

- 1 ▶ **Ερώτηση:** Είμαι αποκλειστικά υπεύθυνος για κάθε ουσία που χρησιμοποιώ, εισάγω με ένεση ή εισάγω στο σώμα μου.
Απάντηση: Σωστό
Εξήγηση: Όλοι οι αθλητές πρέπει να είναι προνοητικοί και να ενημερώνονται διαρκώς ώστε να μην θέτουν σε κίνδυνο την αθλητική τους σταδιοδρομία. Εάν έχετε κάποια ερώτηση - ΜΗΝ ΔΙΣΤΑΖΕΤΕ, ΡΩΤΗΣΤΕ! Εάν δεν μπορείτε να εισάσετε 100% σίγουρος για τα συστατικά ή δεν γνωρίζετε τις ιδιότητες κάποιας ουσίας – ΜΗΝ ΤΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ!
-
- 2 ▶ **Ερώτηση:** Μόνο οι αθλητές οι οποίοι αγωνίζονται στους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς Αγώνες και στα παγκόσμια πρωταθλήματα υποβάλλονται σε έλεγχο ντόπινγκ.
Απάντηση: Λάθος
Εξήγηση: Πολλές χώρες και διεθνείς ομοσπονδίες έχουν προγράμματα αντι-ντόπινγκ. Αυτό σημαίνει ότι εάν ανήκετε σε κάποια εθνική ομάδα πιθανόν να ελεγχθείτε κατά τη διάρκεια του αγώνα ή και εκτός αυτού, στο σπίτι σας ή και στην αθλητική εγκατάσταση στην οποία προπονείστε.
-
- 3 ▶ **Ερώτηση:** WADA σημαίνει: Παγκόσμια υπηρεσία αντι-ντόπινγκ Παγκόσμιος οργανισμός αντι-ντόπινγκ
Απάντηση: Παγκόσμιος οργανισμός αντι-ντόπινγκ
Εξήγηση: Ο στόχος του Παγκόσμιου οργανισμού αντι-ντόπινγκ (WADA) είναι να προωθήσει και να συντονίσει σε διεθνές επίπεδο τον αγώνα κατά του ντόπινγκ.
-
- 4 ▶ **Ερώτηση:** Εάν η χρήση ενός φαρμάκου επιτρέπεται στη χώρα μου, μπορώ με σιγουριά να αγοράσω και να χρησιμοποιήσω το ίδιο φάρμακο από την ίδια εταιρία σε κάποια άλλη χώρα.
Απάντηση: Λάθος
Εξήγηση: Ανάλογα με την κάθε χώρα, κάποια φάρμακα πιθανόν να έχουν μικρές διαφορές μεταξύ τους ως προς τα συστατικά. Σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτά τα συστατικά μπορεί να αποτελούν απαγορευμένες ουσίες. Εάν δεν είστε βέβαιοι, πρέπει να ελέγχετε τα συστατικά με προσοχή και να απευθύνεστε στο γιατρό σας ο οποίος μπορεί να σας συμβουλευθεί.
-
- 5 ▶ **Ερώτηση:** Ο μέγιστος αριθμός ελέγχων στους οποίους μπορεί να υποβληθεί ο αθλητής ανά έτος είναι:
a. 2
b. 5
c. 20
d. Απεριόριστος
Απάντηση: d. Απεριόριστος
Εξήγηση: Δεν υπάρχει περιορισμός στον αριθμό των ελέγχων στους οποίους μπορεί να υποβληθεί ο αθλητής κάθε έτος, συμπεριλαμβανομένων εντός και εκτός συναγωνισμού ελέγχων, τυχαίων ή στοχευμένων.
-
- 6 ▶ **Ερώτηση:** Η ανάλυση ούρων για την ανίχνευση των απαγορευμένων ουσιών ή άλλων μεθόδων στον αθλητισμό μπορεί να πραγματοποιηθεί σε οποιοδήποτε εργαστήριο το οποίο διαθέτει τον κατάλληλο εξοπλισμό.
Απάντηση: Λάθος
Εξήγηση: Η ανάλυση ούρων για την ανίχνευση των απαγορευμένων ουσιών ή άλλων μεθόδων στον αθλητισμό πραγματοποιείται μόνο σε διαπιστευμένα εργαστήρια από τον WADA, τα οποία συμμορφώνονται με τα υψηλά πρότυπά του.
-
- 7 ▶ **Ερώτηση:** Εάν κάποιο συμπλήρωμα διατροφής αγοράζεται από το φαρμακείο (χωρίς συνταγή γιατρού), η χρήση του επιτρέπεται και στον αθλητισμό.
Απάντηση: Λάθος
Εξήγηση: Η χρήση συμπληρωμάτων διατροφής και/ή άλλων ουσιών αποτελεί αποκλειστικά δική σας ευθύνη. Αρκετά από τα συμπληρώματα αυτά περιέχουν απαγορευμένες ουσίες. Καθώς η βιομηχανία των συμπληρωμάτων διατροφής δεν έχει θεσπιστεί νομικά σε πολλές χώρες, είναι απαραίτητο να γνωρίζετε με βεβαιότητα τι περιέχει το κάθε προϊόν. ΣΟΦΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ: Εάν ακούγεται πολύ καλό για να είναι αληθινό, μάλλον θα είναι απαγορευμένο! Εναλλακτικά, προσαρμόστε αναλόγως την διατροφή σας.
-

- 8 ▶ **Ερώτηση:** Σε περίπτωση που έχω κρύωμα ή γρίπη, δικαιολογείται να πάρω όποιο φάρμακο χρειάζεται για να γίνω καλά.
Απάντηση: Λάθος
Εξήγηση: Εάν έχετε κρύωμα, γρίπη ή αλλεργική ρινίτιδα ΜΗΝ κάνετε χρήση οποιουδήποτε φαρμάκου ή ουσίας χωρίς πρώτα να βεβαιωθείτε ότι δεν περιλαμβάνει κάποια απαγορευμένη ουσία. Αυτό ισχύει για ουσίες και φάρμακα που αγοράζονται από το φαρμακείο με ή και χωρίς συνταγή γιατρού. Θυμηθείτε ότι το αποτέλεσμα ενός θετικού ελέγχου δεν μπορεί να αλλάξει.
-
- 9 ▶ **Ερώτηση:** Σε ένα προπονητή ή γιατρό ο οποίος βοηθάει ή προτρέπει έναν αθλητή να κάνει χρήση απαγορευμένων ουσιών μπορεί εξίσου να επιβληθούν κυρώσεις.
Απάντηση: Σωστό
Εξήγηση: Η προτροπή ή διευκόλυνση των αθλητών στη χρήση απαγορευμένων ουσιών ή άλλων μεθόδων θεωρείται σημαντική παραβίαση των κανονισμών αντι-ντόπινγκ και με βάση τον Παγκόσμιο Κώδικα αντι-ντόπινγκ επιβάλλονται σοβαρότατες κυρώσεις.
-
- 10 ▶ **Ερώτηση:** Οι ελεγκτές ντόπινγκ (DCOs) πρέπει να προειδοποιούν τους αθλητές για την πρόθεσή τους να τους υποβάλλουν σε έλεγχο κάποιες ώρες πριν.
Απάντηση: Λάθος
Εξήγηση: Όποτε αυτό είναι δυνατό, ο έλεγχος γίνεται χωρίς προειδοποίηση. Αυτό σημαίνει ότι οι ελεγκτές (DCOs) μπορούν να υποβάλλουν έναν αθλητή σε έλεγχο οποιαδήποτε στιγμή, και σε οποιοδήποτε μέρος. Ωστόσο, οι ελεγκτές επιβάλλεται να είναι όσο το δυνατόν πιο διακριτικοί στην προσέγγισή τους ώστε να μην φέρουν σε δύσκολη θέση τους αθλητές.
-
- 11 ▶ **Ερώτηση:** Μετά τη λήψη και τη σφράγιση του δείγματος και τη συμπλήρωση των απαραίτητων εγγράφων, κάθε προσπάθεια ανοίγματος, φθοράς ή αλλοίωσης του δείγματος είναι εμφανής.
Απάντηση: Σωστό
Εξήγηση: Ένας αθλητής πρέπει να είναι βέβαιος ότι το δείγμα του δεν μπορεί να αλλοιωθεί. Επιπλέον, το εργαστήριο πρέπει να αναφέρει υπόνοιες που μπορεί να υπάρχουν σχετικά με την αρτιότητα του δείγματος πριν την ανάλυσή του.
-
- 12 ▶ **Ερώτηση:** Ένας αθλητής μπορεί να αρνηθεί να υποβληθεί σε έλεγχο ντόπινγκ εάν είναι πολύ απασχολημένος.
Απάντηση: Λάθος
Εξήγηση: Η άρνηση υποβολής σε έλεγχο ντόπινγκ μπορεί να επιφέρει τις ίδιες κυρώσεις με ένα θετικό αποτέλεσμα. Εάν ένας αθλητής αρνηθεί να υποβληθεί σε έλεγχο όταν ειδοποιηθεί, θα πρέπει να δηλώσει την αιτία της άρνησής του στο πρωτόκολλο ελέγχου ντόπινγκ και να ενημερώσει τον σχετικό αντι-ντόπινγκ οργανισμό το συντομότερο δυνατόν.
-
- 13 ▶ **Ερώτηση:** Εφόσον το επιθυμώ, ο προπονητής μου δικαιούται να με συνοδεύσει στο Σταθμό Ελέγχου Ντόπινγκ.
Απάντηση: Σωστό
Εξήγηση: Κάθε αθλητής έχει το δικαίωμα να συνοδεύεται στο Σταθμό Ελέγχου Ντόπινγκ από κάποιον εκπρόσωπο της αρεσκείας του.
-
- 14 ▶ **Ερώτηση:** Είμαι υποχρεωμένος να χρησιμοποιήσω την συσκευασία λήψης δείγματος που έχω επιλέξει, ακόμα και αν πιστεύω ότι μπορεί να έχει αλλοιωθεί ή ακόμα και αν μοιάζει να είναι λερωμένη. Δεν έχω δικαίωμα να ζητήσω άλλη συσκευασία.
Απάντηση: Λάθος
Εξήγηση: Θα πρέπει να σας δοθεί μια επιλογή σφραγισμένων συσκευασιών λήψης δείγματος από τα οποία θα μπορείτε να επιλέξετε μία. Εάν δεν είστε ικανοποιημένος με την συσκευασία που επιλέξατε αρχικά, έχετε δικαίωμα να ζητήσετε μία άλλη.
-

- 15 ▶ Ερώτηση:** Πρέπει να ενημερώσω το γιατρό μου ότι ως αθλήτης υποβάλλομαι σε ελέγχους ντόπινγκ και δεν θα πρέπει να κάνω χρήση απαγορευμένων ουσιών.
Απάντηση: Σωστό
Εξήγηση: Είναι σημαντικό ο γιατρός σας να γνωρίζει ότι θα πρέπει να σας χορηγούνται φάρμακα που δεν περιλαμβάνουν ουσίες που βρίσκονται στη λίστα των απαγορευμένων ουσιών. Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, θα πρέπει να υποβάλλετε αίτημα εξαίρεσης για θεραπευτικούς σκοπούς (TUE) στην Διεθνή Αθλητική Ομοσπονδία ή τον Εθνικό Οργανισμό αντι-ντόπινγκ, πριν χρησιμοποιήσετε τα φάρμακα. Υπάρχουν οι διαδικασίες ώστε να μπορούν να αντιμετωπιστούν τα επείγοντα περιστατικά, τα οποία ο γιατρός σας θα πρέπει επίσης να γνωρίζει.
-
- 16 ▶ Ερώτηση:** Εάν δεν είσατε σε θέση να παρέχετε την απαιτούμενη ποσότητα ούρων θα σας ζητηθεί να δώσετε αίμα, μαζί με το δείγμα ούρων.
Απάντηση: Λάθος
Εξήγηση: Εάν δεν είσατε σε θέση να παρέχετε την απαιτούμενη ποσότητα ούρων, το επιμέρους δείγμα θα σφραγιστεί και θα καταγραφεί, και όταν θα είσατε σε θέση να συνεχίσετε, θα παρέχετε επιπλέον δείγμα(τα) μέχρι να συγκεντρωθεί η απαραίτητη ποσότητα.
-
- 17 ▶ Ερώτηση:** Μπορώ να κάνω χρήση φαρμάκων τα οποία μου έχει δώσει κάποιος που εμπιστεύομαι, ακόμα και αν δεν γνωρίζω τι περιέχουν.
Απάντηση: Λάθος
Εξήγηση: Οι αθλητές θα πρέπει να γνωρίζουν πάντα ποιες ουσίες εισάγουν στο σώμα τους. Η χρήση φαρμάκων χωρίς να γνωρίζετε τι περιέχουν θα μπορούσε να έχει ως αποτέλεσμα ένα θετικό τεστ, ενώ θα μπορούσε εξίσου να είναι επικίνδυνο για την υγεία σας.
-
- 18 ▶ Ερώτηση:** Εάν ένας ελεγκτής ντόπινγκ (DCO) σας επισκεφτεί στο σπίτι σας για να διεξάγει έναν έλεγχο εκτός συναγωνισμού και χρειαστεί να μετακινηθείτε εντός ή εκτός του χώρου, έχετε τη δυνατότητα να τον αφήσετε μόνο του.
Απάντηση: Λάθος
Εξήγηση: Εάν χρειαστεί να φύγετε από το χώρο, ενημερώστε τον ελεγκτή (DCO), ο οποίος θα πρέπει να σας ακολουθήσει. Είναι πολύ σημαντικό να διασφαλίσετε την ακεραιότητα του δείγματος επιβλέποντας τον ελεγκτή διαρκώς μέχρι να ολοκληρωθεί ο έλεγχος.
-
- 19 ▶ Ερώτηση:** Εάν έκανα έναν έλεγχο εκτός συναγωνισμού αυτή την εβδομάδα, ο επόμενος έλεγχος θα γίνει μερικές εβδομάδες αργότερα.
Απάντηση: Λάθος
Εξήγηση: Μέχρι τον επόμενο έλεγχο, ενδέχεται να περάσουν μερικές εβδομάδες, ημέρες, ακόμα και ώρες. Το πλεονέκτημα της διεξαγωγής περισσότερων από έναν ελέγχων μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα είναι ότι αποτρέπει τους παραβάτες από το να αισθάνονται ασφαλείς.
-
- 20 ▶ Ερώτηση:** Εάν ο ελεγκτής (DCO) δεν έχει αποδεικτικό της ιδιότητάς του, έχω το δικαίωμα να αρνηθώ να υποβληθώ σε έλεγχο.
Απάντηση: Σωστό
Εξήγηση: Ο ελεγκτής (DCO) πρέπει να είναι σε θέση να αποδείξει ότι έχει τη δικαιοδοσία να διεξάγει τον έλεγχο, και ότι ανήκει σε εξουσιοδοτημένη αρχή συλλογής δείγματος. Εάν δεν συμβεί αυτό, σημειώστε το στο πρωτόκολλο ελέγχου ντόπινγκ, υπογράψτε το, κρατήστε ένα αντίγραφο και επικοινωνήστε άμεσα με τον σχετικό οργανισμό αντι-ντόπινγκ.
-
- 21 ▶ Ερώτηση:** Το άτομο που λαμβάνει το δείγμα μου στο εργαστήριο γνωρίζει ποιος είμαι.
Απάντηση: Λάθος
Εξήγηση: Τα έγγραφα που συνοδεύουν το δείγμα σας στο εργαστήριο δεν αποκαλύπτουν την ταυτότητά σας. Οι μόνες πληροφορίες που λαμβάνει το εργαστήριο είναι το άθλημα/το φύλο/η παραγγέλουσα αρχή και η ημερομηνία του ελέγχου.
-

- 22 ▶ Ερώτηση:** Το πρόγραμμα “TUE” προσφέρει στους αθλητές την ευκαιρία να ζητήσουν θεραπεία για μια σοβαρή ιατρική ασθένεια χρησιμοποιώντας μια απαγορευμένη ουσία. Η άδεια για το TUE θα δοθεί μόνο αν η ουσία δεν προκαλεί σοβαρό πρόβλημα στην υγεία, δεν ενισχύει την απόδοση και δεν υπάρχει διαθέσιμη άλλη εναλλακτική ουσία ή μέθοδος. Το TUE σημαίνει:
Απάντηση: α. Εξαίρεση για Θεραπευτική Χρήση
Εξήγηση: Οι διεθνούς επιπέδου αθλητές θα πρέπει να υποβάλλουν την αίτηση εξαίρεσης για Θεραπευτική Χρήση (TUE) στη Διεθνή Ομοσπονδία και οι αθλητές εθνικού επιπέδου θα πρέπει να την υποβάλλουν στον Εθνικό Οργανισμό αντι-ντόπινγκ της χώρας τους. Οι άδειες για TUE δίνονται για συγκεκριμένη φαρμακευτική αγωγή με καθορισμένη δόση και για καθορισμένο χρονικό διάστημα.
-
- 23 ▶ Ερώτηση:** Η λίστα των απαγορευμένων ουσιών καθορίζει ποιες ουσίες και μέθοδοι είναι απαγορευμένες τόσο εντός όσο και εκτός αγώνων.
Απάντηση: Σωστό
Εξήγηση: Η λίστα των απαγορευμένων ουσιών εξετάζεται ετησίως από μια διεθνή ομάδα ειδικών και από την 1η Ιανουαρίου κάθε έτους ισχύει μια ενημερωμένη έκδοση της. Όλοι οι αθλητές θα πρέπει να βεβαιωθούν πως γνωρίζουν την ενημερωμένη έκδοση της λίστας των απαγορευμένων ουσιών, η οποία είναι διαθέσιμη στο δικτυακό τόπο της WADA, www.wada-ama.org.
-
- 24 ▶ Ερώτηση:** Ακόμα και όταν είμαι τραυματισμένος και δεν λαμβάνω μέρος σε αγώνες, πρέπει να υποβάλλω πληροφορίες για το που βρίσκομαι στη σχετική Αρχή αντι-ντόπινγκ για την περίπτωση που χρειαστεί να με εντοπίσουν για έλεγχο ντόπινγκ.
Απάντηση: Σωστό
Εξήγηση: Ως αθλητής, θα πρέπει να υποβάλλετε τα στοιχεία για το που βρίσκεστε ακόμα και αν δεν αγωνίζεστε λόγω τραυματισμού ή ασθένειας ώστε η Αρχή αντι-ντόπινγκ να μπορεί να σας εντοπίσει ανά πάσα στιγμή και σε οποιοδήποτε μέρος.
-
- 25 ▶ Ερώτηση:** Μπορεί να μου γίνει εξέταση κατά τη διάρκεια αγώνων ακόμα και αν δεν συμμετείχα.
Απάντηση: Σωστό
Εξήγηση: Αν έχετε κατονομαστεί ως μέλος μια ομάδας, ενδεχομένως να συμπεριληφθείτε στην επιλογή για τον έλεγχο ντόπινγκ, ανεξάρτητα αν συμμετείχατε τελικά στον αγώνα ή όχι.
-
- 26 ▶ Ερώτηση:** Στην περίπτωση που το δείγμα σας βγει θετικό για μια απαγορευμένη ουσία, έχετε το δικαίωμα:
a. Να ζητήσετε να γίνει ανάλυση στο Β δείγμα.
b. Να είστε παρών ή να στείλετε αντιπρόσωπό σας για το άνοιγμα και την ανάλυση του Β δείγματος.
c. Να ζητήσετε αντίγραφο του πακέτου εργαστηριακής τεκμηρίωσης.
d. Όλα τα παραπάνω
Απάντηση: d. Όλα τα παραπάνω
Εξήγηση: Ο Παγκόσμιος Κώδικας αντι-ντόπινγκ στοχεύει στη διασφάλιση των δικαιωμάτων των αθλητών.
-
- 27 ▶ Ερώτηση:** Πόσο συχνά ενημερώνεται η λίστα των απαγορευμένων ουσιών;
a. Μία φορά το μήνα
b. Μία φορά το χρόνο
c. Πριν από κάθε Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς αγώνες
d. Δεν ενημερώνεται ποτέ.
Απάντηση: b. Μία φορά το χρόνο
Εξήγηση: Η λίστα των απαγορευμένων ουσιών εξετάζεται ετησίως από μια διεθνή ομάδα ειδικών και από την 1η Ιανουαρίου κάθε έτους ισχύει μια ενημερωμένη έκδοση της. Όλοι οι αθλητές θα πρέπει να βεβαιωθούν πως γνωρίζουν την ενημερωμένη έκδοση της λίστας των απαγορευμένων ουσιών, η οποία είναι διαθέσιμη στο δικτυακό τόπο της WADA, www.wada-ama.org.
-

28 ▶ Ερώτηση: Όταν ειδοποιηθώ για έλεγχο doping, πρέπει να παρουσιαστώ στο Σταθμό Ελέγχου Ντόπινγκ άμεσα;

- a. Ναι
- b. Όχι - Έχω μία ώρα.
- c. Μπορώ να παρουσιαστώ όποτε είμαι έτοιμος.
- d. Όχι - Έχω 24 ώρες.

Απάντηση: a. Ναι

Εξήγηση: Όταν ειδοποιηθείτε από έναν ελεγκτή (DCO) ή έναν συνοδό (Chaperone) για την επιλογή σας για έλεγχο doping, πρέπει να παρουσιαστείτε στο Σταθμό Ελέγχου Ντόπινγκ άμεσα, εκτός αν υπάρχουν έγκυροι λόγοι για καθυστέρηση. Ακόμα και για έγκυρους λόγους, είστε ΥΠΟΧΡΕΩΜΕΝΟΙ να παραμείνετε υπό την επίβλεψη του ελεγκτή (DCO) και/ή του συνοδού (Chaperone) κάθε στιγμή μέχρι να συλλεγεί το δείγμα σας.

29 ▶ Ερώτηση: Αν έχω τιμωρηθεί σε ένα άθλημα για παραβίαση των κανονισμών αντι-ντόπινγκ (ADRV), μπορώ να αγωνιστώ σε άλλο άθλημα;

Απάντηση: Λάθος

Εξήγηση: Αν έχετε τιμωρηθεί ως αποτέλεσμα παραβίασης των κανονισμών αντι-ντόπινγκ (ADRV), δεν μπορείτε να συμμετάσχετε σε αγώνες ή δραστηριότητες κάθε αθλήματος, σε όλα τα επίπεδα, κατά την διάρκεια της τιμωρίας σας.

30 ▶ Ερώτηση: Αν βρεθώ 'θετικός' στη χώρα μου, μπορώ να αγωνιστώ σε άλλη χώρα;

Απάντηση: Λάθος

Εξήγηση: Αν έχετε παραβιάσει τους κανονισμούς αντι-ντόπινγκ (ADRV) στη χώρα σας, η παραβίαση θα αναγνωριστεί από όλους τους υπογράφοντες τον Κώδικα του WADA. Επομένως, κατά την διάρκεια της τιμωρίας σας, δεν είναι δυνατόν να αγωνιστείτε για άλλη χώρα.

31 ▶ Ερώτηση: Μπορεί να παραβιάσω τους κανονισμούς αντι-ντόπινγκ (ADRV) αν καταναλώσω ένα συμπλήρωμα διατροφής το οποίο έχει μολυνθεί με μία απαγορευμένη ουσία;

Απάντηση: Ναι

Εξήγηση: Κάτω από την αρχή της αποκλειστικής ευθύνης, ένας αθλητής είναι υπεύθυνος για κάθε απαγορευμένη ουσία που θα βρεθεί στον οργανισμό του. Μία πιθανή παραβίαση των κανονισμών αντι-ντόπινγκ (ADRV) θα επέλθει είτε υπάρχει πρόθεση να χρησιμοποιήσετε μία απαγορευμένη ουσία είτε όχι! Να είστε πάντα προσεκτικοί με κάθε ουσία ή φαγητό (ειδικά το κρέας σε συγκεκριμένες χώρες) ή συμπλήρωμα διατροφής που θα καταναλώσετε.

32 ▶ Ερώτηση: Ποιός αποφασίζει αν η αίτηση μου για Εξαίρεση για Θεραπευτικούς σκοπούς (TUE), που μου επιτρέπει να χρησιμοποιώ μια απαγορευμένη ουσία για ιατρικούς λόγους, γίνει αποδεκτή ή απορριφθεί;

- a. Μία επιτροπή αθλητών
- b. Μία ομάδα επαγγελματιών που εργάζονται για την εθνική/παγκόσμια αθλητική ομοσπονδία.
- c. Μία επιτροπή ιατρών
- d. Ο πρόεδρος της εθνικής ή της παγκόσμιας αθλητικής ομοσπονδίας

Απάντηση: c. Μία επιτροπή ιατρών

Εξήγηση: Μετά την υποβολή του TUE στον αντίστοιχο αντι-ντόπινγκ οργανισμό (Παγκόσμια Αθλητική Ομοσπονδία, Εθνικό αντι-ντόπινγκ οργανισμό, κτλ), το αίτημά σας θα εξεταστεί από μία επιτροπή ανεξαρτήτων ιατρών (Επιτροπή TUE). Οι Παγκόσμιες Αθλητικές Ομοσπονδίες, οι Εθνικοί αντι-ντόπινγκ οργανισμοί, κτλ, μέσω των επιτροπών TUE είναι υπεύθυνες/οι να αποδεχτούν ή να απορρίψουν το αίτημά σας.

33 ▶ Ερώτηση: Αν θέλω να σέβομαι το άθλημά μου και να είμαι ο καλύτερος αθλητής που μπορώ να γίνω, πρέπει:

- a. Να αναγνωρίσω ότι η νίκη με όλα τα μέσα είναι η πιο σημαντική.
- b. Να κάνω τα πάντα για να αποκτήσω πλεονέκτημα.
- c. Να γνωρίζω ότι μία αποτυχία σημαίνει ότι έκανα κάτι λάθος.
- d. Κανένα από τα παραπάνω

Απάντηση: d. Κανένα από τα παραπάνω

Εξήγηση: Σκληρή δουλειά, προσήλωση και αφοσίωση είναι προϋποθέσεις για να γίνω ο καλύτερος αθλητής ενός αθλήματος. Η νίκη με όλα τα μέσα, χωρίς κανένα σεβασμό για την υγεία μου, τους συναθλητές μου ή τους κανόνες αντίκειται το πνεύμα του αθλητισμού.

- 34 ▶ Ερώτηση:** Οι αθλητές που 'ντοπάρονται' εξαπατούν το δικαίωμα κάθε αθλητή να αγωνιστεί σε ένα καθαρό άθλημα.
Απάντηση: Σωστό
Εξήγηση: Όταν ένας αθλητής 'ντοπάρεται', σταματά να αγωνίζεται με βάση το πνεύμα του αθλήματος και δεν συνεισφέρει σε ένα δίκαιο αγώνα. Επιπλέον, η παραβίαση των κανονισμών anti-doping είναι το ίδιο με την παραβίαση των κανόνων του αθλήματος, τους οποίους όλοι οι αθλητές έχουν αποδεχθεί σαν όρο δίκαιας συμμετοχής.
-
- 35 ▶ Ερώτηση:** Ποιός εξουσιοδοτείται να πραγματοποιήσει δειγματοληψία αίματος;
a. Ένας διαπιστευμένος αιμολήπτης (BCO)
b. Ένας διαπιστευμένος ελεγκτής (DCO)
c. Ένας διαπιστευμένος συνοδός (Chaperone)
d. Όλα τα παραπάνω
Απάντηση: a. Ένας διαπιστευμένος αιμολήπτης (BCO)
Εξήγηση: Ο αιμολήπτης (BCO) είναι ένας υπάλληλος που είναι διαπιστευμένος και εξουσιοδοτημένος από τον αντι-ντόπινγκ οργανισμό να συλλέξει ένα δείγμα αίματος από αθλητές.
-
- 36 ▶ Ερώτηση:** Για πόσο καιρό μπορεί ένα δείγμα μου (ούρων ή αίματος) να αποθηκευτεί για να αναλυθεί εκ νέου;
a. Για πάντα
b. 10 χρόνια
c. 2 χρόνια
d. Δεν μπορεί να αποθηκευτεί.
Απάντηση: b. 10 χρόνια
Εξήγηση: Όλα τα δείγματα μπορούν να αποθηκευτούν μέχρι 10 χρόνια και να αναλυθούν εκ νέου κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, το οποίο σημαίνει ότι προηγουμένως μη ανιχνεύσιμες ουσίες μπορεί να βρεθούν αργότερα. Αθλητές μπορεί να τιμωρηθούν και τα αποτελέσματα τους μπορεί να ακυρωθούν πολύ αργότερα από την ημερομηνία ελέγχου.
-
- 37 ▶ Ερώτηση:** Ένα θετικό δείγμα είναι ο μόνος τρόπος να τιμωρηθεί ένας αθλητής.
Απάντηση: Λάθος
Εξήγηση: Η παρουσία μίας απαγορευμένης ουσίας στο δείγμα ενός αθλητή είναι μόλις μία από τις 11 παραβιάσεις των κανονισμών αντι-ντόπινγκ (ADRVs). Η άρνηση ή η αποφυγή ελέγχου, η κατοχή μίας απαγορευμένης ουσίας, η συνενοχή και η απαγορευμένη συνεργασία είναι μόλις μερικές από τις υπόλοιπες παραβιάσεις των κανονισμών αντι-ντόπινγκ (ADRVs) για τις οποίες ένας αθλητής μπορεί να τιμωρηθεί.
-
- 38 ▶ Ερώτηση:** Μπορεί να τιμωρηθώ διότι συνεργάζομαι με έναν προπονητή, ιατρό ή άλλο αθλητικό υποστηρικτικό προσωπικό, ο οποίος έχει τιμωρηθεί για παραβίαση των κανονισμών αντι-ντόπινγκ (ADRV).
Απάντηση: Σωστό
Εξήγηση: Η απαγορευμένη συνεργασία είναι μια παραβίαση των κανονισμών αντι-ντόπινγκ (ADRV) για την οποία ένας αθλητής μπορεί να τιμωρηθεί.
-
- 39 ▶ Ερώτηση:** Αν γνωρίζω ότι ένα συμπλήρωμα έχει υποστεί πιστοποίηση ποιότητας ελέγχου, είμαι σίγουρος δεν περιέχει απαγορευμένες ουσίες.
Απάντηση: Λάθος
Εξήγηση: Κανείς δεν μπορεί να εγγυηθεί ότι ένα συμπλήρωμα διατροφής δεν περιέχει απαγορευμένες ουσίες αφού η συγκεκριμένη βιομηχανία δεν επίκειται σε κανονισμούς. Κανένας οργανισμός δεν μπορεί να εγγυηθεί την ασφάλεια ενός συμπληρώματος διατροφής και του περιεχομένου του. Το να ακολουθήσετε μια ισορροπημένη διατροφή είναι ο καλύτερος τρόπος να βελτιώσετε την αθλητική σας απόδοση.
-