

- 1 ▶ **Vraag:** Ik ben altijd zelf verantwoordelijk voor wat ik slik, injecteer of op andere wijze toedien aan mijn lichaam.
Antwoord: Waar
Verklaring: *Alle sporters zouden vooruit moeten denken en gelijk vragen stellen als ze iets niet weten. Zo zetten ze hun sportcarrière niet op het spel. Heb je dus vragen? Stel ze dan! Als je niet 100% zeker kunt zijn van de ingrediënten of de status van een product - NEEM HET NIET!*
-
- 2 ▶ **Vraag:** Sporters worden alleen op doping gecontroleerd tijdens de Olympische/Paralympische Spelen en wereldkampioenschappen.
Antwoord: Onwaar
Verklaring: *Veel landen en internationale federaties hebben anti-dopingprogramma's. Dit houdt in dat sporters tijdens wedstrijden (binnen wedstrijdverband) én daarbuiten (buiten wedstrijdverband) gecontroleerd kunnen worden. Op hoger niveau wordt er meer gecontroleerd.*
-
- 3 ▶ **Vraag:** WADA staat voor: World Anti-Doping Administration, World Anti-Doping Agency?
Antwoord: World Anti-Doping Agency
Verklaring: *De missie van het World Anti-Doping Agency (WADA) is het op internationaal niveau promoten, coördineren en monitoren van de strijd tegen doping in sport in al haar vormen.*
-
- 4 ▶ **Vraag:** Als een geneesmiddel in mijn land is toegestaan, kan ik een product met dezelfde naam en verpakking veilig gebruiken in het buitenland.
Antwoord: Onwaar
Verklaring: *Sommige geneesmiddelen met dezelfde naam en verpakking kunnen in het buitenland toch andere ingrediënten bevatten. In sommige gevallen kunnen dit verboden stoffen zijn. Check altijd zorgvuldig de ingrediënten en vraag advies aan een arts als je het niet zeker weet.*
-
- 5 ▶ **Vraag:** Hoe vaak kan een sporter per jaar maximaal worden gecontroleerd?
a. 2
b. 5
c. 20
d. Onbeperkt
Antwoord: d. Onbeperkt
Verklaring: *Er zit geen grens aan het aantal keren dat een sporter per jaar gecontroleerd kan worden.*
-
- 6 ▶ **Vraag:** Elk laboratorium met de juiste apparatuur mag urine en bloed van sporters onderzoeken op verboden stoffen en methodes.
Antwoord: Onwaar
Verklaring: *Alleen door WADA goedgekeurde laboratoria mogen de urine- en bloedmonsters onderzoeken. Deze laboratoria voldoen aan WADA's hoge eisen.*
-
- 7 ▶ **Vraag:** Voedingssupplementen die je zonder doktersrecept bij de apotheek kunt kopen zijn sowieso dopingvrij.
Antwoord: Onwaar
Verklaring: *Het gebruik van voedingssupplementen en alle andere producten is voor eigen risico. Veel supplementen bevatten dopingstoffen. Deze stoffen staan niet altijd vermeld op het etiket! Omdat in veel landen weinig regels gelden bij de productie van voedingssupplementen, is het belangrijk dat je 100% zeker weet wat er in je product zit. TIP: als iets te goed klinkt om waar te zijn, dan is de kans groot dat het verboden stoffen bevat. Een alternatief voor het gebruik van voedingssupplementen is het aanpassen van je voedingspatroon. Hier valt vaak nog veel winst uit te halen.*
-
- 8 ▶ **Vraag:** Als ik ziek ben, kan ik zonder in de problemen te komen alle geneesmiddelen gebruiken om beter te worden.
Antwoord: Onwaar
Verklaring: *Als je ziek of verkouden bent, gebruik dan NOOIT een geneesmiddel vóórdat je er zeker van bent dat het dopingvrij is. Dit geldt zowel voor geneesmiddelen die je zonder doktersrecept kunt krijgen als voor geneesmiddelen die je door een arts krijgt voorgeschreven. Onthoud: een positieve test is een positieve test.*
-

- 9 ▶ **Vraag:** Een coach of een arts die een sporter assisteert bij of aanzet tot dopinggebruik kan gestraft worden als de sporter positief test.
Antwoord: Waar
Verklaring: *Sporters assisteren bij of aanzetten tot dopinggebruik wordt gezien als een ernstige dopingovertreding en wordt volgens de World Anti-Doping Code bestraft.*
-
- 10 ▶ **Vraag:** Dopingcontroleofficials (DCO's) moeten sporters er een aantal uren voor aankomst van op de hoogte brengen dat ze een dopingcontrole bij hen gaan uitvoeren.
Antwoord: Onwaar
Verklaring: *Waar mogelijk worden dopingcontroles uitgevoerd zonder aankondiging vooraf. Dit houdt in dat dopingcontroleofficials op ieder tijdstip en op iedere plek een dopingcontrole kunnen uitvoeren. DCO's zullen echter zoveel mogelijk proberen om onnodig ongemak bij een sporter te voorkomen.*
-
- 11 ▶ **Vraag:** Als het urinemonster is afgenomen en verzegeld, zal elke poging om het monster te openen, het te vervalsen of ermee te frauderen overduidelijk zijn.
Antwoord: Waar
Verklaring: *Een sporter kan er zeker van zijn dat er niet gefraudeerd kan worden met zijn of haar urinemonster. Bovendien zal het laboratorium elke verdenking over de integriteit van het monster voor de analyse rapporteren.*
-
- 12 ▶ **Vraag:** Een sporter kan weigeren een dopingcontrole te ondergaan als hij/zij het te druk heeft.
Antwoord: Onwaar
Verklaring: *Weigeren een dopingcontrole te ondergaan kan tot dezelfde straf leiden als een positieve test. Als een sporter een dopingcontrole weigert moet hij/zij een reden hiervoor opgeven op het aanwijzingsformulier en zijn/haar sportbond hierover zo snel mogelijk informeren.*
-
- 13 ▶ **Vraag:** Als ik dat wil, kan mijn coach me vergezellen naar het dopingcontrolestation.
Antwoord: Waar
Verklaring: *Elke sporter heeft het recht om een begeleider mee te nemen naar het dopingcontrolestation.*
-
- 14 ▶ **Vraag:** Ik moet het dopingcontrole materiaal gebruiken dat ik heb gekozen; ook al heb ik het idee dat ermee gefraudeerd is of dat het er vies uitziet... Ik kan niet om ander materiaal vragen.
Antwoord: Onwaar
Verklaring: *Je hoort een selectie van dopingcontrole materiaal te krijgen waaruit je kunt kiezen. Als je toch niet tevreden bent met het materiaal dat je hebt gekozen, kun je ander materiaal krijgen als je hierom vraagt.*
-
- 15 ▶ **Vraag:** Ik moet mijn arts vertellen dat ik als sporter in aanmerking kom voor dopingcontroles en dat ik geen dopinggeduide stoffen mag gebruiken.
Antwoord: Waar
Verklaring: *Het is belangrijk dat je arts weet dat hij je (als dit kan) alleen geneesmiddelen moet voorschrijven die niet op de dopinglijst staan. Als dit niet kan, moet je een dispensatie (Therapeutic Use Exemption, TUE) aanvragen bij je internationale federatie of bij de nationale dispensatiecommissie. Voor medische noodgevallen zoals een plotselinge operatie gelden speciale regels. Ook hiervan moet je arts op de hoogte zijn.*
-
- 16 ▶ **Vraag:** Als je niet genoeg urine kunt produceren, moet je een bloedtest ondergaan. Dit is dan een aanvulling op je urinetest.
Antwoord: Onwaar
Verklaring: *Als je niet genoeg urine kunt produceren, wordt je gedeeltelijke urinemonster verzegeld en de code genoteerd. Als je op een gegeven moment weer kunt plassen, produceer je een volgend urinemonster. Dit gaat net zolang door tot de gewenste hoeveelheid urine is bereikt.*
-

- 17 ▶ **Vraag:** Het is OK om geneesmiddelen aan te nemen van iemand die je vertrouwt, ook al weet je niet wat er precies in zit.
Antwoord: Onwaar
Verklaring: *Sporters moeten altijd weten wat ze tot zich nemen. Geneesmiddelen aannemen van iemand zonder dat je weet wat erin zit kan resulteren in een positieve test. Bovendien kan het gevaar opleveren voor je gezondheid.*
-
- 18 ▶ **Vraag:** Als je thuis wordt gecontroleerd op doping, is het prima om in je eentje de kamer te verlaten om even een kop koffie te zetten.
Antwoord: Onwaar
Verklaring: *Het is belangrijk dat je tot het eind van een controle in het zicht van de dopingcontrole-official blijft. Als je de ruimte dus wilt verlaten, geeft dit dan aan. De dopingcontrole-official zal dan met je meegaan. Op deze manier kun je de integriteit van je urinemonster goed in de gaten houden.*
-
- 19 ▶ **Vraag:** Als ik een dopingcontrole buiten wedstrijdverband heb ondergaan zal het minstens een aantal weken duren voordat ik weer gecontroleerd kan worden.
Antwoord: Onwaar
Verklaring: *Er kan een paar weken tussen zitten, maar ook een aantal dagen of zelfs een aantal uren. Door in korte tijd meerdere dopingcontroles uit te voeren krijgen dopinggebruikers minder snel het gevoel dat ze 'veilig' zijn en weer door kunnen gaan met gebruiken.*
-
- 20 ▶ **Vraag:** Als de dopingcontroleofficial (DCO) zich niet kan legitimeren, kan ik een dopingcontrole weigeren.
Antwoord: Waar
Verklaring: *De dopingcontroleofficial (DCO) moet kunnen aantonen dat hij/zij bevoegd is dopingcontroles uit te voeren en bij een bevoegde dopingcontroleorganisatie hoort. Als dit niet het geval is, noteer dit dan op het aanwijzingsformulier. Bewaar hiervan een kopie en neem gelijk contact op met je Internationale Federatie.*
-
- 21 ▶ **Vraag:** Degene die mijn monster in het laboratorium ontvangt weet mijn naam.
Antwoord: Onwaar
Verklaring: *De gegevens die met het monster in het laboratorium aankomen geven niet je identiteit weer. De enige informatie die het lab ontvangt is sport/evenement/geslacht/bond en de datum waarop de dopingcontrole heeft plaatsgevonden.*
-
- 22 ▶ **Vraag:** Door de dispensatieregeling kunnen sporters een medische aandoening behandelen met stoffen die voorkomen op de dopinglijst. Je kunt een dispensatie alleen krijgen als de stof geen gezondheidsproblemen veroorzaakt, het de prestatie niet verbetert en als er geen dopingvrij alternatief mogelijk is. In het buitenland heet een dispensatie een TUE. Dit staat voor:
Antwoord: a. Therapeutic Use Exemption
Verklaring: *Internationale sporters moeten hun Therapeutic Use Exemption aanvragen bij hun internationale federatie en nationale sporters bij de nationale dispensatiecommissie. TUE's worden afgegeven voor een specifiek geneesmiddel met een vooraf bepaalde dosering. Ook wordt gelijk bepaald hoe lang de TUE geldig is.*
-
- 23 ▶ **Vraag:** Op de dopinglijst staan alle stoffen en methoden die binnen en buiten wedstrijdverband verboden zijn.
Antwoord: Waar
Verklaring: *De dopinglijst wordt jaarlijks herzien door internationale experts en elk jaar wordt op 1 januari een bijgewerkte versie uitgebracht. Alle sporters moeten ervoor zorgen dat ze op de hoogte zijn van de meest recente informatie rond de dopinglijst. Deze is beschikbaar op WADA's website: www.wada-ama.org.*
-
- 24 ▶ **Vraag:** Sporters uit de nationale en/of internationale testing pool moeten whereabouts aanleveren. Dit moeten ze ook doen als ze geblesseerd zijn en niet deelnemen aan wedstrijden.
Antwoord: Waar
Verklaring: *Als je een whereaboutsverplichting hebt, moet je altijd je whereabouts doorgeven. Óók als je, bijvoorbeeld door ziekte of een blessure, niet deelneemt aan wedstrijden. Zo kunnen dopingcontroleorganisaties je altijd vinden.*
-

- 25 ▶ **Vraag:** Ik kan ook gecontroleerd worden als ik de hele wedstrijd op de bank zat.
Antwoord: Waar
Verklaring: *Als teamlid kun je ook geselecteerd worden voor een dopingcontrole als je zelf niet meedeed aan de wedstrijd.*
-
- 26 ▶ **Vraag:** Bij een positieve dopinguitslag heb je het recht om:
a. Het B-monster te laten analyseren
b. Aanwezig te zijn bij het openen en analyseren van het B-monster
c. Kopieën op te vragen van formulieren uit het laboratorium
d. Al het bovengenoemde
Antwoord: d. Al het bovengenoemde
Verklaring: *De Wereld Anti-Doping Code heeft als doel de rechten van sporters te beschermen.*
-
- 27 ▶ **Vraag:** Hoe vaak wordt de Dopinglijst bijgewerkt?
a. Eens per maand
b. Minstens eens per jaar
c. Voor iedere Olympische en Paralympische Spelen
d. De lijst wordt nooit bijgewerkt
Antwoord: b. Minstens eens per jaar
Verklaring: *De dopinglijst wordt eens per jaar herzien door internationale experts en elk jaar gaat op 1 januari een bijgewerkte versie in. Alle sporters moeten ervoor zorgen dat ze op de hoogte zijn van de meest recente informatie rond de dopinglijst. Deze is beschikbaar op WADA's website: www.wada-ama.org.*
-
- 28 ▶ **Vraag:** Als ik ben aangewezen voor een dopingcontrole, moet ik me dan gelijk melden bij het dopingcontrolestation?
a. Ja
b. Nee - ik heb één uur de tijd
c. Ik mag me melden als ik er klaar voor ben
d. Nee - ik heb 24 uur de tijd
Antwoord: a. Ja
Verklaring: *Als je door een dopingcontroleofficial (DCO) of chaperonne bent aangewezen voor een dopingcontrole moet je je gelijk melden bij het dopingcontrolestation, tenzij er een geldige reden is om dit uit te stellen. Zelfs als je toestemming hebt om het uit te stellen, MOET je onder toezicht van de DCO of chaperonne blijven tot de dopingcontrole is afgerond.*
-
- 29 ▶ **Vraag:** Als ik in mijn eigen sport ben geschorst, kan ik nog wel in een andere sport uitkomen.
Antwoord: Onwaar
Verklaring: *Tijdens een schorsing mag je niet deelnemen aan wedstrijden, trainingen en andere activiteiten van je sportbond. De schorsing wordt ook overgenomen door andere sportbonden.*
-
- 30 ▶ **Vraag:** Als ik in mijn eigen land positief test, kan ik nog wel uitkomen voor andere landen.
Antwoord: Onwaar
Verklaring: *Als je de dopingregels in je eigen land hebt overtreden, zullen alle andere landen die zich aan WADA's Code houden hier ook van op de hoogte zijn. Tijdens je schorsing kun je dus ook niet voor andere landen uitkomen.*
-
- 31 ▶ **Vraag:** Kan ik een dopingovertreding maken als ik een voedingssupplement gebruik dat vervuild is met een verboden stof?
Antwoord: Ja
Verklaring: *De dopingregels gaan uit van het zogenaamde Strict Liability-principe. Dit betekent dat een sporter altijd zelf verantwoordelijk is voor wat er in zijn/haar lichaam terecht komt. Ook als je per ongeluk een verboden stof binnen hebt gekregen, kan worden besloten dat je een dopingovertreding hebt begaan. Wees dus altijd voorzichtig met wat je tot je neemt.*
-

32 ► **Vraag:** Wie bepaalt of je een dispensatie krijgt om vanwege medische redenen een verboden stof te gebruiken?

- a. Een atletencommissie
- b. Een groep specialisten die bij je sportbond/internationale federatie werkt
- c. Een commissie van medische experts
- d. De voorzitter van je sportbond/internationale federatie

Antwoord: c. Een commissie van medische experts

Verklaring: Nadat je een dispensatieaanvraag hebt ingediend bij de juiste anti-doping organisatie (internationale federatie, nationale anti-doping organisatie en/of de organisatie van een groot sportevenement), wordt je aanvraag beoordeeld door een groep onafhankelijke artsen. Deze groep wordt een dispensatiecommissie genoemd, en zal uiteindelijk besluiten of je de dispensatie krijgt.

33 ► **Vraag:** Als ik mijn sport wil respecteren en een zo goed mogelijke sporter wil zijn, moet ik:

- a. Inzien dat winnen het allerbelangrijkst is
- b. Alles doen om een voordeel te hebben tegenover mijn tegenstanders
- c. Beseffen dat je iets verkeerd doet als iets niet gelijk lukt
- d. Geen van bovengenoemde

Antwoord: d. Geen van bovengenoemde

Verklaring: Om de allerbeste te kunnen worden is het heel belangrijk dat je je volledig inzet en leert van tegenslagen. Per se willen winnen zonder je gezondheid, tegenstanders en de regels te respecteren gaat in tegen de Spirit of sport.

34 ► **Vraag:** Alle sporters hebben het recht op deelname aan schone sport.

Antwoord: Waar

Verklaring: Valsspelen gaat in tegen de Spirit of sport, aangezien het zorgt voor een oneerlijke strijd. Het overtreden van de dopingregels is bovendien hetzelfde als het overtreden van andere spelregels. Die spelregels worden in het algemeen door alle sporters geaccepteerd om te zorgen voor eerlijke sport.

35 ► **Vraag:** Wie mag het bloed afnemen bij een bloedcontrole?

- a. Een bevoegde bloedprikker
- b. Een bevoegde dopingcontroleur
- c. Een bevoegde chaperonne
- d. Al het bovengenoemde

Antwoord: a. Een bevoegde bloedprikker

Verklaring: De bevoegde bloedprikker heeft van de anti-doping organisatie (ADO) toestemming gekregen om bloed af te nemen bij sporters.

36 ► **Vraag:** Hoe lang kan een monster (urine en/of bloed) bewaard en hertest worden?

- a. Voor onbepaalde tijd
- b. 10 jaar
- c. 2 jaar
- d. De monsters kunnen niet bewaard worden

Antwoord: b. 10 jaar

Verklaring: Alle monsters kunnen tot 10 jaar bewaard worden. Tijdens deze periode kunnen de monsters op elk moment hertest worden. Verboden stoffen die eerder niet opgespoord konden worden, kunnen dit later soms wel. Op deze manier kunnen dopinggebruikers lange tijd na de oorspronkelijke testdatum alsnog bestraft worden.

37 ► **Vraag:** Een sporter kan alleen gestraft worden bij een positieve testuitslag.

Antwoord: Onwaar

Verklaring: Aanwezigheid van een verboden stof in een urine- of bloedmonster is slechts 1 van de 11 dopingovertredingen. Gebrekkige medewerking, bezit van een verboden stof, medeplichtigheid en verboden samenwerking zijn voorbeelden van andere overtredingen waarvoor een sporter gestraft kan worden.

- 38 ▶ Vraag:** Een sporter kan bestraft worden voor samenwerking met een coach, arts of een andere begeleider die op dit moment geschorst is vanwege het begaan van een dopingovertreding.
Antwoord: Waar
Verklaring: *Verboden samenwerking is een dopingovertreding. Sporters kunnen hiervoor bestraft worden als ze op de hoogte waren van de situatie.*
-
- 39 ▶ Vraag:** Als ik weet dat de kwaliteit van een voedingssupplement uitgebreid is gecontroleerd, dan heb ik 100% garantie dat het product dopingvrij is.
Antwoord: Onwaar
Verklaring: *Geen enkele organisatie kan de veiligheid of inhoud van een voedingssupplement voor 100% garanderen. Een evenwichtig voedingspatroon dat bestaat uit natuurlijk, onbewerkt voedsel is de beste manier om je prestaties te verbeteren.*
-