

- 1 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ນັກກິລາຕ້ອງຮັບຜິດຊອບໃນສິ່ງທີ່ເຂົາສູ່ຮ່າງກາຍບໍ່ວ່າຈະເປັນການກິນ, ການສັກ, ຫລືວັດອື່ນໆ.  
**ຕອບ:** ຖືກ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ນັກກິລາທຸກຄົນຈະຕ້ອງເປັນຄົນສະແຫວງຫາຂໍ້ມູນດ້ວຍຕົນເອງ ເພື່ອຫລຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງ ຂອງອາຊີບການເປັນນັກກິລາຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ, ຖ້ານັກກິລາມີຄໍາຖາມແມ່ນໃຫ້ ຖາມໜ້ອຍໜຶ່ງ, ຖ້າບໍ່ໝົນໃຈ 100% ກ່ຽວກັບສ່ວນປະກອບຫລືວ່າຍັງບໍ່ໝັ້ນຮູ້ແຈ້ງກ່ຽວກັບສ່ວນປະກອບຂອງສານທີ່ຕົນເອງກໍາລັງຈະໃຊ້ ແມ່ນ ຫ້າມກິນເດັດຂາດ!

---

- 2 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ການກວດຫາສານຕ້ອງຫ້າມໃນນັກກິລາຈະມີສະເພາະແຕ່ໃນການແຂ່ງຂັນ ໂອແລມປິກ , ພາຣາແລມປິກ ແລະຊິງແຊມໂລກເທົ່ານັ້ນ.  
**ຕອບ:** ຜິດ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ເນື່ອງຈາກວ່າ ແຕ່ປະເທດ ແລະ ສະຫະພັນກິລາຕ່າງໆ ໄດ້ມີໂຄງການຕໍ່ຕ້ານການນໍາໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມເຊິ່ງໝາຍຄວາມວ່າ ຖ້າຫາກທ່ານເປັນນັກກິລາ ທີ່ມີຊາດແລ້ວ ທ່ານມີສິດທີ່ຈະຕ້ອງຖືກກວດຫາສານຕ້ອງຫ້າມ, ບໍ່ວ່າຈະເປັນຊ່ວງໄລຍະ ແຂ່ງຂັນ ຫລືຊ່ວງໄລຍະນອກການແຂ່ງຂັນກໍຕາມ, ບໍ່ວ່າຈະຢູ່ບ່ອນຫລືຢູ່ສະໜາມຊ້ອມ ທ່ານກໍສາມາດຖືກສຸ່ມກວດໄດ້.

---

- 3 ▶ **ຄໍາຖາມ:** WADA ຫຍໍ້ມາຈາກຫຍັງ ລະຫວ່າງ World Anti-Doping Administration ຫລື World Anti-Doping Agency ?  
**ຕອບ:** World Anti-Doping Agency  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ໜ້າທີ່ຂອງອົງການຕໍ່ຕ້ານການນໍາໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມໂລກໃນລະດັບສາກົນ (World Anti-Doping Agency: WADA) ແມ່ນການສົ່ງເສີມ ການປະສານງານ ແລະເຝົ້າລະວັງໃນລະດັບສາກົນ ເພື່ອຕໍ່ຕ້ານການນໍາໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມ ໃນກິລາທຸກຮູບແບບ ຕາມກົດຂອງການຕໍ່ຕ້ານການນໍາໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມໂລກ (World Anti-Doping Code).

---

- 4 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ເຫກມີຢາຊະນິດໃດໜຶ່ງທີ່ສາມາດຊື້ໃຊ້ໄດ້ປະເທດຂອງທ່ານ, ທ່ານຈະສາມາດຊື້ຢາຊະນິດດຽວກັນນີ້ ໃນຕ່າງປະເທດແລ້ວເອົາມານໍາໃຊ້ໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງແລະປອດໄພຫລືບໍ່.  
**ຕອບ:** ຜິດ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ຢາບາງຊະນິດ ມີສ່ວນປະກອບທີ່ບໍ່ຄືກັນ ດັ່ງນັ້ນ ຄວນກວດສອບໃຫ້ໝົນໃຈເລີຍກ່ອນວ່າຢາດັ່ງກ່າວມີສ່ວນປະກອບອັນໃດກ່ອນທີ່ຈະເອົາມານໍາໃຊ້ໃຊ້.

---

- 5 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ນັກກິລາສາມາດຖືກກວດຫາສານຕ້ອງຫ້າມໄດ້ສູງສຸດຈັກຄັ້ງຕໍ່ປີ?  
a. 2  
b. 5  
c. 20  
d. ບໍ່ຈໍາກັດ  
**ຕອບ:** d. ບໍ່ຈໍາກັດ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ນັກກິລາສາມາດຖືກກວດຫາສານຕ້ອງຫ້າມແຕ່ບໍ່ໄດ້ຈໍາກັດຈໍານວນຄັ້ງຕໍ່ປີ ລວມທັງ ໃນການແຂ່ງຂັນ, ນອກການແຂ່ງຂັນ ບໍ່ວ່າຈະເປັນການສຸ່ມ ຫລື ການກໍານົດຕົວເອົາກໍຕາມ.

---

- 6 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ການກວດວິເຄາະຕົວຢ່າງນ້ຳຍ່ຽວ ເພື່ອຫາສານຕ້ອງຫ້າມ ຫຼື ວິທີການຕ້ອງຫ້າມທາງການກິລາ ນັ້ນສາມາດດໍາເນີນການ ໄດ້ໂດຍອັດຕະໂນມັດໃດກໍໄດ້?  
**ຕອບ:** ຜິດ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ການກວດວິເຄາະຕົວຢ່າງນ້ຳຍ່ຽວເພື່ອຫາສານຕ້ອງຫ້າມ ຫຼື ວິທີການຕ້ອງຫ້າມທາງການກິລາຈະດໍາເນີນການໂດຍອັດຕະໂນມັດຕະຖານລະດັບສູງຈາກຂອງອົງການຕໍ່ຕ້ານການນໍາໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມໂລກ ເທົ່ານັ້ນ (WADA).

---

- 7 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ອາຫານເສີມທີ່ຊື້ຈາກຮ້ານຂາຍຢາທົ່ວໄປ ຈະໄດ້ຮັບອະນຸຍາດໃຫ້ໃຊ້ໄດ້ໃນທາງການກິລາຢ່າງແນ່ນອນ.  
**ຕອບ:** ຜິດ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ເນື່ອງຈາກອາຫານເສີມບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງສະແດງສ່ວນປະກອບທັງໝົດໄວ້ເທິງກ່ອງ ດັ່ງນັ້ນຈິ່ງມີສານຕ້ອງຫ້າມປະສົມຢູ່ WORDS OF WISDOM: ຖ້າມັນໂຄສະນາເກີນຈິງ - ມັນໜ້າຈະເປັນສານຕ້ອງຫ້າມ!!! ສິ່ງທີ່ຕິດສຸດໃນການເສີມອາຫານຄືການປັບລາຍການທາງດ້ານໄພຊະນາການຂອງນັກກິລາ.

---

- 8 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ເມື່ອນັກກິລາເຈັບເປັນ ບໍ່ສະບາຍ ນັກກິລາສາມາດໃຊ້ຢາຊະນິດໃດກໍໄດ້ໃນການຮັກສາ?  
**ຕອບ:** ຜິດ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ເມື່ອນັກກິລາມີອາການເຈັບເປັນ ເຊັ່ນ ໄຂ້ຫວັດ ຫຼື ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຄວນຕ້ອງປຶກສາແພດກ່ອນໃຊ້ຢາສະເໝີ ເນື່ອງຈາກຢາທີ່ນັກກິລາຊື້ໃຊ້ເອງອາດມີສ່ວນປະກອບຂອງສານຕ້ອງຫ້າມປະສົມຢູ່.

---

- 9 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ຜູ້ເຝິກສອນ ຫຼື ແພດປະຈໍາທີ່ມອາດຖືກລົງໂທດໄດ້ຖ້າຫາກຊ່ວຍ ຫຼື ສະໜັບສະໜູນໃຫ້ນັກກິລາໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມ ຖ້ານັກກິລາຄົນນັ້ນຖືກກວດພົບສານຕ້ອງຫ້າມ?  
**ຕອບ:** ຖືກ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ການສະໜັບສະໜູນ ຫຼື ການຊ່ວຍນັກກິລາໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມ ຫຼື ວິທີການຕ້ອງຫ້າມ ຖືວ່າເປັນການລະເມີດກົດການຕໍ່ຕ້ານການນໍາໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມຢ່າງຮ້າຍແຮງ ແລະ ຈະຖືກລົງໂທດຕາມທີ່ກໍານົດໄວ້ໃນກົດການຕໍ່ຕ້ານການນໍາໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມໂລກ (World Anti-Doping Code).

- 10 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ເຈົ້າໜ້າທີ່ຄວບຄຸມສານຕ້ອງຫ້າມ (DCO) ຕ້ອງແຈ້ງນັກກີລາໃຫ້ຮູ້ວ່າຈະມີການດໍາເນີນການເກັບຕົວຢ່າງກ່ອນທີ່ຈະເດີນທາງມາຮອດສະຖານທີ່ທີ່ຈະດໍາເນີນການກວດສານຕ້ອງຫ້າມ?  
**ຕອບ:** ຜິດ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ຕາມກົດການຕໍ່ຕ້ານການໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມໂລກ (World Anti-Doping Code) ການເກັບຕົວຢ່າງນ້ຳຍ່ຽວຈະບໍ່ມີການແຈ້ງໃຫ້ຮູ້ລ່ວງໜ້າ ເຊິ່ງໝາຍຄວາມວ່າເຈົ້າໜ້າທີ່ຄວບຄຸມສານຕ້ອງຫ້າມ (DCO) ສາມາດດໍາເນີນການເກັບຕົວຢ່າງໄດ້ທຸກທີ່ ແລະ ຄວນເກີດຂຶ້ນໃນສະຖານທີ່ທີ່ເໝາະສົມ.

---

- 11 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ເມື່ອຕົວຢ່າງໄດ້ຖືກປິດແລ້ວ ການກະທໍາໃດໆ ທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມເສຍຫາຍກັບຕົວຢ່າງ ສາມາດເຫັນໄດ້ຊັດເຈນ?  
**ຕອບ:** ຖືກ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ນັກກີລາຄວນໝັ້ນໃຈວ່າຕົວຢ່າງຂອງພວກເຂົາຈະບໍ່ຖືກປ່ຽນແປງໄດ້ ນອກຈາກນີ້ຕ້ອງວິເຄາະຈະລາຍງານຂໍ້ສົງໄສໃດໆ ທີ່ກ່ຽວກັບຄວາມສົມບູນຂອງຕົວຢ່າງກ່ອນການວິເຄາະ.

---

- 12 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ນັກກີລາສາມາດປະຕິເສດຕໍ່ການຍອມຮັບການເກັບຕົວຢ່າງນ້ຳຍ່ຽວໄດ້ໃນກໍລະນີທີ່ບໍ່ຕ້ອງການຈະໃຫ້ຕົວຢ່າງ?  
**ຕອບ:** ຜິດ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ຕາມກົດຂອງການຕໍ່ຕ້ານການໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມໂລກ (World Anti-Doping Code) ຫາກນັກກີລາປະຕິເສດທີ່ຈະກວດຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ຮັບການແຈ້ງເທືອນແລ້ວ ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງໃຫ້ຄໍາອະທິບາຍເຖິງການປະຕິເສດແບບຝອມການແຈ້ງ ແລະ ແຈ້ງຜູ້ທີ່ມີໜ້າຮັບຜິດຊອບ.

---

- 13 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ຜູ້ຝຶກສອນນັກກີລາສາມາດຕິດຕາມໄປສະຖານນິຄວບຄຸມສານຕ້ອງຫ້າມໄດ້?  
**ຕອບ:** ຖືກ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ນັກກີລາທຸກຄົນມີສິດທີ່ຈະມີຕົວແທນຕິດຕາມເຂົ້າໄປເຖິງສະຖານທີ່ຄວບຄຸມສານຕ້ອງຫ້າມໄດ້.

---

- 14 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ນັກກີລາຕ້ອງໃຊ້ອຸປະກອນເກັບຕົວຢ່າງທີ່ໄດ້ເລືອກໄວ້ແລ້ວເຖິງວ່າມັນຈະຖືກຕັດແປງ ຫຼື ວ່າເປື້ອນ ນັກກີລາກໍບໍ່ສາມາດຂໍປ່ຽນໄດ້.  
**ຕອບ:** ຜິດ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ນັກກີລາຄວນເລືອກອຸປະກອນ ແລະ ກ່ອງເກັບຕົວຢ່າງທີ່ປິດຝາເປັນຢ່າງດີ ຖ້າຫາກວ່ານັກກີລາບໍ່ພໍໃຈຊຸດກວດອັນເກົ່າທີ່ເລືອກໄວ້ ນັກກີລາມີສິດທີ່ຈະຂໍເລືອກອຸປະກອນຊຸດໃໝ່ໄດ້.

---

- 15 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ນັກກີລາຄວນແຈ້ງແພດກ່ອນການຮັກສາທຸກຄັ້ງ ເພື່ອລົດຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການກວດພົບສານຕ້ອງຫ້າມ.  
**ຕອບ:** ຖືກ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ແພດທີ່ຈະໃຫ້ການຮັກສານັກກີລາຈໍາເປັນຕ້ອງຮູ້ເຖິງຂໍ້ຫ້າມຂອງການໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມທາງການກີລາ ລວມເຖິງຂະບວນການການຂໍໃຊ້ຢາເພື່ອການຮັກສາ (TUE) ຫາກມີຄວາມຄວາມຈໍາເປັນໃນການໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມເພື່ອການຮັກສາ.

---

- 16 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ຖ້າຫາກນັກກີລາບໍ່ສາມາດຍ່ຽວໄດ້ຕາມປະລິມານທີ່ກໍານົດ ນັກກີລາສາມາດໃຫ້ຕົວຢ່າງເລືອດແທນນ້ຳຍ່ຽວໄດ້?  
**ຕອບ:** ຜິດ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ຖ້າຫາກນັກກີລາບໍ່ສາມາດໃຫ້ນ້ຳຍ່ຽວໃນປະລິມານທີ່ກໍານົດ ຕົວຢ່າງນ້ຳຍ່ຽວທີ່ໄດ້ມານັ້ນຈະຖືກປິດຝາ ແລະ ບັນທຶກໄວ້ ແລະ ເມື່ອນັກກີລາພ້ອມ ນັກກີລາຕ້ອງຕ້ອງຍ່ຽວຕໍ່ໄປຈົນກວ່າຈະໄດ້ປະລິມານນ້ຳຍ່ຽວຄົບຕາມທີ່ຕ້ອງການ.

---

- 17 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ນັກກີລາສາມາດໃຊ້ຢາຈາກຄົນທີ່ນັກກີລາໄວ້ໃຈ ເຖິງວ່າຈະບໍ່ຮູ້ວ່າເປັນຢາຫຍັງ ແລະ ມີສ່ວນປະກອບຫຍັງແດ່?  
**ຕອບ:** ຜິດ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ເປັນໜ້າທີ່ຂອງນັກກີລາທີ່ຈະຕ້ອງຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆທີ່ຕົນເອງໄດ້ຮັບເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍ ການໃຊ້ຢາໂດຍທີ່ບໍ່ຮູ້ເຖິງສ່ວນປະກອບຂອງຢານັ້ນອາດສົ່ງຜົນໃຫ້ຜົນການກວດສານກະຕຸ້ນເປັນບວກ ລວມທັງອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງນັກກີລາເອງດ້ວຍ.

---

- 18 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ຖ້າວ່າເຈົ້າໜ້າທີ່ຄວບຄຸມສານຕ້ອງຫ້າມ (DCO) ມາທີ່ບ້ານຂອງນັກກີລາເພື່ອມາດໍາເນີນການເກັບຕົວຢ່າງນ້ຳຍ່ຽວນອກການແຂ່ງຂັນ ນັກກີລາສາມາດອອກໄປຫາເຄື່ອງຕື່ມເອງໄດ້?  
**ຕອບ:** ຜິດ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ໃນຂະບວນການກວດສານຕ້ອງຫ້າມນັກກີລາບໍ່ສາມາດຢຸດຄິດດຽວໄດ້ຈົນກວ່າຈະສິ້ນສຸດຂະບວນການ ຖ້າຕ້ອງການອອກຈາກຫ້ອງໃຫ້ແຈ້ງເຈົ້າໜ້າທີ່ຄວບຄຸມສານຕ້ອງຫ້າມ ໃຫ້ອອກໄປພ້ອມກັບນັກກີລາ.

---

- 19 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ຖ້າຫາກວ່າໄດ້ຮັບການກວດນອກການແຂ່ງຂັນ ໄປແລ້ວໜຶ່ງອາທິດ ການກວດສານຕ້ອງຫ້າມຄັ້ງຕໍ່ໄປຕ້ອງອາດຈະຕ້ອງໃຊ້ເວລາອີກຫຼາຍອາທິດ?  
**ຕອບ:** ຜິດ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ການກວດສານຕ້ອງຫ້າມຄັ້ງຕໍ່ໄປສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ອີກພາຍໃນອາທິດໜ້າ ມື້ອື່ນ ຫຼື ກວດພາຍຫຼັງຈາກການກວດຄັ້ງທໍາອິດ ພາຍໃນ 2 ຫາ 3 ຊົ່ວໂມງ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ນັກກີລາໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມຫຼັງຈາກໄດ້ຮັບການກວດໄປແລ້ວ.

- 20 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ຖ້າວ່າເຈົ້າໜ້າທີ່ຄວບຄຸມສານຕ້ອງຫ້າມ (DCO) ບໍ່ໄດ້ນໍາບັດປະຈໍາຕົວມາສະແດງ ນັກກິລາສາມາດປະຕິເສດການກວດສານຕ້ອງຫ້າມໄດ້.  
**ຕອບ:** ຖືກ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ເຈົ້າໜ້າທີ່ຄວບຄຸມສານຕ້ອງຫ້າມ(DCO) ຕ້ອງສະແດງບັດເພື່ອຢັ້ງຢືນວ່າມີອໍານາດໃນການກວດຫາສານຕ້ອງຫ້າມໃນແຕ່ລະຄັ້ງໄດ້ ຖ້າວ່າເຈົ້າໜ້າທີ່ກວດສານຕ້ອງຫ້າມ (DCO) ບໍ່ປະຕິບັດຕາມທີ່ກ່າວມາ ໃຫ້ນັກກິລາຂຽນລາຍງານໄວ້ໃນແບບຟອມການແຈ້ງ ແລະ ແຈ້ງເຫດການທີ່ເກີດຂຶ້ນໄປເຖິງສະມາຄົມກິລາ ຫຼື ສະຫະພັນກິລາຂອງທ່ານ.
- 
- 21 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ບຸກຄົນທີ່ຮັບຕົວຢ່າງຂອງນັກກິລາທີ່ຫ້ອງກວດຫາສານຕ້ອງຫ້າມ ສາມາດຮູ້ຕົວນັກກິລາເຈົ້າຂອງຕົວຢ່າງໄດ້?  
**ຕອບ:** ຜິດ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ຂໍ້ມູນສ່ວນຕົວຂອງນັກກິລາຈະບໍ່ຖືກເປີດເຜີຍຕໍ່ຫ້ອງກວດຫາສານຕ້ອງຫ້າມ ຍົກເວັ້ນຊະນິດກິລາ/ປະເພດກິລາ/ເພດ/ສະຫະພັນກິລາ/ແລະ ວັນເດືອນປີທີ່ເກັບຕົວຢ່າງເທົ່ານັ້ນ.
- 
- 22 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ຂະບວນການຂໍອະນຸຍາດນໍາໃຊ້ຢາທີ່ເປັນສານຕ້ອງຫ້າມທາງການກິລາເພື່ອການຮັກສາທາງການແພດ (TUE) TUE ຫຍັ້ມາຈາກ:  
**ຕອບ:** a. Therapeutic Use Exemption  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ນັກກິລາລະດັບສາກົນຄວນສົ່ງແບບຟອມ TUE ໄປເຖິງສະຫະພັນກິລາສາກົນຂອງພວກເຂົາ ແລະ ນັກກິລາລະດັບຊາດຄວນສົ່ງຟອມຂອງຕົນເອງໃຫ້ແກ່ໜ່ວຍງານຕໍ່ຜ່ານການໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມແຫ່ງຊາດຂອງຕົນເອງ ໂດຍ TUE ຈະໄດ້ຮັບອະນຸຍາດໃຫ້ໃຊ້ກັບຢາທີ່ສະເພາະເຈາະຈົງ ເປັນໄປຕາມປະລິມານ ແລະ ໄລຍະເວລາທີ່ລະບຸໄວ້ໃນ TUE ເທົ່ານັ້ນ.
- 
- 23 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ລາຍຊື່ຂອງສານຕ້ອງຫ້າມຈະຖືກແຈ້ງວ່າມີສານ ແລະ ວິທີການຕ້ອງຫ້າມໃດ ທີ່ຫ້າມໃຊ້ໃນການແຂ່ງຂັນ ແລະ ນອກການແຂ່ງຂັນ.  
**ຕອບ:** ຖືກ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ລາຍຊື່ສານຕ້ອງຫ້າມມີການປັບປຸງແກ້ໄຂທຸກປີໂດຍຄະນະຜູ້ຊ່ຽວຊານສາຂາຕ່າງໆ ຈາກທົ່ວໂລກ ກົດລະບຽບຂອງສານຕ້ອງຫ້າມແຕ່ລະປີຈະຖືກປະກາດໃຊ້ໃນວັນທີ 01 ມັງກອນ ຂອງທຸກໆປີ ນັກກິລາທຸກຄົນຄວນກວດສອບໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າພວກເຂົາມີຄວາມຕື່ນຕົວເຖິງຂໍ້ມູນລ່າສຸດຂອງກົດລະບຽບສານຕ້ອງຫ້າມ ເຊິ່ງຈະມີຂໍ້ມູນຢູ່ເວັບໄຊຂອງ WADA – [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org).
- 
- 24 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ເຖິງແມ່ນວ່ານັກກິລາທີ່ບາດເຈັບ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ຮ່ວມການແຂ່ງຂັນ ຍັງຄົງມີໜ້າທີ່ສົ່ງແບບຟອມລາຍງານທີ່ຢູ່ຂອງຕົວເອງ (where about information) ໄປເຖິງໜ່ວຍງານກິລາທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ ເພື່ອວ່າໃນກໍລະນີທີ່ພວກເຂົາຕ້ອງການມາເກັບຕົວຢ່າງນ້ຳຢຽວ.  
**ຕອບ:** ຖືກ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ໃນຖານະນັກກິລາ ທ່ານຕ້ອງສົ່ງຂໍ້ມູນລາຍງານທີ່ຢູ່ຂອງຕົນ (where about information) ເຖິງວ່າທ່ານຈະບໍ່ມີການແຂ່ງຂັນເນື່ອງຈາກບາດເຈັບ ຫຼື ບໍ່ສະບາຍ ດັ່ງນັ້ນໜ່ວຍງານຕໍ່ຜ່ານການໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມ ຈິ່ງສາມາດກວດຫາສານຕ້ອງຫ້າມແບບນອກການແຂ່ງຂັນກິລາໄດ້ຕະຫຼອດ ເມື່ອໃດກໍ.
- 
- 25 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ໃນລະຫວ່າງການແຂ່ງຂັນນັກກິລາທີ່ບໍ່ໄດ້ລົງແຂ່ງກໍສາມາດຖືກກວດຫາສານຕ້ອງຫ້າມໄດ້.  
**ຕອບ:** ຖືກ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ນັກກິລາທີ່ມີຊື່ຢູ່ໃນທີມ ກໍຈະຖືກສຸ່ມກວດຫາສານຕ້ອງຫ້າມໄດ້ ໂດຍບໍ່ຈໍາເປັນວ່າຈະຕ້ອງໄດ້ລົງແຂ່ງຂັນຫຼືບໍ່.
- 
- 26 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ນັກກິລາຖືກກວດພົບສານຕ້ອງຫ້າມ ນັກກິລາມີສິດທີ່ຈະ:  
a. ຂໍກວດຕົວຢ່າງຂວດ B  
b. ເຂົ້າຮ່ວມ ຫຼື ແຕ່ງຕັ້ງຕົວແທນເປັນພະຍານໃນການເປີດຂວດ B  
c. ຂໍເບິ່ງລາຍງານການກວດແບບສະບັບເຕັມຈາກທາງຫ້ອງວິເຄາະ  
d. ຖືກໝັດທຸກຂໍ້  
**ຕອບ:** d. ຖືກໝັດທຸກຂໍ້  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ກົດລະບຽບຂອງການຕໍ່ຜ່ານການໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມໂລກມີເປົ້າໝາຍເພື່ອໃຫ້ນັກກິລາໄດ້ຮັບຄວາມເຄົາລົບໃນສິດທີ່ຂອງເຂົາຢ່າງຖືກຕ້ອງ.
- 
- 27 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ກົດລະບຽບຂອງສານຕ້ອງຫ້າມມີການປັບປຸງພາຍໃນໄລຍະເວລາເທົ່າໃດ?  
a. ໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ  
b. ຢ່າງນ້ອຍໜຶ່ງຄັ້ງ ຕໍ່ປີ  
c. ກ່ອນການແຂ່ງຂັນກິລາໂອລິມປິກ ແລະ ພາຣາລິມປິກ  
d. ບໍ່ມີການປັບປຸງເລີຍ  
**ຕອບ:** b. ຢ່າງນ້ອຍໜຶ່ງຄັ້ງ ຕໍ່ປີ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ກົດລະບຽບຂອງສານຕ້ອງຫ້າມມີການທົບທວນເປັນປະຈໍາທຸກປີໂດຍຄະນະຜູ້ຊ່ຽວຊານຈາກຕ່າງປະເທດ ແລະ ກົດລະບຽບສານຕ້ອງຫ້າມທີ່ປັບປຸງນັ້ນຈະມີຜົນບັງຄັບໃຊ້ວັນທີ 01 ມັງກອນ ຂອງທຸກໆປີ ນັກກິລາທຸກຄົນຄວນແນ່ໃຈວ່າພວກເຂົາມີຄວາມຕື່ນຕົວຫຼາຍທີ່ສຸດໃນການທີ່ຮູ້ຂໍ້ມູນໃໝ່ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບກົດລະບຽບສານຕ້ອງຫ້າມທີ່ສາມາດໃຊ້ໄດ້ໃນເວັບໄຊ ຂອງອົງການຕໍ່ຜ່ານການໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມໂລກ (WADA) - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org).

- 28 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ເມື່ອຂ້າພະເຈົ້າຖືກ ກຳລັງເພື່ອກວດສອບຕ້ອງຫ້າມ, ຂ້າພະເຈົ້າຕ້ອງລາຍງານຕ ວ ຢູ່ສ ນຄວບຄ ມກວດສອບຕ້ອງຫ້າມທັນທີ ທັນໃດບໍ່?
  - a. ຖືກ
  - b. ບໍ່ — ຂ້າພະເຈົ້າມີເວລາ 1 ຊົ່ວໂມງຈຶ່ງໄປລາຍງານຕົວກໍໄດ້
  - c. ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດລາຍງານເມື່ອຂ້າພະເຈົ້າກຽມພ້ອມ
  - d. ບໍ່ — ຂ້າພະເຈົ້າມີເວລາ 24 ຊົ່ວໂມງຈຶ່ງໄປລາຍງານຕົວ

**ຕອບ:** a. ຖືກ

**ຄໍາອະທິບາຍ:** ຖ້າທ່ານຖືກແຈ້ງຈາກເຈົ້າໜ້າທີ່ກວດສອບຕ້ອງຫ້າມ (DCO) ຫຼື ຜູ້ຊ່ວຍເຈົ້າໜ້າທີ່ກວດສອບຕ້ອງຫ້າມ (Chaperone) ກ່ຽວກັບການເລືອກເອົາທ່ານເພື່ອກວດສອບຕ້ອງຫ້າມ, ທ່ານຕ້ອງໄປລາຍງານຕົວຢູ່ສູນຄວບຄຸມສານຕ້ອງຫ້າມທັນທີທັນໃດ, ເວັ້ນແຕ່ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານມີເຫດຜົນທີ່ເໝາະສົມໃນການຊັກຊ້າຕົວກ່າວ. ເຖິງແມ່ນທ່ານມີເຫດຜົນທີ່ຈຳເປັນ, ທ່ານຕ້ອງຢູ່ພາຍໃຕ້ການຕິດຕາມຂອງເຈົ້າໜ້າທີ່ກວດສອບຕ້ອງຫ້າມ (DCO) ຫຼື ຜູ້ຊ່ວຍເຈົ້າໜ້າທີ່ກວດສອບຕ້ອງຫ້າມ (Chaperone) ຕະຫຼອດເວລາຈົນກວ່າການເຈັບຕົວຢ່າງຈະສິ້ນສຸດລົງ.

- 29 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ຖ້າວ່າຂ້າພະເຈົ້າຖືກຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຫຼິ້ນກິລາປະເພດທີ່ຂ້າພະເຈົ້າຫລິ້ນຢູ່, ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດລົງແຂ່ງໃນກິລາປະເພດອື່ນ
 

**ຕອບ:** ຜິດ

**ຄໍາອະທິບາຍ:** ຖ້າຫາກທ່ານຖືກລົງໂທດຈາກຜົນການລະເມີດກົດລະບຽບຂອງການ ນໍາໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມ, ທ່ານຈະບໍ່ສາມາດເຂົ້າຮ່ວມການແຂ່ງຂັນ ຫຼື ເຂົ້າຮ່ວມທຸກກິດຈະກຳ ໃນກິລາທຸກລະດັບໃນລະຫວ່າງການຖືກປະຕິບັດລະບຽບ.

- 30 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ຖ້າຫາກຜົນການກວດຢູ່ປະເທດຂອງຂ້າພະເຈົ້າອອກມາເປັນບວກ, ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດ ໄປແຂ່ງຕາງໜ້າໃຫ້ປະເທດອື່ນໄດ້.
 

**ຕອບ:** ຜິດ

**ຄໍາອະທິບາຍ:** ຖ້າຫາກທ່ານຖືກປະຕິບັດລະບຽບ ຢູ່ໃນປະເທດຂອງທ່ານ, ການປະຕິບັດລະບຽບໃນປະເທດຂອງທ່ານຈະຍອມຮັບໂດຍການລົງນາມໃນລະຫັດຂອງ WADA ເຊັ່ນກັນ. ດັ່ງນັ້ນ, ໃນລະຫວ່າງທີ່ທ່ານຖືກປະຕິບັດລະບຽບ, ທ່ານຈະບໍ່ສາມາດລົງແຂ່ງຂັນເປັນຕົວແທນໃຫ້ປະເທດ ອື່ນໄດ້.

- 31 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ຂ້າພະເຈົ້າຈະໄດ້ຮັບໂທດ, ຖ້າຫາກວ່າຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ ກິນ ອາຫານເສີມ ທີ່ ປົນເປື້ອນ ກັບສານຕ້ອງຫ້າມ
 

**ຕອບ:** ຖືກ

**ຄໍາອະທິບາຍ:** ຄໍາອະທິບາຍ: ພາຍໃຕ້ຫຼັກການການຮັບຜິດຊອບທີ່ເຂັ້ມງວດ, ນັກກິລາແມ່ນຮັບຜິດຊອບສໍາລັບສານທີ່ກວດພົບໃນຮ່າງກາຍ. ການຖືກລົງໂທດຈະເກີດຂຶ້ນບໍ່ວ່າທ່ານ ຈະຕັ້ງໃຈຫລືບໍ່ຕັ້ງໃຈ ທີ່ຈະນໍາໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມຫຼືບໍ່ນໍາໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມ ສະນັ້ນທ່ານເອງຕ້ອງມີຄວາມລະມັດລະວັງ! ນັກກິລາຕ້ອງມີຄວາມລະມັດລະວັງທຸກຢ່າງ ບໍ່ວ່າ ສານຕ່າງໆ, ເຄື່ອງດື່ມ, (ໂດຍສະເພາະຊີນໃນບາງປະເທດ), ຫຼື ອາສານເສີມທີ່ທ່ານໃຊ້ຢູ່.

- 32 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ແມ່ນໃຜ ຈະເປັນ ຜູ້ ອະນຸຍາດ ຫລື ປະຕິເສດ ໃຫ້ ນັກກິລາ ໃຊ້ຢາ ປົນປົວ ອົງຕາມ ຕາມ ແປບຟອມຮ້ອງຂໍອະນຸຍາດນໍາໃຊ້ຢາເພື່ອປົນປົວ (TUE) ?
  - a. ຄະນະກຳມະການນັກກິລາ
  - b. ຄະນະກຳມະການຂອງສະຫະພັນກິລາແຫ່ງຊາດ ຫລື ສະຫະພັນກິລາສາກົນ
  - c. ຄະນະກຳມະການການແພດທີ່ມີຄວາມຊ່ຽວຊານ
  - d. ປະທານຂອງສະຫະພັນກິລາແຫ່ງຊາດ ຫລື ສາກົນ

**ຕອບ:** c. ຄະນະກຳມະການການແພດທີ່ມີຄວາມຊ່ຽວຊານ

**ຄໍາອະທິບາຍ:** ຫຼັງຈາກການສົ່ງແບບຟອມທີ່ຂໍອະນຸຍາດໃຊ້ຢາປົນປົວ TUE ເຖິງ ຄະນະກຳມະການກວດກາສານຕ້ອງຫ້າມ ຫລື ຄະນະກຳມະການຈັດການແຂ່ງຂັນ. ຄະນະກຳມະການດັ່ງກ່າວ ຈະມີ ທິມງານ ແພດຊ່ຽວຊານຕ່າງໆ ທີ່ ຈະພິຈາລະນາ ວ່າ ອະນຸຍາດໃຫ້ໃຊ້ຫລືບໍ່

- 33 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ຖ້າຫາກວ່າຂ້າພະເຈົ້າມີຄວາມຕ້ອງການເຄົາລົບຕໍ່ກິລາທີ່ຂ້າພະເຈົ້າຫລິ້ນ, ແລະ ຕ້ອງການເປັນນັກກິລາທີ່ເລີດ ຂ້າພະເຈົ້າຕ້ອງ :
  - a. ຮັບຮູ້ວ່າການຊະນະແມ່ນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ສຸດ
  - b. ເຮັດທຸກຢ່າງເພື່ອ ໃຫ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດສູງສຸດ
  - c. ຮູ້ວ່າການແພ້ມີຄວາມໝາຍວ່າຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເຮັດບາງສິ່ງຜິດພາດ
  - d. ບໍ່ມີຂໍໃດຖືກ

**ຕອບ:** d. ບໍ່ມີຂໍໃດຖືກ

**ຄໍາອະທິບາຍ:** ການເຮັດວຽກໜັກ, ການອຸທິດຕົນ, ແລະ ຮຽນຮູ້ຈາກສິ່ງທີ່ຜ່ານມາ ເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນເພື່ອກາຍເປັນນັກກິລາທີ່ດີທີ່ສຸດ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍ ບໍ່ແມ່ນວ່າ ຈະທຸ້ມເງິນ ເພື່ອ ໃຫ້ໄດ້ໄຊຊະນະໂດຍບໍ່ ຄໍານຶງ ເຖິງ ສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ ຫລື ນໍາໃຈນັກກິລາ

- 34 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ນັກກິລາຜູ້ທີ່ໃຊ້ສານກະຕຸ້ນແມ່ນໂກງນັກກິລາອື່ນທີ່ເຄົາລົບກົດໃນການແຂ່ງຂັນທີ່ຂາວສະອາດ.
 

**ຕອບ:** ຖືກ

**ຄໍາອະທິບາຍ:** ເມື່ອນັກກິລາໂກງ, ພວກເຂົາໄດ້ເອົາຕົນເອງອອກວົງຈອນການກິລາ, ບໍ່ມີນໍ້າໃຈນັກກິລາ, ແລະ ບໍ່ມີການແຂ່ງຂັນທີ່ຢຸດຕິທໍາອີກ. ນອກຈາກນັ້ນ, ການລະເມີດກົດລະບຽບການໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມແມ່ນຄືກັນກັບການລະເມີດກົດລະບຽບຂອງການແຂ່ງຂັນ, ທີ່ນັກກິລາທຸກຄົນຍອມຮັບຕາມເງື່ອນໄຂເພື່ອເຂົ້າຮ່ວມ ແລະ ການແຂ່ງຂັນຢ່າງຢຸດຈິທໍາ.



35 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ແມ່ນໃຜເປັນຜູ້ດໍາເນີນການເກັບຕົວຢ່າງເລືອດ?

- a. ຜູ້ເຈາະເລືອດທີ່ມີມາດຕະຖານ (BCO)
- b. ຜູ້ເກັບຍ່ຽວ ທີ່ມີມາດຕະຖານ (DCO)
- c. ຜູ້ຊ່ວຍເຈົ້າໜ້າທີ່ກວດສານຕ້ອງຫ້າມ
- d. ຖືກຫຸກຂີ້

**ຕອບ:** a. ຜູ້ເຈາະເລືອດທີ່ມີມາດຕະຖານ (BCO)

**ຄໍາອະທິບາຍ:** ຜູ້ເຈາະເລືອດ ແມ່ນຕ້ອງໄດ້ຮັບການເຝິກອົບຮົມຢ່າງມີມາດຕະຖານ ແລະ ໄດ້ຮັບການອະນຸຍາດຈາກ (ADO) ເພື່ອເກັບຕົວຢ່າງເລືອດຈາກນັກກີລາ.

36 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ຫຼັງຈາກທີ່ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ໃຫ້ຕົວຢ່າງ (ເລືອດ ແລະ ນໍາຍ່ຽວ), ຕົວຢ່າງດັ່ງກ່າວຖືກເກັບຮັກສາ ໄວ້ໄດ້ດົນປານໃດ ແລະ ຖືກນໍາມາວິເຄາະໄດ້ອີກ?

- a. ບໍ່ມີກຳນົດເວລາ
- b. 10 ປີ
- c. 2 ປີ
- d. ມັນບໍ່ສາມາດເກັບໄວ້ໄດ້

**ຕອບ:** b. 10 ປີ

**ຄໍາອະທິບາຍ:** ຕົວຢ່າງທັງໝົດອາດຈະຖືກເກັບໄວ້ດົນເຖິງ 10 ປີ ແລະ ຖືກນໍາມາວິເຄາະຕະຫຼອດໄລຍະເວລາ, ຊຶ່ງ ໝາຍຄວາມວ່າການກວດຜ່ານມາບໍ່ພົບແຕ່ອາດກວດພົບພາຍຫຼັງ ແລະ ນັກກີລາອາດຈະຖືກລົງໂທດ ແລະ ໄດ້ຮັບຜົນການກະທຳນັບແຕ່ວັນມີຜົນກວດອອກ.

37 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ການລົງໂທດນັກກີລາ ແມ່ນຍ້ອນ ຜົນກວດທີ່ອອກມາເປັນບວກເທົ່ານັ້ນ .

**ຕອບ:** ຜິດ

**ຄໍາອະທິບາຍ:** ການພົບສານຕ້ອງຫ້າມໃນຍ່ຽວຫລືເລືອດ ຂອງນັກກີລາ ແມ່ນເຫດຜົນ 1 ໃນ 11 ຂອງການເຮັດຜິດກົດລະບຽບຂອງການໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມ (ADRVs). ການປະຕິເສດ ຫຼື ບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ເກັບຕົວຢ່າງ ກໍສາມາດ ມີເຫດຜົນພຽງພໍທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ນັກກີລາຖືກລົງໂທດໄດ້ ໄດ້.

38 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດໄດ້ຮັບການລົງໂທດຮ່ວມກັບ ຄູເຟີນ, ແຟດ ຫຼື ພະນັກງານສະໜັບສະໜູນຕ່າງໆ ໃນກໍລະນີ ທີ່ ກະທຳຄວາມຜິດ .

**ຕອບ:** ຖືກ

**ຄໍາອະທິບາຍ:** ຄະນະກຳມະການສາມາດ ລົງໂທດນັກກີລາ, ແລະທີມງານຕ່າງໆ ໄດ້.

39 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ຖ້າວ່າຂ້າພະເຈົ້າຮູ້ວ່າສານທີ່ໄດ້ຮັບຜ່ານຂະບວນການຄວບຄຸມຄຸນນະພາບຂອງອາຫານ, ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດໝັ້ນໃຈວ່າມັນບໍ່ໄດ້ບັນຈຸສານປົນເປືອນສານຕ້ອງຫ້າມ.

**ຕອບ:** ຜິດ

**ຄໍາອະທິບາຍ:** ບໍ່ມີທາງເພື່ອຮັບປະກັນວ່າອາຫານເສີມ ແມ່ນປາສະຈາກ ສານຕ້ອງຫ້າມ.

ບໍ່ມີອົງການຈັດຕັ້ງທີ່ຈະຮັບປະກັນຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານທີ່ກິນໃນແຕ່ລະວັນ, ການກິນອາຫານທີ່ ສົມດູນກ່ຽວກັບສານອາຫານໃນແຕ່ລະມື້ ຫລືການກິນອາຫານທີ່ຄົບຖ້ວນແມ່ນເປັນທາງທີ່ດີໃນການປັບປຸງການຫຼິ້ນກີລາທີ່ດີຂອງນັກກີລາ.