

- 1 ▶ **Kysymys:** Olen viime kädessä itse vastuussa siitä, mitä nielen, pistän itseeni tai muuten saan elimistöni.  
**Vastaus:** Oikein  
**Selitys:** Kaikkien urheilijoiden on otettava asioista etukäteen selvää, jotta heidän urheilu-uransa ei vaarannu. Jos sinulla on kysyttävää, KYSY! Jos et ole sataprosenttisen varma ainesosista tai siitä, onko aineen käyttö kielletty, ÄLÄ KÄYTÄ SITÄ!
- 
- 2 ▶ **Kysymys:** Dopingtestejä tehdään vain olympialaisissa, paralympialaisissa ja maailmanmestaruuskisoissa kilpaileville urheilijoille.  
**Vastaus:** Väärin  
**Selitys:** Monilla mailla ja kansainvälisillä lajiliitoilla on antidopingohjelmansa. Jos siis kuulut maajoukkueeseen, voit joutua testeihin joko kilpailujen aikana tai kotona tai harjoituspaikalla.
- 
- 3 ▶ **Kysymys:** WADA on lyhenne sanoista a) World Anti-Doping Administration vai b) World Anti-Doping Agency  
**Vastaus:** World Anti-Doping Agency  
**Selitys:** Maailman antidopingtoimiston eli WADAn tehtävänä on edistää ja koordinoida antidopingtyötä ja dopinginvastaista taistelua kansainvälisesti sekä ehkäistä dopingia kaikissa sen muodoissa.
- 
- 4 ▶ **Kysymys:** Jos jonkin lääkkeen käyttö on sallittu kotimaassani, voin turvallisesti käyttää saman nimistä ulkomailta ostettua lääkettä.  
**Vastaus:** Väärin  
**Selitys:** Joidenkin lääkkeiden ainesosat voivat vaihdella hieman eri maissa, joten valmisteet saattavat sisältää kiellettyjä aineita. Tarkista ainesosat huolellisesti ja jos olet epävarma, kysy neuvoa lääkäriltäsi.
- 
- 5 ▶ **Kysymys:** Kuinka usein urheilija voidaan testata vuoden aikana  
a. 2  
b. 5  
c. 20  
d. Rajoittamattomasti  
**Vastaus:** d. Rajoittamattomasti  
**Selitys:** Testien määrää ei ole rajoitettu, joten kilpailutestejä, kilpailun ulkopuolisia testejä ja kohdennettuja testejä voi olla vaikka kuinka usein.
- 
- 6 ▶ **Kysymys:** Virtsanäyte voidaan analysoida kiellettyjen aineiden tai menetelmien käytön havaitsemiseksi missä tahansa hyvin varustellussa laboratoriossa.  
**Vastaus:** Väärin  
**Selitys:** Virtsanäytteiden analyysit kiellettyjen aineiden tai menetelmien käytön havaitsemiseksi tehdään ainoastaan WADAn vaatimukset täyttävissä ja tehtävää varten akkreditoituissa eli valtuutetuissa laboratorioissa.
- 
- 7 ▶ **Kysymys:** Jos jokin ravintolisä (käsikauppavalmiste) ostetaan apteekista, sen käyttö urheilussa on ehdottomasti sallittua.  
**Vastaus:** Väärin  
**Selitys:** Kaikkien ravintolisien ja/tai aineiden käyttö on omalla vastuullasi. Monet ravintolisät sisältävät kiellettyjä aineita. Monissa maissa ravintolisäteollisuutta ei säädelä, joten sinun on oltava itse täysin varma tuotteen sisällöstä. TÄRKEÄ NEUVO: Jos jokin kuulostaa liian hyvältä ollakseen totta, se on luultavasti kiellettyä! Vaihtoehto ravintolisien käytölle on ravitsemuksen muokkaaminen.
- 
- 8 ▶ **Kysymys:** Jos olen sairaana, voin ottaa mitä tahansa lääkettä, jotta paranisin.  
**Vastaus:** Väärin  
**Selitys:** Jos sinulla on flunssa tai allerginen nuha, ÄLÄ ota mitään lääkettä tai muuta ainetta, ellet ole täysin varma, ettei se sisällä kiellettyä ainetta. Tämä koskee sekä käsikauppa- että reseptilääkkeitä. Muista, että positiivinen näyte on aina positiivinen näyte.
-

- 9 ▶ **Kysymys:** Jos valmentaja tai lääkäri auttaa tai rohkaisee urheilijaa käyttämään kiellettyjä aineita, hän voi saada rangaistuksen, jos urheilija antaa positiivisen näytteen.  
**Vastaus:** Oikein  
**Selitys:** *Kielletyn aineen tai menetelmän käytössä auttaminen tai siihen rohkaiseminen on vakava dopingrikkomus, josta seuraa rangaistus.*
- 
- 10 ▶ **Kysymys:** Testaajien on ilmoitettava testistä urheilijalle muutama tunti etukäteen.  
**Vastaus:** Väärin  
**Selitys:** *Testaus suoritetaan mahdollisuuksien mukaan ilman ennakoilmoitusta. Testaajat voivat siis tehdä testejä milloin ja missä tahansa. Heidän on kuitenkin toimittava hienotunteisesti ja aiheuttamatta ylimääräistä hankaluutta urheilijoille.*
- 
- 11 ▶ **Kysymys:** Kun näyte on otettu ja sinetöity ja paperityöt tehty, näytettä ei voi yrittää avata, pilata tai muuten manipuloida ilman että se havaitaan.  
**Vastaus:** Oikein  
**Selitys:** *Urheilija voi luottaa siihen, että hänen näytteensä pysyy koskemattomana. Laboratoriosta ilmoitetaan heti, jos on pienintäkään epäilyä siitä, että näytteeseen olisi jotenkin koskettu ennen analyysiä.*
- 
- 12 ▶ **Kysymys:** Urheilija voi kieltäytyä testauksesta kiireeseen vedoten.  
**Vastaus:** Väärin  
**Selitys:** *Dopingtestistä kieltäytymisestä voi seurata sama rangaistus kuin positiivisen näytteen antamisesta. Jos urheilija kieltäytyy testistä saatuaan testikutsun, hänen on annettava selvitys kieltäytymisestään dopingtestikutsulomakkeeseen ja tiedotettava asiasta lajiliittoaan viivytyksettä.*
- 
- 13 ▶ **Kysymys:** Voin ottaa valmentajani mukaan dopingtestiin  
**Vastaus:** Oikein  
**Selitys:** *Urheilijalla on oikeus halutessaan ottaa itse valitsemansa edustaja mukaansa testipaikalle.*
- 
- 14 ▶ **Kysymys:** Minun on käytettävä sitä näytteenantoastiaa, jonka olen valinnut, vaikka se ei olisi ehjä ja puhdas.  
**Vastaus:** Väärin  
**Selitys:** *Voit valita näytteenantoastian monen avaamattoman astian joukosta. Jos et ole tyytyväinen valitsemaasi astiaan, pyydä että saat valita uuden.*
- 
- 15 ▶ **Kysymys:** Minun on kerrottava lääkärielleni, että olen urheilija ja kuulun dopingvalvonnan piiriin, eli en saa käyttää kiellettyjä aineita.  
**Vastaus:** Oikein  
**Selitys:** *Lääkärisi on tiedettävä, että sinulle on määrättävä vain sellaisia lääkkeitä, joita ei ole kiellettyjen aineiden luettelossa. Jos vastaavaa sallittua lääkettä ei löydy, sinun on annettava erivapautta kielletyn aineen käyttämiseen kansainväliseltä lajiliitoltasi tai kansalliselta antidopingorganisaatioltasi ennen kuin voit käyttää kyseistä lääkettä. Häätätapauksia varten on olemassa erikoisjärjestelyjä, joista lääkärisi tulisi niin ikään tietää.*
- 
- 16 ▶ **Kysymys:** Jos virtsanäytteen määrä ei ole riittävä, minulta otetaan myös verinäyte.  
**Vastaus:** Väärin  
**Selitys:** *Jos virtsaa ei tule tarpeeksi, näytteesi sinetöidään väliaikaisesti. Kun olet taas valmis, voit antaa uuden näytteen, kunnes virtsaa on tarpeeksi.*
- 
- 17 ▶ **Kysymys:** Voin ottaa vastaan lääkkeitä henkilöltä, johon luotan, vaikka en tietäisi, mitä lääke sisältää.  
**Vastaus:** Väärin  
**Selitys:** *Urheilijoiden on aina tiedettävä, mitä he elimistöönensä laittavat. Sellaisen lääkkeen käyttö, jonka sisällöstä et ole varma, voi johtaa positiiviseen testitulokseen ja olla myös vaaraksi terveydelle.*
-

- 18 ▶ **Kysymys:** Jos dopingtestaaja tulee kotiini tekemään kilpailujen ulkopuolista testiä, voin poistua huoneesta yksin keittämään kahvia.  
**Vastaus:** Väärin  
**Selitys:** *On tärkeää, että suojelet näytteesi koskemattomuutta olemalla testaajan näköpiirissä kunnes testaus on suoritettu. Jos sinun on poistuttava huoneesta, pyydä testaaja mukaasi.*
- 
- 19 ▶ **Kysymys:** Jos minut on hiljattain testattu kilpailun ulkopuolella, minua ei testata moneen viikkoon.  
**Vastaus:** Väärin  
**Selitys:** *Testien välillä saattaa olla useita viikkoja, mutta joskus vain päiviä tai jopa tunteja. Testaamisessa lyhyin väliajoin on se etu, että dopingia käyttävä urheilija ei voi tuudittautua siihen uskoon, että hän voi rauhassa käyttää kiellettyjä aineita testien välillä.*
- 
- 20 ▶ **Kysymys:** Jos testaaja ei pysty todistamaan dopingtestivaltuutustaan, voin kieltäytyä testistä.  
**Vastaus:** Oikein  
**Selitys:** *Testaajalla on oltava asianmukainen dopingtestivaltuutus, josta käy ilmi että hänellä on oikeus suorittaa dopingtestejä. Jos hänellä ei ole kyseistä valtuutusta, kirjaa asia testipöytäkirjaan, allekirjoita se, säilytä oma kopiosi ja ilmoita asiasta välittömästi lajiliittoosi.*
- 
- 21 ▶ **Kysymys:** Henkilö, joka laboratoriossa ottaa vastaan näytteeni, tietää kenen näyte se on.  
**Vastaus:** Väärin  
**Selitys:** *Näytteesi mukana laboratorioon menee koodi, josta ei käy ilmi henkilöllisyytesi. Laboratoriossa tiedetään ainoastaan laji, urheilutapahtuma, sukupuoli, lajiliitto ja testauspäivä.*
- 
- 22 ▶ **Kysymys:** Erivapauskäytännön (TUE) avulla urheilijoilla on mahdollisuus anoa erivapautta kielletyn aineen käyttöön vakavan sairauden hoidossa. TUE-lyhenne tulee sanoista:  
**Vastaus:** a. Therapeutic Use Exemption  
**Selitys:** *Kansainvälisen tason urheilijoiden tulee hakea erivapautta kansainväliseltä lajiliitolta, ja kansallisen tason urheilijoiden on toimitettava hakemuksensa kansalliselle antidopingtoimikunnalleen. Erivapauksia voidaan myöntää tietyin lääkityksen käyttöön määritetyllä annostuksella tietyin ajanjakson ajaksi.*
- 
- 23 ▶ **Kysymys:** Kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelossa määritetään mitkä aineet ja menetelmät ovat kiellettyjä kilpailuiden aikana ja kilpailuiden ulkopuolella.  
**Vastaus:** Oikein  
**Selitys:** *Kansainväliset asiantuntijat tarkistavat kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelon vuosittain, ja päivitetty luettelo astuu voimaan aina tammikuun 1. päivänä. Kaikkien urheilijoiden on varmistettava, että he ovat tietoisia luettelon uusimmista päivityksistä. Luettelo on saatavilla WADAn internetsivustolla ([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)) sekä Suomen antidopingtoimikunta ADT:n ([www.antidoping.fi](http://www.antidoping.fi)) internetsivuilla.*
- 
- 24 ▶ **Kysymys:** Jos olen testauspooliurheilijana saanut jonkin vamman enkä kilpaile, minun on silti toimitettava olinpaikkatietoni lajiliitolle tai antidopingtoimikunnalle siltä varalta, että minut kutsuttaisiin dopingtestiin.  
**Vastaus:** Oikein  
**Selitys:** *Testauspooliurheilijana sinun on toimitettava olinpaikkatietosi silloinkin, kun et vamman tai sairauden vuoksi kilpaile, jotta antidopingorganisaation edustajat tavoittavat sinut dopingtestiin ajasta ja paikasta riippumatta.*
- 
- 25 ▶ **Kysymys:** Voin joutua dopingtestiin kilpailuissa, vaikka en edes kilpailisi.  
**Vastaus:** Oikein  
**Selitys:** *Jos sinut on nimetty kisajoukkueeseen, voit joutua dopingtestiin riippumatta siitä, kilpailletko ollenkaan.*
-

- 26 ▶ Kysymys:** Mikäli dopingtestissä elimistöstäni löytyy kiellettyä ainetta, minulla on oikeus:
- Pyytää B-näytteen analysointia.
  - Olla läsnä tai lähettää edustaja B-näytteen avaamiseen ja analyysiin.
  - Pyytää kopioita testaukseen liittyvistä asiakirjoista.
  - Kaikkeen edellä mainittuun.
- Vastaus:** d. Kaikkeen edellä mainittuun.  
**Selitys:** *Maailman antidopingsäännösten tarkoitus on varmistaa, että urheilijan oikeuksia kunnioitetaan.*
- 
- 27 ▶ Kysymys:** Kiellettyjen aineiden ja menetelmien luetteloa päivitetään
- kerran kuussa.
  - vähintään kerran vuodessa.
  - aina ennen olympialaisia ja paralympialaisia.
  - sitä ei päivitetä.
- Vastaus:** b. vähintään kerran vuodessa.  
**Selitys:** *Kansainväliset asiantuntijat tarkistavat kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelon vuosittain, ja päivitetty luettelo astuu voimaan aina tammikuun 1. päivänä. Kaikkien urheilijoiden on varmistettava, että he ovat tietoisia luettelon uusimmista päivityksistä. Luettelo on saatavilla WADAn internetsivustolla (www.wada-ama.org) sekä Suomen antidopingtoimikunta ADT:n (www.antidoping.fi) internetsivuilla.*
- 
- 28 ▶ Kysymys:** Kun minut kutsutaan dopingtestiin, minun on ilmoitettava dopingtestitilassa välittömästi.
- Oikein
  - Ei, minulla on yksi tunti aikaa.
  - Voin ilmoittautua kun olen valmis.
  - Ei, minulla on 24 tuntia aikaa.
- Vastaus:** a. Oikein  
**Selitys:** *Kun dopingtestaaja tai saattaja ilmoittaa, että sinut on valittu dopingtestiin, sinun on ilmoitettava dopingtestitilassa välittömästi, ellei viiveeseen ole perusteltuja syitä. Vaikka viiveeseen olisi perusteltu syy, sinun TÄYTYY pysyä dopingtestaajan ja/tai saattajan välittömässä valvonnassa koko ajan, kunnes näyte on otettu.*
- 
- 29 ▶ Kysymys:** Jos saan kilpailukiellon omassa lajissani, voin kilpailla toisessa lajissa.
- Vastaus:** Väärin  
**Selitys:** *Jos saat rangaistuksen dopingrikkomuksesta, et voi osallistua mihinkään urheilukilpailuihin tai -toimintaan rangaistuksesi aikana.*
- 
- 30 ▶ Kysymys:** Jos syyllistyn dopingrikkomukseen kotimaassani, voin kilpailla toisessa maassa.
- Vastaus:** Väärin  
**Selitys:** *Jos syyllistyt dopingrikkomukseen kotimaassasi, kaikki Maailman antidopingsäännösten sitoutuneet tahot ottavat rikkomuksesi huomioon. Siksi et voi kilpailla muissa maissa toimintakieltosi aikana.*
- 
- 31 ▶ Kysymys:** Minun voidaan katsoa syyllistyneen dopingrikkomukseen, jos käyttämäni ravintolisä on epäpuhdas ja sisältää kiellettyä ainetta?
- Vastaus:** Oikein  
**Selitys:** *Ankaran vastuun periaatteen mukaisesti urheilija on vastuussa kaikista kielletyistä aineista, joita havaitaan hänen elimistössään. Mahdollinen dopingrikkomus voi siis tapahtua, vaikka et olisi tarkoituksella käyttänyt kiellettyä ainetta ja varotoimistasi huolimatta. Ole aina huolellinen kaikkien aineiden, ruoan (erityisesti liha tietyissä maissa) ja käyttämiesi ravintolisien kanssa.*
-

**32 ▶ Kysymys:** Kuka päättää, hyväksytäänkö erivapausanomus (TUE) kielletyn aineen käyttämiseksi lääkehoidollisessa tarkoituksessa?

- Urheilijakomitea.
- Ryhmä asiantuntijoita, jotka työskentelevät joko kansalliselle tai kansainväliselle lajiliitolle.
- Lääketieteellinen asiantuntijakomitea.
- Kansallisen tai kansainvälisen lajiliiton puheenjohtaja.

**Vastaus:** c. Lääketieteellinen asiantuntijakomitea.

**Selitys:** *Kun olet toimittanut erivapausanomuksen omalle antidopingorganisaatiollesi (kansainvälinen lajiliitto tai kansallinen antidopingorganisaatio ja/tai suuren tapahtuman järjestäjäorganisaatio, mikäli sovellettavissa), riippumattomista lääkäreistä koostuva erivapauslautakunta käsittelee anomuksesi. Kansainväliset lajiliitot, kansalliset antidopingorganisaatiot ja suuren tapahtuman järjestäjäorganisaatiot ovat erivapauslautakuntien kautta vastuussa siitä, hyväksytäänkö vai hylätäänkö anomuksesi.*

**33 ▶ Kysymys:** Jos haluan kunnioittaa urheilulajiani ja tehdä parhaani urheilijana, minun on

- ymmärrettävä, että voittaminen on kaikkein tärkeintä.
- tehtävä kaikkeni saadakseni mahdollinen hyöty.
- ymmärrettävä, että epäonnistuminen on merkki väärästä toiminnasta.
- ei mikään edellä mainituista.

**Vastaus:** d. ei mikään edellä mainituista.

**Selitys:** *Kova työ, sitoutuminen ja vastoinkäymisistä oppiminen ovat olennaisen tärkeitä, jotta urheilija voi nousta lajinsa huipulle. Voittaminen hinnalla millä hyvänsä kunnioittamatta terveyttä, kanssakilpailijoita tai sääntöjä on urheilun hengen vastaista.*

**34 ▶ Kysymys:** Dopingaineita käyttävät urheilijat loukkaavat jokaisen urheilijan oikeutta kilpailla puhtaasti.

**Vastaus:** Oikein

**Selitys:** *Kun urheilija rikkoo sääntöjä, hän siirtyy pelin ulkopuolelle, eikä enää kilpaile urheilun hengen mukaisesti, jolloin reilua kilpailua ei enää ole. Lisäksi dopingrikkomus on sama kuin kilpailusääntöjen rikkominen, jotka kaikki urheilijat hyväksyvät reilun osallistumisen ja kilpailun edellytykseksi.*

**35 ▶ Kysymys:** Kenellä on oikeus ottaa verinäyte?

- Valtuutetulla verinäytteenottajalla.
- Valtuutetulla dopingtestaajalla.
- Valtuutetulla dopingtestisaattajalla.
- Kaikilla yllämainituilla.

**Vastaus:** a. Valtuutetulla verinäytteenottajalla.

**Selitys:** *Verinäytteenottaja on aina terveydenhuollon ammattilainen, jolle antidopingorganisaatio on antanut valtuudet ottaa urheilijoiden verinäytteitä.*

**36 ▶ Kysymys:** Kun olen antanut näytteen (veri- ja/tai virtsanäyte), kauanko sitä voidaan säilyttää ja uudelleenanalysoida?

- Määrittelemättömän ajan.
- 10 vuotta
- Kaksi vuotta
- Niitä ei voi säilyttää

**Vastaus:** b. 10 vuotta

**Selitys:** *Kaikkia näytteitä voidaan säilyttää enintään kymmenen vuotta, ja niitä voidaan analysoida uudelleen milloin tahansa tänä aikana. Sen ansiosta aineet, joita ei aiemmin pystytty havaitsemaan, voidaan havaita myöhemmin, ja urheilijoita voidaan rangaista ja heidän tuloksensa voidaan mitätöidä vielä vuosia testauspäivän jälkeen.*

**37 ▶ Kysymys:** Urheilijaa voidaan rangaista ainoastaan positiivisesta testituloksesta.

**Vastaus:** Väärin

**Selitys:** *Kielletyn aineen löytyminen urheilijan näytteestä on vain yksi yhdestätoista dopingrikkomuksesta. Urheilijaa voidaan rangaista myös muista dopingrikkomuksista, kuten näytteenotosta kieltäytymisestä tai näytteen antamatta jättämisestä, kielletyn aineen hallussapidosta, osallisuudesta ja kielletystä yhteistoiminnasta.*

- 38 ▶ Kysymys:** Minua voidaan rangaista, jos teen yhteistyötä sellaisen valmentajan, lääkärin tai muun vastaavan henkilön kanssa, joka on urheilun toimintakiellossa dopingrikkomuksen takia.  
**Vastaus:** Oikein  
**Selitys:** *Kielletty yhteistoiminta on dopingrikkomus, josta urheilijaa voidaan rangaista.*
- 
- 39 ▶ Kysymys:** Jos tiedän, että tietylle ravintolisälle on tehty laadunvalvontaa, voin olla varma, että se ei sisällä mitään kiellettyjen aineiden tai menetelmien luettelossa olevia aineita.  
**Vastaus:** Väärin  
**Selitys:** *Ei ole mitään keinoa varmistaa, että ravintolisissä ei olisi kiellettyjä aineita, sillä alaa ei säännellä millään tavalla. Mikään organisaatio ei voi taata minkään ravintolisän tai sen sisällön turvallisuutta. Paras tapa parantaa urheilullista suorituskykyä on noudattaa tasapainoista ruokavaliota ja syödä luonnollisia ja puhtaita ruoka-aineita.*
-