

1 ▶ Küsimus: Kuidas ma tean, kas aine on lubatud?

- Aine on kasutamiseks ohutu, kui see on ostetud apteegist.
- Aine on kasutamiseks ohutu, kui selle karbil on märged „dopinguvaba”.
- Aine on kasutamiseks ohutu, kui see on valmistatud taimedest.
- Aine on kasutamiseks ohutu, kui see ei sisalda keelatud ainete nimekirjas loetletud aineid.

Vastus : d. Aine on kasutamiseks ohutu, kui see ei sisalda keelatud ainete nimekirjas loetletud aineid.

Seletus: *Kui sul tekib soov või vajadus mingit ainet kasutada, kontrolli enne keelatud ainete ja võtete nimekirja. Kui kahtled, näita nimekirja apteekrile või arstile ja küsi nõu. Nimekirja leiad Ülemaailmse Antidopingu Agentuuri, oma rahvusliku dopinguvastase organisatsiooni või rahvusvahelise spordialaliidu veebilehelt. Samuti võid rahvusliku dopinguvastase organisatsiooni või rahvusvahelise spordialaliiduga ühendust võtta ja sealt nõu küsida.*

2 ▶ Küsimus: Kuidas teada saada, kas toidulisandid on kasutamiseks ohutud?

- Kõik toidulisandid on kasutamiseks ohutud.
- Ei saagi kindlalt öelda, kas toidulisandid on kasutamiseks ohutud.
- Kui sildil on öeldud, et need on ohutud.
- Kui need on saadud arstilt.

Vastus : b. Ei saagi kindlalt öelda, kas toidulisandid on kasutamiseks ohutud.

Seletus: *Lisaainete tööstussektor on reguleerimata ning seepärast ei saagi kindel olla, millistest ainetest/koostisosadest lisand koosneb. Lisaainete kasutamine on alati sinu enda vastutada. Kui pakendil esitatud väited kõlavad liiga hästi, et tõsi olla, sisaldab lisand tõenäoliselt spordis keelatud ainet!*

3 ▶ Küsimus: Kas mind võidakse kontrollida?

- Ei, sest ma kuulun juunioride klassi.
- Ei, sest ma ei võistle rahvusvaheliselt.
- Jah, kõiki sportlasi võidakse kontrollida.
- Ei, sest minu spordiala ei kuulu suure riskiga spordialade hulka.

Vastus : c. Jah, kõiki sportlasi võidakse kontrollida.

Seletus: *Dopinguvastased reeglid kehtivad kõikidele sportlastele, kõikidel spordialadel ja kõikides riikides. Seega võidakse kontrollida kõiki sportlasi.*

4 ▶ Küsimus: Millised on karistused, kui mind tabatakse dopingut kasutamas?

- Dopingu kasutamine ei ole karistatav.
- Kui ma kuulun juunioride klassi, siis mind ei karistata.
- Alates hoiatusest ning lõpetades eluaegse keeluga.
- Sõltub sellest, kellelt aine on saadud.

Vastus : c. Alates hoiatusest ning lõpetades eluaegse keeluga.

Seletus: *Sõltuvalt rikkumise raskusastmest võivad karistuseks olla näiteks tulemuste tühistamine, kõikidel spordialadel võistlemise keeld, rahatrav või sinu dopinguvastase reegli rikkumise kohustuslik avalikustamine.*

5 ▶ Küsimus: Kas minu treenerit või arsti saab karistada?

- Ei, ainult sportlasi karistatakse.
- Ei, ainult sportlasi ja treenereid karistatakse.
- Ei, dopingut kasutamine ei ole karistatav.
- Jah, kõiki sportlasi ja kogu sportlase abipersonali saab karistada.

Vastus : d. Jah, kõiki sportlasi ja kogu sportlase abipersonali saab karistada.

Seletus: *Maailma Antidopingu Koodeksi alusel võib dopinguvastase reegli rikkumise eest karistada nii sportlasi kui ka sportlase abipersonali. Abipersonali hulka loetakse kõik treenerid, juhendajad, mänedžerid, esindajad, meeskonnaliikmed, ametnikud ning meditsiini- ja parameditsiinitöötajad, kes töötavad sportlastega või ravivad neid nii spordivõistlusteks ettevalmistuste kui ka võistlustel osalemise ajal.*

- 6 ▶ **Küsimus:** Kes vastutab selle eest, kui sportlase kehast leitakse teatavat ainet?
- Sportlase arst
 - Sportlase treener
 - Sportlane
 - Sõltub sellest, kes sportlasele ainet andis.

Vastus : c. Sportlane

Seletus: Sportlane vastutab alati selle eest, mis tema kehast leitakse, isegi kui keelatud ainet kasutati kogemata või kui selle andis keegi, väites, et aine on ohutu. Seda nimetatakse range vastutuse põhimõtteks. Kui sportlane ei ole aine koostisosades või päritolus 100% kindel, ei tohiks ta ainet enne keelatud ainete nimekirja kontrollimist või rahvusvaheliselt spordialaliidult või rahvuslikult dopinguvastaselt organisatsioonilt nõu küsimata kasutada.

- 7 ▶ **Küsimus:** Mis siis, kui arst peab mind teatava ravimiga ravima?
- Arst peaks kontrollima, kas ravim sisaldab keelatud aineid.
 - Kõik, mis arst mulle annab, on ohutu.
 - Kui minu kontroll osutub arstilt saadud aine tõttu positiivseks, on see arsti süü.
 - Meditiinilisel eesmärgil võin kasutada kõike, mida vaja.

Vastus : a. Arst peaks kontrollima, kas ravim sisaldab keelatud aineid.

Seletus: Arst peaks kontrollima, kas ravim sisaldab keelatud aineid. Kui ravim sisaldab keelatud aineid ja muu ravi ei ole võimalik, peab sportlane taotlema erandi tegemist ravi eesmärgil kasutamiseks, esitades ühtlasi selgitavad dokumendid ravi kohta. Arstid ei ole selle asjade käiguga alati kursis, mistõttu on sul vajalik arstile öelda, et oled sportlane ja et sulle kehtivad kindlad dopinguvastased reeglid.

- 8 ▶ **Küsimus:** Kas minu treener või valitud isik võib tulla minuga dopingukontrolli kaasa?
- Jah
 - Ainult siis, kui kuulun juunioride klassi.
 - Ainult siis, kui dopingukontrolli ametnik on palunud esindajal kohal viibida.
 - Sportlasel ei tohi dopingukontrollis kedagi kaasas olla.

Vastus : a. Jah

Seletus: Sportlase soovil võib keegi, näiteks ema, isa, treener, meeskonna ametnik või arst, temaga dopingukontrolli kaasa minna. Kõikidel alaealistel sportlastel peab olema dopingukontrollis saatja kaasas. Kui sportlasega ei saa keegi kaasa tulla, võib dopingukontrolli ametnik talle saatja määrata. Vajaduse ja olemasolu korral võib sportlasega kaasas olla ka keeleabi või tõlk.

- 9 ▶ **Küsimus:** Kes võib dopingukontrolli läbi viia?
- Dopingukontrolli ametnik, kellel on ette näidata ametitunnistus ja tõend antidopingu organisatsiooni loa kohta
 - Kõik treenerid
 - Kõik arstid
 - Kõik politseiametnikud

Vastus : a. Dopingukontrolli ametnik, kellel on ette näidata ametitunnistus ja tõend antidopingu organisatsiooni loa kohta

Seletus: Dopingukontrolli menetlust võib teha vaid akrediteeritud dopingukontrolli ametnik. Ta peab tõendama, et on dopingukontrolli ametnik ja et dopinguvastane organisatsioon on andnud talle dopingukontrolli tegemise volituse.

- 10 ▶ **Küsimus:** Kas doping võib mõjutada mu kasvu?
- Jah, dopinguaained võivad otseselt mõjutada kasvu.
 - Ei, see võib ainult põhjustada tõsist aknet.
 - Ei, see võib avaldada mõju tunduvalt hilisemas eas.
 - Ei, see võib mõjutada ainult siseorganeid.

Vastus : a. Jah, dopinguaained võivad otseselt mõjutada kasvu.

Seletus: Dopingul võib olla palju kõrvaltoimeid. Üks võimalikest kõrvaltoimetest on mõju sinu kasvule ja füüsilisele arengule. Kõik ülejäänud vastusevariantides nimetatud kõrvaltoimed on samuti võimalikud. Üks põhjustest, miks dopinguaained on keelatud, on see, et neil võivad olla tervisele tõsised tagajärjed.

11 ▶ Küsimus: Kas ma võin dopingukontrollist keelduda?

- Ei
- Jah, kui mul on perekondlikud kohustused.
- Jah, kui mul on väga kiire.
- Jah, kui mul on koolikohustused.

Vastus : a. Ei

Seletus: Sportlased ei saa dopingukontrolli andmisest keelduda. Keeldumisele võib järgneda sama karistus kui positiivse proovi andmisele – näiteks võistluskeeld kõikidel spordialadel. See on nii sellepärast, et muidu võiksid kõik dopingut kasutavad sportlased lihtsalt kontrollist keelduda ja neid ei tabata ega karistata kunagi.

12 ▶ Küsimus: Kust ma saan usaldusväärset teavet dopinguvastase võitluse kohta?

- Rahvusvahelistelt spordialaliitudelt, rahvuslikust dopinguvastasest organisatsioonist, Ülemaailmselt Antidopingu Agentuurilt
- Internetist
- Tervise- või spordiajakirjadest
- Oma sõpradelt

Vastus : a. Rahvusvahelistelt spordialaliitudelt, rahvuslikust dopinguvastasest organisatsioonist, Ülemaailmselt Antidopingu Agentuurilt

Seletus: Rahvusvahelised spordialaliidud, rahvuslikud ja piirkondlikud dopinguvastased organisatsioonid, rahvuslikud olümpiakomiteed ja rahvuslikud spordialaliidud oskavad anda sportlastele põhjalikku teavet dopingukontrolli kohta, sealhulgas vastata keelatud ainete nimekirja, asukoha teatamise ja ravi eesmärgil kasutamiseks erandi taotlemisega seonduvatele küsimustele. Ülemaailmne Antidopingu Agentuur on samuti üks võimalikest teabeallikatest.

13 ▶ Küsimus: Kuidas dopingukontroll toimub?

- Dopingukontrolli ametnik teavitab mind, et pean proovi andma.
- Pean mõned juuksekarvad andma.
- Pean varvastel seisma, vasak küünarnukk vastu paremat põlve.
- Kõik eespool nimetatud.

Vastus : a. Dopingukontrolli ametnik teavitab mind, et pean proovi andma.

Seletus: Kui sind on dopingukontrolliks välja valitud, tuleb dopingukontrolli ametnik sinuga kohtuma. Sa lähed koos temaga dopingukontrolli ruumi. Seal tuleb täita mõned dokumendid ning sa pead valima endale proovide kogumise komplekti (2 pudeliga karp ja 1 tops). Seejärel lähete tualetti ja sa urineerid sinuga samast soost oleva isiku nähes (veendumaks, et uriin on sinu oma) topsi. Mõningatel juhtudel võidakse sult paluda ka vereproovi. Seejärel lähete dopingukontrolli ruumi tagasi, sa täidad enda valitud pudelid ja sulged need turvaliselt. Veel natuke dokumentide täitmist ja oledki valmis! Lihtne nagu 1-2-3!