

- 1 ▶ **Soalan:** Saya bertanggungjawab sepenuhnya terhadap apa yang saya telan, suntik atau gunakan pada tubuh saya.
Jawapan: Benar
Penjelasan: Semua atlet perlu proaktif untuk bertanya supaya kerjaya sukan mereka tidak terjejas. Jika anda mempunyai sebarang soalan – BERTANYALAH! Jika anda tidak 100% pasti dengan ramuannya atau tidak tahu tentang status bahan – JANGAN AMBIL!
-
- 2 ▶ **Soalan:** Hanya atlet yang bertanding dalam Olimpik, Paralimpik dan Kejuaraan Dunia tertakluk kepada kawalan doping.
Jawapan: Salah
Penjelasan: Banyak negara dan persekutuan antarabangsa mempunyai program antidoping. Ini bermakna jika anda sebahagian daripada pasukan kebangsaan, anda boleh diuji sama ada semasa pertandingan atau di luar pertandingan, di rumah anda atau di tempat latihan.
-
- 3 ▶ **Soalan:** WADA bermaksud: Pentadbiran Antidoping Dunia, Agensi Antidoping Dunia?
Jawapan: Agensi Antidoping Dunia
Penjelasan: Misi Agensi Anti-Doping Dunia (WADA) adalah untuk mempromosi, menyelaras dan memantau perjuangan membanteras doping dalam sukan di peringkat antarabangsa dalam semua bentuk.
-
- 4 ▶ **Soalan:** Jika sesuatu ubat boleh digunakan di negara saya, adakah selamat jika saya menggunakan jenama yang sama yang dibeli di luar negara?
Jawapan: Salah
Penjelasan: Sesetengah ubat mempunyai ramuan yang agak berbeza apabila dibeli di negara yang berlainan. Dalam sesetengah kes, bahan ini mungkin bahan larangan. Anda mestilah memeriksa ramuannya dengan teliti dan dapatkan nasihat doktor, jika anda tidak pasti.
-
- 5 ▶ **Soalan:** Berapakah bilangan maksimum ujian ke atas atlet setiap tahun?
Jawapan: Tidak terhad
Penjelasan: Tiada had bagi bilangan ujian ke atas atlet pada setiap tahun termasuk ujian di dalam pertandingan, di luar pertandingan, secara rawak atau sasaran.
-
- 6 ▶ **Soalan:** Analisis urin bagi mengesan bahan atau kaedah larangan dalam sukan boleh dijalankan di mana-mana makmal dengan kelengkapan asas?
Jawapan: Salah
Penjelasan: Analisis urin untuk mengesan bahan atau kaedah larangan dalam sukan hanya dijalankan di makmal yang menepati piawaian tinggi WADA dan telah diiktiraf.
-
- 7 ▶ **Soalan:** Jika makanan tambahan dibeli dari farmasi (di atas kaunter), ia pastinya dibenarkan dalam sukan.
Jawapan: Salah
Penjelasan: Mengambil makanan tambahan dan/atau sebarang bahan adalah atas risiko anda sendiri. Banyak makanan tambahan mengandungi bahan larangan. Oleh sebab industri makanan tambahan tidak dikawal selia di banyak negara, adalah penting supaya anda benar-benar tahu apa yang terkandung di dalam produk itu. PANDUAN: Jika makanan tambahan itu dipromosi secara keterlaluan, berkemungkinan ia bahan yang dilarang. Cara lain untuk mengambil makanan tambahan adalah dengan memperbaiki program pemakanan anda.
-
- 8 ▶ **Soalan:** Apabila saya sakit, saya boleh dikecualikan daripada mengambil SEBARANG ubat yang membantu saya pulih semula?
Jawapan: Salah
Penjelasan: Jika anda menghidap selesema, demam atau demam alergi, JANGAN ambil sebarang ubat atau bahan sebelum memastikan ia tidak mengandungi bahan larangan. Ini termasuklah bahan di atas kaunter dan ubat daripada doktor anda. Ingat, ujian positif tetap ujian positif walau apapun sebabnya.
-

- 9 ▶ **Soalan:** Jurulatih atau doktor yang membantu atau menggalakkan atlet mengambil bahan larangan boleh dikenakan hukuman jika ujian atlet didapati positif?
Jawapan: Benar
Penjelasan: *Menggalakkan atau membantu atlet menggunakan bahan atau kaedah larangan dianggap sebagai pelanggaran doping yang serius dan hukuman akan dikenakan di bawah Kod Antidoping Dunia.*
-
- 10 ▶ **Soalan:** Pegawai Kawalan Doping mestilah memaklumkan kepada atlet bahawa mereka akan diuji dalam tempoh beberapa jam sebelum mereka tiba?
Jawapan: Salah
Penjelasan: *Jika boleh, pengujian tidak memerlukan notis awal. Ini bermakna bahawa Pegawai Kawalan Doping (DCO) boleh menjalankan ujian pada bila-bila masa, dan di mana-mana sahaja. Walau bagaimanapun, DCO dijangka dapat menggunakan budi bicara mereka agar tidak menimbulkan kesulitan yang tidak sepatutnya kepada atlet.*
-
- 11 ▶ **Soalan:** Sebaik sahaja sampel dikumpul dan dikedap udara, dan borang telah diisi dengan lengkap, adakah sebarang cubaan untuk membuka, mencemarkan atau mengubah sampel dapat dilihat dengan ketara?
Jawapan: Benar
Penjelasan: *Atlet seharusnya berasa yakin bahawa sampel mereka tidak boleh diubah. Selain itu, makmal akan melaporkan sebarang keraguan yang timbul tentang integriti sampel sebelum dianalisis.*
-
- 12 ▶ **Soalan:** Atlet boleh menolak untuk hadir di stesen kawalan doping jika dia terlalu sibuk?
Jawapan: Salah
Penjelasan: *Keengganan untuk hadir di stesen kawalan doping boleh dikenakan hukuman yang sama seperti ujian positif. Jika atlet enggan mengambil ujian setelah dimaklumkan, dia mestilah memberikan penjelasan berhubung dengan keengganannya di dalam borang yang berkenaan dan memaklumkan badan pentadbiran seberapa segera yang mungkin.*
-
- 13 ▶ **Soalan:** Apabila diminta, jurulatih saya boleh menemani saya ke Stesen Kawalan Doping?
Jawapan: Benar
Penjelasan: *Setiap atlet berhak mempunyai wakil untuk menemaninya ke Stesen Kawalan Doping.*
-
- 14 ▶ **Soalan:** Saya perlu menggunakan kelengkapan pengumpul sampel yang saya pilih; walaupun saya rasa kelengkapan itu mungkin telah diubah atau didapati kotor ... Saya tidak boleh meminta yang lain.
Jawapan: Salah
Penjelasan: *Anda seharusnya diberikan beberapa set kelengkapan pengumpul sampel yang kedap udara supaya anda boleh membuat pilihan. Jika anda tidak berpuas hati dengan kit pengujian yang telah anda pilih, anda boleh meminta kit yang lain dan permintaan anda akan dilayan.*
-
- 15 ▶ **Soalan:** Saya seharusnya memberitahu doktor bahawa sebagai seorang atlet saya tertakluk kepada kawalan doping dan tidak seharusnya menggunakan bahan larangan.
Jawapan: Benar
Penjelasan: *Doktor anda mesti tahu yang anda seharusnya diberi ubat selain daripada ubat yang terkandung di dalam senarai larangan. Jika tiada alternatif lain, anda perlu memohon Pengecualian Penggunaan Terapeutik (TUE) melalui Persekutuan Antarabangsa anda, atau Organisasi Anti-Doping Kebangsaan sebelum anda boleh menggunakan sesuatu ubat. Prosedur untuk mengendalikan kes kecemasan ada disediakan yang harus diketahui oleh doktor anda.*
-
- 16 ▶ **Soalan:** Jika anda tidak dapat memberikan jumlah urin yang dikehendaki, anda akan diminta untuk mengambil ujian darah selain ujian urin anda?
Jawapan: Salah
Penjelasan: *Jika anda tidak dapat memberikan jumlah urin yang dikehendaki, sampel anda yang tidak cukup itu akan dikedap udara dan direkodkan, dan setelah bersedia, anda perlu memberikan sampel sehingga isipadu yang dikehendaki dipenuhi.*
-

- 17 ▶ **Soalan:** Selalunya tiada masalah untuk mengambil ubat daripada seseorang yang anda percaya, walaupun anda tidak tahu apa kandungan ubat itu?
Jawapan: Salah
Penjelasan: *Atlet seharusnya sentiasa tahu apa yang dimasukkan ke dalam sistem tubuh mereka. Mengambil ubat tanpa mengetahui kandungan ubat akan mengakibatkan ujian dadah positif dan boleh membahayakan kesihatan anda.*
-
- 18 ▶ **Soalan:** Jika Pegawai Kawalan Doping datang ke rumah anda untuk menjalankan ujian di luar pertandingan, anda boleh meninggalkan bilik anda sendirian untuk melakukan apa-apa sahaja?
Jawapan: Salah
Penjelasan: *Anda mestilah melindungi integriti sampel anda dengan berada di samping Pegawai Kawalan Doping pada setiap masa sehingga ujian selesai. Jika anda perlu meninggalkan bilik, maklumkan kepada Pegawai Kawalan Doping, yang akan menemani anda.*
-
- 19 ▶ **Soalan:** Jika saya telah menjalani ujian di luar pertandingan selama seminggu, adakah ia akan mengambil masa beberapa minggu lagi sebelum ujian saya yang berikutnya?
Jawapan: Salah
Penjelasan: *Mungkin mengambil masa beberapa minggu sebelum ujian anda yang berikutnya, atau mungkin hanya beberapa hari, malah beberapa jam. Ada kebajikannya menjalankan lebih daripada satu ujian dalam tempoh yang singkat kerana ia mengelakkan berlakunya penipuan dan rasa "selamat" untuk terus menipu.*
-
- 20 ▶ **Soalan:** Jika Pegawai Kawalan Doping (DCO) tidak mempunyai sebarang pengenalan diri, saya boleh menolak untuk diuji.
Jawapan: Benar
Penjelasan: *DCO mestilah menunjukkan bahawa mereka mempunyai kuasa untuk menjalankan ujian dan mereka adalah daripada pihak berkuasa pengumpulan sampel yang diiktiraf. Jika tidak, nyatakan di dalam borang yang berkenaan, dan tandatangan, serta simpan satu salinan. Hubungi persekutuan anda dengan kadar segera.*
-
- 21 ▶ **Soalan:** Orang yang menerima sampel saya di makmal akan tahu siapa saya?
Jawapan: Salah
Penjelasan: *Dokumentasi yang disertakan pada sampel yang dihantar ke makmal tidak akan mendedahkan identiti anda. Maklumat yang diterima oleh makmal hanyalah tentang sukan/acara/jantina/Persekutuan dan tarikh ujian.*
-
- 22 ▶ **Soalan:** Program TUE memberikan peluang kepada atlet untuk memohon rawatan bagi keadaan perubatan yang serius dengan menggunakan bahan larangan. TUE singkatan bagi:
Jawapan: Pengecualian Penggunaan Terapeutik
Penjelasan: *Atlet peringkat antarabangsa hendaklah menyerahkan permohonan Pengecualian Penggunaan Terapeutik (TUE) mereka kepada Persekutuan Antarabangsa mereka, manakala atlet peringkat kebangsaan hendaklah menyerahkan borang mereka kepada Agensi Antidoping Kebangsaan. TUE diberikan untuk ubat tertentu dengan dos yang ditetapkan dan bagi tempoh yang tertentu.*
-
- 23 ▶ **Soalan:** Senarai bahan larangan (prohibited list) membolehkan anda mengenal pasti bahan dan kaedah yang dilarang di dalam pertandingan dan di luar pertandingan.
Jawapan: Benar
Penjelasan: *Senarai Larangan disemak semula setiap tahun oleh panel pakar antarabangsa dan versi yang dikemas kini akan berkuat kuasa pada 1 Januari setiap tahun. Semua atlet hendaklah memastikan mereka tahu maklumat paling terkini berkaitan dengan Senarai itu yang boleh dilayari dalam laman web WADA – www.wada-ama.org.*
-
- 24 ▶ **Soalan:** Walaupun saya cedera dan tidak bertanding, saya masih perlu menyerahkan borang keberadaan saya ke badan sukan yang berkaitan jika mereka perlu mengesan saya untuk ujian dadah.
Jawapan: Benar
Penjelasan: *Sebagai seorang atlet, anda mestilah menyerahkan maklumat keberadaan anda walaupun anda tidak bertanding disebabkan cedera atau sakit supaya pertubuhan antidoping boleh mengesan anda pada bila-bila masa dan di mana-mana sahaja.*
-

- 25 ▶ **Soalan:** Saya boleh diminta menjalani ujian dadah semasa pertandingan, walaupun saya tidak bertanding.
Jawapan: Benar
Penjelasan: Jika anda dinamakan sebagai ahli dalam pasukan, anda boleh dimasukkan dalam pemilihan untuk kawalan doping, sama ada anda bertanding atau tidak.
-
- 26 ▶ **Soalan:** Jika ujian anda didapati positif bagi bahan larangan, anda berhak:
Jawapan: Semua yang di atas
Penjelasan: Kod Antidoping Dunia bertujuan memastikan hak atlet dihormati.
-
- 27 ▶ **Soalan:** Berapa kerapkah Senarai Larangan dikemas kini?
Jawapan: Sekurang-kurangnya sekali setahun
Penjelasan: Senarai Larangan disemak semula setiap tahun oleh panel pakar antarabangsa dan versi dikemas kini akan berkuat kuasa pada 1 Januari setiap tahun. Ia juga boleh dikemas kini setiap kali timbul keperluan. Semua atlet hendaklah memastikan mereka tahu maklumat paling terkini berkaitan dengan Senarai itu yang boleh dilayari dalam laman web WADA – www.wada-ama.org.
-
- 28 ▶ **Soalan:** Apabila saya diberitahu untuk menjalani ujian doping, perlukah saya melapor diri serta merta ke Stesen Kawalan Doping?
Jawapan: Ya
Penjelasan: Apabila anda diberi notifikasi oleh Pegawai Kawalan Doping (DCO) atau pengiring (chaperone) untuk menjalani ujian doping, anda hendaklah melapor diri ke Stesen Kawalan Doping serta merta melainkan ada sebab-sebab yang munasabah untuk penangguhan. Walaupun dibenarkan atas sebab yang munasabah, anda mesti berada dalam pemerhatian DCO atau pengiring sepanjang masa sehingga anda memberikan sampel.
-
- 29 ▶ **Soalan:** Jika saya digantung dalam sukan yang saya ceburi, saya boleh bertanding dalam sukan lain.
Jawapan: Salah
Penjelasan: Jika anda digantung kerana kesalahan anti-doping (ADRV), anda tidak dibenarkan bertanding dalam apa-apa pertandingan atau aktiviti di mana-mana peringkat sepanjang tempoh penggantungan.
-
- 30 ▶ **Soalan:** Jika saya diuji positif di negara asal, saya boleh bertanding untuk negara lain.
Jawapan: Salah
Penjelasan: Jika anda didapati melakukan kesalahan anti-doping (ADRV), rekod tersebut diiktiraf oleh semua pihak yang telah menandatangani World Anti-Doping Code. Oleh itu, sepanjang tempoh penggantungan, anda tidak boleh bertanding untuk negara lain.
-
- 31 ▶ **Soalan:** Adakah saya dikira telah melakukan kesalahan anti-doping (ADRV) jika saya mengambil makanan tambahan yang dicemari bahan terlarang?
Jawapan: Ya
Penjelasan: Mengikut prinsip "strict liability", atlet bertanggungjawab terhadap apa-apa bahan terlarang yang dikesan di dalam tubuh mereka. Anda akan dikenakan tindakan atas Kebarangkalian Kesalahan Anti-Doping (Potential ADRV) walaupun anda tidak berniat menggunakan bahan terlarang tersebut. Oleh itu, sentiasa berhati-hati dengan setiap bahan, makanan (terutamanya daging yang terdapat di negara-negara tertentu), atau makanan tambahan yang anda makan.
-
- 32 ▶ **Soalan:** Siapakah pihak yang menentukan kelulusan permohonan Therapeutic Use Exemption (TUE), yang membenarkan anda mengambil bahan terlarang untuk tujuan perubatan?
Jawapan: Jawatankuasa yang dianggotai pakar perubatan
Penjelasan: Selepas menghantar permohonan TUE kepada organisasi anti-doping yang relevan (persatuan sukan antarabangsa, NADO dan/atau penganjur acara sukan), perkara tersebut akan dinilai oleh panel doktor perubatan bebas yang dikenali sebagai Jawatankuasa Therapeutic Exemption Committee (TUEC). TUEC bagi persatuan sukan antarabangsa, NADO dan penganjur acara sukan beranggunjawab meluluskan atau menolak permohonan anda.
-

- 33 ▶ Soalan:** Jika saya ingin menghormati sukan yang saya ceburi dan menjadi atlet terbaik, saya perlu:
Jawapan: Tiada mana-mana di atas
Penjelasan: Usaha keras, dedikasi dan mengambil pengajaran daripada pengalaman adalah penting untuk menjadi atlet yang terbaik dalam sesuatu sukan. Walaubagaimanapun, melakukan apa sahaja demi kemenangan tanpa mengambil kira aspek kesihatan, rakan pesaing dan peraturan adalah bercanggah dengan semangat kesukanan yang sebenar.
-
- 34 ▶ Soalan:** Atlet yang melakukan perbuatan doping menjejaskan hak atlet lain untuk bertanding dalam sukan yang adil dan bersih.
Jawapan: Betul
Penjelasan: Apabila atlet menipu (doping), mereka tidak lagi bertanding secara adil dengan semangat kesukanan yang sebenar. Melanggar peraturan anti-doping adalah sama seperti melanggar peraturan pertandingan yang telah dipersetujui oleh atlet sebagai syarat untuk menyertai kejohanan dan bertanding dengan adil.
-
- 35 ▶ Soalan:** Siapakah individu yang diberi kebenaran untuk mengambil sampel darah?
Jawapan: Pegawai Pengambilan Darah yang berkelayakan
Penjelasan: Pegawai Pengambilan Darah ialah individu yang berkelayakan dan diberi kuasa oleh organisasi anti-doping (ADO) untuk mengambil sampel darah daripada atlet.
-
- 36 ▶ Soalan:** Setelah memberikan sampel (darah dan/atau urin), berapa lamakah sampel tersebut boleh disimpan dan dianalisis semula?
Jawapan: 10 tahun
Penjelasan: Semua sampel boleh disimpan sehingga tempoh sepuluh tahun dan boleh dianalisis semula pada bila-bila masa sepanjang tempoh ini. Bahan terlarang yang tidak dapat dikesan sebelumnya berkemungkinan dapat dikesan dan atlet akan dikenakan tindakan dan seterusnya, hilang kelayakan selepas tarikh ujian asal.
-
- 37 ▶ Soalan:** Ujian positif ialah satu-satunya cara atlet dikenakan tindakan penggantungan.
Jawapan: Salah
Penjelasan: Kehadiran bahan terlarang di dalam sampel atlet merupakan 1 daripada 10 kesalahan anti-doping. Kegagalan atau keengganan memberi sampel, memiliki bahan terlarang, penglibatan dan mempunyai hubung kait dengan individu yang melakukan kesalahan anti-doping merupakan antara kesalahan di mana atlet boleh dikenakan tindakan penggantungan.
-
- 38 ▶ Soalan:** Saya boleh digantung jika mempunyai hubung kait dengan jurulatih, doktor atau kakitangan sokongan yang sedang menjalani tempoh hukuman berkaitan kesalahan anti-doping.
Jawapan: Betul
Penjelasan: Hubung kait yang dilarang merupakan kesalahan anti-doping yang boleh dikenakan tindakan penggantungan. Jika seseorang atlet didapati melakukan hubung kait dengan individu yang telah dikenakan tindakan kerana kesalahan anti-doping, atlet tersebut berdepan dengan tindakan penggantungan jika dia tidak menghiraukan nasihat bertulis oleh organisasi anti-doping atau WADA mengenai status individu itu dan implikasi hubung kait tersebut.
-
- 39 ▶ Soalan:** Jika saya dapati bahawa sukar untuk mengamalkan diet seimbang oleh kerana kesibukan, saya boleh mengambil makanan tambahan (supplement) untuk mendapatkan nutrisi tambahan yang diperlukan untuk prestasi saya.
Jawapan: Salah
Penjelasan: Bukti yang menunjukkan bahawa makanan tambahan (supplement) boleh membantu atlet mencapai tahap prestasi terbaik amatlah terhad. Tambahan pula, sesetengah makanan tambahan boleh mengundang masalah kesihatan dan risiko doping. Tiada organisasi boleh memberi jaminan terhadap kandungan sesuatu makanan. Oleh itu, pemakanan seimbang dan diet semulajadi merupakan cara terbaik untuk meningkatkan prestasi dalam bersukan.
-

40 ▶ **Soalan:** Jika saya tahu sesuatu makanan tambahan (supplement) telah melalui proses kawalan kualiti, saya boleh berasa yakin yang ia tidak mengandungi apa-apa bahan yang dilarang.

Jawapan: Salah

Penjelasan: *Tiada jaminan bahawa makanan tambahan (supplement) tersebut bebas daripada bahan terlarang kerana tiada kawal selia yang dijalankan terhadap industri ini. Tiada organisasi yang boleh memberi jaminan keselamatan apa-apa makanan tambahan (supplement) atau kandungannya. Oleh itu, pemakanan seimbang dan diet semulajadi merupakan cara terbaik untuk meningkatkan prestasi anda dalam bersukan.*
