

- 1 ▶ **پرسش:** از کجا بدانیم چه ماده‌ای مجاز است؟
- اگر ماده‌ای را از داروخانه بخرید استفاده از آن مانعی ندارد.
 - اگر روی جعبه نوشته شده باشد «غیردوپینگ» می‌توان از آن ماده استفاده نمود.
 - اگر ماده‌ای منشأ گیاهی داشته باشد استفاده از آن مانعی ندارد.
 - مصرف ماده‌ای مجاز است که شامل هیچ یک از مواد موجود در لیست مواد ممنوعه نباشد.
- پاسخ:** مصرف ماده‌ای مجاز است که شامل هیچ یک از مواد موجود در لیست مواد ممنوعه نباشد. **توضیح:** هرگاه قصد یا نیاز داشته باشید از ماده‌ای استفاده کنید، حتماً فهرست مواد و روش‌های ممنوعه را بررسی نمایید. اگر مطمئن یا در WADA نیستید، فهرست را به یک دکتر داروساز یا پزشک نشان دهید و از آنها بپرسید. می‌توانید این فهرست را در وبسایت تماس IF یا NADO مشاهده کنید. همچنین می‌توانید با (IF) یا فدراسیون بین‌المللی خود (NADO) وبسایت ستاد ملی مبارزه با دوپینگ تماس بگیرید و از آنها بپرسید.
-
- 2 ▶ **پرسش:** از کجا بدانیم مصرف مکمل‌های غذایی بلامانع است یا خیر؟
- استفاده از همه مکمل‌های غذایی بلامانع است.
 - نمی‌توان گفت استفاده از مکمل‌های غذایی بلامانع است یا خیر.
 - اگر روی برچسب نوشته شده باشد که مصرف آنها بلامانع است.
 - اگر پزشک آن را برای شما تجویز کرده باشد.
- پاسخ:** نمی‌توان گفت استفاده از مکمل‌های غذایی بلامانع است یا خیر. **توضیح:** صنعت مکمل‌های غذایی تحت نظارت قانون نیست و بنابراین نمی‌توانید مطمئن باشید که چه مواد یا ترکیباتی در یک مکمل وجود دارد. مسئولیت استفاده از مکمل‌های غذایی همیشه با خود شماست. اگر ادعاهای ذکر شده روی بسته‌بندی بیش از حد خوب و اغیرواقعی به نظر می‌رسند، احتمالاً این مکمل دارای موادی است که در ورزش ممنوع است.
-
- 3 ▶ **پرسش:** آیا ممکن است من مورد آزمایش قرار بگیرم؟
- خیر، زیرا من نوجوان هستم.
 - خیر، زیرا من در سطح بین‌المللی رقابت نمی‌کنم.
 - بله، هر ورزشکاری ممکن است به طور بالقوه مورد آزمایش قرار گیرد.
 - خیر، زیرا رشته ورزشی من جزء رشته‌های پرخطر نیست.
- پاسخ:** بله، هر ورزشکاری ممکن است به طور بالقوه مورد آزمایش قرار گیرد. **توضیح:** قوانین ضد دوپینگ شامل همه ورزشکاران، در همه رشته‌ها و کشورها می‌شود. بنابراین، ممکن است هر ورزشکاری به طور بالقوه مورد آزمایش قرار گیرد.
-
- 4 ▶ **پرسش:** اگر مشخص شود که دوپینگ کرده‌ام مجازات آن چیست؟
- هیچ مجازاتی برای دوپینگ وجود ندارد.
 - اگر نوجوان باشم هیچ مجازاتی وجود ندارد.
 - از توییح تا محرومیت مادام‌العمر.
 - بستگی دارد ماده را چه کسی به شما داده باشد.
- پاسخ:** از توییح تا محرومیت مادام‌العمر. **توضیح:** این مجازات ممکن است شامل ابطال نتایج، محروم شدن از رقابت در همه ورزش‌ها، مجازات‌های مالی، و لزوم انتشار نقض قانون ضد دوپینگ توسط شما باشد که همه این موارد به شدت جرم بستگی دارد.
-
- 5 ▶ **پرسش:** آیا ممکن است مربی یا پزشک من محروم شود؟
- خیر، فقط ورزشکاران مجازات می‌شوند.
 - خیر، فقط ورزشکاران و مربیان مجازات می‌شوند.
 - خیر، هیچ مجازاتی برای دوپینگ وجود ندارد.
 - بله، همه ورزشکاران و پرسنل پشتیبان ورزشکاران ممکن است مجازات شوند.
- پاسخ:** بله، همه ورزشکاران و پرسنل پشتیبان ورزشکاران ممکن است مجازات شوند. **توضیح:** طبق قانون جهانی ضد دوپینگ (قانون)، ورزشکاران و پرسنل پشتیبان آنان ممکن است به دلیل نقض قانون ضد دوپینگ مجازات شوند. پرسنل پشتیبان یک ورزشکار شامل هر مربی، آموزش دهنده، مدیر، دلال، کارکنان تیم، مقامات، پرسنل پزشکی یا پیراپزشکی می‌شود که با ورزشکار کار می‌کنند یا به ورزشکاران شرکت‌کننده یا در حال آماده‌سازی برای رقابت‌های ورزشی رسیدگی می‌نمایند.

- 6 ▶ **پرسش:** وقتی ماده‌ای در بدن یک ورزشکار یافت شود چه کسی مسئول است؟
- پزشک ورزشکار
 - مربی ورزشکار
 - ورزشکار
 - بستگی دارد ماده را چه کسی به ورزشکار داده باشد

پاسخ: c. ورزشکار

توضیح: ورزشکار همیشه مسئول موادی است که در بدن او یافت می‌شود، حتی اگر ماده ممنوعه تصادفاً استفاده شده باشد، یا اگر شخص دیگری ماده را به او داده باشد و بگوید مصرف آن اشکالی ندارد. به این امر مسئولیت بدون تقصیر می‌گویند. اگر ورزشکاری 100% نسبت به ترکیبات یک ماده یا وضعیت آن مطمئن نیست، نباید قبل از بررسی فهرست مواد ممنوعه یا پرسش از فدراسیون مربوطه آن را مصرف کند (NADO) یا ستاد ملی مبارزه با دوپینگ (IF) بین‌المللی.

- 7 ▶ **پرسش:** اگر پزشک من مجبور باشد مرا با داروهای خاصی درمان کند چه باید کرد؟
- پزشک باید بررسی کند که آیا دارو شامل مواد ممنوعه هست یا خیر
 - هر چه که پزشک به من بدهد مصرف آن بلامانع است
 - اگر نتیجه آزمایش ماده‌ای که پزشک به من داده مثبت شود پزشک مقصر است
 - اگر دلایل پزشکی داشته باشید، می‌توانم هر چیز که لازم باشد مصرف کنم

پاسخ: a. پزشک باید بررسی کند که آیا دارو شامل مواد ممنوعه هست یا خیر.

توضیح: پزشک باید بررسی کند که آیا دارو شامل مواد ممنوعه هست یا خیر. اگر هست، و اگر راه درمان دیگری وجود ندارد، ورزشکار باید درخواست معافیت استعمال درمانی نماید و اسناد تأییدکننده درمان را داشته باشد. پزشکان همیشه از این روال آگاه نیستند، بنابراین باید به پزشک خود بگویند که ورزشکار هستید و قوانین خاص ضد دوپینگ در مورد شما اعمال می‌شود.

- 8 ▶ **پرسش:** آیا مربی یا شخص دیگری به انتخاب خود می‌تواند همراه من به محل آزمایش دوپینگ بیاید؟
- بله
 - فقط اگر نوجوان باشم
 - فقط در صورتی که مسئول آزمایش دوپینگ درخواست کرده باشد نماینده‌ای حاضر شود
 - هیچ کس نمی‌تواند همراه ورزشکار در محل آزمایش دوپینگ حاضر شود

پاسخ: a. بله

توضیح: ورزشکار می‌تواند در صورت تمایل، شخص دیگری، مثلاً والدین، مربی، مقامات تیم یا پزشک تیم را همراه خود به محل آزمایش دوپینگ بیاورد. همه ورزشکاران صغیر باید شخصی را همراه خود در محل آزمایش دوپینگ داشته باشند. اگر هیچ کس نتواند همراه ورزشکار بیاید، مسئول آزمایش دوپینگ می‌تواند شخصی را برای همراهی او انتخاب کند. در صورت لزوم و در دسترس بودن، ورزشکار می‌تواند مترجم شفاهی همراه خود داشته باشد.

- 9 ▶ **پرسش:** چه کسی مجاز است آزمایش دوپینگ انجام دهد؟
- مسئول آزمایش دوپینگ که اوراق هویت و مدرک مجاز از یک سازمان ضد دوپینگ داشته باشد
 - هر مربی
 - هر پزشکی
 - هر افسر پلیس

پاسخ: a. مسئول آزمایش دوپینگ که اوراق هویت و مدرک مجاز از یک سازمان ضد دوپینگ داشته باشد.

توضیح: فقط مسئول مجاز آزمایش دوپینگ می‌تواند روال آزمایش دوپینگ را انجام دهد، او باید اثبات کند که مسئول آزمایش دوپینگ است و اینکه یک سازمان ضد دوپینگ او را مأمور انجام آزمایش دوپینگ نموده است.

- 10 ▶ **پرسش:** آیا دوپینگ می‌تواند روی رشد من تأثیر داشته باشد؟
- بله، ترکیبات دوپینگ ممکن است اثر مستقیم بر رشد شما داشته باشد
 - خیر، فقط ممکن است دچار جوش صورت و پوست شود
 - خیر، فقط در صورتی تأثیر دارد که خیلی سببانه بالا باشد
 - خیر، فقط ممکن است روی اندام‌های داخلی تأثیر داشته باشد

پاسخ: a. بله، ترکیبات دوپینگ ممکن است اثر مستقیم بر رشد شما داشته باشد.

توضیح: دوپینگ ممکن است اثرات جانبی زیادی داشته باشد. یکی از اثرات جانبی احتمالی آن تأثیر بر رشد شماست. همه آثار جانبی دیگر که در پاسخهای احتمالی ذکر شده نیز صحیح است. ترکیبات دوپینگ تا حدی از این نظر ممنوع است که ممکن است اثرات منفی شدیدی بر سلامت فرد داشته باشد.

11 ▶ **پرسش:** آیا می‌توانم از انجام آزمایش دوپینگ امتناع کنم؟

- خیر
- بله، اگر مشغله‌های خانوادگی داشته باشم
- بله، اگر خیلی مشغله داشته باشم
- بله، اگر معذوریتهای تحصیلی داشته باشم

پاسخ: a. خیر

توضیح: ورزشکاران نمی‌توانند از انجام آزمایش دوپینگ امتناع نمایند. امتناع از انجام آزمایش دوپینگ می‌تواند همان محرومیت‌های جواب آزمایش مثبت را در پی داشته باشد، مثلاً محرومیت احتمالی از همه فعالیت‌های ورزشی. این امر بدین علت است که در غیر این صورت، ورزشکارانی که دوپینگ می‌کنند به راحتی می‌توانستند از انجام آزمایش امتناع کرده و هرگز شناسایی و محروم نشوند.

12 ▶ **پرسش:** از کجا می‌توانم اطلاعات معتبری درباره مسائل ضد دوپینگ به دست بیاورم؟

- فدراسیون‌های بین‌المللی، ستادهای ملی مبارزه با دوپینگ، آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ
- اینترنت
- مجله‌های بدنسازی یا ورزشی
- دوستانم

پاسخ: a. فدراسیون‌های بین‌المللی، ستادهای ملی مبارزه با دوپینگ، آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ

(RADO) سازمان‌های منطقه‌ای مبارزه با دوپینگ، (NADO) ستاد ملی مبارزه با دوپینگ، (IF) **توضیح:** فدراسیون‌های بین‌المللی کمیته‌های ملی المپیک و فدراسیون‌های ملی می‌توانند درباره همه جنبه‌های کنترل دوپینگ به ورزشکاران اطلاعات دهند. از جمله پاسخ به درخواست معافیت استعمال درمانی (Whereabouts) سؤالاتی درباره فهرست ممنوعه، اعلام محل اقامت ورزشکار در طول روز و نیز منبع اطلاعاتی مناسبی در این زمینه است (WADA) آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ. (TUE) دارو

13 ▶ **پرسش:** کنترل دوپینگ چگونه انجام می‌شود؟

- مسئول کنترل دوپینگ به من اعلام می‌کند که باید از من نمونه بگیرند
- باید مقداری از موهای خودم را برای آزمایش بدهم
- باید روی نوک انگشتانم بایستم و ارنج چپم را روی زانوی راستم بگذارم
- همه موارد فوق

پاسخ: a. مسئول کنترل دوپینگ به من اعلام می‌کند که باید از من نمونه بگیرند

توضیح: وقتی برای آزمایش دوپینگ انتخاب شدید، مسئول کنترل دوپینگ به سراغ شما می‌آید. شما به همراه وی به محل انجام آزمایش دوپینگ می‌روید. تشریفات دفتری مربوطه انجام می‌شود، و شما بسته‌ای برای جمع‌آوری نمونه انتخاب می‌کنید (جعبه‌ای با دو بطری و یک پیمانه). سپس به دستشویی می‌روید و در مقابل شخص دیگری که دارای جنسیت یکسان با شماست درون پیمانه ادرار می‌کنید (تا اطمینان حاصل شود که ادرار شماست). در برخی موارد ممکن است از شما خواسته شود نمونه خون هم بدهید. سپس دوباره به محل انجام آزمایش دوپینگ برمی‌گردید، بطری‌هایی که انتخاب کرده بودید را پر می‌کنید و درشان را مهر و موم می‌کنید. مقداری کاغذبازی انجام می‌شود و کار تمام است! مثل آب خوردن