

- 1 ▶ **კითხვა:** როგორ უნდა გავიგო, ნებადართულია თუ არა კონკრეტული ნივთიერება?
- a. ნივთიერების გამოყენება უსაფრთხოა, თუ ის აფთიაქშია შექმნილი.
 - b. ნივთიერების გამოყენება უსაფრთხოა, თუ კოლოფზე აწერია "არ შეიცავს დოპინგს".
 - c. ნივთიერების გამოყენება უსაფრთხოა, თუ ის მცენარეებისგან არის დაზოგადებული.
 - d. ნივთიერების გამოყენება უსაფრთხოა, თუ ის არ შეიცავს აკრძალული ნივთიერებების სიაში ჩამოთვლილ რომელიმე ნივთიერებას.

პასუხი: d. ნივთიერების გამოყენება უსაფრთხოა, თუ ის არ შეიცავს აკრძალული ნივთიერებების სიაში ჩამოთვლილ რომელიმე ნივთიერებას.

განმარტება: თუ მედიკამენტის გამოყენება გსურთ ან გჭირდებათ, გადაამოწმეთ, ხომ არ არის მასში შემავალი ნივთიერებებიდან, რომელიმე, აკრძალული ნივთიერებებისა და მეთოდების სიაში. თუ არ ხართ დარწმუნებული, აჩვენეთ სია ფარმაცევტს ან ექიმს და ჰკითხეთ. ამ სიის ნახვა შეგიძლიათ WADA-ს ვებგვერდზე, თქვენი ეროვნული დოპინგსაინსააღმდევო ორგანიზაციის (NADO) ან საერთაშორისო ფედერაციის (IF) ვებგვერდზე. ასევე შეგიძლიათ დაუკავშირდეთ NADO-ს ან IF-ს და ჰკითხოთ მათ.

- 2 ▶ **კითხვა:** როგორ უნდა განსაზღვრო, საკვები დანამატები არის თუ არა უსაფრთხო?
- a. ყველა საკვები დანამატის გამოყენება უსაფრთხოა
 - b. ვერ იტყვი საკვები დანამატების გამოყენება უსაფრთხოა თუ არა
 - c. თუ წარწერა ამბობს, რომ უსაფრთხოა
 - d. თუ ექიმმა გამოგინერა

პასუხი: b. ვერ იტყვი საკვები დანამატების გამოყენება უსაფრთხოა თუ არა

განმარტება: დანამატების ინდუსტრია არ რეგულირდება, ამიტომ დარწმუნებით ვერ გეცოდინებათ რა ნივთიერებები/ინგრედიენტები შედის კონკრეტულ დანამატში. დანამატების გამოყენების რისკზე ყოველთვის თქვენ ხართ პასუხისმგებელი. თუ შეფუთვაზე წარწერები ზედმეტად დამაჯერებელი და მიმზიდველია იმისთვის, რომ იყოს სიმართლე, შესაძლებელია, ის შეიცავდეს სპორტისთვის აკრძალულ ნივთიერებას!

- 3 ▶ **კითხვა:** შეიძლება შემამონმონ?
- a. არა, იმიტომ რომ მე მოზარდი ვარ
 - b. არა, მე საერთაშორისო ასპარეზობებზე არ გამოვდივარ
 - c. დიახ, ყველა სპორტსმენი შესაძლებელია შემონმდეს
 - d. არა, ჩემი სახეობა არ არის მაღალი რისკის სპორტი

პასუხი: c. დიახ, ყველა სპორტსმენი შესაძლებელია შემონმდეს

განმარტება: ანტი-დოპინგური წესები ყველა სპორტსმენს ეხება, სპორტის ყველა სახეობაში და ყველა ქვეყანაში. ამიტომ ყველა სპორტსმენი შესაძლებელია შემონმდეს.

- 4 ▶ **კითხვა:** რა სანქციები შემეხება, თუ დოპინგი აღმომაჩნდება?
- a. დოპინგზე სანქციები არ მიიღება
 - b. თუ მოზარდი ვარ, სანქციები არ მეხება
 - c. გაფრთხილებიდან სიცოცხლის ბოლომდე აკრძალვამდე
 - d. დამოკიდებულია იმაზე, ვინ მოგცათ ნივთიერება

პასუხი: c. გაფრთხილებიდან სიცოცხლის ბოლომდე აკრძალვამდე

განმარტება: სანქციები შეიძლება მოიცავდეს შედეგების გაუქმებას, სპორტის ყველა სახეობაში მონაწილეობის აკრძალვას, ფინანსურ სანქციებს და თქვენს მიერ ანტი-დოპინგის წესების დარღვევის შესახებ ინფორმაციის აუცილებელ გამოქვეყნებას. ყველაფერი დამოკიდებულია დარღვევის სიმძიმეზე.

- 5 ▶ **კითხვა:** შეიძლება, სანქციები შეეხოს ჩემს მწვრთნელს ან ექიმს?
- a. არა, მხოლოდ სპორტსმენებზე ტარდება სანქციები
 - b. არა, მხოლოდ სპორტსმენებზე და მწვრთნელებზე ტარდება სანქციები
 - c. არა, დოპინგზე სანქციები არ მიიღება
 - d. დიახ, ყველა სპორტსმენი და სპორტსმენის თანმხლები ყველა პირი შეიძლება იყოს სანქცირებული
- პასუხი:** d. დიახ, ყველა სპორტსმენი და სპორტსმენის თანმხლები ყველა პირი შეიძლება იყოს სანქცირებული
- განმარტება:** მსოფლიო ანტი-დოპინგის კოდექსის (კოდექსი) თანახმად, სპორტსმენებსა და სპორტსმენის თანმხლებ სათანადო პერსონალს შეიძლება დაეღობათ სანქციები დოპინგის სანიშნადმდეგო წესების დარღვევისთვის. სპორტსმენის თანმხლები პერსონალი განისაზღვრება ნებისმიერი მწვრთნელის, ტრენერის, მენეჯერის, აგენტის, გუნდის თანამშრომლის, ოფიციალური პირის, მედიკოსის და პარა-მედიკოსის სახით, რომლებიც მუშაობენ სპორტულ ასპარეზობაში მონაწილე ან მონაწილეობისთვის მოვარჯიშე სპორტსმენტთან, ან მკურნალობენ მას.
-
- 6 ▶ **კითხვა:** ვინ არის პასუხისმგებელი, როდესაც სპორტსმენის ორგანიზმში აღმოჩნდება აკრძალული ნივთიერება?
- a. სპორტსმენის მკურნალი
 - b. სპორტსმენის მწვრთნელი
 - c. სპორტსმენი
 - d. დამოკიდებულია იმაზე, ვინ მისცა სპორტსმენს ნივთიერება
- პასუხი:** c. სპორტსმენი
- განმარტება:** სპორტსმენი ყოველთვის პასუხისმგებელია მის ორგანიზმში აღმოჩენილ ნივთიერებაზე, თუნდაც აკრძალული ნივთიერება შემთხვევით იყოს გამოყენებული, ან ვინმეს მიერ მიწოდებული, როგორც უსაფრთხო. ეს განიხილება, როგორც უპირობო პასუხისმგებლობის პრინციპი. თუ სპორტსმენი 100%-ით არ არის დარწმუნებული ინგრედიენტების ან ნივთიერების სტატუსში, მან არ უნდა მიიღოს ის აკრძალულ სიაში შემონიშნებამდე, ან საერთაშორისო ფედერაციის (IF) ან ეროვნული დოპინგსანიშნადმდეგო ორგანიზაციის (NADO) კონსულტაციის გარეშე.
-
- 7 ▶ **კითხვა:** რა ხდება მაშინ, თუ ექიმმა მიმკურნალა რაიმე მედიკამენტით?
- a. ექიმმა უნდა შეამოწმოს, მედიკამენტი ხომ არ შეიცავს რაიმე ნივთიერებას აკრძალული სიიდან
 - b. ექიმი რასაც მაძლევს, ყველაფერი უსაფრთხოა
 - c. თუ ტესტი გამოავლენს რაიმე ნივთიერებას, რაც ექიმმა მომცა, ექიმის ბრალი იქნება
 - d. მკურნალობის მიზნით ყველაფრის მიღება შემძლია, რაც აუცილებელია
- პასუხი:** a. ექიმმა უნდა შეამოწმოს, მედიკამენტი ხომ არ შეიცავს რაიმე ნივთიერებას აკრძალული სიიდან
- განმარტება:** ექიმმა უნდა შეამოწმოს, მედიკამენტი ხომ არ შეიცავს რაიმე ნივთიერებას აკრძალული სიიდან. თუ ასე მოიქცა და სხვაგვარად მკურნალობა შეუძლებელია, სპორტსმენმა უნდა მოითხოვოს თერაპიული გამოყენების გამონაკლისი მკურნალობის დამადასტურებელი საბუთების წარდგენით. ექიმებმა ზოგჯერ არ იციან ამ პროცედურის საჭიროება, ამიტომ თქვენ უნდა უთხრათ ექიმს, რომ ხართ სპორტსმენი და გეხებათ გარკვეული ანტი-დოპინგის წესების დაცვა.
-
- 8 ▶ **კითხვა:** შეიძლება დოპინგის შესამოწმებელ პუნქტში მწვრთნელი ან ვინმე, ვისაც ავირჩევ, ჩემთან ერთად წამოვიდეს?
- a. დიახ
 - b. მხოლოდ მოზარდს
 - c. მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ დოპინგის კონტროლის ოფიცერი მოითხოვს, რომ წარმომადგენელი ესწრებოდეს
 - d. სპორტსმენს არასოდეს შეუძლია წაიყვანოს თანმხლები დოპინგის კონტროლის პუნქტში
- პასუხი:** a. დიახ
- განმარტება:** სპორტსმენს შეუძლია, თუ სურვილი აქვს, დოპინგის შესამოწმებელ პუნქტში თან ახლდეს ვინმე, ვთქვათ, მშობელი, მწვრთნელი, გუნდის თანამშრომელი ან ექიმი. არასრულწლოვან სპორტსმენებს დოპინგის შესამოწმებელ პუნქტში აუცილებლად ვინმე უნდა ახლდეს. თუ სპორტსმენის გაყოლა არავის შეუძლია, ასეთ პირს დოპინგის კონტროლის ოფიცერი შეარჩევს. სპორტსმენს ასევე შეუძლია ჰქონდეს რაიმე მთარგმნელი საშუალება ან ჰყავდეს თარჯიმანი, თუ აუცილებელია და შესაძლებელია.

- 9 ▶ **კითხვა:** ვის შეუძლია ჩაატაროს დოპინგის კონტროლი?
- დოპინგის კონტროლის ოფიცერი, რომელსაც შეუძლია საიდენტიფიკაციო საბუთის ჩვენება და დადასტურება, რომ ავტორიზებულია დოპინგსაწინააღმდეგო ორგანიზაციის მიერ
 - ნებისმიერ მწვრთნელს
 - ნებისმიერ ექიმს
 - ნებისმიერ პოლიციელს

პასუხი: a. დოპინგის კონტროლის ოფიცერი, რომელსაც შეუძლია საიდენტიფიკაციო საბუთის ჩვენება და დადასტურება, რომ ავტორიზებულია დოპინგსაწინააღმდეგო ორგანიზაციის მიერ

განმარტება: მხოლოდ აკრედიტებულ დოპინგის კონტროლის ოფიცერს შეუძლია ჩაატაროს დოპინგის კონტროლის პროცედურა. მან უნდა დაასაბუთოს, რომ არის დოპინგის კონტროლის ოფიცერი და დოპინგსაწინააღმდეგო ორგანიზაციამ დაავალა მას შესაბამისი დოპინგის კონტროლი.

- 10 ▶ **კითხვა:** შეიძლება დოპინგმა ჩემს ზრდაზე იმოქმედოს?
- დიახ, დოპინგურმა ნივთიერებამ შეიძლება პირდაპირ იმოქმედოს თქვენს ზრდაზე
 - არა, მან შეიძლება მხოლოდ მძიმე აკნე გამოიწვიოს
 - არა, მან შეიძლება გავლენა იქონიოს მხოლოდ ბევრად უფროსებზე
 - არა, მან შეიძლება გავლენა იქონიოს მხოლოდ შინაგან ორგანოებზე

პასუხი: a. დიახ, დოპინგურმა ნივთიერებამ შეიძლება პირდაპირ იმოქმედოს თქვენს ზრდაზე

განმარტება: დოპინგს მრავალი გვერდითი მოქმედება შეიძლება ჰქონდეს. ერთ-ერთი გვერდითი მოვლენა შეიძლება იყოს თქვენს ზრდაზე და ფიზიკურ განვითარებაზე გავლენა. ყველა სხვა შესაძლო გვერდითი მოქმედებები ასევე შეესაბამება სიმართლეს. დოპინგი ნაწილობრივ იმიტომაც არის აკრძალული, რომ მათი გამოყენება შეიძლება ჯანმრთელობაზე უარყოფითად აისახოს.

- 11 ▶ **კითხვა:** შეიძლება უარი ვთქვა შემონმებაზე?
- არა
 - დიახ, თუ ოჯახის თანხმობა მაქვს
 - დიახ, თუ ძალიან დაკავებული ვარ
 - დიახ, თუ სკოლაა თავმდები

პასუხი: a. არა

განმარტება: სპორტსმენს არ შეუძლია დოპინგის კონტროლზე უარის თქმა. უარმა შეიძლება გამოიწვიოს იგივე სანქციები, რაც ტესტის დადებითმა პასუხმა, მაგალითად, სპორტის ყველა სახეობაში მონაწილეობის აკრძალვა. ეს იმიტომ, რომ სპორტსმენებს, რომლებსაც მიღებული აქვთ დოპინგი, უბრალოდ შეუძლიათ შემონმებისთვის თავის არიდება და ისინი არასოდეს იქნებიან შემჩნეული და სანქცირებული.

- 12 ▶ **კითხვა:** სად შეიძლება მოვიპოვო სარწმუნო ინფორმაცია ანტი-დოპინგის შესახებ?
- საერთაშორისო ფედერაციები, ეროვნული დოპინგსაწინააღმდეგო ორგანიზაციები, მსოფლიოს დოპინგსაწინააღმდეგო სააგენტო
 - ინტერნეტი
 - სპორტული ჟურნალები
 - ჩემი მეგობრები

პასუხი: a. საერთაშორისო ფედერაციები, ეროვნული დოპინგსაწინააღმდეგო ორგანიზაციები, მსოფლიოს დოპინგსაწინააღმდეგო სააგენტო

განმარტება: საერთაშორისო ფედერაციებს (IF-ები), ეროვნულ დოპინგსაწინააღმდეგო ორგანიზაციებს (NADO-ები) და რეგიონალურ დოპინგსაწინააღმდეგო ორგანიზაციებს (RADO-ები), ეროვნულ ოლიმპიურ კომიტეტებს და ეროვნულ ფედერაციებს შეუძლიათ მიაწოდონ სპორტსმენებს დოპინგის კონტროლის ყველა საკითხის შესახებ ამომწურავი ინფორმაცია, მათ შორის უპასუხონ კითხვებს აკრძალული სიის, სპორტსმენის ადგილ-მდებარეობის ინფორმაციის წარდგენის და თერაპიული გამოყენების გამონაკლისების მოთხოვნის შესახებ (TUE-ები). ინფორმაციის წყაროს ასევე წარმოადგენს მსოფლიო ანტი-დოპინგური სააგენტო (WADA).

- 13 ▶ კითხვა:** როგორ ხდება დოპინგის კონტროლი?
- a. დოპინგის კონტროლის ოფიცერი შემატყობინებს, რომ სინჯი უნდა ჩავაბარო
 - b. ცოტაოდენი ჩემი თმა უნდა მივცე
 - c. თითის წვერებზე უნდა დავდგე და მარცხენა იდაყვი უნდა შევახო მარჯვენა მუხლს
 - d. ყველა ზემოთ ჩამოთვლილი

პასუხი: a. დოპინგის კონტროლის ოფიცერი შემატყობინებს, რომ სინჯი უნდა ჩავაბარო

განმარტება: როდესაც შეგარჩევენ დოპინგის კონტროლისთვის, თქვენს სანახავად მოვა დოპინგის კონტროლის ოფიცერი. თქვენ მასთან ერთად ნახვალთ დოპინგის კონტროლის პუნქტში. რამდენიმე მონაცემი იქნება შესავსები, თქვენ აირჩევთ ნაკრებს სინჯის მოსაგროვებლად (ყუთი ორი ბოთლითა და კონტეინერით). შემდეგ შეხვალთ საპირფარეოში და მოშარდავთ კონტეინერში, თქვენივე სქესის ადამიანის თვალწინ (რათა დარწმუნდეს რომ შარდი ნამდვილად თქვენია) ზოგიერთ შემთხვევაში, შეიძლება სისხლის სინჯი აგიღონ. შემდეგ დაბრუნდებით დოპინგის კონტროლის პუნქტში, შეავსებთ თქვენს მიერ შერჩეულ ბოთლებს და დალუქავთ. კიდევ რამდენიმე ჩანაწერი და სულ ეგაა! მარტივია, როგორც 1–2–3!