

1 ▶ **Kérdés:** Honnan lehet tudni, hogy egy szer engedélyezett-e vagy sem?

- A gyógyszerárban vásárolt szerek biztonsággal használhatóak.
- Ha a szer dobozára az van írva, hogy „doppingmentes”, biztonsággal használható.
- Ha a szer növényekből készült, biztonsággal használható.
- Egy szer akkor használható biztonsággal, ha nem tartalmazza a Tiltott Szerek Listáján feltüntetett szereket.

Válasz: d. Egy szer akkor használható biztonsággal, ha nem tartalmazza a Tiltott Szerek Listáján feltüntetett szereket.

Magyarázat: Ha egy szert használni szeretnél vagy használnod kell, ellenőrizd a Tiltott Szerek és Módszerek Listáján. Ha bizonytalan vagy, mutasd meg a listát egy gyógyszerésznek vagy orvosnak. A Listát megtalálhatod a Nemzetközi Doppingellenes Ügynökség (WADA), az országod nemzeti doppingellenes szervezete vagy a sportágad nemzetközi sportszövetsége honlapján. Ezenkívül a nemzeti doppingellenes szervezetet vagy a nemzetközi sportszövetséget is megkeresheted a kérdéseddel.

2 ▶ **Kérdés:** Honnan lehet megállapítani, hogy egy táplálékkiegészítő használata biztonságos?

- Minden táplálékkiegészítő használata biztonságos
- Nem lehet megállapítani, hogy egy táplálékkiegészítő használata biztonságos-e
- Ha a címke szerint biztonságos
- Ha orvostól kaptam

Válasz: b. Nem lehet megállapítani, hogy egy táplálékkiegészítő használata biztonságos-e

Magyarázat: A táplálékkiegészítők gyártása nem szabályozott, így nem lehetsz biztos abban, hogy milyen szereket/összetevőket tartalmaznak. Az ilyen kiegészítők használata mindig saját felelősségre történik. Ha a csomagoláson szereplő állítások túl szépek tűnnek ahhoz, hogy igazak legyenek, a kiegészítő valószínűleg sportban tiltott szert tartalmaz!

3 ▶ **Kérdés:** Végezhetnek rajtad doppingtesztet?

- Nem, ha junior korosztályban vagyok
- Nem, ha nem indulok nemzetközi versenyen
- Igen, minden sportolón végezhetnek tesztet
- Nem, ha a sport nem magas kockázatú

Válasz: c. Igen, minden sportolón végezhetnek tesztet

Magyarázat: A doppingellenes szabályok minden sportolóra, sportágra és országra vonatkoznak. Ebből következően minden sportolón végezhetnek tesztet.

4 ▶ **Kérdés:** Milyen büntetésekkel jár a doppingolás?

- A doppingolásért nem jár büntetés
- Junior korosztályban nem jár büntetés
- Figyelmeztetéstől élethosszig tartó tiltásig terjedhet
- Attól függ, kitől kaptam a szert

Válasz: c. Figyelmeztetéstől élethosszig tartó tiltásig terjedhet

Magyarázat: A büntetés a szabályszegés súlyosságától függően magában foglalhatja az eredmények törlését, sportversenyektől való eltiltást, pénzbírságot és a doppingvétség tényének kötelező közzétételét.

5 ▶ **Kérdés:** Az edződ és orvosod büntethető?

- Nem, büntetés csak a sportolókra szabható ki
- Nem, büntetés csak a sportolókra és edzőkre szabható ki
- Nem, a doppingolásért nem jár büntetés
- Igen, büntetés minden sportlóra és a sportolókat támogató személyzetre is kiszabható

Válasz: d. Igen, büntetés minden sportlóra és a sportolókat támogató személyzetre is kiszabható

Magyarázat: A Nemzetközi Doppingellenes Szabályzat (a továbbiakban Szabályzat) szerint doppingvétség esetén a sportolókra és a sportolót támogató személyzetre egyaránt kiróható büntetés. Sportolót támogató személyzetnek azokat az edzőket, menedzsereket, ügynököket, csapatszemélyzetet, vezetőket, orvosi vagy egyéb gyógyászati személyzetet nevezzük, akik együtt dolgoznak a sportversenyre készülő vagy abban részt vevő sportolóval, vagy kezelésben részesítik.

6 ▶ **Kérdés:** Ki a felelős, ha egy sportoló szervezetében tiltott anyag található?

- A sportoló orvosa
- A sportoló edzője
- A sportoló
- Attól függ, ki adta a szert a sportolónak

Válasz: c. A sportoló

Magyarázat: A sportoló minden esetben felelős a szervezetében talált szerekért, még akkor is, ha a tiltott szert véletlenül használta, vagy ha más adta neki azt állítva, hogy biztonságos. Ez az úgynevezett objektív felelősség elve. Ha a sportoló nem teljesen biztos a szer összetevőiben vagy minőségében, ne szedje be azelőtt, hogy ellenőrizné a tiltólistát, vagy érdeklődne a nemzetközi szövetségnél, illetve a nemzeti doppingellenes szervezetről.

7 ▶ **Kérdés:** Mi a teendő, ha az orvosodnak gyógyszeres kezelésben kell részesítenie?

- Az orvosnak ellenőriznie kell, hogy a gyógyszer tartalmaz-e tiltott anyagot
- Az orvosomtól kapott szerek mind biztonságosak
- Ha az orvosomtól kapott szer miatt pozitív doppingteszt-eredményem lesz, az az ő hibája
- Egészségügyi okokból bármit szedhetek, ha szükséges

Válasz: a. Az orvosnak ellenőriznie kell, hogy a gyógyszer tartalmaz-e tiltott anyagot

Magyarázat: Az orvosnak elvileg ellenőriznie kell, hogy a gyógyszer tartalmaz-e tiltott anyagot. Ha tartalmaz, és nincs más lehetséges kezelési mód, a sportoló gyógyászati célú mentességre vonatkozó kérelmet kell benyújtania, és dokumentumokkal alá kell támasztania azt. Nem minden orvos ismeri ezt az eljárást, ezért fontos, hogy tájékoztasd orvosodat arról, hogy sportoló vagy, és doppingellenes szabályok vonatkoznak rád.

8 ▶ **Kérdés:** Az edződ vagy egy általad választott személy veled mehet a doppingellenőrző állomásra?

- Igen
- Csak junior korosztályban
- Csak ha a doppingellenőr kérte, hogy képviselő legyen jelen
- Egy sportolót soha senki nem kísérheti el a doppingellenőrző állomásra

Válasz: a. Igen

Magyarázat: Ha a sportoló igényli, valaki elkísérheti a doppingellenőrző állomásra. Vele tarthat egy szülő, edző, a csapatszemélyzet egy tagja vagy egy orvos is. A kiskorú sportolókat ajánlott elkísérni a doppingellenőrző állomásra. Ha senki nem tud a sportolóval tartani, a doppingellenőr kijelölhet egy kísérőt. Amennyiben szükséges, illetve lehetséges, a sportolót kísérheti tolmács vagy egyéb, a kommunikációt segítő személy is.

9 ▶ **Kérdés:** Ki végezhet doppingellenőrző vizsgálatot?

- Egy doppingellenőr, aki igazolni tudja személyazonosságát és egy doppingellenes szervezettől származó meghatalmazást is be tud mutatni.
- Minden edző
- Minden orvos
- Minden rendőr

Válasz: a. Egy doppingellenőr, aki igazolni tudja személyazonosságát és egy doppingellenes szervezettől származó meghatalmazást is be tud mutatni.

Magyarázat: Csak erre feljogosított doppingellenőr vezethet dopping-ellenőrzési folyamatot. Az eljárást végző személynek igazolnia kell, hogy doppingellenőr, és azt is, hogy egy doppingellenes szervezet doppingellenőrzéssel bízta meg.

10 ▶ **Kérdés:** A doppingolás hatással lehet a testnövekedésre?

- Igen, a doppingolás közvetlenül befolyásolhatja a testnövekedést
- Nem, csak súlyosan pattanásos bőrhöz vezethet
- Nem, a hatása csak sokkal idősebb korban jelentkezik
- Nem, csak a belső szervekre van hatással

Válasz: a. Igen, a doppingolás közvetlenül befolyásolhatja a testnövekedést

Magyarázat: A doppingolásnak sok mellékhatása lehet. Az egyik lehetséges mellékhatás a testnövekedés és a fizikai fejlődés befolyásolása. A többi választási lehetőségben felsorolt mellékhatások szintén igazak. A doppingolás részben azért tiltott, mert súlyos egészségkárosító következményei lehetnek.

11 ▶ Kérdés: Megtagadhatod a doppingtesztben való részvételt?

- Nem
- Igen, ha családi kötelezettségeim vannak
- Igen, ha túl elfoglalt vagyok
- Igen, ha iskolai kötelezettségeim vannak

Válasz: a. Nem

Magyarázat: A sportolók nem tagadhatják meg a doppingellenőrzésben való részvételt. A részvétel megtagadása ugyanolyan büntetésekkel jár, mint egy pozitív teszteredmény, így például minden sporttevékenységtől történő eltiltáshoz is vezethet. A doppingoló sportolók egyébként egyszerűen megtagadhatnák az ellenőrzésben való részvételt, és így sosem lehetne őket tetten érni vagy megbüntetni.

12 ▶ Kérdés: Honnan juthatsz megbízható információkhoz a doppingolás elleni küzdelemmel kapcsolatban?

- Nemzetközi sportszövetségektől, a nemzeti doppingellenes szervezetektől és a Nemzetközi Doppingellenes Ügynökségtől
- Az internetről
- Testépítő és sportmagazinokból
- A barátaitmtól

Válasz: a. Nemzetközi sportszövetségektől, a nemzeti doppingellenes szervezetektől és a Nemzetközi Doppingellenes Ügynökségtől

Magyarázat: A nemzetközi sportszövetségek, a nemzeti doppingellenes szervezetek, a regionális doppingellenes szervezetek, a nemzeti olimpiai bizottságok és a nemzeti sportszövetségek a doppingolás minden kérdésében adhatnak tájékoztatást a sportolók számára, beleértve a tiltólistával, a holléti információk rögzítésével és a gyógyászati célú mentesség igénylésével kapcsolatos megkeresések megválaszolását. A Nemzetközi Doppingellenes Ügynökség (WADA) szintén biztosít információt.

13 ▶ Kérdés: Mi történik doppingellenőrzés során?

- Egy doppingellenőr értesít, hogy mintát kell adnom
- Hajmintát kell adnom
- Lábujjhegyre kell állnom, és a bal könyökömmel meg kell érintenem a jobb térdemet
- A fentiek közül mind igaz

Válasz: a. Egy doppingellenőr értesít, hogy mintát kell adnom

Magyarázat: Ha doppingellenőrzésen kell részt vened, egy doppingellenőr meg fog keresni személyesen. Ezután együtt elmentek a doppingellenőrző állomásra. Néhány dokumentum kitöltése után kiválasztasz egy ellenőrző készletet (egy dobozt, mely két üveget és egy edényt tartalmaz) mintavétel céljából. Ezután egy WC-be kell menned, ahol bele kell pisílned az edénybe egy veled azonos nemű személy jelenlétében (aki ellenőrzi, hogy a vizelet tényleg a tiéd). Néhány esetben vérmintát is kérhetnek tőled. Ezután visszamész a doppingellenőrző állomásra, megtöltöd a kiválasztott üvegeket és lezárod őket. Ezután némi papírmunka jön, majd kész is vagy. Pofonegyszerű az egész.