

- 1 ▶ Ερώτηση:** Πώς μπορώ να γνωρίζω εάν η χρήση μιας ουσίας επιτρέπεται;
- Μια ουσία είναι ασφαλής για χρήση εάν αγοράστηκε από το φαρμακείο.
 - Μια ουσία είναι ασφαλής για χρήση εάν στη συσκευασία αναγράφεται ότι «δεν περιέχει απαγορευμένες ουσίες».
 - Μια ουσία είναι ασφαλής για χρήση εάν είναι φυπικής προέλευσης.
 - Μια ουσία είναι ασφαλής για χρήση εάν δεν περιέχει οποιαδήποτε ουσία του Καταλόγου Απαγορευμένων Ουσιών
- Απάντηση:** d. Μια ουσία είναι ασφαλής για χρήση εάν δεν περιέχει οποιαδήποτε ουσία του Καταλόγου Απαγορευμένων Ουσιών
- Εξήγηση:** Κάθε φορά που επιθυμείτε ή πρέπει να κάνετε χρήση μιας ουσίας, συμβουλευτείτε τον Κατάλογο Απαγορευμένων Ουσιών και Μεθόδων. Εάν δεν είστε σίγουροι, δείξτε τον κατάλογο στο φαρμακοποιό ή το γιατρό σας και ρωτήστε τον. Μπορείτε να βρείτε τον κατάλογο στον ιστότοπο του WADA ή του Εθνικού Οργανισμού Αντιντόπινγκ (NADO) της χώρας σας, ή στη Διεθνή Ομοσπονδία (IF) στην οποία ανήκετε. Μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε με το NADO ή την IF και να τους ρωτήσετε.
-
- 2 ▶ Ερώτηση:** Πώς μπορεί να διαπιστώσει κανείς εάν τα διατροφικά συμπληρώματα είναι ασφαλή για χρήση;
- Όλα τα διατροφικά συμπληρώματα είναι ασφαλή για χρήση.
 - Δεν υπάρχει τρόπος να διαπιστώσει κανείς εάν τα διατροφικά συμπληρώματα είναι ασφαλή για χρήση
 - Εάν η επκέτα του λέει ότι είναι ασφαλές.
 - Εάν σας το έδωσε ο γιατρός σας.
- Απάντηση:** b. Δεν υπάρχει τρόπος να διαπιστώσει κανείς εάν τα διατροφικά συμπληρώματα είναι ασφαλή για χρήση
- Εξήγηση:** Η βιομηχανία των διατροφικών συμπληρωμάτων δεν εποπτεύεται όπως απαιτείται, και κατ' επέκταση κανείς δεν μπορεί να είναι σίγουρος για το ποιες ουσίες/ποια συστατικά περιέχονται σε ένα συμπλήρωμα. Η χρήση συμπληρωμάτων γίνεται πάντα με δική σας ευθύνη. Εάν τα όσα ισχυρίζεται το συμπλήρωμα στη συσκευασία του είναι πολύ καλά για να είναι αληθινά, τότε είναι πολύ πιθανόν να περιέχει μια απαγορευμένη ουσία για τους αθλητές ουσία!
-
- 3 ▶ Ερώτηση:** Υπάρχει πιθανότητα να με ελέγξουν;
- Όχι, γιατί ανήκω στην κατηγορία εφήβων-νεανίδων.
 - Όχι, γιατί δεν αγωνίζομαι διεθνώς.
 - Ναι, όλοι οι αθλητές μπορεί δυνητικά να ελεγχθούν
 - Όχι, γιατί το άθλημά μου δεν είναι ένα άθλημα υψηλού κινδύνου.
- Απάντηση:** c. Ναι, όλοι οι αθλητές μπορεί δυνητικά να ελεγχθούν
- Εξήγηση:** Οι κανονισμοί του αντιντόπινγκ ισχύουν για όλους τους αθλητές, σε όλα τα αθλήματα και σε όλες τις χώρες. Κατ' επέκταση, όλοι οι αθλητές μπορεί δυνητικά να ελεγχθούν.
-
- 4 ▶ Ερώτηση:** Ποιες είναι οι κυρώσεις εάν βρεθώ θετικός στο ντόπινγκ;
- Δεν υπάρχουν κυρώσεις για το ντόπινγκ.
 - Δεν υπάρχουν κυρώσεις εάν ανήκω στην κατηγορία εφήβων-νεανίδων.
 - Από μια προειδοποίηση έως δια βίου αποκλεισμός
 - Εξαρτάται από το ποιος σου έδωσε την ουσία.
- Απάντηση:** c. Από μια προειδοποίηση έως δια βίου αποκλεισμός
- Εξήγηση:** Οι κυρώσεις που επιβάλλονται μπορεί να περιλαμβάνουν αποκλεισμό των αποτελεσμάτων, απαγόρευση της συμμετοχής σε άλλους αγώνες σε οποιοδήποτε άθλημα, χρηματικές ποινές και υποχρεωτική δημοσιοποίηση της παράβασης ενός κανονισμού αντιντόπινγκ, ανάλογα με τη σοβαρότητα του παραπτώματος.
-
- 5 ▶ Ερώτηση:** Μπορεί να τιμωρηθεί ο προπονητής ή ο γιατρός μου;
- Όχι, μόνο οι αθλητές τιμωρούνται
 - Όχι, μόνο οι αθλητές και οι προπονητές τιμωρούνται
 - Όχι, δεν υπάρχουν κυρώσεις για το ντόπινγκ
 - Ναι, όλοι οι αθλητές και το προσωπικό υποστήριξης των αθλητών μπορεί να τιμωρηθούν
- Απάντηση:** d. Ναι, όλοι οι αθλητές και το προσωπικό υποστήριξης των αθλητών μπορεί να τιμωρηθούν
- Εξήγηση:** Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Κώδικα Αντιντόπινγκ (ο «Κώδικας»), τόσο οι αθλητές όσο και το προσωπικό υποστήριξης των αθλητών μπορεί να τιμωρηθούν για μια παράβαση ενός κανονισμού αντιντόπινγκ. Ως «προσωπικό υποστήριξης των αθλητών» ορίζεται οποιοσδήποτε προπονητής, γυμναστής, μάνατζερ, ατζέντης, μέλος του προσωπικού της ομάδας, επίσημος παράγοντας, μέλος του ιατρικού ή παραϊατρικού προσωπικού που συνεργάζεται με τους αθλητές ή κουράρει αθλητές οι οποίοι συμμετέχουν σε αγώνες ή προετοιμάζονται για να αγωνιστούν σε κάποιο άθλημα.

- 6 ▶ **Ερώτηση:** Ποιος είναι υπεύθυνος εάν βρεθεί μια ουσία στο σώμα ενός αθλητή;
- Ο γιατρός του αθλητή
 - Ο προπονητής του αθλητή
 - Ο αθλητής
 - Εξαρτάται από το ποιος έδωσε στον αθλητή την ουσία.

Απάντηση: c. Ο αθλητής

Εξήγηση: Ο αθλητής είναι πάντα υπεύθυνος για το τι μπορεί να βρεθεί στο σώμα του, ακόμα και αν μια απαγορευμένη ουσία χρησιμοποιήθηκε από λάθος, ή εάν κάποιος άλλος του προμήθευσε την ουσία λέγοντάς του ότι είναι ασφαλής. Αυτό ονομάζεται «αρχή αυστηρής ευθύνης». Εάν ένας αθλητής δεν είναι 100% σίγουρος για τα συστατικά ή δεν είναι σίγουρος για το χαρακτηρισμό μιας ουσίας, δεν θα πρέπει να τη χρησιμοποιεί χωρίς να έχει συμβουλευτεί τον Κατάλογο Απαγορευμένων Ουσιών, ή να έχει ρωτήσει τη Διεθνή Ομοσπονδία (IF) στην οποία ανήκει ή τον Εθνικό Οργανισμό Αντιντόπινγκ (NADO) της χώρας του.

- 7 ▶ **Ερώτηση:** Τι γίνεται εάν ο γιατρός μου πρέπει να μου χορηγήσει κάποιο φάρμακο;
- Ο γιατρός θα πρέπει να ελέγξει εάν το φάρμακο περιέχει κάποια απαγορευμένη ουσία
 - Ό,τι μου δίνει ο γιατρός μου είναι ασφαλές
 - Εάν βρεθώ θετικός λόγω μιας ουσίας που μου έδωσε ο γιατρός μου, είναι δική του ευθύνη
 - Εάν πρόκειται για ιατρικούς λόγους, μπορώ να πάρω ό,τι χρειάζεται

Απάντηση: a. Ο γιατρός θα πρέπει να ελέγξει εάν το φάρμακο περιέχει κάποια απαγορευμένη ουσία

Εξήγηση: Ο γιατρός θα πρέπει να ελέγξει εάν το φάρμακο περιέχει κάποια απαγορευμένη ουσία. Εάν ισχύει κάτι τέτοιο, και εάν δεν υπάρχει κάποια άλλη θεραπεία διαθέσιμη, τότε ο αθλητής θα πρέπει να ζητήσει έγκριση για Εξαίρεση Χρήσης για Θεραπευτικό Σκοπό προσκομίζοντας τα σχετικά έγγραφα που θα δικαιολογούν τη θεραπεία. Οι γιατροί δεν γνωρίζουν πάντα αυτήν τη διαδικασία, γι' αυτό είναι σημαντικό να πείτε στο γιατρό σας ότι είστε αθλητής και ότι υπάρχουν κάποιοι κανονισμοί αντιντόπινγκ που σας αφορούν.

- 8 ▶ **Ερώτηση:** Μπορεί ο προπονητής μου ή κάποιο άλλο άτομο της επιλογής μου να με συνοδεύσει στο κέντρο ελέγχου ντόπινγκ;
- Ναι
 - Μόνο εάν ανήκω στην κατηγορία εφήβων-νεανίδων.
 - Μόνο εάν ο Επιτηρητής Ελέγχου Ντόπινγκ έχει ζητήσει να παρίσταται ένας εκπρόσωπος.
 - Ένας αθλητής δεν μπορεί ποτέ να συνοδεύεται στο κέντρο ελέγχου ντόπινγκ.

Απάντηση: a. Ναι

Εξήγηση: Εάν το επιθυμεί, ο αθλητής έχει το δικαίωμα να ζητήσει από κάποιο άτομο –όπως έναν γονέα, έναν προπονητή, έναν παράγοντα της ομάδας ή έναν γιατρό– να τον συνοδεύσει στο κέντρο ελέγχου ντόπινγκ. Όλοι οι ανήλικοι αθλητές θα πρέπει να έχουν κάποιον μαζί τους στο κέντρο ελέγχου ντόπινγκ. Εάν κανείς δεν μπορεί να συνοδεύσει τον αθλητή, ο Επιτηρητής Ελέγχου Ντόπινγκ θα ορίσει έναν συνοδό. Ο αθλητής έχει επίσης το δικαίωμα να χρησιμοποιήσει κάποιο γλωσσικό βοήθημα ή να συνοδεύεται από έναν διερμηνέα, εάν απαιτείται και ανάλογα με τη διαθεσιμότητα.

- 9 ▶ **Ερώτηση:** Ποιος επιτρέπεται να πραγματοποιεί τον έλεγχο ντόπινγκ;
- Ένας Επιτηρητής Ελέγχου Ντόπινγκ που μπορεί να παρουσιάσει έγγραφα ταυτοποίησης, καθώς και το αποδεικτικό της ανάθεσής του από έναν Οργανισμό Αντιντόπινγκ
 - Οποιοσδήποτε προπονητής
 - Οποιοσδήποτε γιατρός
 - Οποιοσδήποτε αστυνομικός

Απάντηση: a. Ένας Επιτηρητής Ελέγχου Ντόπινγκ που μπορεί να παρουσιάσει έγγραφα ταυτοποίησης, καθώς και το αποδεικτικό της ανάθεσής του από έναν Οργανισμό Αντιντόπινγκ

Εξήγηση: Μόνο ένας διαπιστευμένος επιτηρητής ελέγχου ντόπινγκ επιτρέπεται να προβεί στη διαδικασία ελέγχου ντόπινγκ. Αυτός θα πρέπει να αποδείξει την ιδιότητά του, καθώς και το ότι ένας οργανισμός κατά του ντόπινγκ τού έχει αναθέσει τη διεξαγωγή ελέγχων.

- 10 ▶ Ερώτηση:** Μπορεί το ντόπινγκ να επηρεάσει την ανάπτυξή μου;
- Ναι, οι ουσίες ντόπινγκ μπορεί να έχουν άμεση επίδραση στην ανάπτυξή σας
 - Όχι, μπορεί μόνο να σου προκαλέσει έντονη ακμή.
 - Όχι, μπορεί να σε επηρεάσει μόνο εάν είσαι αρκετά μεγαλύτερος.
 - Όχι, μπορεί να επηρεάσει μόνο τα εσωτερικά όργανα.

Απάντηση: a. Ναι, οι ουσίες ντόπινγκ μπορεί να έχουν άμεση επίδραση στην ανάπτυξή σας

Εξήγηση: Το ντόπινγκ μπορεί να έχει πολλές παρενέργειες. Μία από τις πιθανές παρενέργειες είναι να επηρεάσει την ανάπτυξή σας και τη φυσική σας κατάσταση. Όλες οι υπόλοιπες παρενέργειες που αναφέρονται ως πιθανές απαντήσεις είναι εξίσου ρεαλιστικές. Εν μέρει, οι ουσίες ντόπινγκ απαγορεύονται λόγω των σοβαρών αρνητικών επιπτώσεων που μπορεί να έχουν για την υγεία.

- 11 ▶ Ερώτηση:** Μπορώ να αρνηθώ τον έλεγχο;
- Όχι
 - Ναι, εάν έχω οικογενειακές υποχρεώσεις
 - Ναι, εάν είμαι πολύ απασχολημένος
 - Ναι, εάν έχω σχολικές υποχρεώσεις

Απάντηση: a. Όχι

Εξήγηση: Οι αθλητές δεν έχουν το δικαίωμα να αρνηθούν την υποβολή τους στον έλεγχο ντόπινγκ. Μια άρνηση μπορεί να επισύρει τις ίδιες κυρώσεις με ένα θετικό αποτέλεσμα ελέγχου – μια πιθανή απαγόρευση για όλα τα αθλήματα, για παράδειγμα. Και αυτό γιατί οι αθλητές που χρησιμοποιούν ουσίες μπορούν απλώς να αρνηθούν να εξεταστούν, με αποτέλεσμα να μην γίνουν ποτέ αντιληπτοί και να μην τιμωρηθούν ποτέ.

- 12 ▶ Ερώτηση:** Πού μπορώ να βρω αξιόπιστες πληροφορίες σχετικά με το αντιντόπινγκ;
- Στις Διεθνείς Ομοσπονδίες, στους Εθνικούς Οργανισμούς Αντιντόπινγκ, στον Παγκόσμιο Οργανισμό Αντιντόπινγκ
 - Στο διαδίκτυο
 - Στα περιοδικά μπόντι μπλινγκ ή αθλημάτων
 - Από τους φίλους μου

Απάντηση: a. Στις Διεθνείς Ομοσπονδίες, στους Εθνικούς Οργανισμούς Αντιντόπινγκ, στον Παγκόσμιο Οργανισμό Αντιντόπινγκ

Εξήγηση: Οι Διεθνείς Ομοσπονδίες (IFs), οι Εθνικοί Οργανισμοί Αντιντόπινγκ (NADOs) και οι Περιφερειακοί Οργανισμοί Αντιντόπινγκ (RADOs), οι Διεθνείς Ολυμπιακές Επιτροπές και οι Εθνικές Ομοσπονδίες μπορούν να παρέχουν στους αθλητές πληροφορίες σχετικά με όλες τις πτυχές του ελέγχου ντόπινγκ, καθώς και να απαντήσουν σε ερωτήσεις σχετικά με τον Κατάλογο Απαγορευμένων Ουσιών, την υποβολή πληροφοριών εντοπισμού (Whereabouts) και την εφαρμογή της Εξαίρεσης Χρήσης για Θεραπευτικό Σκοπό (TUE). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Αντιντόπινγκ (WADA) είναι άλλη μία πηγή πληροφόρησης.

- 13 ▶ Ερώτηση:** Με ποιον τρόπο πραγματοποιείται η διαδικασία ελέγχου ντόπινγκ;
- Ένας επιτηρητής ελέγχου ντόπινγκ με ενημερώνει ότι πρέπει να υποβάλω ένα δείγμα
 - Πρέπει να δώσω μερικές τρίχες από τα μαλλιά μου.
 - Πρέπει να σταθώ στις μύτες των ποδιών μου με τον αριστερό μου αγκώνα επάνω στο δεξί μου γόνατο.
 - Όλα τα παραπάνω

Απάντηση: a. Ένας επιτηρητής ελέγχου ντόπινγκ με ενημερώνει ότι πρέπει να υποβάλω ένα δείγμα

Εξήγηση: Εάν επιλεγείτε για έλεγχο ντόπινγκ, θα έρθει να σας συναντήσει ένας Επιτηρητής Ελέγχου Ντόπινγκ. Θα τον ακολουθήσετε στο σταθμό ελέγχου ντόπινγκ. Θα χρειαστεί να συμπληρώσετε κάποια έντυπα και θα επιλέξετε ένα κιτ για τη συλλογή του δείγματός σας (ένα κουτί με 2 φιαλίδια και έναν ουροσυλλέκτη). Στη συνέχεια θα πάτε σε μια τουαλέτα και θα ουρήσετε μέσα στον ουροσυλλέκτη μπροστά σε ένα άτομο του ίδιου φύλου (το οποίο θα βεβαιωθεί ότι τα ούρα είναι δικά σας). Σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να σας ζητηθεί να υποβάλετε και ένα δείγμα αίματος. Σε αυτήν την περίπτωση θα σας ζητηθεί να επιστρέψετε στο σταθμό ελέγχου ντόπινγκ, να γεμίσετε τα φιαλίδια που επιλέξατε και να τα σφραγίσετε. Θα συμπληρώσετε μερικά ακόμα έντυπα, και είστε έτοιμοι! Τόσο απλά!