

- 1 ▶ **Jautājums:** Es pilnībā uzņemos atbildību par to, ko es apēdu, lietoju, injicēju vai jebkādā citā veidā ietekmēju savu ķermeni.
Atbilde: Pareizi
Paskaidrojums: *Visiem sportistiem ir jābūt aktīviem, mēģinot rast atbildes par to, kā neapdraudēt savu sportista karjeru. Ja Jums ir jautājums - JAUTĀJIET! Ja jūs neesiet 100% pārliecināts par to, kas ir vielas sastāvā – NELIETOJIET TO!*
-
- 2 ▶ **Jautājums:** Tikai tie sportisti, kuri piedalās Olimpiskajās, Paralimpiskajās spēlēs un Pasaules čempionātos ir pakļauti dopinga kontrolei.
Atbilde: Nepareizi
Paskaidrojums: *Daudzas valstis un starptautiskās federācijas ir izstrādājušas antidopinga programmas. Ja Jūs piedalīties atzītas sporta federācijas rīkotās sacensībās, dopinga kontroli Jums var veikt jebkurā laikā - gan sacensībās, gan ārpus sacensību periodā - pie Jums mājās vai treniņu laikā.*
-
- 3 ▶ **Jautājums:** WADA nozīmē: Pasaules Antidopinga administrācija, Pasaules Antidopinga aģentūra?
Atbilde: Pasaules Antidopinga aģentūra
Paskaidrojums: *Pasaules Antidopinga aģentūras (WADA) misija ir veicināt, koordinēt un uzraudzīt cīņu pret dopingu sportā starptautiskā mērogā.*
-
- 4 ▶ **Jautājums:** Ja medikamentu ir atļauts lietot manā dzimtenē, es droši varu lietot tāda paša zīmola medikamentu, ko esmu iegādājies ārzemēs?
Atbilde: Nepareizi
Paskaidrojums: *Dažiem medikamentiem, kas pirkti dažādās valstīs, ir nedaudz atšķirīgas sastāvdaļas, kas dažos gadījumos varētu būt aizliegtas vielas. Jums ir uzmanīgi jāpārbauda medikamenta sastāvdaļas un jālūdz padoms ārstam, ja neesiet pārliecināts.*
-
- 5 ▶ **Jautājums:** Kāds ir maksimālais skaits, cik sportistam gada laikā var veikt dopinga kontroles?
a. 2
b. 5
c. 20
d. Neierobežots
Atbilde: d. Neierobežots
Paskaidrojums: *Nav nekādu ierobežojumu tam, cik reizes gadā sportistam var tikt veiktas dopinga kontroles, kas var būt gan sacensībās, gan ārpus sacensību laikā, mērķtiecīgi vai loterijas veidā atlasot sportistus.*
-
- 6 ▶ **Jautājums:** Vai jebkura laboratorija ar nepieciešamo aprīkojumu drīkst veikt urīna analīzi, lai atklātu sportā aizliegtas vielas vai metodes?
Atbilde: Nepareizi
Paskaidrojums: *Analīzes sportā aizliegto vielu un metožu noteikšanai drīkst veikt tikai WADA akreditētās laboratorijās.*
-
- 7 ▶ **Jautājums:** Ja uztura bagātinātājs ir pirkts aptiekā, tas noteikti ir atļauts sportā.
Atbilde: Nepareizi
Paskaidrojums: *Jūs esiet atbildīgs par to, kādus uztura bagātinātājus un/vai vielas lietojiet. Daudzi uztura bagātinātāji satur aizliegtas vielas. Tā kā daudzās valstīs uztura bagātinātāju industrija netiek kontrolēta, ir svarīgi, lai Jūs būtu pilnīgi pārliecināts par to, ka Jūs ziniet, kas ir produkta sastāvā. VIEDI VĀRDI: ja tas izklausās pārāk labi, lai būtu patiesība - tas droši vien ir aizliegts! Alternatīva uztura bagātinātājiem ir Jūsu uzņemtā uztura pilnveidošana.*
-
- 8 ▶ **Jautājums:** JEBKURA medikamenta lietošana ir attaisnojama gadījumā, ja es esmu slims.
Atbilde: Nepareizi
Paskaidrojums: *Ja Jūs esiet saaukstējies, Jums ir gripa vai drudzis, NELIETOJIET medikamentus vai vielas, par kuriem neesiet pārliecināts, ka tās nesatur aizliegtas vielas. Tas attiecas, gan uz medikamentiem, kas iegādāti aptiekā, gan uz tiem, ko izsniedzis sportista ārsts. Atcerieties – pozitīvs dopinga kontroles rezultāts ir un paliek pozitīvs dopinga kontroles rezultāts.*
-

- 9 ▶ **Jautājums:** Pozitīva dopinga kontroles rezultāta gadījumā var tikt sodīts arī sportista treneris vai ārsts, kas palīdzējis vai mudinājis sportistu lietot aizliegtās vielas vai metodes.
Atbilde: Pareizi
Paskaidrojums: *Iedrošināšana vai sportista mudināšana lietot aizliegtās vielas vai metodes tiek uzskatīta par nopietnu antidopinga noteikumu pārkāpumu, par ko tiek piemērotas soda sankcijas saskaņā ar Pasaules Antidopinga kodeksu.*
-
- 10 ▶ **Jautājums:** Dopinga kontrolierim dažas stundas pirms savas ierašanās jāinformē sportists par gaidāmo dopinga kontroli.
Atbilde: Nepareizi
Paskaidrojums: *Kad vien iespējams, dopinga kontrolei jānotiek bez iepriekšēja brīdinājuma. Tas nozīmē, ka dopinga kontrolieris dopinga kontroli var veikt jebkurā laikā un jebkurā vietā. Tomēr tiek sagaidīts, ka dopinga kontrolieris savu rīcības brīvību izmantos tā, lai neradītu nevajadzīgas neērtības sportistiem.*
-
- 11 ▶ **Jautājums:** Kad dopinga kontroles paraugs tiek savākts un aizziņogots un dokumenti ir aizpildīti, jebkurš mēģinājums atvērt, piesārņot vai citādi ietekmēt kontroles paraugu būs acimredzams.
Atbilde: Pareizi
Paskaidrojums: *Sportistam jājūtas pārliecinātam, ka viņa paraugu nevar viltot. Turklāt, laboratorija ziņos par jebkurām aizdomām, ja paraugs būs bijis aizskarts pirms analīzes veikšanas.*
-
- 12 ▶ **Jautājums:** Sportists var atteikties no dopinga kontroles, ja viņš/viņa ir pārāk aizņemts/-a.
Atbilde: Nepareizi
Paskaidrojums: *Par atteikšanos veikt dopinga kontroli var piemērot tādu pašu sodu kā par pozitīvu dopinga kontroles rezultātu. Ja sportists atsakās veikt dopinga kontroli, viņam/viņai jāsniedz rakstisks paskaidrojums par atteikumu un jāinformē sava federācija, cik drīz vien iespējams.*
-
- 13 ▶ **Jautājums:** Mans treneris var pavadīt mani uz dopinga kontroles vietu.
Atbilde: Pareizi
Paskaidrojums: *Katram sportistam ir tiesības uz pārstāvja klātbūtni dopinga kontroles vietā.*
-
- 14 ▶ **Jautājums:** Man ir jāizmanto dopinga kontroles parauga savākšanas aprīkojums, ko es esmu izvēlējis, pat tad, ja es domāju, ka tas varētu būt bojāts vai tas izskatās netīrs. Citu aprīkojumu lūgt es nedrīkstu.
Atbilde: Nepareizi
Paskaidrojums: *Jums jābūt dotai iespējai izvēlēties vienu no noslēgtiem, nebojātiem paraugu savākšanas komplektiem. Ja jūs neesiet apmierināts ar dopinga kontroles komplektu, ko Jūs sākotnēji izvēlējāties, Jums vajadzētu lūgt citu un Jums tas tiks piešķirts.*
-
- 15 ▶ **Jautājums:** Man jāpaziņo savam ārstam, ka es kā sportists esmu pakļauts dopinga kontrolēm, un es nedrīkstu lietot aizliegtās vielas un metodes.
Atbilde: Pareizi
Paskaidrojums: *Ir svarīgi, lai Jūsu ārsts zina, ka Jums būtu jānozīmē alternatīvi medikamenti tiem, kas ir aizliegtajā sarakstā. Ja tas nav iespējams, pirms medikamenta lietošanas uzsākšanas Jums būs jālūdz Terapeitiskās lietošanas izņēmumu atļauja Starptautiskajai federācijai vai nacionālajai antidopinga organizācijai. Pastāv noteiktas procedūras, kā rīkoties neatliekamajos gadījumos, par kurām Jūsu ārstam jābūt informētam.*
-
- 16 ▶ **Jautājums:** Ja Jūs nespējiet nodrošināt nepieciešamo urīna daudzumu, Jums tiks lūgts sniegt asinis paraugu papildus Jūsu urīna analīzēm.
Atbilde: Nepareizi
Paskaidrojums: *Ja Jūs nespējiet nodrošināt nepieciešamo urīna daudzums, Jūsu nepilnīgais urīna paraugs tiks savākts, noslēgts un reģistrēts. Kad Jūs būsi gatavs, Jums būs jāsniedz papildus urīna paraugs līdz tiks sasniegts nepieciešamais urīna daudzums.*
-

- 17 ▶ **Jautājums:** Ir normāli ņemt medikamentus no kāda, kuram Jūs uzticiaties, pat ja Jūs nezini, kas ir šo medikamentu sastāvā.
Atbilde: Nepareizi
Paskaidrojums: Sportistiem vienmēr jāzina, kas nokļūst viņu organismā. Medikamentu uzņemšana, nezinot, kas ir to sastāvā, var rezultēties ar pozitīvu dopinga kontroles rezultātu un var būt bīstama Jūsu veselībai.
-
- 18 ▶ **Jautājums:** Ja dopinga kontrolieris ir atbraucis pie Jums uz mājām, lai veiktu dopinga kontroli, Jūs viens pats variet atstāt istabu, lai pagatavotu tējas tasi.
Atbilde: Nepareizi
Paskaidrojums: Ir svarīgi, lai Jūs aizsargātu sava dopinga kontroles parauga neaizskaramību, tādējādi Jums visu laiku līdz kontroles beigām jāpaliek dopinga kontroliera uzraudzībā. Ja Jums ir nepieciešams atstāt istabu, dopinga kontrolieris dosies kopā ar Jums.
-
- 19 ▶ **Jautājums:** Ja man pirms nedēļas jau tika veikta dopinga kontrole ārpus sacensību laikā, nākošo dopinga kontroli man drīkst veikt ne ātrāk kā pēc dažām nedēļām.
Atbilde: Nepareizi
Paskaidrojums: Nākošo dopinga kontroli drīkst veikt dažas nedēļas, dažas dienas vai pat tikai dažas stundas pēc iepriekšējās dopinga kontroles. Iespēja veikt vairāk nekā vienu dopinga kontroli īsā laika sprīdī nodrošina to, ka krāpnieki nejutās tik droši, lai turpinātu krāpties uzreiz pēc tikko veiktas dopinga kontroles.
-
- 20 ▶ **Jautājums:** Ja dopinga kontrolierim nav atbilstoša identifikācijas dokumenta, es varu atteikties no dopinga kontroles.
Atbilde: Pareizi
Paskaidrojums: Dopinga kontrolierim ir jāspēj pierādīt, ka viņš ir pilnvarots veikt dopinga kontroli un, ka viņš pieder atbilstošai iestādei, kas ir pilnvarota veikt dopinga kontroles. Ja tā nav, rakstiet par to ziņojumu dopinga kontroles anketā, parakstiet to, saglabājiet savu kopiju un nekavējoties sazinieties ar savu federāciju.
-
- 21 ▶ **Jautājums:** Persona, kas saņem manu dopinga kontroles paraugu laboratorijā zina, kas es esmu.
Atbilde: Nepareizi
Paskaidrojums: Dokumentācija, kas tiek pievienota Jūsu dopinga kontroles paraugam, nosūtīt to uz laboratoriju, nekādā veidā neatklāj Jūsu identitāti. Vienīgā informācija, ko saņem laboratorija ir sporta veids, pasākums, dzimums, federācija un datums, kad veikta dopinga kontrole.
-
- 22 ▶ **Jautājums:** "TUE" atļauja sniedz sportistiem iespēju nopietna medicīniskā stāvokļa gadījumā pieprasīt ārstēšanu, izmantojot aizliegtās vielas. TUE nozīmē:
Atbilde: a. Terapeitiskās lietošanas izņēmums
Paskaidrojums: Starptautiskā līmeņa sportistiem iesniegums par Terapeitiskās lietošanas izņēmumu (TUE) atļaujas iesniegšanu jāadresē savai Starptautiskajai federācijai, savukārt, nacionālā līmeņa sportistiem savi iesniegumi jāadresē savai Nacionālajai Antidopinga aģentūrai. TUE atļauja tiek piešķirta par konkrētu medikamentu ar noteiktu devu un uz noteiktu laika periodu.
-
- 23 ▶ **Jautājums:** Aizliegtais saraksts nosaka, kādas vielas un metodes ir aizliegtas sacensībās un ārpus tām.
Atbilde: Pareizi
Paskaidrojums: Starptautiskā ekspertu komisija katru gadu pārskata aizliegto vielu un metožu sarakstu, kura atjaunotā versija stājas spēkā ar katra gada 1.janvāri. Visiem sportistiem ir pienākums iepazīties ar jaunāko informāciju par izmaiņām aizliegto vielu un metožu sarakstā. Tā ir pieejama WADA tīmekļa vietnē - www.wada-ama.org
-
- 24 ▶ **Jautājums:** Pat, ja es esmu guvis traumu, un nepiedalos sacensībās, man joprojām ir jāsniedz ziņas par savu atrašanās vietu attiecīgajām iestādēm, lai es būtu atrodams, ja gadījumā es tiktu izvēlēts dopinga kontrolei.
Atbilde: Pareizi
Paskaidrojums: Kā sportistam, Jums ir jāsniedz informācija par savu atrašanās vietu arī tādā gadījumā, ja, Jūs esat guvis traumu vai slimības dēļ nepiedalīties sacensībās. Šī informācija nepieciešama, lai antidopinga organizācija varētu Jūs atrast jebkurā laikā un jebkurā vietā.
-

- 25 ▶ **Jautājums:** Man var tikt veikta dopinga kontrole sacensību laikā pat, ja es pats sacensībās nepiedalos.
Atbilde: Pareizi
Paskaidrojums: Ja Jūs esiet komandas sastāvā, Jūs variet tikt iekļauts dopinga kontroles atlasē, vienalga, vai Jūs piedalīties sacensībās vai nē.
-
- 26 ▶ **Jautājums:** Ja Jums tiek konstatēts pozitīvs dopinga kontroles rezultāts, Jums ir tiesības:
a. Pieprasīt B parauga analīzi
b. Ierasties pašam vai nosūtīt savu pārstāvi pie B parauga atvēršanas un analīzes
c. Pieprasīt kopiju no laboratorijas dokumentācijas
d. Viss iepriekš minētais
Atbilde: d. Viss iepriekš minētais
Paskaidrojums: Pasaules Antidopinga kodeksa mērķis ir nodrošināt, ka tiek ievērotas sportistu tiesības.
-
- 27 ▶ **Jautājums:** Cik bieži tiek atjaunots Aizliegtais saraksts?
a. Reizi mēnesī
b. Vismaz vienu reizi gadā
c. Pirms katrām Olimpiskajām un Paralimpiskajām spēlēm
d. Aizliegtais saraksts nekad netiek mainīts
Atbilde: b. Vismaz vienu reizi gadā
Paskaidrojums: Starptautisko ekspertu komisija katru gadu pārskata aizliegto vielu un metožu sarakstu, un tā atjaunotā versija stājas spēkā ar katra gada 1.janvāri. Aizliegto sarakstu var atjaunot arī tad, ja rodas tāda nepieciešamība. Visiem sportistiem ir pienākums iepazīties ar jaunāko informāciju par izmaiņām aizliegto vielu un metožu sarakstā. Tā ir pieejama WADA tīmekļa vietnē - www.wada-ama.org
-
- 28 ▶ **Jautājums:** Kad mani informē par dopinga kontroli, vai man uzreiz ir jādodas uz dopinga kontroles telpu?
a. Jā
b. Nē - stundas laikā
c. Varu nākt, kad esmu gatavs
d. Nē - 24 stundu laikā
Atbilde: a. Jā
Paskaidrojums: Kad dopinga kontrolieris (DCO) vai asistents Tevi informē par to, ka esi izvēlēts dopinga kontrolei, Tev ir nekavējoties jādodas uz dopinga kontroles telpu, ja vien nav kādi pamatoti iemesli, lai kavētos (piemēram, apbalvošana). Pat ja ir pamatots iemesls, lai kavētos, Tev jāpaliek tiešā dopinga kontroliera/asistenta uzraudzībā līdz paraugs tiek nodots.
-
- 29 ▶ **Jautājums:** Ja esmu diskvalificēts savā sporta veidā, varu sacensties citā sporta veidā.
Atbilde: Nepareizi
Paskaidrojums: Ja Tu esi diskvalificēts par antidopinga noteikumu pārkāpumu, Tu nedrīksti piedalīties arī citu sporta veidu sacensībās un treniņos, līdz pat diskvalifikācijas perioda beigām.
-
- 30 ▶ **Jautājums:** Ja mani testa rezultāti ir pozitīvi manā valstī, varu pārstāvēt citu valsti un turpināt sportot.
Atbilde: Nepareizi
Paskaidrojums: Ja Tu esi pārkāpis antidopinga noteikumus savā valstī, Tavs pārkāpums tiks ņemts vērā visur, kur darbība notiek saskaņā ar Pasaules Antidopinga Kodeksu. Līdz ar to diskvalifikācijas periodā, TU nevarēsi pārstāvēt citu valsti.
-
- 31 ▶ **Jautājums:** Vai tas ir antidopinga noteikumu pārkāpums, ja lietoju ar aizliegtajām vielām piesārņotus uztura bagātinātājus?
Atbilde: Jā
Paskaidrojums: Sportists ir pilnībā atbildīgs par to, ja viņa organismā tiek atrasta kāda aizliegtā viela. Tas būs antidopinga noteikumu pārkāpums neskatoties uz to vai lietoji vielu apzināti, vai neapzināti un to cik piesardzīgi bijī! Vienmēr esi uzmanīgs un izvērtē, kādas vielas, pārtikas produktus (īpaši gaļu - atsevišķās valstīs) vai uztura bagātinātājus tu lieto.
-

- 32 ▶ Jautājums:** Kas nosaka to, vai Tavs Terapeitiskās lietošanas atļaujas (TUE) pieteikums, lai saņemtu atļauju aizliegtās vielas lietošanai - medicīniskas nepieciešamības dēļ, tiks apstiprināts vai noraidīts?
- Sportistu komiteja
 - Profesionāļi, kuri strādā nacionālajā/starptautiskajā sporta federācijā
 - Medicīnas ekspertu komisija
 - Nacionālās vai starptautiskās sporta federācijas prezidents

Atbilde: c. Medicīnas ekspertu komisija

Paskaidrojums: Pēc TUE pieteikuma iesniegšanas attiecīgajai antidopinga organizācijai (Latvijas Antidopinga nodaļa vai Starptautiskā federācija un/vai liela mēroga sporta sacensību organizatori, ja nepieciešams), Tavu pieteikumu izskatīs neatkarīga ārstu komisija, saukta par TUE komisiju. Starptautiskās federācijas, Latvijas Antidopinga nodaļa un liela mēroga sporta sacensību organizatori ar TUE komisijas palīdzību, ir atbildīgas par TUE piešķiršanu vai nepiešķiršanu.

- 33 ▶ Jautājums:** Jā vēlos respektēt savu sporta viedu un būt tik labs sportists, cik vien ir iespējams, man ir jādara sekojošais:
- Pieņemt, ka uzvara ir pats svarīgākais
 - Darīt visu, kas vien iespējams, lai gūtu labumu
 - Zināt, ka zaudējums nozīmē to, ka kaut ko izdarīju nepareizi
 - Neviens no minētajiem

Atbilde: d. Neviens no minētajiem

Paskaidrojums: Smags darbs, apņemšanās un mācīšanās no kļūdām ir svarīgi, lai kļūtu par labāko sportistu. Uzvara par jebkādu cenu, nedomājot par veselību, pretiniekiem un noteikumiem, ir pret sporta garu.

- 34 ▶ Jautājums:** Sportisti, kuri lieto dopingu, atņem arī citiem sportistiem iespēju piedalīties tīrās, godīgās sacensībās.

Atbilde: Pareizi

Paskaidrojums: Kad sportists krāpjas, viņš patiesībā pārstāj piedalīties spēlē, sacensties īsta sporta garā un vairs nepiedalās godīgā cīņā. Antidopinga noteikumu pārkāpums ir tas pats, kas spēles noteikumu pārkāpums, kurus visi sportisti pieņem kā noteikumus, lai piedalītos un sacenstos godīgi.

- 35 ▶ Jautājums:** Kurš drīkst ņemt asins paraugu?
- Kvalificēts asins parauga savācējs (BCO)
 - Kvalificēts dopinga kontrolieris(DCO)
 - Kvalificēts asistents
 - Visi iepriekš minētie

Atbilde: a. Kvalificēts asins parauga savācējs (BCO)

Paskaidrojums: Asins ņēmējs (BCO) ir darbinieks, kurš ir atbilstoši kvalificēts un saņēmis Antidopinga organizācijas atļauju sportista asins parauga savākšanai.

- 36 ▶ Jautājums:** Pēc paraugu nodošanas (asins un/vai urīna), cik ilgi tie var tikt uzglabāti atkārtotai pārbaudei?

- Nenoteiktu laika posmu
- 10 gadi
- 2 gadi
- Tos nevar uzglabāt

Atbilde: b. 10 gadi

Paskaidrojums: Visi paraugi var tikt saglabāti līdz 10 gadiem un atkārtoti pārbaudīti jebkurā brīdī šī perioda ietvaros, kas nozīmēt to, ka vielas, kuras ar iepriekš esošajām metodēm nebija iespējams noteikt, var tikt atklātas vēlāk un sportists var tikt sodīts. Kā arī sportista iepriekšējie rezultāti var tikt anulēti labu laiku pēc sākotnējā pārbaudes datuma.

- 37 ▶ Jautājums:** Pozitīvs testa rezultāts ir vienīgais iemesls, par kuru sportists var tikt sodīts.

Atbilde: Nepareizi

Paskaidrojums: Aizliegtās vielas klātbūtne sportista paraugā ir tikai 1 no 11 antidopinga noteikumu pārkāpumiem. Atteikšanās no parauga nodošanas vai tā nenodošana, aizliegto vielu uzglabāšana, aizliegta biedrošanās ir tikai daži no pārējiem antidopinga noteikumu pārkāpumiem, par kuriem sportistu var sodīt.

38 ▶ Jautājums: Es varu tikt sodīts, ja sadarbojos ar treneri, ārstu vai citu atbalsta personālu, kuram dotajā brīdī ir aizliegts darboties, saistībā ar antidopinga noteikumu pārkāpumu.

Atbilde: Pareizi

Paskaidrojums: *Aizliegta biedrošanās ir antidopinga noteikumu pārkāpums, par kuru sportists var tikt sodīts.*

39 ▶ Jautājums: Ja es zinu, ka uztura bagātinātājs ir izgājis kvalitātes kontroles procesu, es varu būt drošs, ka tas nesatur aizliegtās vielas.

Atbilde: Nepareizi

Paskaidrojums: *Nav iespējams garantēt, ka uztura bagātinātājs nesatur aizliegtās vielas, jo šī nozare netiek kontrolēta. Neviena organizācija nevar garantēt uztura bagātinātāju drošību un sastāvu. Veselīgs sabalansēts uzturs ir labākais veids kā uzlabot savus sportiskos sniegumus.*
