

- 1 ▶ **Frage:** Woher weiß ich, ob eine Substanz erlaubt ist?
- Eine Substanz kann ohne Bedenken verwendet werden, wenn du sie in einer Apotheke gekauft hast.
 - Eine Substanz kann ohne Bedenken verwendet werden, wenn auf der Verpackung „dopingfrei“ steht.
 - Eine Substanz kann ohne Bedenken verwendet werden, wenn sie pflanzlich ist.
 - Eine Substanz kann ohne Bedenken verwendet werden, wenn sie keine Substanzen enthält, die auf der Liste verbotener Wirkstoffe zu finden sind

Antwort: d. Eine Substanz kann ohne Bedenken verwendet werden, wenn sie keine Substanzen enthält, die auf der Liste verbotener Wirkstoffe zu finden sind

Erklärung: Wenn du eine Substanz zu dir nehmen möchtest oder musst, vergiss nicht, die Liste verbotener Wirkstoffe und Methoden zu prüfen. Wenn du nicht sicher bist, zeige die Liste dem Apotheker oder Arzt und frage diesen um Rat. Die Liste findest du auf der WADA-Website oder auf der Website deiner Nationalen Anti-Doping-Organisation (NADO) oder deinem Internationalen Fachverband (IF). Du kannst die NADO oder den IF auch direkt kontaktieren und fragen.

- 2 ▶ **Frage:** Woher weiß ich, ob Nahrungsergänzungsmittel ohne Bedenken verwendet werden können?
- Alle Nahrungsergänzungsmittel können ohne Bedenken verwendet werden
 - Man kann nicht sagen, ob Nahrungsergänzungsmittel ohne Bedenken verwendet werden können
 - Wenn auf dem Etikett steht, dass sie ohne Bedenken verwendet werden können
 - Wenn der Arzt es dir gegeben hat

Antwort: b. Man kann nicht sagen, ob Nahrungsergänzungsmittel ohne Bedenken verwendet werden können

Erklärung: Die Nahrungsergänzungsmittelindustrie wird nicht reguliert. Daher kannst du nicht sicher sein, welche Substanzen/Inhaltsstoffe sich in einem Nahrungsergänzungsmittel befinden. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln erfolgt immer auf dein eigenes Risiko. Wenn die Versprechen auf der Verpackung zu gut scheinen, um wahr zu sein – dann enthält das Produkt wahrscheinlich eine Substanz, die im Sport verboten ist!

- 3 ▶ **Frage:** Kann ich getestet werden?
- Nein, da ich Junior bin
 - Nein, da ich nicht an internationalen Wettkämpfen teilnehme
 - Ja, jeder Sportler kann potenziell getestet werden
 - Nein, da mein Sport kein Sport mit hohem Risiko ist

Antwort: c. Ja, jeder Sportler kann potenziell getestet werden

Erklärung: Anti-Doping-Regeln gelten für alle Sportler in allen Sportarten und Ländern. Daher kann potenziell jeder Sportler getestet werden.

- 4 ▶ **Frage:** Was ist die Strafe, wenn ich beim Doping erwischt werde?
- Es gibt keine Strafen für Doping
 - Da ich Junior bin, gibt es keine Strafen
 - Von einer Verwarnung bis zu einem lebenslangen Verbot
 - Hängt von der Person ab, die dir die Substanz gegeben hat

Antwort: c. Von einer Verwarnung bis zu einem lebenslangen Verbot

Erklärung: Zu den Strafen können die Disqualifizierung Annullierung von Ergebnissen, ein Teilnahmeverbot an Wettkämpfen in allen Sportarten, Geldstrafen und die zwingende Veröffentlichung deines Verstoßes gegen die Anti-Doping-Regeln gehören. All diese Strafen hängen von der Schwere des Vergehens ab.

- 5 ▶ **Frage:** Können mein Trainer oder mein Arzt bestraft werden?
- Nein, nur Sportler werden bestraft
 - Nein, nur Sportler und Trainer werden bestraft
 - Nein, für Doping gibt es keine Strafen
 - Ja, alle Sportler und das gesamte den Sportler unterstützende Personal können bestraft werden

Antwort: d. Ja, alle Sportler und das gesamte den Sportler unterstützende Personal können bestraft werden

Erklärung: Gemäß dem Welt-Anti-Doping-Code (Code) können Sportler und das den Sportler unterstützende Personal wegen dem Verstoß gegen eine Anti-Doping-Regel bestraft werden. Den Sportler unterstützendes Personal sind Trainer, Manager, Agenten, Betreuer, Offizielle sowie medizinische oder paramedizinische Mitarbeiter, die mit Sportlern, die an Wettkämpfen teilnehmen oder sich auf diese vorbereiten, arbeiten oder diese behandeln.

- 6 ▶ **Frage:** Wer ist verantwortlich, wenn eine Substanz im Körper eines Sportlers gefunden wird?
- Der Arzt des Sportlers
 - Der Trainer des Sportlers
 - Der Sportler
 - Hängt von der Person ab, die dem Sportler die Substanz gegeben hat

Antwort: c. Der Sportler

Erklärung: *Der Sportler/Die Sportlerin ist immer dafür verantwortlich, was in seinem oder ihrem Körper gefunden wird, auch wenn eine verbotene Substanz versehentlich eingenommen wurde oder wenn jemand anderes die Substanz zur Verfügung stellte und behauptete, sie wäre unbedenklich. Dies wird als Grundsatz der verschuldungsunabhängigen Haftung bezeichnet. Wenn ein Sportler sich bezüglich der Inhaltsstoffe oder des Status einer Substanz nicht zu 100 % sicher ist, sollte er/sie das Mittel nicht einnehmen, bevor die Liste der verbotenen Wirkstoffe geprüft wurde oder bei seinem/ihrer Internationalen Fachverband (IF) oder der Nationalen Anti-Doping-Organisation (NADO) nachgefragt wurde.*

- 7 ▶ **Frage:** Was ist, wenn mein Arzt mich mit Arzneimitteln behandeln muss?
- Der Arzt sollte prüfen, ob das Arzneimittel eine verbotene Substanz enthält
 - Alles, was mir mein Arzt gibt, ist unbedenklich
 - Wenn ich mit der Substanz, die mir mein Arzt gegeben hat, positiv getestet werde, ist sie/er schuld
 - Wenn es um medizinische Gründe geht, kann ich alles einnehmen, was notwendig ist

Antwort: a. Der Arzt sollte prüfen, ob das Arzneimittel eine verbotene Substanz enthält

Erklärung: *Der Arzt sollte prüfen, ob das Arzneimittel eine verbotene Substanz enthält. Wenn dies der Fall ist und wenn es keine andere Behandlungsmöglichkeit gibt, muss der Sportler mithilfe der Dokumente, die die Behandlung rechtfertigen, um eine Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE) bitten. Nicht alle Ärzte kennen dieses Verfahren, daher ist es wichtig, dass du deinem Arzt sagst, dass du ein Sportler bist und dass bestimmte Anti-Doping-Regeln für dich gelten.*

- 8 ▶ **Frage:** Kann mein Trainer oder eine Person meiner Wahl mit mir zur Dopingkontrollstation kommen?
- Ja
 - Nur, wenn ich ein Junior bin
 - Nur wenn ein Dopingkontrollleur um die Anwesenheit eines Vertreters gebeten hat
 - Ein Sportler darf nie zur Dopingkontrollstation begleitet werden

Antwort: a. Ja

Erklärung: *Der Sportler kann von einer Person, z. B. einem Elternteil, einem Trainer, einem Offiziellen des Teams oder einem Arzt zur Dopingkontrollstation begleitet werden, wenn er/sie das möchte. Alle minderjährigen Sportler sollten in der Dopingkontrollstation jemanden bei sich haben. Wenn niemand den Sportler begleiten kann, kann der Dopingkontrollleur jemanden als seine/ihre Begleitung auswählen. Bei Bedarf kann ein Sportler auch eine Sprachhilfe oder einen Dolmetscher mitbringen, falls verfügbar.*

- 9 ▶ **Frage:** Wer ist zur Durchführung einer Dopingkontrolle berechtigt?
- Ein Dopingkontrollleur, der einen Ausweis und einen Berechtigungsnachweis von einer Anti-Doping-Organisation vorzeigen kann
 - Jeder Trainer
 - Jeder Arzt
 - Jeder Polizeibeamte

Antwort: a. Ein Dopingkontrollleur, der einen Ausweis und einen Berechtigungsnachweis von einer Anti-Doping-Organisation vorzeigen kann

Erklärung: *Nur ein akkreditierter Dopingkontrollleur ist zur Durchführung des Dopingkontrollverfahrens berechtigt. Er/sie muss nachweisen, dass er/sie ein Dopingkontrollleur ist und dass eine Anti-Doping-Organisation ihn/sie zur Durchführung einer Dopingkontrolle beauftragt hat.*

- 10 ▶ Frage:** Kann sich Doping auf mein Wachstum auswirken?
- Ja, Dopingmittel können direkte Auswirkungen auf dein Wachstum haben
 - Nein, man kann nur sehr starke Akne bekommen
 - Nein, es kann nur Auswirkungen haben, wenn man viel älter ist
 - Nein, es kann nur Auswirkungen auf innere Organe haben

Antwort: a. Ja, Dopingmittel können direkte Auswirkungen auf dein Wachstum haben

Erklärung: Doping kann viele Nebenwirkungen haben. Eine der möglichen Nebenwirkungen ist, dass es Auswirkungen Mögliche Nebenwirkungen können sich auf dein Wachstum und deine körperliche Entwicklung auswirken. haben kann. Alle anderen in den möglichen Antworten erwähnten Nebenwirkungen können ebenfalls auftreten. Dopingsubstanzen sind aus dem Grund deshalb verboten, dass da sie schwerwiegende negative Folgen für die Gesundheit haben können.

- 11 ▶ Frage:** Kann ich mich gegen einen Test weigern?
- Nein
 - Ja, wenn ich familiäre Verpflichtungen habe
 - Ja, wenn ich zu beschäftigt bin
 - Ja, wenn ich schulische Verpflichtungen habe

Antwort: a. Nein

Erklärung: Sportler können sich nicht weigern, sich einer Dopingkontrolle zu unterziehen. Eine Weigerung kann mit der gleichen Strafe belegt werden wie ein positiver Test – zum Beispiel eine potenzielle Sperre für alle Sportarten. Das liegt daran, dass Sportler die sich dopen, einen Test ganz einfach verweigern könnten und so nie erwischt oder bestraft würden.

- 12 ▶ Frage:** Wo kann ich verlässliche Informationen über Anti-Doping finden?
- Internationale Fachverbände, Nationale Anti-Doping-Organisationen, die Welt-Anti-Doping-Agentur
 - Im Internet
 - In Fitness- oder Sportmagazinen
 - Von meinen Freunden

Antwort: a. Internationale Fachverbände, Nationale Anti-Doping-Organisationen, die Welt-Anti-Doping-Agentur

Erklärung: Internationale Fachverbände (IFs), Nationale Anti-Doping-Organisationen (NADOs) und Regionale Anti-Doping-Organisationen (RADOs), Nationale Olympische Komitees und Nationale Fachverbände können Sportlern Informationen über alle Aspekte der Dopingkontrolle geben, einschließlich der Beantwortung von Fragen über die Liste verbotener Stoffe, die Einreichung von Informationen zu Aufenthaltsorten und Erreichbarkeit (Whereabouts) und die Beantragung von Medizinischen Ausnahmegenehmigungen regelungen (TUEs). Die Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) bietet auch ebenfalls viele Informationen an.

- 13 ▶ Frage:** Wie läuft eine Dopingkontrolle ab?
- Ein Dopingkontrolleur teilt mir mit, dass ich eine Probe abgeben muss
 - Ich muss ein paar Haare von mir abgeben
 - Ich muss auf den Zehenspitzen stehen und meinen linken Ellbogen zu meinem rechten Knie bewegen
 - Alle oben genannten Punkte

Antwort: a. Ein Dopingkontrolleur teilt mir mit, dass ich eine Probe abgeben muss

Erklärung: Wenn du zur Dopingkontrolle ausgewählt wurdest, wird dich ein Dopingkontrolleur besuchen. Du gehst mit ihm/ihr zur Dopingkontrollstation. Du wirst einige Dokumente ausfüllen und ein Kit zur Entnahme deiner Probe (eine Schachtel mit 2 Flaschen und einem Becher) auswählen müssen. Dann musst du ins Badezimmer gehen und vor einer Person desselben gleichen Geschlechts wie du in einen Becher urinieren (um sicherzustellen, dass der Urin von dir stammt). Dann gehst du zurück zur Dopingkontrollstation, füllst den Urin in die Flaschen, die du ausgewählt hast, und versiegelst diese anschließend. In einigen Fällen könntest du auch um eine Blutprobe gebeten werden. Dann gehst du zurück zur Dopingkontrollstation, füllst die Flaschen, die du gewählt hast, und versiegelst diese. Noch ein bisschen Papierkram und du bist fertig! Kinderleicht!