

- 1 ▶ **soru:** Yuttuklarımdan, vücuduma enjekte ettiklerimden veya uyguladıklarımdan sonuç olarak ben sorumluyum.
cevap: Doğru
açıklama: *Bütün sporcular spor kariyerlerini tehlikeye atmamak için soru sorma konusunda etkin olmalıdır. Eğer bir sorunuz varsa - SORUN! Eğer bir maddenin içeriğinden %100 emin olamıyorsanız veya o maddenin mevcut durumunu bilmiyorsanız - KULLANMAYIN!*
-
- 2 ▶ **soru:** Sadece Olimpiyat Oyunları, Paralimpik Oyunları ve Dünya Şampiyonalarında müsabakalara katılan sporcular doping kontrolüne alınırlar.
cevap: Yanlış
açıklama: *Birçok ulusal ve uluslararası federasyonun doping ile mücadele programları vardır. Bu demektir ki, eğer bir milli takımın üyesiyse, müsabaka sırasında veya müsabaka dışında, evinizde veya antrenman yaptığınız yerde doping kontrolüne alınabilirsiniz.*
-
- 3 ▶ **soru:** WADA'nın açılımı hangisidir?
cevap: Dünya Doping ile Mücadele Ajansı
açıklama: *Dünya Doping ile Mücadele Ajansı'nın (WADA) misyonu sporun her türünde dopinge karşı uluslararası seviyede yürütülen mücadeleyi teşvik ve koordine etmek ve izlemektir.*
-
- 4 ▶ **soru:** Eğer bir ilacı kendi ülkemde kullanmamın sakıncası yoksa, yurtdışından satın alınmış aynı isimli ilacı güvenle kullanabilirim.
cevap: Yanlış
açıklama: *Bazı ilaçlar, farklı ülkelerden satın alındığında, farklı maddeler içerebilir. Bazı durumlarda bunlar yasaklı maddeler olabilir. Eğer emin değilseniz, ilacın içerdiği maddeleri dikkatle kontrol etmeli ve doktorunuza danışmalısınız.*
-
- 5 ▶ **soru:** Bir sporcu yılda en fazla kaç defa doping kontrolüne alınabilir?
a. 2
b. 5
c. 20
d. Sınırsız
cevap: d. Sınırsız
açıklama: *Müsabaka içi, müsabaka dışı, rastgele ve hedefe yönelik doping kontrolleri de dâhil olmak üzere bir sporcunun yılda kaç defa doping kontrolüne alınabileceğinin herhangi bir sınırlaması yoktur.*
-
- 6 ▶ **soru:** Sporda yasaklanmış maddelerin veya yöntemlerin saptanması için yapılan idrar analizi, gerekli ekipmana sahip herhangi bir laboratuvar tarafından yapılabilir.
cevap: Yanlış
açıklama: *Sporda yasaklanmış maddelerin veya yöntemlerin tespiti için yapılan idrar analizi, sadece WADA'nın yüksek standartlarına sahip olan ve akredite edilmiş (onaylanmış) laboratuvarlarda yapılabilir.*
-
- 7 ▶ **soru:** Eczaneden reçetesiz satın alınan bir besin destek ürününün, sporda kullanımına kesinlikle izin verilir.
cevap: Yanlış
açıklama: *Besin destek ürünlerini ve/veya herhangi bir maddeyi alıp almamak sizin sorumluluğunuzdadır. Birçok besin destek ürünü yasaklanmış maddeler içerir. Besin destek ürün sanayisi pek çok ülkede hükümet tarafından denetlenmediğinden, ürünün içeriğinden tam olarak emin olmanız çok önemlidir. ÖZLÜ SÖZLER: Kulağa gerçek olamayacak kadar iyi geliyorsa, muhtemelen yasaktır! Besin destek ürünü almanın alternatifi, beslenme programınızı ihtiyaçlarınıza uygun hale getirmektir.*
-
- 8 ▶ **soru:** Hasta olduğumda, iyileşmeme yardımcı olacak herhangi bir ilacı almamın sakıncası yoktur.
cevap: Yanlış
açıklama: *Eğer soğuk algınlığı, grip ya da nezle şikâyetleriniz varsa, ilacın yasaklanmış maddeler içermediğinden emin olmadan, ilacı ALMAYIN. Bu durum, hem doktorunuzun verdiği reçeteli, hem de reçetesiz ilaçlar için geçerlidir. Unutmayın, pozitif doping kontrol sonucu, pozitif doping kontrol sonucudur.*
-

- 9 ▶ **soru:** Eğer sporcunun doping kontrol sonuçları pozitif çıkarsa, sporcunun yasaklanmış maddeleri almasına yardımcı olan veya onu teşvik eden antrenör veya doktora yaptırım uygulanabilir.
cevap: Doğru
açıklama: Sporcuları yasaklanmış maddeleri veya yöntemleri kullanmaya teşvik etmek veya kullanmalarına yardımcı olmak ciddi bir dopingle mücadele kural ihlalidir ve Dünya Dopingle Mücadele Kuralları gereğince yaptırıma tabidir.
-
- 10 ▶ **soru:** Doping Kontrol Görevlileri, doping kontrolüne gelmeden birkaç saat önce sporcuları doping kontrolü yapacakları konusunda bilgilendirmelidirler.
cevap: Yanlış
açıklama: Doping kontrolü mümkün olduğunca önceden haber verilmeden yapılır. Bu demektir ki, Doping Kontrol Görevlileri herhangi bir zamanda ve herhangi bir yerde bu doping kontrolünü gerçekleştirebilir. Ancak, Doping Kontrol Görevlilerinin sporcuları gereksiz yere rahatsız etmemek amacıyla kendi sağduyularını kullanmaları beklenir.
-
- 11 ▶ **soru:** Örnek bir kez alınıp, mühürlenip, gerekli evraklar tamamlandıktan sonra, örneği açma, birşey bulaştırma, bozma veya kurcalama gibi girişimler açıkça anlaşılır.
cevap: Doğru
açıklama: Sporcunun örneğinin değiştirileceğinden endişe etmesine gerek yoktur. Ayrıca, analiz öncesi laboratuvar örneğin bütünlüğü ve bozulmamışlığı konusunda şüpheye düşerse, bu durumu bildirir.
-
- 12 ▶ **soru:** Eğer sporcu çok meşgul ise doping kontrolüne gitmeyi reddedebilir.
cevap: Yanlış
açıklama: Doping kontrolüne gitmeyi reddetmenin yaptırımı pozitif doping kontrol sonuçlarının yaptırımı ile aynı olabilir. Bir sporcu kendisine haber verildiğinde doping kontrolüne gitmeyi reddederse, en kısa zamanda reddetme sebeplerini açıklayarak ilgili form ile bildirmeli ve yöneticilerini haberdar etmelidir.
-
- 13 ▶ **soru:** İstersem, antrenörüm Doping Kontrol İstasyonu'nda bana eşlik edebilir.
cevap: Doğru
açıklama: Her sporcunun kendisine eşlik edecek bir temsilciyi Doping Kontrol İstasyonunda bulundurma hakkı vardır.
-
- 14 ▶ **soru:** Seçtiğim örnek alım malzemelerinin kirli veya daha önce kurcalanmış olduğunu düşünsem de bunları kullanmak zorundayım. Başka bir tane daha isteyemem.
cevap: Yanlış
açıklama: Size seçmeniz için kapalı örnek alım malzemeleri sunulmalıdır. Eğer ilk seçtiğiniz örnek alım malzemelerinden memnun değilseniz, başka bir tane istemelisiniz ve bu isteğiniz yerine getirilir.
-
- 15 ▶ **soru:** Kendi doktoruma, bir sporcu olarak doping kontrollerine tabi olduğumu ve yasaklanmış maddeler kullanmamam gerektiğini söylemeliyim.
cevap: Doğru
açıklama: Doktorunuzun size yasaklılar listesindeki maddelere alternatif ilaçlardan vermesi gerektiğini bilmesi önemlidir. Bu mümkün değilse, ilacı kullanmadan önce, Tedavi Amaçlı Kullanım İstisnası için Uluslararası Federasyonunuzdan veya Ulusal Dopingle Mücadele Kuruluşundan izin almalısınız. Doktorunuz, acil durumlarda kullanılacak yöntemler olduğunu bilmelidir.
-
- 16 ▶ **soru:** Eğer doping kontrolü sırasında yeterli miktarda idrar örneği (genellikle 90-100 ml) veremezseniz, idrar örneğine ek olarak kan vermeniz istenir.
cevap: Yanlış
açıklama: Eğer yeterli miktarda idrar veremediyseniz, vermiş olduğunuz kısmi örnek mühürlenir ve kaydedilir; hazır olduğunuzda gerekli hacme ulaşana kadar örnek vermeniz gerekecektir.
-

- 17 ▶ **soru:** İlacın ne içerdiğini bilmeseniz bile, güvendiğiniz birinden ilaç kabul edebilirsiniz.
cevap: Yanlış
açıklama: Sporcular her zaman vücutlarına neyin girdiğini bilmek zorundadır. İçeriğini bilmeden ilaç almak hem doping kontrolünde pozitif sonuca neden olabilir hem de sağlığınız için tehlikeli olabilir.
-
- 18 ▶ **soru:** Doping kontrol görevlisi müsabaka dışı doping kontrolü için evinize geldiğinde, bir fincan çay yapmak ya da başka bir işinizi halletmek için odadan çıkabilirsiniz.
cevap: Yanlış
açıklama: Örneğinizin bütünlüğünü korumak için, doping kontrolü tamamlanana kadar her an Doping kontrol görevlisinin yanında bulunmanız gereklidir. Eğer odadan çıkmanız gerekiyorsa, Doping kontrol görevlisinin sizinle birlikte gelmesini isteyin.
-
- 19 ▶ **soru:** Bu hafta müsabaka dışı doping kontrolüne alındıysanız, bir sonraki doping kontrolünüz haftalar sonra olacaktır.
cevap: Yanlış
açıklama: Bir sonraki doping kontrolünüz haftalar sonra, birkaç gün hatta birkaç saat sonra da olabilir. Hile yapanların, "güven" içinde hile yapmaya devam etmesini önlemek amacıyla, kısa bir zaman zarfında birden fazla doping kontrolü yapmanın yararları vardır.
-
- 20 ▶ **soru:** Eğer Doping Kontrol Görevlisi'nin kimlik belgesi yoksa, doping kontrolüne girmeyi reddedebilirim.
cevap: Doğru
açıklama: Doping Kontrol Görevlisi doping kontrolü yapmaya yetkili olduğunu ve örnek almaya yetkili bir kuruluşa bağlı olduğunu ispatlamak zorundadır. Eğer ispatlayamazsa, bunu ilgili formda açıklayın, formu imzalayın, bir kopyasını alın ve Federasyonunuzla hemen irtibata geçin.
-
- 21 ▶ **soru:** Laboratuvarıda örneğimi teslim alan kişi benim kim olduğumu bilir.
cevap: Yanlış
açıklama: Laboratuvara örneğinizle birlikte giden belgeler sizin kimliğinizi ortaya çıkarmaz. Laboratuvarın aldığı tek bilgi spor dalı/etkinlik/cinsiyet/Federasyon ve doping kontrol tarihidir.
-
- 22 ▶ **soru:** TAKİ programı, sporculara ciddi bir sağlık sorununu, yasaklanmış madde kullanarak tedavi etmek için talepte bulunma fırsatı sağlar. TAKİ izni eğer madde ciddi bir sağlık sorunu yaratmayacaksa, performansı artırmayacaksa ve alternatif bir madde veya yöntem mevcut değilse verilir. TAKİ'nin anlamı nedir?
cevap: a. Tedavi Amaçlı Kullanım İstisnası
açıklama: Uluslararası düzeydeki sporcular Tedavi Amaçlı kullanım İstisnası (TAKİ) taleplerini Uluslararası Federasyonlarına; Ulusal düzeydeki sporcular ise formlarını kendi Ulusal Doping Mücadele Kuruluşlarına göndermelidirler. TAKİ belirli ilaçlar için belirli bir süre ve belirlenmiş bir doz için verilir.
-
- 23 ▶ **soru:** Yasaklılar Listesi müsabaka içi ve müsabaka dışında yasaklanmış maddeleri ve yöntemleri tanımlar.
cevap: Doğru
açıklama: Yasaklılar Listesi her yıl uluslararası uzmanlardan oluşan bir kurul tarafından gözden geçirilir ve güncelleştirilmiş Liste her yıl 1 Ocak tarihinden itibaren yürürlüğe girer. Tüm sporcular Listeye dair en güncel bilgileri edinmek zorundadır. Bu bilgi WADA'nın web sitesinde mevcuttur - www.wada-ama.org
-
- 24 ▶ **soru:** Hasta olduğum ve yarışmadığım zamanlarda bile ilgili spor makamlarına, doping kontrolü için bana ulaşabilmeleri için nerede olduğumu bildirmem gereklidir.
cevap: Doğru
açıklama: Bir sporcu olarak, yaralanma veya hastalık nedeni ile yarışmıyor olsanız bile, Doping Mücadele Kuruluşunun size her zaman ve her yerde ulaşabilmesi için yerinizi bildirmek zorundasınız.
-

- 25 ▶ **soru:** Müsabakaya katılmasam bile, bir müsabaka sürecinde doping kontrolüne tabi tutulabilirim.
cevap: Doğru
açıklama: Eğer bir takımın üyesi olarak adınız geçiyorsa, gerçekten müsabakaya katılmasanız bile doping kontrolü için seçebilirsiniz.
-
- 26 ▶ **soru:** Yasaklanmış bir maddenin doping kontrol örneğinizde çıkması durumunda, aşağıdaki haklara sahipsiniz:
a. B örneğinizinin analizini talep etmek
b. B örneğinizinin açılması ve analizi sırasında orada bulunmak veya temsil edilmek
c. Laboratuvar dokümantasyon paketinin kopyalarını talep etmek
d. Yukarıdakilerin hepsi
cevap: d. Yukarıdakilerin hepsi
açıklama: Dünya Doping Mücadele Kuralları sporcu haklarına saygı gösterilmesini sağlamayı amaçlar.
-
- 27 ▶ **soru:** Yasaklılar Listesi ne sıklıkla güncellenir?
a. Ayda bir kez
b. Yılda bir kez
c. Her Olimpiyat ve Paralimpik Oyunları öncesi
d. Hiç güncelleştirilmez
cevap: b. Yılda bir kez
açıklama: Yasaklılar Listesi her yıl uluslararası uzmanlardan oluşan bir kurul tarafından gözden geçirilir ve güncelleştirilmiş Liste her yıl 1 Ocak tarihinden itibaren yürürlüğe girer. Tüm sporcular Listeye dair en güncel bilgileri edinmek zorundadır. Bu bilgi WADA'nın web sitesinde mevcuttur - www.wada-ama.org
-
- 28 ▶ **soru:** Doping kontrolü için bana bildirim yapıldığında hemen Doping Kontrol İstasyonuna gitmem gerekiyor mu?
a. Evet
b. Hayır – Bir saatim var
c. Hazır olduğum zaman gidebilirim
d. Hayır – 24 saatim var
cevap: a. Evet
açıklama: Bir Doping Kontrol Görevlisi (DKG) veya bir Eşlikçi tarafından doping kontrolüne seçtiğiniz bildirildiğinde, geç gitmek için geçerli bir gerekçeniz yoksa derhal Doping Kontrol İstasyonu'na gitmekle yükümlüsünüz. Gecikme için geçerli bir gerekçeniz olsa bile, örnek alım işlemi tamamlanana kadar devamlı olarak Doping Kontrol Görevlisinin ve/veya Eşlikçinin doğrudan gözlemi altında kalmak zorundasınız.
-
- 29 ▶ **soru:** Kendi spor dalımda hak mahrumiyeti cezası alırsam başka bir spor dalında müsabakalara katılabilirim.
cevap: Yanlış
açıklama: Bir Doping Mücadele Kural İhlali (DMKI) işlemekten dolayı ceza alırsanız, hak mahrumiyeti ceza süreniz boyunca hiçbir spor dalında müsabakalara veya faaliyetlere katılamazsınız.
-
- 30 ▶ **soru:** Kendi ülkemde pozitif çıkarsam, başka bir ülke adına müsabakalara katılabilirim.
cevap: Yanlış
açıklama: Kendi ülkenizde bir Doping Mücadele Kural İhlali'nde bulduysanız, Doping Mücadele Kural İhlali kaydınız WADA'nın Dünya Doping Mücadele Kuralları'nı imzalamış bütün taraflarca tanınacaktır. Bu nedenle, hak mahrumiyeti ceza süreniz boyunca başka bir ülke adına müsabakalara katılmanız mümkün değildir.
-
- 31 ▶ **soru:** Yasaklı madde bulaşmış bir besin destek ürününü kullanmam halinde bir Doping Mücadele Kuralını ihlal etmiş sayılır mıyım?
cevap: Evet
açıklama: Kusursuz Sorumluluk İlkesi gereğince, bir sporcu vücudunda bulunan herhangi bir yasaklı maddeden sorumludur. Yasaklı bir maddeyi kasten veya kasıtsız olarak kullanmış olmanıza veya ne kadar tedbirli davrandığınıza bakılmaksızın, bu durum olası bir Doping Mücadele Kural İhlali olarak değerlendirilecektir! Tükettiğiniz bütün maddeler, yiyecekler (özellikle de bazı ülkelerdeki etler) veya besin destek ürünleriyle ilgili her zaman dikkatli olmalısınız.
-

- 32 ▶ soru:** Tıbbi gereklilik nedeniyle yasaklı bir maddeyi kullanmanıza olanak sağlayan Tedavi Amaçlı Kullanım İstisnası (TAKİ) için yaptığınız başvurunun kabul veya reddine ilişkin kararı kim verir?
- Sporculardan oluşan bir kurul
 - Ulusal/uluslararası spor federasyonunda çalışan bir grup profesyonel
 - Uzman hekimlerden oluşan bir komisyon
 - Ulusal veya uluslararası spor federasyonunun başkanı
- cevap:** c. Uzman hekimlerden oluşan bir komisyon
- açıklama:** *Bağlı olduğunuz Doping Mücadele Kuruluşuna (hangisini ilgilendiriyorsa, Uluslararası Federasyona veya Ulusal Doping Mücadele Kuruluşuna ve/veya Büyük Çaplı Turnuva Düzenleyicisine) bir TAKİ başvurusu yaptıktan sonra bu kuruluş talebinizi kurallara uygun olarak değerlendirmek üzere Tedavi Amaçlı Kullanım İstisnası Komisyonu (TAKİK) adı verilen ve bağımsız hekimlerden oluşan bir kurula yönlendirecektir. Uluslararası Federasyonlar, Ulusal Doping Mücadele Kuruluşları ve Büyük Çaplı Turnuva Düzenleyiciler kendi TAKİK'leri aracılığıyla başvurunuzun kabul veya reddine ilişkin kararı vermekten sorumludur.*
-
- 33 ▶ soru:** Yaptığım spora saygı duyuyor ve olabileceğim en iyi sporcu olmak istiyorsam, yapmam gereken:
- En önemli olan şeyin kazanmak olduğunu kabul etmektir.
 - Avantaj elde etmek için yapabileceğim her şeyi yapmaktır.
 - Başarısızlığın yanlış bir şey yapmış olduğum anlamına geldiğini bilmektir.
 - Yukarıdakilerden hiçbiri
- cevap:** d. Yukarıdakilerden hiçbiri
- açıklama:** *Sıkı çalışma, kendini adama ve zorluklardan ders çıkarma bir spor dalında en iyi sporcu haline gelebilmenin olmazsa olmazlarıdır. Ancak, sağlığı, diğer yarışmacıları ve kuralları hiçe sayarak her ne pahasına olursa olsun kazanmak spor ruhuna ters düşmektedir.*
-
- 34 ▶ soru:** Doping yapan sporcular hile yaparak temiz spor ortamında yarışmak isteyen bütün sporcuların hakkını yemektir.
- cevap:** Doğru
- açıklama:** *Sporcular hile yaptıklarında kendilerini oyundan uzaklaştırmakta, spor ruhunu kaybetmekte ve adil yarışma ortamını bozmaktadırlar. Bunun yanı sıra, doping mücadele kurallarını ihlal etmek, bütün sporcuların yarışa katılma ve adil yarışmanın bir koşulu olarak kabul ettikleri yarışma kurallarını ihlal etmekle aynı şeydir.*
-
- 35 ▶ soru:** Kan alım işlemlerini yürütmekle sorumlu olan kişi kimdir?
- Yetkili bir Kan Alım Görevlisi (KAG)
 - Yetkili bir Doping Kontrol Görevlisi (DKG)
 - Yetkili bir Eşlikçi
 - Yukarıdakilerin hepsi
- cevap:** a. Yetkili bir Kan Alım Görevlisi (KAG)
- açıklama:** *Kan Alım Görevlisi (KAG), Doping Mücadele Kuruluşu (DMK) tarafından sporcudan kan örneği almak üzere yetkilendirilmiş ve gerekli yeterliliğe sahip resmi bir görevlidir.*
-
- 36 ▶ soru:** Örnek verdikten sonra (kan ve/veya idrar), örneğim ne kadar süreyle saklanabilir ve yeniden analiz edilebilir?
- Süresiz olarak
 - 10 yıl
 - 2 yıl
 - Saklanamaz
- cevap:** b. 10 yıl
- açıklama:** *Bütün örnekler 10 yıla kadar saklanabilir ve bu süre zarfında herhangi bir zamanda yeniden analiz edilebilir. Bu, öncesinde tespit edilememiş olan maddelerin daha sonra bulunabileceği ve buna bağlı olarak sporcuların ceza alıp örnek alım tarihinin hayli sonrasında elde ettikleri sonuçların iptal edilebileceği anlamına gelmektedir.*
-
- 37 ▶ soru:** Pozitif bir doping kontrol sonucu, bir sporcunun ceza alabilmesinin tek yoludur.
- cevap:** Yanlış
- açıklama:** *Sporcunun Örneğinde yasaklı bir maddenin tespit edilmesi, 11 Doping Mücadele Kural İhlalinden yalnızca bir tanesidir. Örnek Alımına rıza göstermemek veya reddetmek, Yasaklı Madde Bulundurmak, Suç Ortaklığı ve Yasak İşbirliği bir sporcunun ceza almasını gerektirebilecek diğer Doping Mücadele Kural İhlallerinden bir kaçıdır.*

- 38 ▶ **soru:** Bir Dopingle Mücadele Kural İhlali (DMKİ) nedeniyle hak mahrumiyeti cezası çekmekte olan bir antrenör, doktor veya diğer benzeri bir sporcu destek personeliyle işbirliği yapmaktan ceza alabilirim.
cevap: Doğru
açıklama: Sporcuların ceza alabilecekleri bir Dopingle Mücadele Kural İhlalidir (DMKİ).
-
- 39 ▶ **soru:** Bir besin destek ürününün kalite kontrol sürecinden geçmiş olduğunu biliyorsam, bu ürünün yasaklılar listesinde yer alan hiçbir yasaklı maddeyi içermediğinden emin olabilirim.
cevap: Yanlış
açıklama: Bu sektör yasal düzenlemelere tabi olmadığından besin destek ürünlerinin yasaklı maddeler içermemesini garanti altına almanın hiçbir yolu bulunmamaktadır. Hiçbir kuruluş, hiçbir besin destek ürününün güvenilirliği veya içeriği konusunda garanti veremez. Doğal ve işlenmemiş gıdaları tüketerek dengeli beslenmek, sportif performansı artırmak için en doğru yoldur.
-