

- 1 ▶ **Vraag:** Hoe weet ik of het gebruik van een middel is toegestaan?
- Een in een apotheek gekochte stof kan veilig worden gebruikt.
  - Een stof kan veilig worden gebruikt als de tekst "dopingvrij" op de verpakking vermeld staat.
  - Een stof kan veilig worden gebruikt als het gemaakt is van planten.
  - Een middel kan veilig gebruikt worden als het geen stoffen bevat die vermeld staan op de lijst van verboden stoffen en methoden
- Antwoord:** d. Een middel kan veilig gebruikt worden als het geen stoffen bevat die vermeld staan op de lijst van verboden stoffen en methoden
- Verklaring:** *Als je een middel wilt of moet gebruiken, zorg er dan voor dat je eerst op de lijst van verboden stoffen en methoden kijkt. Laat de lijst in geval van twijfel aan een apotheker of arts zien en vraag hen om advies. Je kunt de lijst vinden op de website van WADA of op de website van je nationale anti-dopingorganisatie (NADO) of je internationale federatie (IF). Je kunt ook contact opnemen met de NADO of IF en hen vragen.*
- 
- 2 ▶ **Vraag:** Hoe weet ik of voedingssupplementen veilig gebruikt kunnen worden?
- Alle voedingssupplementen kunnen veilig worden gebruikt
  - Je weet nooit zeker of voedingssupplementen veilig gebruikt kunnen worden
  - Als op het etiket staat dat ze veilig zijn
  - Als het van een arts afkomstig is
- Antwoord:** b. Je weet nooit zeker of voedingssupplementen veilig gebruikt kunnen worden
- Verklaring:** *De productieproces van supplementen is niet gereguleerd. Het is daarom niet mogelijk met zekerheid vast te stellen welke stoffen/ingrediënten in een supplement verwerkt zijn. Het gebruik van supplementen is altijd voor eigen risico. Als de beloften op de verpakking klinken alsof ze te mooi zijn om waar te zijn, bevat het supplement waarschijnlijk stoffen die in de sportwereld verboden zijn!*
- 
- 3 ▶ **Vraag:** Kan ik worden getest?
- Nee, omdat ik nog minderjarig ben
  - Nee, omdat ik niet op internationaal niveau actief ben
  - Ja, in principe kan iedere sporter getest worden
  - Nee, omdat mijn sport niet beschouwd wordt als een risicovolle sport
- Antwoord:** c. Ja, in principe kan iedere sporter getest worden
- Verklaring:** *Het anti-dopingreglement is van toepassing op alle sporters, alle takken van sport en alle landen. In principe kan iedere sporter die lid is van een sportbond dus getest worden.*
- 
- 4 ▶ **Vraag:** Welke straffen kan ik verwachten als ik betrapt wordt op het gebruik van doping?
- Er staan geen straffen op het gebruik van doping
  - Er staan geen straffen op omdat ik nog minderjarig ben
  - Van een waarschuwing tot levenslange uitsluiting
  - Hangt af van de persoon van wie je het middel hebt gekregen
- Antwoord:** c. Van een waarschuwing tot levenslange uitsluiting
- Verklaring:** *Afhankelijk van de ernst van de dopingovertreding kan de straf bestaan uit diskwalificatie van het sportevenement, uitsluiting van deelname aan alle georganiseerde sporten, een financiële straf en een verplichte publicatie van de door jou gemaakte overtreding*
- 
- 5 ▶ **Vraag:** Kan mijn coach of arts strafbaar worden gesteld?
- Nee, alleen sporters worden gestraft
  - Nee, alleen sporters en coaches worden gestraft
  - Nee, er staan geen straffen op het gebruik van doping
  - Ja, alle sporters en al het ondersteunend personeel kunnen gestraft worden
- Antwoord:** d. Ja, alle sporters en al het ondersteunend personeel kunnen gestraft worden
- Verklaring:** *Onder de Wereld Anti-Doping Code (Code) kunnen zowel sporters als het ondersteunende personeel gestraft worden bij een dopingovertreding. Onder ondersteunend personeel worden onder andere de volgende mensen verstaan: coaches, trainers, managers, teambegeleiders en officials. Ook medisch en paramedisch personeel kan hieronder vallen, wanneer ze samenwerken met sporters of hen behandelen voorafgaand of tijdens een sportevenement.*

6 ▶ **Vraag:** Wie is er verantwoordelijk als er een stof in het lichaam van een sporter wordt gevonden?

- a. De arts van de sporter
- b. De coach van de sporter
- c. De sporter
- d. Hangt af van de persoon die de stof aan de sporter heeft gegeven

**Antwoord:** c. De sporter

**Verklaring:** *De sporter is altijd verantwoordelijk voor wat er in zijn of haar lichaam gevonden wordt. Ook als een stof per ongeluk wordt gebruikt of als iemand anders de stof heeft aangeboden en heeft gezegd dat het gebruik veilig is. Dit noemt je het principe van 'strict liability'. Als een sporter niet 100% zeker is van de ingrediënten of de status van een stof, dan moet hij/zij eerst de lijst van verboden stoffen raadplegen of het aan de internationale federatie of nationale anti-dopingorganisatie vragen.*

---

7 ▶ **Vraag:** Wat nu als mijn arts me met een medicijn moet behandelen?

- a. De arts dient na te gaan of het medicijn een verboden stof bevat
- b. Wat mijn arts mij voorschrijft is veilig
- c. Als ik positief test op een stof die mijn arts me heeft voorgeschreven, dan is dat zijn/haar fout
- d. Als het om medische redenen gaat, kan ik nemen wat ik maar nodig heb

**Antwoord:** a. De arts dient na te gaan of het medicijn een verboden stof bevat

**Verklaring:** *De arts dient na te gaan of een medicijn een verboden stof bevat. Als dat het geval is en er geen andere behandeling mogelijk is, dan moet de sporter er dispensatie voor aanvragen en de hiervoor benodigde documenten overhandigen. Omdat artsen niet altijd op de hoogte zijn van deze procedure, is het belangrijk dat jij je arts vertelt dat je een sporter bent en dat bepaalde anti-dopingregels op jou van toepassing zijn.*

---

8 ▶ **Vraag:** Kan mijn coach of iemand anders op mijn verzoek met me meegaan naar de dopingcontrole?

- a. Ja
- b. Alleen als ik nog minderjarig ben
- c. Alleen als de dopingcontroleur erom gevraagd heeft dat er een vertegenwoordiger aanwezig is
- d. Een sporter kan nooit worden begeleid tijdens een dopingcontrole

**Antwoord:** a. Ja

**Verklaring:** *Als de sporter dit wil, kan hij/zij iemand, zoals een ouder, coach, teambegeleider of arts, vragen met hem/haar mee te gaan naar de dopingcontrole. Voor minderjarige sporters geldt dat het verplicht is iemand mee te nemen naar de dopingcontrole. Als er niemand is die met de sporter mee kan, dan kan de dopingcontroleur iemand aanwijzen die met hem/haar meegaat. Een sporter mag, indien nodig en beschikbaar, ook gebruik maken van een tolk.*

---

9 ▶ **Vraag:** Door wie mag een dopingcontrole worden uitgevoerd?

- a. Een dopingcontroleur die zich kan identificeren en een bewijs van bevoegdheid van een anti-dopingorganisatie kan overleggen
- b. Een coach
- c. Een arts
- d. Een politieagent

**Antwoord:** a. Een dopingcontroleur die zich kan identificeren en een bewijs van bevoegdheid van een anti-dopingorganisatie kan overleggen

**Verklaring:** *Alleen een gecertificeerd dopingcontroleur mag een dopingcontrole uitvoeren. Hij/zij moet aantonen een dopingcontroleur te zijn en door de anti-dopingorganisatie aangesteld te zijn om een dopingcontrole uit te voeren.*

---

10 ▶ **Vraag:** Kan doping van invloed zijn op mijn groei-ontwikkeling?

- a. Ja, dopingstoffen kunnen rechtstreeks van invloed zijn op je groei
- b. Nee, het kan alleen ernstige vormen van acne veroorzaken
- c. Nee, het kan alleen op oudere leeftijd van invloed zijn
- d. Nee, het kan alleen van invloed zijn op de inwendige organen

**Antwoord:** a. Ja, dopingstoffen kunnen rechtstreeks van invloed zijn op je groei

**Verklaring:** *Doping kan veel bijwerkingen hebben. Een van de mogelijke bijwerkingen is dat het invloed kan hebben op je groei en fysieke ontwikkeling. Alle andere bijwerkingen die tussen de antwoorden staan kunnen ook optreden. Dopingstoffen zijn onder andere verboden omdat ze een slechte invloed kunnen hebben op je gezondheid.*

---

**11 ▶ Vraag:** Kan ik een test weigeren?

- a. Nee
- b. Ja, vanwege familieomstandigheden
- c. Ja, als ik het te druk heb
- d. Ja, vanwege schoolverplichtingen

**Antwoord:** a. Nee

**Verklaring:** *Sporters kunnen een dopingcontrole niet weigeren. Door te weigeren kun je dezelfde straf krijgen als bij een positieve test - bijv. een mogelijke uitsluiting van alle georganiseerde sporten. Anders zouden sporters die doping gebruiken namelijk gewoon een test kunnen weigeren om te voorkomen dat ze betrapt en gestraft worden.*

**12 ▶ Vraag:** Waar kan ik betrouwbare informatie vinden over anti-doping?

- a. Internationale federaties, nationale anti-dopingorganisaties, het Werld Anti-Doping Agentschap
- b. Het internet
- c. Tijdschriften op het gebied van sport of bodybuilding
- d. Mijn vrienden

**Antwoord:** a. Internationale federaties, nationale anti-dopingorganisaties, het Werld Anti-Doping Agentschap

**Verklaring:** *De internationale federaties, nationale en regionale anti-dopingorganisaties, nationale Olympische comités en nationale federaties kunnen sporters informatie bieden over alle aspecten van de dopingcontrole. Zo kunnen zij bijvoorbeeld vragen beantwoorden over de lijst met verboden stoffen, het doorgeven van verblijfsgegevens (whereabouts) en het aanvragen van dispensatie. Het Wereld Anti-Doping Agentschap (WADA) is ook een bron van informatie.*

**13 ▶ Vraag:** Hoe gaat een dopingcontrole in zijn werk?

- a. Een dopingcontroleur stelt mij ervan op de hoogte dat ik een monster moet aanleveren
- b. Ik moet wat haren geven
- c. Ik moet op mijn tenen staan met mijn linker elleboog op mijn rechter knie
- d. Alle bovenstaande antwoorden

**Antwoord:** a. Een dopingcontroleur stelt mij ervan op de hoogte dat ik een monster moet aanleveren

**Verklaring:** *Als je bent geselecteerd voor een dopingcontrole, dan word je bezocht door een dopingcontroleur. Je gaat samen met hem/haar naar de dopingcontrole. Er moeten wat papieren worden ingevuld en je kiest een set voor het afnemen van de controle (een doos met 2 flessen en een beker). Daarna ga je naar het toilet om in de beker te plassen. Dit doe je in aanwezigheid van iemand van je eigen geslacht (om er zeker van te zijn dat de plas van jou afkomstig is). In sommige gevallen kun je gevraagd worden om bloed af te staan. Daarna ga je terug naar het dopingcontrolestation waar je de flessen die je hebt gekozen zelf vult en verzegelt. Nog wat papierwerk en klaar is Kees! Een kind kan de was doen!*