsmål:** Hvis en dopingkontrollant ikke kan identificere sig, kan jeg nægte at deltage i dopingkontrollen.
Svar: Rigtigt
Forklaring: *Dopingkontrollanten skal kunne legitimere sig og dokumentere, at han eller hun kommer fra en autoriseret prøvetagningsenhed, fx Anti Doping Danmark. Hvis kontrollanten ikke kan det, skal du skrive det på protokollen, underskrive denne, beholde en kopi og kontakte dit forbund med det samme.*
-
- 21 ▶ **Spørgsmål:** Den person, der modtager min prøve på laboratoriet ved, hvem jeg er.
Svar: Forkert
Forklaring: *Den dokumentation, som følger din prøve til laboratoriet, afslører ikke din identitet. De eneste oplysninger laboratoriet modtager, er hvilken idræt du tilhører, den konkurrence du eventuelt har deltaget i, dit køn, dit forbund og dato for kontrollen.*
-
- 22 ▶ **Spørgsmål:** "TUE-programmet" giver udøvere mulighed for at søge dispensation for behandling af en medicinsk tilstand med et stof, der er på Dopinglisten. TUE betyder:
Svar: Therapeutic Use Exemption (medicinsk dispensation)
Forklaring: *Internationale eliteidrætsudøvere, der har brug for dispensation (TUE), skal søge dispensation direkte fra deres internationale forbund eller hos ADD i overensstemmelse med deres internationale forbunds regler. Nationale eliteidrætsudøvere der har brug for dispensation (TUE) skal søge dispensation hos ADD. På dispensationen vil det fremgå, hvor længe den gælder og hvilken dosering, frekvens og administrationsform, der er givet dispensation til.*
-
- 23 ▶ **Spørgsmål:** Dopinglisten identificerer hvilke stoffer og metoder, der er forbudt i- og uden for konkurrence.
Svar: Rigtigt
Forklaring: *Dopinglisten revideres en gang årligt af et panel af internationale eksperter. En opdateret version af Dopinglisten træder i kraft den 1. januar hvert år. Alle udøvere har ansvar for at sikre sig, at de ikke indtager forbudte stoffer eller benytter forbudte metoder. Tjek Dopinglisten på www.antidoping.dk*
-
- 24 ▶ **Spørgsmål:** Selvom jeg er skadet og ikke deltager i konkurrence, er jeg stadig forpligtet til at indberette mine whereabouts-oplysninger, så jeg kan blive testet uden for konkurrence.
Svar: Rigtigt
Forklaring: *Idrætsudøvere på whereabouts-programmet skal indberette deres whereabouts oplysninger, selvom de ikke konkurrerer på grund af en skade eller sygdom. Det skal være muligt for antidopingmyndighederne at foretage uanmeldte dopingkontroller når som helst og hvor som helst.*
-

- 25 ▶ **Spørgsmål:** Jeg kan blive udtaget til en dopingkontrol under en konkurrence, også selvom jeg ikke konkurrerer.
Svar: Rigtigt
Forklaring: Hvis du er angivet som del af et hold i konkurrence, kan du blive udtaget til dopingkontrol uanset om du har deltaget i konkurrencen eller ej.
-
- 26 ▶ **Spørgsmål:** Hvis du tester positiv for et forbudt stof, har du ret til:
Svar: Alle ovenstående
Forklaring: Formålet med antidopingreglerne er, at alle udøveres rettigheder respekteres
-
- 27 ▶ **Spørgsmål:** Hvor ofte opdateres Dopinglisten?
Svar: En gang om året
Forklaring: Dopinglisten revideres en gang årligt af et panel af internationale eksperter. En opdateret version af Dopinglisten træder i kraft den 1. januar hvert år. Alle udøvere har ansvar for at sikre sig, at de ikke indtager forbudte stoffer eller benytter forbudte metoder. Tjek Dopinglisten på www.antidoping.dk
-
- 28 ▶ **Spørgsmål:** Skal jeg gå til dopingkontrolrummet med det samme, når jeg er indkaldt til dopingkontrol?
Svar: Ja
Forklaring: Når du bliver indkaldt til en dopingkontrol, skal du møde op i dopingkontrollokalet umiddelbart efter indkaldelsen, med mindre der er en gyldig grund til forsinkelse (fx at du skal deltage i en sejrsceremoni eller lignende). Selvom du forsinkes af en gyldig grund, er du forpligtet til at forblive under konstant opsyn indtil prøvetagningen er afsluttet.
-
- 29 ▶ **Spørgsmål:** Hvis jeg bliver udelukket fra min egen idræt, kan jeg stadig konkurrere i alle andre idrætter.
Svar: Forkert
Forklaring: Hvis du har fået en sanktion for overtrædelse af antidopingreglerne, kan du ikke konkurrere i udelukkelsesperioden, uanset konkurrenceniveau.
-
- 30 ▶ **Spørgsmål:** Hvis jeg tester positiv i mit hjemland, kan jeg stadig konkurrere for et andet land.
Svar: Forkert
Forklaring: Hvis du har fået en sanktion for overtrædelse af antidopingreglerne i dit hjemland, gælder den også i alle andre lande og hos de parter der har tiltrådt det internationale kodeks for antidoping. Derfor kan du ikke konkurrere i eller for et andet land i udelukkelsesperioden.
-
- 31 ▶ **Spørgsmål:** Kan jeg blive draget til ansvar for at have overtrådt antidopingreglerne, hvis jeg indtager et kosttilskud, der er forurenede med et forbudt stof?
Svar: Ja
Forklaring: I henhold til princippet om objektivt ansvar er en udøver altid selv ansvarlig for, hvilke stoffer han eller hun har i kroppen. Udøveren vil altid selv skulle stå til ansvar for en positiv dopingprøve, også selv om denne ikke måtte være en følge af bevidst doping, men fx af et forurenede kosttilskud. Udøvere skal derfor altid udvise forsigtighed i forbindelse med kosttilskud og andre sportsprodukter. ADD anbefaler, at udøvere henter information om produkter, der er testet for et eller flere dopingstoffer på Dopinglisten. Tjek www.antidoping.dk
-
- 32 ▶ **Spørgsmål:** Hvem bestemmer, om din ansøgning om dispensation for brug af medicin, der er på Dopinglisten, bliver godkendt eller afvist?
Svar: Et udvalg bestående af medicinske eksperter
Forklaring: Efter du har indsendt din dispensationsansøgning (TUE) til den relevante antidopingorganisation (internationalt forbund eller national antidopingorganisation etc.), vil din ansøgning blive behandlet af en uafhængig TUE-komité i overensstemmelse med gældende regler. Internationale forbund og nationale antidopingorganisationer er gennem deres TUE-komité ansvarlig for at godkende eller afvise din ansøgning.
-

- 33 ▶ Spørgsmål:** Hvis jeg ønsker at beskytte min idræt, respektere mine konkurrenter og være den bedste idrætsudøver, jeg kan være, så er det vigtigt at:
Svar: Ingen af ovenstående
Forklaring: *Hårdt arbejde, dedikation, evnen til at takle modgang og komme styrket ud på den anden side, er afgørende for at blive bedst i sin idræt. Men at vinde for enhver pris, uden respekt for sundhed, konkurrenter eller regler, strider imod sportens ånd.*
-
- 34 ▶ Spørgsmål:** Udøvere, der bruger doping snyder alle udøvers ret til at konkurrere i en ren og fair idræt
Svar: Rigtigt
Forklaring: *Når en udøver snyder, er der ikke længere tale om fair konkurrence. At overtræde antidopingreglerne er det samme som at overtræde idrætsreglerne - de regler, som alle accepterer som en forudsætning for at deltage og konkurrere på fair vilkår i den enkelte idræt.*
-
- 35 ▶ Spørgsmål:** Hvem er godkendt til at foretage blodprøver?
Svar: En autoriseret blodprøvetager (blodkontrollant)
Forklaring: *En blodkontrollant er en person, der er uddannet til formålet og autoriseret af Anti Doping Danmark til at opsamle blodprøver fra udøvere.*
-
- 36 ▶ Spørgsmål:** Hvor længe kan min blod- og/eller urinprøve gemmes for genanalyse?
Svar: 10 år
Forklaring: *Alle prøver må opbevares i op til ti år, og analyseres igen når som helst i løbet af perioden. Det betyder, at stoffer der tidligere var umulige at spore, kan blive opdaget senere, og udøvere kan blive sanktioneret og få sine resultater diskvalificeret længe efter, at prøven er afgivet.*
-
- 37 ▶ Spørgsmål:** En positiv dopingprøve er den eneste måde en udøver kan overtræde antidopingreglerne på.
Svar: Forkert
Forklaring: *Tilstedeværelse af et forbudt stof i en idrætsudøvers prøve bryder kun med 1 ud af 11 antidopingregler. At nægte eller undlade at afgive prøve, besiddelse af et forbudt stof, eller forbudt tilknytning til fx en træner, der er udelukket for at have overtrådt antidopingreglerne, er andre eksempler på overtrædelse af reglerne, som en udøver kan blive sanktioneret for.*
-
- 38 ▶ Spørgsmål:** Jeg kan blive sanktioneret (udelukket) for at have tilknytning til en træner, læge eller andre støttepersoner, som er udelukket for at have overtrådt antidopingreglerne.
Svar: Rigtigt
Forklaring: *Forbudt tilknytning er et brud på antidopingreglerne, som en udøver kan blive sanktioneret for.*
-
- 39 ▶ Spørgsmål:** Hvis jeg kender til et kosttilskud, som har været igennem kvalitetskontrol, kan jeg være helt sikker på, at det ikke indeholder stoffer, der er på Dopinglisten.
Svar: Forkert
Forklaring: *Da kosttilskudsindustrien ikke er reguleret på samme måde som medicinalindustrien, kan ingen organisationer garantere, at et kosttilskud ikke indeholder forbudte stoffer. En balanceret kost, bestående af naturlige råvarer, er derfor den bedste måde at forbedre sportslige præstationer.*
-