

- 1 ▶ **Spurning:** Ég er alltaf ábyrgur fyrir því sem ég gleypi, sprauta eða ber á líkama minn.
Svar: Rétt
Skýring: Íþróttamenn þurfa að vera sérstaklega varkárir svo þeir stefni ekki íþróttuferlinum í hættu og spyrja réttu spurninganna áður en efni er tekið inn. Ef þú ert í vafa – SPURÐU. Ef þú getur ekki verið 100% öruggur um innihald vöru eða veist ekki hvort eitthvað af innihaldsefnunum sé á bannlista – EKKI NOTA VÖRUNA!
-
- 2 ▶ **Spurning:** Einungis íþróttamenn sem keppa á Ólympíuleikum, Ólympíumóti fatlaðra eða heimsmeistaramótum eru boðaðir í lyfjapróf.
Svar: Rangt
Skýring: Mörg lönd og alþjóðleg sambönd standa fyrir lyfjaeftirliti. Það þýðir að sért þú iðkandi í íþróttagrein getur þú verið boðaður í lyfjapróf hvar og hvenær sem er.
-
- 3 ▶ **Spurning:** WADA er: Alþjóða lyfjaskráningin, Alþjóða lyfjaeftirlitið?
Svar: Alþjóða lyfjaeftirlitið
Skýring: Hlutverk Alþjóðalyfjaeftirlitsins (WADA) er að kynna, samræma og hafa eftirlit með alþjóðlegri baráttu gegn lyfjamisnotkun í íþróttum.
-
- 4 ▶ **Spurning:** Ef lyf innihalda ekki efni af bannlista í heimalandi mínu get ég verið viss um að svo sé einnig annarsstaðar?
Svar: Rangt
Skýring: Sum lyf og fæðubótarefni eru framleidd með mismunandi innihaldsefnum í ólíkum löndum. Í einhverjum tilfellum getur verið um efni af bannlista að ræða. Farið vandlega yfir innihaldslýsingu og ef þið eruð í vafa skuluð þið leita ráða hjá lækni.
-
- 5 ▶ **Spurning:** Hver er hámarksfjöldi lyfjaprófa á sama íþróttamanni árlega?
a. 2
b. 5
c. 20
d. Ótakmarkaður
Svar: d. Ótakmarkaður
Skýring: Það er enginn takmörkun á því hversu oft íþróttamaður getur verið boðaður í lyfjapróf í eða utan keppni, af tilviljun eða valinn í próf.
-
- 6 ▶ **Spurning:** Greining þvagsýna tekin í lyfjaprófum á íþróttamönnum er hægt að framkvæma á hvaða rannsóknarstofu sem er með búnað við hæfi?
Svar: Rangt
Skýring: Greining þvagsýna úr lyfjaprófum meðal íþróttamanna er eingöngu hægt að framkvæma á rannsóknarstofum sem uppfylla ströng skilyrði og vottun frá WADA.
-
- 7 ▶ **Spurning:** Ef fæðubótarefni er keypt í apóteki er það örugglega í lagi fyrir íþróttamenn.
Svar: Rangt
Skýring: Það að taka lyf eða fæðubótarefni er á þína ábyrgð. Fæðubótarefni geta innihaldið efni af bannlista. Þar sem fæðubótaefnaiðnaðurinn er víða ekki undir ströngu eftirliti er mjög mikilvægt að vita hvaða efni þú ert að taka og treysta framleiðandanum. HEILRÆÐI: ef eitthvað hljómar eins og það sé of gott til að vera satt – er það líklega óleyfilegt! Í stað fæðubótarefna er hægt að yfirfara mataræðið og ganga úr skugga um hvort næringarefnaþörf sé ekki fullnægt.
-
- 8 ▶ **Spurning:** Þegar ég er veikur má ég taka hvaða lyf sem er til að ná bata?
Svar: Rangt
Skýring: Ef þú ert kvefaður, með flensu eða ofnæmi skaltu EKKI taka nein lyf án þess að ganga úr skugga um að þau innihaldi ekki efni af bannlista. Þetta á bæði við lyf með og án lyfseðils. Mundu að fall á lyfjaprófi er fall á lyfjaprófi.
-

- 9 ▶ **Spurning:** Þjálfari eða læknir sem sem aðstoðar eða hvetur íþróttamann til lyfjamisnotkunar getur fengið refsingu falli íþróttamaðurinn á lyfjaprófi?
Svar: Rétt
Skýring: Aðstoð eða hvatning til að nota bönnuð efni eða aðferðir telst alvarlegt brot á lyfjareglum og er refsað samkvæmt því eftir Alþjóða lyfjareglunum.
-
- 10 ▶ **Spurning:** Lyfjaeftirlitsaðilar verða að tilkynna íþróttamönnum um fyrirhugað lyfjapróf með nokkurra tíma fyrirvara að lágmarki?
Svar: Rangt
Skýring: Alltaf sem þess er nokkur kostur fara lyfjapróf fram án fyrirvara. Í því felst að lyfjaeftirlitsaðilar geta framkvæmt lyfjapróf hvar og hvenær sem er. Hins vegar ber lyfjaeftilsaðilum að gera allt til að lyfjapróf hafi sem minnst truflandi áhrif á íþróttamanninn.
-
- 11 ▶ **Spurning:** Þegar búið er að innsigla þvagsýnið og ganga frá þeim skjölum sem fylgja eru allar tilraunir til að opna, spilla eða á annan hátt að eiga við sýnið augljósar?
Svar: Rétt
Skýring: Íþróttamenn geta verið vissir um að ekki sé hægt að spilla sýni þeirra. Auk þess lætur rannsóknarstofan vita hafi hún einhverjar grunsemdir um heilindi sýnisins áður en það er greint.
-
- 12 ▶ **Spurning:** Hafi íþróttamaður mikið að gera getur hann neitað að mæta í lyfjapróf?
Svar: Rangt
Skýring: Neiti íþróttamaður að mæta í lyfjapróf getur það haft sömu afleiðingar og fall á lyfjaprófi. Neiti íþróttamaður að mæta í boðað lyfjapróf verður viðkomandi að gefa skýringar á neituninni á viðeigandi eyðublað og upplýsa lyfjaeftirlitið sem ábyrgð ber á prófinu eins fljótt og hægt er.
-
- 13 ▶ **Spurning:** Óski ég eftir því getur þjálfarinn minn fylgt mér í lyfjaprófsstöðina?
Svar: Rétt
Skýring: Allir íþróttamenn sem boðaðir eru í lyfjapróf eiga rétt á því að velja fylgdarmann sem fylgir þeim í lyfjaprófsstöðina.
-
- 14 ▶ **Spurning:** Ég verð að nota þann búnað sem ég vel jafnvel þó ég telji að hann sé skemmdur eða hann lítur út fyrir að vera skítugur.....ég get ekki beðið um annan?
Svar: Rangt
Skýring: Þú átt að fá að velja úr sýnatökubúnaði. Sértu ekki ánægður með þann búnað sem þú valdir upphaflega ættirðu að biðja um og fá nýjan búnað.
-
- 15 ▶ **Spurning:** Ég ætti að láta lækninn minn vita að ég sem íþróttamaður geti verið boðaður í lyfjapróf og ætti því ekki að taka efni af Bannlista WADA.
Svar: Rétt
Skýring: Það er mikilvægt að læknirinn þinn viti að frekar beri að nota önnur lyf en þau sem innihalda efni af bannlista. Sé það ekki mögulegt þarf að sækja um undanþágu til Lyfjaráðs ÍSÍ eða alþjóðasársambandsins áður en þér er heimilt að taka lyfin. Sérstakar reglur gilda ef um bráðameðferð er að ræða sem læknirinn þarf einnig að þekkja.
-
- 16 ▶ **Spurning:** Ef þér tekst ekki að gefa frá þér nægjanlegt magn af þvagi muntu verða krafinn um blóðsýni?
Svar: Rangt
Skýring: Takist þér ekki að gefa frá þér nægjanlegt magn af þvagi í einu lagi er það sem þú náðir skráð og innsiglað, þú þarft að gefa meira þvag þangað til lágmarks magnkröfum er náð.
-
- 17 ▶ **Spurning:** Er í lagi að taka við lyfjum frá einhverjum sem þú treystir jafnvel þó þú vitir ekki hvað þau innihalda?
Svar: Rangt
Skýring: Íþróttamenn verða alltaf að vita hvaða efni þeir eru að taka. Að taka lyf án þess að vita hvað þau innihalda gæti leitt til falls á lyfjaprófi og getur auk þess skaðað heilsu þína.
-

- 18 ▶ **Spurning:** Ef lyfjaeftirlitsaðili kemur heim til þín til að framkvæma lyfjapróf utan keppni, er í lagi að þú yfirgefir herbergið einsamall til að hita þér te eða útrétta?
Svar: Rangt
Skýring: Mikilvægt er að hægt sé að staðfesta heilindi sýnisins og því mátt þú ekki víkja úr augsýn lyfjaeftirlitsaðilans fyrr en að lyfjaprófinu loknu. Þúfir þú að yfirgefa herbergið, láttu lyfjaeftirlitsaðilann vita og hann fylgir þér.
-
- 19 ▶ **Spurning:** Hafi ég verið prófaður einu sinni í vikunni munu líða nokkrar vikur þangað til ég verð prófaður aftur?
Svar: Rangt
Skýring: Það geta liðið nokkrar vikur milli prófa, það gætu líka verið dagar eða jafnvel klukkustundir. Kosturinn við próf tekin með stuttu millibili er fælingarmátturinn, enginn má vera öruggur um tímabil án lyfjaprófunar.
-
- 20 ▶ **Spurning:** Ef sá sem boðar mig í lyfjapróf getur ekki sýnt framá í umboði hvers hann starfar get ég neitað að mæta í lyfjaprófið?
Svar: Rétt
Skýring: Lyfjaeftirlitsaðilinn verður að geta sýnt framá að hann hafi umboð til að framkvæma lyfjapróf og að hann starfi í umboði löglegs lyfjaeftirlits. Ef viðkomandi getur það ekki, útskýrið á viðeigandi eyðublað, undirritaðu, taktu þitt afrit og hafðu samband við sérsamband þitt tafarlaust.
-
- 21 ▶ **Spurning:** Sá sem greinir sýni mitt á rannsóknarstofunni veit hver ég er?
Svar: Rangt
Skýring: Gögnin sem fylgja sýnum á rannsóknarstofu eru ekki persónugreinanlega. Einu upplýsingarnar sem rannsóknarstofan fær eru íþrótt, grein, kyn, sérsamband og dagsetning sýnatökunnar.
-
- 22 ▶ **Spurning:** Veiting undanþágu heimilar íþróttamönnum notkun efna af bannlista til að meðhöndla sjúkdóma. Á ensku er skammstöfunin fyrir veitingu undanþágu „TUE“. Undanþága er eingöngu veitt ef lyfið skaðar ekki heilsu íþróttamannsins, eykur ekki líkamlega getu og ekki er til annað sambærilegt lyf sem ekki inniheldur efni af bannlista. TUE stendur fyrir:
Svar: a. Therapeutic Use Exemption
Skýring: Íþróttamenn á alþjóðlegu stigi eiga að sækja um undanþágur til alþjóðlega sérsambands þeirra. Íþróttamenn sem keppa innanlands þurfa að sækja um undanþágur til lyfjaeftirlits viðkomandi lands. Undanþágur eru veittar fyrir ákveðinni lyfjagjöf, með tilgreindri skammtastærð í skilgreindan tíma.
-
- 23 ▶ **Spurning:** Bannlisti WADA tilgreinir hvaða efni og aðferðir eru bannaðar í og utan keppni.
Svar: Rétt
Skýring: Bannlisti WADA er yfirfarinn af fjölda alþjóðlegra sérfræðinga og uppfærður árlega. Nýr listi tekur gildi 1. janúar ár hvert. Íþróttamenn þurfa að fylgjast með bannlistanum og þeim breytingum sem verða á honum við endurútgáfu listans. Nýjasta listann er hægt að nálgast á heimasíðu WADA www.wada-ama.org og heimasíðu Lyfjaeftirlits ÍSÍ þar sem jafnframt er að finna íslenska þýðingu af listanum.
-
- 24 ▶ **Spurning:** Þó ég sé meiddur og ekki að keppa þarf ég engu að síður að skila inn staðsetningarupplýsingum til lyfjaeftirlitsins þurfi þeir að hafa uppi á mér í lyfjapróf.
Svar: Rétt
Skýring: Sem íþróttamanni í fremstu röð ber þér að skila staðsetningarupplýsingum þó þú getir ekki keppt vegna veikinda eða meiðsla. Tilgangurinn með að skila slíkum upplýsingum er svo lyfjaeftirlitið geti haft uppá þér hvar og hvenær sem er til að boða þig í lyfjapróf.
-
- 25 ▶ **Spurning:** Ég get verið boðaður í lyfjapróf á móti, jafnvel þó ég hafi ekki keppt á því?
Svar: Rétt
Skýring: Ef þú ert hluti af liði geturðu verið boðaður í lyfjapróf hvort sem þú tókst þátt í mótinu eða ekki.
-

- 26 ▶ **Spurning:** Finnist efni af bannlista í sýni þínu áttu rétt á að:
- biðja um greiningu á B-sýni þínu
 - vera viðstaddur eða tilnefna fulltrúa við opnun og greiningu B-sýnisins
 - fá afrit af niðurstöðum rannsóknarstofunnar
 - Allt framangreint
- Svar:** d. Allt framangreint
Skýring: Markmið Alþjóða lyfjareglanna er að tryggja að réttindi íþróttamanna séu virt
-
- 27 ▶ **Spurning:** Hversu oft er Bannlisti WADA uppfærður?
- Mánaðarlega
 - Árlega
 - Fyrir Ólympíuleika eða Ólympíumót fatlaðra
 - Hann er aldrei uppfærður
- Svar:** b. Árlega
Skýring: Bannlisti WADA er yfirfarinn af fjölda alþjóðlegra sérfræðinga og uppfærður árlega. Nýr listi tekur gildi 1. janúar ár hvert. Íþróttamenn þurfa að fylgjast með bannlistanum og þeim breytingum sem verða á honum við endurútgáfu listans. Nýjasta listann er hægt að nálgast á heimasíðu WADA www.wada-ama.org og heimasíðu Lyfjaeftirlits ÍSÍ þar sem jafnframt er að finna íslenska þýðingu af listanum.
-
- 28 ▶ **Spurning:** Þegar ég er boðaður/boðuð í lyfjapróf, þarf ég þá að fara strax á lyfjaeftirlitsstöðina?
- Já
 - Nei - ég hef eina klukkustund
 - Ég get mætt þegar ég er tilbúin(n)
 - Nei - ég hef 24 klukkustundir
- Svar:** a. Já
Skýring: Þegar þú ert boðaður/boðuð í lyfjaeftirlit af lyfjaeftirlitsaðila eða boðunaraðila, þá þarftu að fara strax á lyfjaeftirlitsstöðina, nema gild ástæða sé fyrir töfum á því. Jafnvel þó að töf verði á, þá VERÐUR ÞÚ að vera undir eftirliti lyfjaeftirlitsaðila eða boðunaraðila þangað til sýni hefur verið skilað.
-
- 29 ▶ **Spurning:** Ef ég er bannaður/bönnuð frá minni íþrótt, get ég þá keppt í annarri íþrótt?
- Svar:** Rangt
Skýring: Ef þú hefur verið útilokaður/útilokuð frá íþrótt sem afleiðing brots á lyfjareglum, þá geturðu hvorki tekið þátt í keppni né iðkað íþrótt á neinu stigi á meðan útilokuninni stendur.
-
- 30 ▶ **Spurning:** Ef sýni mitt reynist jákvætt í mínu landi, þá get ég keppt fyrir annað land.
- Svar:** Rangt
Skýring: Ef þú hefur brotið lyfjareglur í þínu landi þá mun brotið verða viðurkennt af öllum aðilum Alþjóðalyfjareglanna. Þar af leiðandi muntu ekki geta keppt fyrir hönd annars lands á öllu tímabili óhlutgengisins.
-
- 31 ▶ **Spurning:** Get ég verið fundin(n) sek(ur) um að hafa brotið lyfjareglur ef ég neyti fæðubótarvöru sem er menguð af efni á bannlista?
- Svar:** Já
Skýring: Samkvæmt meginreglunni um algjöra ábyrgð íþróttamanns, þá er íþróttamaður ábyrgur fyrir hvaða bannaða efni sem finnst í líkama hans. Hugsanlegt brot á lyfjareglum á sér stað hvort sem íþróttamaður sýnir einbeittan brotavilja eða gáleysi. Vertu alltaf á varðbergi gagnvart öllum efnum, mat (sérstaklega kjöti í ákveðnum löndum) og fæðubótarefnum sem þú neytir.
-

- 32 ▶ Spurning:** Hver ákveður hvort að umsókn mín um undanþágu fyrir notkun á efni á bannlista í læknisfræðilegum tilgangi, sé samþykkt eða hafnað?
- Nefnd íþróttafólks
 - Hópur fagfólks sem vinnur fyrir alþjóða- eða landssérsambönd
 - Nefnd læknasérfræðinga
 - Forsetar eða formenn alþjóðasérsambanda
- Svar:** c. Nefnd læknasérfræðinga
- Skýring:** *Eftir að hafa skilað inn umsókn um undanþágu vegna notkunar á efni á bannlista til lyfjaeftirlits eða viðeigandi aðila þar sem það á við, mun umsóknin þín verða tekin fyrir af nefnd óháðra lækna í sérstakri undanþágunefnd. Alþjóðasambönd, landslyfjaeftirlit og framkvæmdaaðilar stórvíðburða geta skipað slíkar nefndir og eru þá skyld til þess að fjalla um umsóknina og annaðhvort veita eða hafna henni.*
-
- 33 ▶ Spurning:** Ef ég vil bera virðingu fyrir minni íþrótt þá ber mér að:
- Gera mér grein fyrir því að sigra er það sem skiptir mestu máli
 - Gera það sem þarf að gera til að ná forskoti
 - Átt mig á því að mistök þýða að ég gerði eitthvað rangt
 - Ekkert af ofangreindu
- Svar:** d. Ekkert af ofangreindu
- Skýring:** *Protlaus vinna, skuldbinding og að læra af bakslögum er grunnurinn að því að verða best(ur) í sinni íþrótt. Að sigra fyrir alla muni með engu tilliti til heilsu, samkeppendum eða reglum stríðir aftur á móti gegn anda íþróttanna.*
-
- 34 ▶ Spurning:** Íþróttamenn sem svindla eru að brjóta á rétti allra íþróttamanna til að taka þátt í heiðarlegum íþróttum.
- Svar:** Rétt
- Skýring:** *Þegar íþróttamaður svindlar, þá tekur hann sjálfan sig út úr leiknum, hættir að keppa í anda íþróttanna, og þá er ekki lengur til staðar heiðarleg og sanngjörn keppni. Einnig er brot á lyfjareglum sama og brot á keppnisreglum, sem allir íþróttamenn samþykkja sem skilyrði fyrir heiðarlegri keppni.*
-
- 35 ▶ Spurning:** Hver hefur réttindi til þess að taka blóðsýni úr íþróttamönnum?
- Viðurkenndur blóðsýnatökuaðili
 - Viðurkenndur lyfjeftriltsaðili
 - Viðurkenndur fylgdarmaður
 - Allt ofangreint
- Svar:** a. Viðurkenndur blóðsýnatökuaðili
- Skýring:** *Blóðsýnatökuaðili er sá sem hefur þekkingu og réttindi frá lyfjaeftirliti til þess að taka blóðsýni úr íþróttamanni.*
-
- 36 ▶ Spurning:** Eftir að sýni úr mér er tekið (þvag og/eða blóð), hversu lengi má geyma það til endurgreiningar?
- Ótímabundið
 - 10 ár
 - 2 ár
 - Ekki er hægt að geyma þau
- Svar:** b. 10 ár
- Skýring:** *Öll sýni má geyma í allt að tíu ár og endurgreina hvenær sem er innan þess tíma, sem þýðir að efni sem fundust ekki áður geta fundist síðar og íþróttamenn geta verið dæmdir til óhlugengis og árangur þeirra ógildur löngu eftir upprunalega dagsetningu prófsins.*
-
- 37 ▶ Spurning:** Jákvætt próf er eina leiðin til að íþróttamaður sé dæmdur.
- Svar:** Rangt
- Skýring:** *Tilvist bannaðs efnis í lífsýni íþróttamanns er aðeins eitt af ellefu mögulegum brotum á lyfjareglum. Að neita að gefa sýni, að hafa bannað efni meðferðis, samsekt og bannað samband er meðal þess sem einnig getur leitt til dóms.*
-

- 38 ▶ **Spurning:** Ég get verið dæmd(ur) fyrir samstarf/samband við þjálfara, lækni eða aðra stuðningsaðila sem eru óhlutgengir á þeim tíma, vegna brota á lyfjareglum.
Svar: Rétt
Skýring: *Bannað samband er brot á lyfjareglum sem íþróttamenn geta verið dæmdir fyrir.*
-
- 39 ▶ **Spurning:** Ef ég veit til þess að fæðubótavara hefur farið í gegnum gæðaeftirlit, þá get ég verið viss um að það innihaldi ekki nein efni á bannlista.
Svar: Rangt
Skýring: *Það er engin leið til þess að tryggja að fæðubótarvörur séu lausar við efni á bannlista þar sem ekki er eftirlit með þessum iðnaði. Engin stofnun getur tryggt algjört öryggi tilteknar fæðubótarvöru eða innihalds hennar. Að neyta fjölbreyttrar náttúrulegrar fæðu er besta leiðin til þess að auka íþróttalegan árangur.*
-