

- 1 ▶ **Domanda:** Sono io il responsabile per tutto ciò che assumo oralmente, per iniezione o che applico sul mio corpo.
Rispondere: Vero
Spiegazione: *Tutti gli atleti devono essere proattivi nel chiedere informazioni su ciò che viene a loro somministrato, in modo da non compromettere la propria carriera sportiva. Se hai una domanda da porre - CHIEDI! Se non sei sicuro al 100% sulla composizione delle sostanze che stai per assumere o non sai se si tratti di una sostanza proibita o meno – NON ASSUMERLA!*
-
- 2 ▶ **Domanda:** Solo gli atleti che partecipano alle Olimpiadi, ai Giochi Paralimpici e ai Campionati del Mondo sono soggetti ai controlli anti-doping.
Rispondere: Falso
Spiegazione: *Molte nazioni e molte Federazioni Sportive hanno elaborato programmi antidoping. Ciò significa che chiunque faccia parte di una squadra nazionale può essere sottoposto a controlli anti-doping, durante una competizione, a casa propria o sul campo di allenamento.*
-
- 3 ▶ **Domanda:** WADA significa: World Anti-Doping Administration / World Anti-Doping Agency
Rispondere: World Anti-Doping Agency
Spiegazione: *Il compito della World Anti-Doping Agency (WADA) è di promuovere, coordinare e monitorare a livello internazionale la lotta alle sostanze dopanti in qualunque forma si presentino.*
-
- 4 ▶ **Domanda:** Se un farmaco è approvato nella propria nazione, significa che si può assumere con sicurezza la stessa marca di medicinale anche all'estero?
Rispondere: Falso
Spiegazione: *Alcuni medicinali della stessa casa farmaceutica hanno composizioni leggermente diverse nelle varie nazioni. In alcuni casi, potrebbe trattarsi di sostanze proibite. Per questo è necessario accertarsi con cura sulla composizione del prodotto e chiedere informazioni al proprio medico, in caso di incertezza.*
-
- 5 ▶ **Domanda:** Il numero massimo di controlli anti-doping ai quali può essere sottoposto un atleta in un anno è:
Rispondere: Illimitato
Spiegazione: *Non esiste alcun limite annuo di controlli antidoping ai quali l'atleta può essere sottoposto, siano essi in gara, fuori competizione, a sorteggio o mirati.*
-
- 6 ▶ **Domanda:** Le analisi delle urine, per rilevare l'assunzione di sostanze proibite o l'effettuazione di pratiche non ammesse, può essere eseguita da ogni laboratorio che abbia l'attrezzatura necessaria.
Rispondere: Falso
Spiegazione: *Le analisi delle urine, per rilevare l'assunzione di sostanze proibite o l'effettuazione di pratiche non ammesse, possono essere eseguite solo dai laboratori che soddisfino i severi standard fissati dalla WADA e che ne abbiano conseguito l'accreditamento.*
-
- 7 ▶ **Domanda:** Se un integratore alimentare è venduto in farmacia (prodotto da banco), significa che è lecito assumerlo anche per gli atleti.
Rispondere: Falso
Spiegazione: *L'assunzione di integratori e/o di ogni altra sostanza avviene sempre a proprio rischio. Molti integratori contengono sostanze proibite. Poiché in molti paesi l'industria degli integratori alimentari non è regolamentata, è importante essere pienamente coscienti di quello che il prodotto contiene. UNA PILLOLA DI SAGGEZZA: quello che sembra troppo bello per essere vero – probabilmente è proibito! Una sana alternativa agli integratori è un programma nutrizionale adeguato alle proprie esigenze.*
-
- 8 ▶ **Domanda:** Se ho un raffreddore o un'influenza, mi è consentito assumere qualsiasi medicina che mi aiuti a guarire.
Rispondere: Falso
Spiegazione: *Chi è afflitto da raffreddore, influenza o febbre da fieno NON può prendere qualunque farmaco o sostanza, ma deve sempre accertarsi che non contenga sostanze proibite. Ciò vale sia per i prodotti da banco che per i farmaci soggetti a prescrizione medica. Ricordarsi che per un controllo anti-doping con risultato positivo non valgono scusanti.*
-

- 9 ▶ **Domanda:** Un allenatore o un medico federale che fornisce assistenza o che incoraggia l'atleta ad assumere sostanze dopanti è soggetto a sanzioni qualora l'atleta risulti positivo ai controlli anti-doping.
Rispondere: Vero
Spiegazione: *L'incoraggiamento o l'assistenza ad assumere sostanze proibite è considerato una severa violazione delle norme anti-doping, punibile con l'applicazione di sanzioni.*
-
- 10 ▶ **Domanda:** Gli ispettori anti-doping (DCO) devono informare gli atleti, alcune ore prima del loro arrivo, dell'intenzione di effettuare controlli anti-doping.
Rispondere: Falso
Spiegazione: *I test sono effettuati senza alcun preavviso, qualora possibile. Ciò significa che gli ispettori anti-doping (DCO) possono effettuare controlli in qualsiasi momento e in ogni luogo. Gli ispettori (DCO), tuttavia, useranno la propria discrezione per evitare di causare inutili disagi agli atleti.*
-
- 11 ▶ **Domanda:** Una volta che il campione per il controllo anti-doping è stato raccolto e sigillato, e che la relativa documentazione è stata compilata, ogni tentativo di aprire, contaminare o manomettere in qualsiasi modo il campione apparirà evidente.
Rispondere: Vero
Spiegazione: *Un atleta deve poter essere certo che i suoi campioni non siano manomessi da nessuno. Il laboratorio, inoltre, dovrà denunciare ogni dubbio che dovesse avere sull'integrità dei campioni, prima di analizzarli.*
-
- 12 ▶ **Domanda:** Un atleta può rifiutare di sottoporsi al controllo anti-doping se in quel momento è molto impegnato.
Rispondere: Falso
Spiegazione: *Il rifiuto di sottoporsi a controlli anti-doping può comportare la stessa sanzione applicata in caso di un campione con risultato positivo. Se l'atleta rifiuta di eseguire il controllo, deve spiegarne i motivi nel modulo di notifica e informarne al più presto le autorità sportive.*
-
- 13 ▶ **Domanda:** Se da me richiesto, il mio allenatore può accompagnarmi nella sala dei controlli anti-doping.
Rispondere: Vero
Spiegazione: *Ogni atleta ha il diritto di essere accompagnato da un rappresentante nella sala dei controlli anti-doping.*
-
- 14 ▶ **Domanda:** Sono costretto a usare l'attrezzatura per il prelievo dei campioni (kit) che ho scelto, anche se ritengo che sia stato manomesso o appaia sporco. Non posso averne un altro.
Rispondere: Falso
Spiegazione: *All'atleta deve essere presentata una selezione sigillata di kit, fra i quali sceglierne uno. Se l'atleta non è soddisfatto del kit scelto, gli è consentito sceglierne un altro e tale richiesta deve essere accontentata.*
-
- 15 ▶ **Domanda:** Devo comunicare al mio medico che, in qualità di atleta, sono soggetto a controlli anti-doping e quindi non posso assumere sostanze proibite.
Rispondere: Vero
Spiegazione: *È importante che il medico curante lo sappia, in modo che possa eventualmente prescrivere farmaci alternativi, privi di sostanze proibite. Se ciò non è possibile, il medico può richiedere un'esenzione ai fini terapeutici (TUE) alla Federazione Nazionale o Internazionale alla quale si appartiene o all'Organizzazione Nazionale Anti-Doping (NADO), prima di prescrivere il farmaco. Esistono procedure per la regolamentazione nei casi d'emergenza, delle quali il medico dovrebbe anche essere informato.*
-
- 16 ▶ **Domanda:** Se non si è in grado di fornire un campione di urina della quantità richiesta, viene richiesto un prelievo di sangue in aggiunta alle urine.
Rispondere: Falso
Spiegazione: *Se al momento del prelievo non si riesce a fornire la quantità necessaria di urina, il campione incompleto viene sigillato e verbalizzato e più tardi ne vengono raccolti altri per completare la quantità richiesta.*
-

- 17 ▶ **Domanda:** Faccio bene ad accettare medicine che mi vengono somministrate da persone di fiducia, anche se non so esattamente cosa contengono.
Rispondere: Falso
Spiegazione: *Un atleta deve sempre sapere cosa assume nel proprio corpo. Prendere medicine senza sapere cosa contengono comporta il rischio di risultare positivi ai controlli antidoping, oltre ad essere un pericolo per la propria salute.*
-
- 18 ▶ **Domanda:** Se un ispettore anti-doping si presenta a casa per eseguire un controllo fuori competizione, è permesso allontanarsi brevemente dalla stanza, per esempio per preparare un caffè' .
Rispondere: Falso
Spiegazione: *È importante proteggere l'integrità del proprio campione di analisi rimanendo sempre nella visuale dell'ispettore anti-doping, fino al completamento della procedura. Se è necessario allontanarsi dalla stanza, bisogna comunicare all'ispettore anti-doping da chi si è accompagnati.*
-
- 19 ▶ **Domanda:** Se in una settimana ho avuto un controllo anti-doping fuori competizione, passeranno perlomeno alcune settimane prima che mi venga richiesto di farne un altro.
Rispondere: Falso
Spiegazione: *Potrebbero passare settimane prima di un nuovo test, oppure giorni o addirittura solo poche ore. Il beneficio, nel condurre controlli ravvicinati, è di scoraggiare gli atleti disonesti dal credere di essere "al sicuro" per un po', dopo aver superato indenni una prova anti-doping.*
-
- 20 ▶ **Domanda:** Se l'ispettore anti-doping non esibisce un documento identificativo idoneo, posso rifiutarmi di sottopormi al controllo.
Rispondere: Vero
Spiegazione: *L'ispettore deve essere in grado di dimostrare la sua qualifica, di avere l'autorità per condurre il controllo e di appartenere ad un ente abilitato alla raccolta dei campioni per i controlli anti-doping. Se così non è, bisogna specificarlo nel modulo di notifica, firmarla, conservarne una copia e prendere contatto immediatamente con la propria Federazione.*
-
- 21 ▶ **Domanda:** La persona del laboratorio di analisi che riceve il mio campione conosce la mia identità.
Rispondere: Falso
Spiegazione: *La documentazione che accompagna il campione raccolto per l'esecuzione di controlli anti-doping è anonima. Le sole informazioni che giungono al laboratorio di analisi riguardano sport/competizione/sexo dell'atleta/Federazione di appartenenza e data del controllo.*
-
- 22 ▶ **Domanda:** Il programma "TUE" offre agli atleti la possibilità di chiedere un trattamento per una condizione patologica seria che necessita l'uso di una sostanza proibita. TUE significa:
Rispondere: Esenzione ai Fini Terapeutici
Spiegazione: *Gli atleti di livello internazionale dovrebbero inoltrare la richiesta di Esenzione ai Fini Terapeutici (Therapeutic Use Exemption, TUE) alla propria Federazione Internazionale, e gli atleti di livello nazionale dovrebbero sottoporre la loro richiesta alla propria Agenzia Nazionale Anti-Doping. Le TUE sono concesse per un farmaco specifico, con un dosaggio definito, e per una durata determinata.*
-
- 23 ▶ **Domanda:** La Lista delle Sostanze Proibite classifica le sostanze ed i metodi proibiti in gara e fuori gara.
Rispondere: Vero
Spiegazione: *La Lista delle Sostanze Proibite è rivista annualmente da un gruppo d'esperti internazionali e la versione aggiornata entra in vigore il 1° Gennaio di ogni anno. Tutti gli atleti dovrebbero assicurarsi di essere a conoscenza delle ultimissime informazioni riguardanti la Lista che è disponibile sul sito della WADA – www.wada-ama.org*
-

- 24 ▶ **Domanda:** Anche quando sono infortunato e non sto gareggiando, devo ugualmente inviare la mia scheda d'informazioni sul luogo di permanenza (whereabouts) alla mia federazione sportiva, nel caso in cui mi debbano localizzare per sottopormi ad un controllo.
Rispondere: Vero
Spiegazione: *Come atleta, devi comunicare dove ti trovi anche quando non stai gareggiando per problemi fisici o per malattia in modo tale che l'Autorità Anti-Doping possa localizzarti in qualsiasi momento ed in qualsiasi luogo.*
-
- 25 ▶ **Domanda:** Posso essere sottoposto ad un controllo durante una gara, anche se non vi partecipo.
Rispondere: Vero
Spiegazione: *Se un atleta è nominato come membro di una squadra, può essere incluso nella selezione per un controllo anti-doping, a prescindere se gareggi o no.*
-
- 26 ▶ **Domanda:** Nel caso in cui dovessi essere trovato positivo per una sostanza proibita, hai il diritto di:
Rispondere: Tutte le risposte sopra riportate
Spiegazione: *Il Codice Mondiale Anti-doping ha la finalità di assicurare il rispetto dei diritti degli atleti.*
-
- 27 ▶ **Domanda:** Ogni quanto viene aggiornata la Lista delle Sostanze Proibite?
Rispondere: almeno una volta all'anno
Spiegazione: *La Lista delle Sostanze Proibite viene rivista ogni anno da un gruppo d'esperti internazionali e la versione aggiornata entra in vigore il 1° Gennaio di ogni anno. Tutti gli atleti dovrebbero assicurarsi di essere a conoscenza delle ultimissime informazioni riguardanti la Lista che è disponibile sul sito della WADA – www.wada-ama.org.*
-
- 28 ▶ **Domanda:** Quando sono selezionato per un controllo anti-doping, devo recarmi immediatamente presso la sala dei controlli anti-doping?
Rispondere: Sì
Spiegazione: *Quando ti viene comunicato da un ispettore anti-doping (DCO) o Chaperone che sei stato selezionato per un controllo anti-doping, ti devi recare immediatamente presso la sala dei controlli anti-doping, a meno che non ci siano valide ragioni per un ritardo.*
-
- 29 ▶ **Domanda:** Se sono squalificato per violazione anti-doping nel mio sport, posso gareggiare in un altro sport?
Rispondere: Falso
Spiegazione: *Se sei soggetto a squalifica per avere commesso una violazione delle normative anti-doping, non puoi partecipare a nessun evento o gara sportiva di qualsiasi livello durante il periodo della sanzione.*
-
- 30 ▶ **Domanda:** Se risulterò positivo ad un controllo nel mio paese, posso competere per un altro paese?
Rispondere: Falso
Spiegazione: *Se commetti una violazione delle normative anti-doping nel tuo paese, la tua violazione sarà riconosciuta da tutti i firmatari del codice Mondiale Anti-Doping. Pertanto, durante il periodo di squalifica, non sarai in grado di competere per un altro paese.*
-
- 31 ▶ **Domanda:** Posso commettere una violazione delle norme Anti-Doping se consumo un integratore alimentare che è contaminato con una sostanza proibita?
Rispondere: Sì
Spiegazione: *In virtù del principio di responsabilità, un atleta è responsabile per qualsiasi sostanza proibita che si trova nel suo corpo. Una potenziale violazione delle normative anti-doping si verifica anche quando non c'è intenzione di utilizzare una sostanza proibita o sulla base del livello di precauzione presa. Bisogna sempre stare attenti con qualsiasi sostanza che si assume, anche il cibo (soprattutto carne in alcuni paesi), o integratori alimentari.*
-

- 32 ▶ Domanda:** Chi determina se la tua la richiesta di Esenzione ai Fini Terapeutici (TUE) che ti consente di utilizzare una sostanza proibita per ragioni mediche, e' approvata o negata?
Rispondere: Un Comitato di medici esperti
Spiegazione: *Dopo aver presentato la richiesta di Esenzione ai Fini Terapeutici (TUE) alla propria Federazione Internazionale o alla propria Agenzia Nazionale Anti-Doping, la tua richiesta verra' esaminata da un gruppo di medici indipendenti chiamato Comitato TUE. Il Comitato TUE della Federazione Internazionale, Agenzia Nazionale Anti-Doping o Organizzatore dell' Evento e' responsabile per la concessione o il rifiuto della richiesta .*
-
- 33 ▶ Domanda:** Se voglio rispettare il mio sport ed essere il miglior atleta che posso essere , ho bisogno di :
Rispondere: nessuna delle risposte sopra riportate
Spiegazione: *Lavorare intensamente, dedizione e imparare da battute d'arresto che sono essenziali per diventare il miglior atleta di uno sport . Tuttavia , vincere a tutti i costi con nessun rispetto per la salute , concorrenti compagni , o le regole va contro lo spirito dello sport .*
-
- 34 ▶ Domanda:** Gli atleti che di dopano imbrogliano il diritto di ogni atleta di competere nello sport pulito .
Rispondere: Vero
Spiegazione: *Gli atleti che di dopano imbrogliano il diritto di ogni atleta di competere nello sport pulito .*
-
- 35 ▶ Domanda:** Chi è autorizzato ad effettuare la raccolta del campione di sangue ?
Rispondere: Un BCO qualificato
Spiegazione: *il BCO è un funzionario qualificato e autorizzato dall'Organizzazione antidoping (ADO) per prelevare un campione di sangue da un atleta .*
-
- 36 ▶ Domanda:** Dopo aver dato un campione (sangue e / o urine) , per quanto tempo può essere conservato e rianalizzato ?
Rispondere: 10 anni
Spiegazione: *Tutti i campioni possono essere conservati per un massimo di dieci anni, e rianalizzati in qualsiasi momento durante questo periodo , il che significa che sostanze non rilevabili in precedenza possono essere trovate più tardi e gli atleti possono essere sanzionati ed avere i loro risultati squalificati ben oltre la data del prelievo del campione.*
-
- 37 ▶ Domanda:** Un campione positivo è l'unico modo in cui un atleta può essere sanzionato .
Rispondere: Falso
Spiegazione: *La presenza di una sostanza proibita nel campione di un atleta è solo 1 su 11 delle violazioni alle norme anti-doping. Eludere, rifiutarsi o omettere di sottoporsi al prelievo dei campioni biologici, manomissione o tentata manomissione del controllo anti-doping, complicita', divieto di associazione sono alcune delle sanzione a cui un atleta puo' essere soggetto.*
-
- 38 ▶ Domanda:** Posso essere sanzionato per l'associazione con un allenatore , medico o altri tali personale di supporto che stanno scontando un periodo di ineleggibilità a causa di una violazione alle norme anti-doping.
Rispondere: Vero
Spiegazione: *Il divieto di associazione e' una delle violazione alle norme anti-doping per cui un atleta puo' essere sanzionato.*
-
- 39 ▶ Domanda:** Se so che un integratore alimentare è stato sottoposto ad un processo di controllo qualità , posso essere sicuro che esso non contiene sostanze nella lista proibita .
Rispondere: Falso
Spiegazione: *Non vi è alcun modo per garantire che gli integratori siano privi di sostanze proibite siccome questo settore non è regolamentato.Nessuna organizzazione può garantire la sicurezza di nessun integratore alimentare o del suo contenuto . Alimentarsi con una dieta equilibrata di cibi integrali , naturali è il modo migliore per migliorare le prestazioni sportive.*
-