

- 1 ▶ **Pytanie:** Czy to ja jestem ostatecznie odpowiedzialny/a za to co połykam, wstrzykuję sobie czy stosuję?  
**Odpowiedź:** Tak  
**Wyjaśnienie:** *Wszyscy sportowcy powinni otwarcie zadawać pytania dotyczące przyjmowanych przez nich substancji tak, aby nie narażać swojej sportowej kariery. Jeśli masz pytanie – ZADAJ JE! Jeśli nie jesteś na 100% pewny/a składu preparatu, który masz przyjąć, bądź nie wiesz lub nie możesz sprawdzić, czy znajduje się on na liście leków zakazanych – NIE BIERZ GO!*
- 
- 2 ▶ **Pytanie:** Czy tylko sportowcy biorący udział w igrzyskach olimpijskich, paraolimpijskich lub w mistrzostwach świata mogą zostać poddani kontroli antydopingowej?  
**Odpowiedź:** Nie  
**Wyjaśnienie:** *Wiele krajów międzynarodowych federacji jest włączonych do programu antydopingowego. Oznacza to, że jeśli jesteś zawodnikiem na poziomie narodowym, możesz zostać poddany kontroli antydopingowej w trakcie zawodów, pomiędzy zawodami, w domu lub w trakcie obozu sportowego.*
- 
- 3 ▶ **Pytanie:** WADA jest skrótem oznaczającym: World Anti-Doping Administration czy Word Anti-Doping Agency?  
**Odpowiedź:** Word Anti-Doping Agency  
**Wyjaśnienie:** *Misją WADA jest, na poziomie międzynarodowym, promować i koordynować walkę z dopingiem wsporcie.*
- 
- 4 ▶ **Pytanie:** Czy przebywając za granicą mogę kupić i bezpiecznie przyjmować odpowiednik leku, który przyjmuję i jest dozwolony w moim kraju?  
**Odpowiedź:** Nie  
**Wyjaśnienie:** *Niektóre leki mogą nieznacznie różnić się składem na terenie różnych krajów. Istnieją sytuacje, gdy te różnice mogą dotyczyć zakazanych substancji. Należy zawsze uważnie sprawdzić skład kupowanego za granicą leku i w razie wątpliwości zapytać się swojego lekarza.*
- 
- 5 ▶ **Pytanie:** Ile razy maksymalnie zawodnik może zostać poddany kontroli antydopingowej?  
a. 2  
b. 5  
c. 20  
d. Nieograniczoną ilość  
**Odpowiedź:** d. Nieograniczoną ilość  
**Wyjaśnienie:** *Nie ma limitu badań dopingowych, które mogą być przeprowadzone u zawodnika i to zarówno w trakcie zawodów jak i pomiędzy oficjalnymi startami oraz biorąc pod uwagę losowe jak i celowe typowanie zawodników.*
- 
- 6 ▶ **Pytanie:** Badanie moczu w kierunku obecności zakazanych substancji, bądź stosowania zakazanych metod w sporcie może być przeprowadzone przez każde laboratorium, które jest wyposażone w odpowiedni sprzęt.  
**Odpowiedź:** Nie  
**Wyjaśnienie:** *Badania próbek moczu na obecność zakazanych substancji, bądź stosowanie zakazanych metod wsporcie mogą być przeprowadzane przez te laboratoria, które spełniają wysokie standardy WADA oraz dostały z tego tytułu specjalną akredytację.*
- 
- 7 ▶ **Pytanie:** Jeżeli odżywka sportowa kupiona jest w aptece bez recepty, to czy oznacza to, że jest dozwolona w sporcie?  
**Odpowiedź:** Nie  
**Wyjaśnienie:** *Wszystkie odżywki zawodnik bierze na własną odpowiedzialność. Wiele z tych preparatów zawiera zakazane substancje. Ponieważ w wielu krajach produkcja odżywek nie jest uregulowana, absolutnie niezbędna jest dokładna znajomość składu przyjmowanego preparatu. PAMIĘTAJ! : „Jeśli to jest za dobre, aby było prawdziwe – to jest to prawdopodobnie zakazane”. Alternatywą dla przyjmowania odżywek jest odpowiednie ułożenie diety.*
-

- 8 ▶ **Pytanie:** Czy, jeżeli jestem przeziębiony/a lub mam grypę, mam wystarczające wytłumaczenie, aby wziąć dowolny lek, żeby się wyleczyć?  
**Odpowiedź:** Nie  
**Wyjaśnienie:** *Jeżeli zachorowałeś/aś na grypę lub przeziębiliś/aś się NIE BIERZ ŻADNYCH LEKÓW bez upewnienia się, że nie zawierają substancji zakazanych. Dotyczy to zarówno leków bez recepty jak i tych przepisanych przez lekarza. Pamiętaj, że dodatni wynik testu, to zawsze dodatni wynik testu.*
- 
- 9 ▶ **Pytanie:** Czy trener lub lekarz, którzy pomagają zawodnikowi lub zachęcają go do dopingu, mogą zostać pociągnięci do odpowiedzialności?  
**Odpowiedź:** Tak  
**Wyjaśnienie:** *Zachęcanie lub pomaganie zawodnikowi w przyjmowaniu zakazanych substancji jest uważane za poważne złamanie przepisów dopingowych i karalne.*
- 
- 10 ▶ **Pytanie:** Czy oficer antydopingowy musi poinformować sportowca przynajmniej kilka godzin wcześniej o zamiarze przeprowadzenia kontroli antydopingowej?  
**Odpowiedź:** Nie  
**Wyjaśnienie:** *Nigdy, jeśli tylko to możliwe, nie uprzedza się wcześniej sportowca o zamiarze przeprowadzenia kontroli antydopingowej. Oznacza to, że oficer antydopingowy może przeprowadzić kontrolę w dowolnym terminie i dowolnym miejscu. Oczywiście, od oficerów organizacji antydopingowych należy oczekiwać dyskrecji i ograniczenia niedogodności do minimum.*
- 
- 11 ▶ **Pytanie:** Gdy próbka zostanie pobrana od sportowca, a dokumentacja wypełniona, każda próba otworzenia, zanieczyszczenia lub jakiegokolwiek manipulacji z próbką będzie widoczna.  
**Odpowiedź:** Tak  
**Wyjaśnienie:** *Zawodnik powinien być pewny bezpieczeństwa próbki wysłanej do analizy. Dodatkowo, przed przystąpieniem do analizy laboratorium odnotowuje jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące integralności próbki.*
- 
- 12 ▶ **Pytanie:** Czy zawodnik może odmówić poddania się kontroli antydopingowej jeżeli w danej chwili jest zbyt zajęty?  
**Odpowiedź:** Nie  
**Wyjaśnienie:** *Odmówienie poddania się kontroli antydopingowej jest równoznaczne z dodatnim wynikiem testu. Jeżeli zawodnik nie podda się testowi wtedy, gdy jest do niego wytypowany, powinien to odnotować, wraz ze stosownym wytłumaczeniem na odpowiednim formularzu oraz jak najszybciej powiadomić o tym fakcie władze związku.*
- 
- 13 ▶ **Pytanie:** Czy trener może towarzyszyć mi do stacji kontroli antydopingowej, jeżeli zaistnieje taka potrzeba?  
**Odpowiedź:** Tak  
**Wyjaśnienie:** *Każdy sportowiec ma prawo do wybrania osoby towarzyszącej (trener, lekarz, fizjoterapeuta, tłumacz itd.) w trakcie kontroli antydopingowej.*
- 
- 14 ▶ **Pytanie:** W trakcie kontroli antydopingowej muszę użyć sprzętu do poprania próbki, który sam/a wcześniej wybrałem/łam, nawet jeżeli jest brudny lub wydaje się być wcześniej otwierany... Nie mogę poprosić o inny zestaw.  
**Odpowiedź:** Nie  
**Wyjaśnienie:** *Oficer kontroli antydopingowej powinien dać ci do wyboru kilka zestawów sprzętu do pobrania próbki. Jeżeli nie jesteś usatysfakcjonowany/a zestawem, który wybrałeś/aś masz prawo poprosić o inny zestaw.*
- 
- 15 ▶ **Pytanie:** Powiniennem poinformować swojego lekarza o tym, że jestem zawodnikiem, który podlega przepisom antydopingowym i w związku z tym nie mogę przyjmować zakazanych substancji.  
**Odpowiedź:** Tak  
**Wyjaśnienie:** *To bardzo ważne, aby twój lekarz wiedział, że powinien zaproponować Ci leki alternatywne do tych, które są na liście zakazanej. Jeżeli nie jest to możliwe powinieneś aplikować do swojej federacji sportowej lub narodowej organizacji antydopingowej o wyłączenie terapeutyczne (TUE) ZANIM zaczniesz przyjmować dany preparat. Istnieją specjalne procedury dotyczące sytuacji nagłych - Twój lekarz również powinien być o tym przez Ciebie poinformowany.*
-

- 16 ▶ Pytanie:** Nie jesteś w stanie oddać wymaganej ilości moczu do badania podczas kontroli antydopingowej, czy w związku z tym zostaniesz poproszony/a o oddanie do badania próbki krwi ?  
**Odpowiedz:** Nie  
**Wyjaśnienie:** *Jeżeli nie jesteś w stanie oddać wymaganej ilości moczu, to ta częściowa próbka zostanie zapieczętowana i odnotowana. Gdy będziesz gotowy/a oddasz następną próbkę, aż uzyskasz wymaganą przez laboratorium objętość moczu.*
- 
- 17 ▶ Pytanie:** Czy możesz przyjąć lek od osoby, której ufasz nawet jeżeli nie znasz dokładnie jego składu ?  
**Odpowiedz:** Nie  
**Wyjaśnienie:** *Zawodnicy powinni być zawsze świadomi tego, co przyjmują do swojego organizmu. Przyjmowanie substancji, której składu nie znasz może skutkować pozytywnym wynikiem testu dopingowego, a nawet zagrażać Twojemu zdrowiu.*
- 
- 18 ▶ Pytanie:** Jeżeli oficer antydopingowy przyjdzie do Ciebie do domu w celu przeprowadzenia kontroli antydopingowej możesz na chwilę wyjść sam z pokoju, aby np. napić się herbaty lub coś załatwić?  
**Odpowiedz:** Nie  
**Wyjaśnienie:** *W celu ochrony pobranej od Ciebie próbki bardzo ważne jest, abyś przez cały czas kontroli przebywał/a w obecności oficera antydopingowego, aż cała procedura zostanie zakończona. Jeżeli potrzebujesz opuścić na chwilę pokój, powiadom o tym oficera i poproś go, aby Ci towarzyszył.*
- 
- 19 ▶ Pytanie:** Jeżeli w jednym tygodniu miałem/łam kontrolę antydopingową (poza zawodami) minie parę tygodni do mojej następnej kontroli.  
**Odpowiedz:** Nie  
**Wyjaśnienie:** *Może minąć kilka tygodni, kilka dni lub tylko kilka godzin do Twojej następnej kontroli. Wykonywanie kilku testów w krótkim odstępie czasu zapobiega "poczuciu bezpieczeństwa" wśród osób dopuszczających się dopingu.*
- 
- 20 ▶ Pytanie:** Czy mogę odmówić poddania się kontroli antydopingowej, jeżeli oficer antydopingowy nie ma ze sobą dowodu tożsamości?  
**Odpowiedz:** Tak  
**Wyjaśnienie:** *Oficer antydopingowy musi mieć ze sobą dokumenty uprawniające go/ją do przeprowadzenia kontroli antydopingowej. Jeżeli nie posiada takich dokumentów, odnotuj to na odpowiednim formularzu, podpisz, zachowaj kopię i skontaktuj się jak najszybciej ze swoją federacją sportową.*
- 
- 21 ▶ Pytanie:** Czy osoba, która otrzymuje moją próbkę w laboratorium antydopingowym wie kim jestem?  
**Odpowiedz:** Nie  
**Wyjaśnienie:** *Dokumentacja, która jest dołączona do Twojej próbki, nie zawiera informacji dotyczących Twojej tożsamości. Jedyne informacje, które trafiają do laboratorium to: dyscyplina sportowa/wydarzenie sportowe/płeć/federacja sportowa i data pobrania próbki.*
- 
- 22 ▶ Pytanie:** Program TUE pozwala sportowcom odbyć leczenie poważnych schorzeń za pomocą zakazanych substancji. TUE będzie przyznane jedynie wtedy, gdy substancja nie spowoduje kłopotów zdrowotnych, nie poprawi osiągnięć oraz, gdy nie ma innej dostępnej substancji lub metody leczenia. Skrót TUE oznacza:  
**Odpowiedz:** a. Wyłączenie dla Celów Terapeutycznych  
**Wyjaśnienie:** *Sportowcy na poziomie międzynarodowym powinni zgłaszać swoje TUE do odpowiednich federacji międzynarodowych, a sportowcy na poziomie krajowym powinni dostarczyć swoje zaświadczenie do narodowych organizacji antydopingowych. Zezwolenia TUE przyznawane są na konkretne leczenie określonymi dawkami i z określonym czasem trwania kuracji.*
- 
- 23 ▶ Pytanie:** Lista substancji i metod zabronionych określa, które substancje i metody zabronione są podczas zawodów i poza nimi.  
**Odpowiedz:** Tak  
**Wyjaśnienie:** *Lista substancji i metod zabronionych przeglądana jest co roku przez zespół międzynarodowych ekspertów, a jej uaktualniona wersja wchodzi w życie 1 stycznia każdego roku. Wszyscy sportowcy powinni upewnić się, że zapoznali się z najnowszymi informacjami na temat Listy, która dostępna jest na stronie internetowej WADA – [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)*

- 24 ▶ **Pytanie:** Nawet, gdy jestem kontuzjowany/a i nie biorę udziału w zawodach, nadal jestem zobowiązany/a do podawania mojego miejsca pobytu odpowiednim organom zajmującym się sportem na wypadek, gdyby chciano poddać mnie kontroli.  
**Odpowiedź:** Tak  
**Wyjaśnienie:** *Jako sportowiec, musisz dostarczać informację na temat miejsca pobytu nawet, gdy nie bierzesz udziału w zawodach z powodu kontuzji lub choroby. Organizacja antydopingowa musi być w stanie zlokalizować Cię w każdej chwili.*
- 
- 25 ▶ **Pytanie:** Mogę zostać poddany/a kontroli antydopingowej podczas zawodów nawet jeśli nie biorę w nich udziału.  
**Odpowiedź:** Tak  
**Wyjaśnienie:** *Jeśli jesteś wymieniony/a jako członek drużyny, możesz zostać wybrany/a do kontroli antydopingowej niezależnie od tego, czy brałeś/aś udział w zawodach czy nie.*
- 
- 26 ▶ **Pytanie:** W przypadku pozytywnego wyniku testu na obecność substancji zabronionych, masz prawo:  
a. wymagać przebadania próbki B  
b. asystować lub mieć swojego przedstawiciela podczas otwierania i badania próbki B  
c. domagać się kopii dokumentacji laboratoryjnej  
d. wszystkie z powyższych  
**Odpowiedź:** d. wszystkie z powyższych  
**Wyjaśnienie:** *Światowy Kodeks Antydopingowy dąży do zagwarantowania, by prawa sportowca były poszanowane.*
- 
- 27 ▶ **Pytanie:** Jak często uaktualniana jest Lista substancji i metod zabronionych?  
a. raz w miesiącu  
b. raz w roku  
c. przed każdymi igrzyskami olimpijskimi i paraolimpijskimi  
d. nigdy nie jest uaktualniana  
**Odpowiedź:** b. raz w roku  
**Wyjaśnienie:** *Lista substancji i metod zabronionych przeglądana jest co roku przez zespół międzynarodowych ekspertów, a jej uaktualniona wersja wchodzi w życie 1 stycznia każdego roku. Wszyscy sportowcy powinni upewnić się, że zapoznali się z najnowszymi informacjami na temat Listy, która dostępna jest na stronie internetowej WADA – [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)*
- 
- 28 ▶ **Pytanie:** Zostałem/am powiadomiony/a o kontroli antydopingowej. Czy muszę niezwłocznie stawić się w stacji kontroli antydopingowej?  
a. Tak  
b. Nie – mam godzinę czasu  
c. Mogę się zgłosić, gdy będę gotowy/a  
d. Nie – mam na to 24 godziny  
**Odpowiedź:** a. Tak  
**Wyjaśnienie:** *Jeśli zostałeś/aś powiadomiony/a przez oficera antydopingowego lub wolontariusza o tym, iż zostałeś/aś wytypowany/a do kontroli antydopingowej musisz niezwłocznie zgłosić się w stacji kontroli antydopingowej chyba, że zaistniały ważne okoliczności uniemożliwiające Ci to. W takim przypadku, dopóki nie zostanie pobrana od Ciebie próbka, MUSISZ pozostać pod stałą obserwacją oficera antydopingowego i/lub wolontariusza.*
- 
- 29 ▶ **Pytanie:** W trakcie odbywania kary zawieszenia w dyscyplinie sportu, którą uprawiam, mogę startować w zawodach w innej dyscyplinie sportu.  
**Odpowiedź:** Fałsz  
**Wyjaśnienie:** *Jeżeli kara, którą odbywasz jest wynikiem złamania przepisów antydopingowych, nie możesz uczestniczyć w zawodach czy innych aktywnościach w żadnej dyscyplinie sportu przez cały okres zawieszenia.*
- 
- 30 ▶ **Pytanie:** Jeżeli miałem/łam pozytywny wynik badania antydopingowego w swoim kraju, to w zawodach sportowych mogę reprezentować inny kraj  
**Odpowiedź:** Fałsz  
**Wyjaśnienie:** *Fakt, iż złamałeś/aś przepisy antydopingowe w swoim kraju zostanie odnotowany przez wszystkich sygnatariuszy Światowego Kodeksu Antydopingowego. Z tego powodu w okresie zawieszenia nie będziesz miał/a możliwości startu w zawodach winnym kraju.*
-



**31 ▶ Pytanie:** Czy mogę zostać uznany/ną za winnego/ą naruszenia przepisów antydopingowych jeśli spożyłem/łam suplement zanieczyszczony substancją zabronioną?

**Odpowiedź:** Tak

**Wyjaśnienie:** Zgodnie z zasadą odpowiedzialności zawodnik jest odpowiedzialny za obecność jakiegokolwiek substancji zabronionej, która znajdzie się w jego organizmie. Naruszenie przepisów antydopingowych wystąpi bez względu na to, czy substancję zabronioną zastosowałeś/aś intencjonalnie czy też nieświadomie! Zawsze zachowaj ostrożność spożywając dowolne substancje, żywność (w szczególności mięso w niektórych krajach) oraz suplementy diety.

---

**32 ▶ Pytanie:** Kto decyduje o tym czy Twój wniosek o wyłączenie dla celów terapeutycznych (TUE) zezwalający na stosowanie w celach medycznych substancji zabronionej w sporcie, zostanie rozpatrzony pozytywnie czy otrzymasz odmowę?

- Komitet zawodniczy
- Grupa specjalistów pracujących dla narodowej lub międzynarodowej federacji sportowej
- Komitet składający się z ekspertów w dziedzinie medycyny
- Prezes narodowej lub międzynarodowej federacji sportowej

**Odpowiedź:** c. Komitet składający się z ekspertów w dziedzinie medycyny

**Wyjaśnienie:** Po przesłaniu wniosku TUE do odpowiedniej organizacji antydopingowej (federacji międzynarodowej lub narodowej organizacji antydopingowej i/lub organizatora ważnych zawodów) Twój wniosek zostanie rozpatrzony przez niezależny zespół lekarzy, którego nazwa brzmi Komitet Wyłączeń dla Celów Terapeutycznych. Międzynarodowe federacje, narodowe organizacje antydopingowe oraz organizatorzy ważnych zawodów, poprzez swoje komitety TUE odpowiadają za pozytywne lub negatywne rozpatrzenie wniosku TUE.

---

**33 ▶ Pytanie:** Jeśli chcę szanować dyscyplinę sportu, którą uprawiam i chcę być w niej najlepszy/a na miarę swoich możliwości, powinienem/powinnam:

- Uznać, że wygrana jest najważniejsza
- Zrobić wszystko, aby uzyskać przewagę
- Wiedzieć, że porażka oznacza, iż zrobiłem/am coś niewłaściwie
- Żadne z powyższych

**Odpowiedź:** d. Żadne z powyższych

**Wyjaśnienie:** Ciężka praca, poświęcenie się i nauka na niepowodzeniach są niezbędne do tego, by stać się najlepszym sportowcem. Jednak wygrana za wszelką cenę z pominięciem dbałości o zdrowie oraz szacunku dla innych zawodników w zasadzie uczciwej rywalizacji jest sprzeczna z duchem sportu.

---

**34 ▶ Pytanie:** Sportowcy stosujący doping oszukują wszystkich zawodników mających prawo do współzawodnictwa w czystym sporcie.

**Odpowiedź:** Prawda

**Wyjaśnienie:** Kiedy sportowiec oszukuje, usuwa się z gry i przestaje współzawodniczyć w sportowym duchu, kończy się sprawiedliwa rywalizacja. Łamanie przepisów antydopingowych narusza zasady uczciwego współzawodnictwa, które wszyscy zawodnicy przyjmują jako warunek uczestnictwa w zawodach.

---

**35 ▶ Pytanie:** Kto jest upoważniony do poboru próbek krwi?

- Wykwalifikowany w zakresie pobierania próbek krwi oficer antydopingowy
- Wykwalifikowany oficer antydopingowy
- Wykwalifikowany wolontariusz
- Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

**Odpowiedź:** a. Wykwalifikowany w zakresie pobierania próbek krwi oficer antydopingowy

**Wyjaśnienie:** Oficer antydopingowy uprawniony do pobierania próbek krwi to osoba, która posiada odpowiednie kwalifikacje i została zatwierdzona przez organizację antydopingową do pobierania próbek krwi od sportowca.

---

36 ▶ **Pytanie:** Jak długo mogą być przechowywane i poddane reanalizie próbki moczu i/lub krwi pobrane od zawodnika?

- a. Przez nieokreślony czas
- b. 10 lat
- c. 2 lata
- d. Nie mogą być przechowywane

**Odpowiedz:** b. 10 lat

**Wyjaśnienie:** Wszystkie próbki mogą być przechowywane przez okres do 10 lat i ponownie przeanalizowane w dowolnym momencie, co daje możliwość detekcji substancji niemożliwych do wykrycia wcześniej i skutkuje karą dyskwalifikacji oraz anulowaniem wyników sportowca wiele lat od momentu pobrania próbki.

---

37 ▶ **Pytanie:** Zawodnik może być ukarany tylko wtedy, gdy wynik badania antydopingowego jest pozytywny.

**Odpowiedz:** Fałsz

**Wyjaśnienie:** Obecność substancji zabronionej sportowca jest tylko 1 z 11 naruszeń przepisów antydopingowych. Odmowa lub unikanie oddania próbki, posiadanie substancji zabronionych, współudział, zabroniona współpraca to tylko kilka spośród naruszeń przepisów antydopingowych, za które zawodnik może zostać ukarany.

---

38 ▶ **Pytanie:** Mogę zostać ukarany za współpracę z trenerem, lekarzem lub innym członkiem z personelu pomocniczego, który odbywa karę zawieszenia w związku z naruszeniem przepisów antydopingowych.

**Odpowiedz:** Prawda

**Wyjaśnienie:** Zabroniona współpraca to naruszenie przepisów antydopingowych, za które zawodnik może zostać ukarany.

---

39 ▶ **Pytanie:** Gdy posiadam informację o tym, że odżywka przeszła kontrolę jakości, mogę być pewien/pewna, iż nie zawiera substancji znajdujących się na Liście substancji i metod zabronionych

**Odpowiedz:** Fałsz

**Wyjaśnienie:** Nie można zagwarantować czystości suplementów, ponieważ nie ma regulacji prawnych dotyczących tej branży. Żadna organizacja nie zagwarantuje Ci bezpieczeństwa jakiegokolwiek suplementu diety czy jego zawartości (składu). Najlepszym sposobem na poprawę wyników sportowych jest zrównoważona dieta oparta na naturalnych produktach.

---