

- 1 ▶ Spurning:** Hvernig get ég vitað hvort tiltekið efni er leyft?
- Efni eða lyf sem keypt hafa verið í apóteki er óhætt að nota.
 - Efni eða lyf sem eru merkt „doping-free“ á umbúðum er óhætt að nota.
 - Efni eða lyf sem eru framleidd úr jurtum er óhætt að nota.
 - Efni eða lyf sem innihalda engin efnanna á listanum yfir bönnuð efni er óhætt að nota
- Svar:** d. Efni eða lyf sem innihalda engin efnanna á listanum yfir bönnuð efni er óhætt að nota
- Skýring:** Ef þú óskar eftir eða þarft að nota tiltekið efni skaltu fyrst kynna þér listann yfir bönnuð efni og aðferðir. Ef þú ert í vafa skaltu fara með listann til lyfjafræðings eða læknis og leita ráða. Listann má finna á vefsvæði Alþjóðalyfjaeftirlitsstofnunarinnar (WADA), á vefsvæði landslyfjaeftirlitsins (NADO) á þínu svæði eða hjá alþjóðasambandi þinnar íþróttagreinar. Þú getur líka haft beint samband við landslyfjaeftirlitið á þínu svæði eða alþjóðasamband þinnar greinar og spurst fyrir þar.
-
- 2 ▶ Spurning:** Hvernig er hægt að vita hvort heimilt er að nota fæðubótarefni?
- Óhætt er að nota öll fæðubótarefni.
 - Það er engin leið að vita hvort notkun fæðubótarefna er örugg og heimil
 - Ef það stendur á umbúðunum að það sé öruggt
 - Ef læknirinn þinn lét þig fá þau
- Svar:** b. Það er engin leið að vita hvort notkun fæðubótarefna er örugg og heimil
- Skýring:** Framleiðsla fæðubótarefna er ekki eftirlitsskyld iðngrein og því er ekki alltaf hægt að vera viss um hvaða innihaldsefni eru í þeim. Notkun fæðubótarefna telst því ævinlega vera á eigin ábyrgð. Ef eitthvað er fullyrt utan á pakkanum sem hljómar eins og það sé of gott til að vera satt er líklegra en ekki að varan innihaldi einhver efni sem óheimilt er að nota í keppnisíþróttum!
-
- 3 ▶ Spurning:** Gæti ég lent í lyfjaprófi?
- Nei, vegna þess að ég er ólögráða
 - Nei, vegna þess að ég keppi ekki á alþjóðavettvangi
 - Já, allir íþróttamenn geta verið teknir í lyfjapróf
 - Nei, vegna þess að íþróttgreinin mín er ekki áhættugrein
- Svar:** c. Já, allir íþróttamenn geta verið teknir í lyfjapróf
- Skýring:** Reglur gegn lyfjamisnotkun gilda um alla íþróttamenn, í öllum íþróttagreinum og í öllum löndum. Af þeim sökum geta allir íþróttamenn verið teknir í lyfjapróf.
-
- 4 ▶ Spurning:** Hvaða viðurlög eru við því ef ég verð uppvís að lyfjamisnotkun?
- Engin viðurlög eru við lyfjamisnotkun
 - Engin viðurlög eru við lyfjamisnotkun hjá ólögráða íþróttamönnum
 - Allt frá áminningu að ævilöngu keppnisbanni
 - Það fer eftir því hver lét þig fá viðkomandi efni
- Svar:** c. Allt frá áminningu að ævilöngu keppnisbanni
- Skýring:** Viðurlög geta verið t.d. að árangur verði ekki skráður, bann við keppni í öllum íþróttagreinum, fjársektir og áskilin birting á broti þínu, allt eftir því hversu alvarlegt brotið er.
-
- 5 ▶ Spurning:** Má beita þjálfarann minn eða lækninn viðurlögum?
- Nei, aðeins íþróttamenn geta sætt viðurlögum
 - Nei, aðeins íþróttamenn og þjálfarar geta sætt viðurlögum
 - Nei, það eru engin viðurlög við lyfjamisnotkun
 - Já, það má beita alla íþróttamenn og allt starfsfólk í stoðþjónustu við íþróttamenn viðurlögum
- Svar:** d. Já, það má beita alla íþróttamenn og allt starfsfólk í stoðþjónustu við íþróttamenn viðurlögum
- Skýring:** Samkvæmt alþjóðalyfjareglunum er hægt að beita bæði íþróttamenn og starfsfólk í stoðþjónustu við íþróttamenn viðurlögum við broti á reglum um lyfjamisnotkun. Starfsfólk í stoðþjónustu við íþróttamenn telst vera þjálfarar, æfingastjórar, umboðsmenn, starfsfólk liðs, opinberir starfsmenn, heilbrigðisstarfsfólk eða sjúkraliðar sem vinna með eða veita meðferð þeim íþróttamönnum sem taka þátt í eða eru í undirbúningsferli fyrir íþróttakeppni.

6 ▶ **Spurning:** Hver telst ábyrgur þegar óheimilt lyf eða efni finnst í líkama íþróttamanns?

- Læknir íþróttamanns
- Þjálfari íþróttamanns
- Íþróttamaðurinn
- Fer eftir því hver lét íþróttamanninum efnið í té

Svar: c. Íþróttamaðurinn

Skýring: Íþróttamaður telst ævinlega ábyrgur fyrir því sem finnst í líkama hans/hennar, jafnvel þótt bannaða efnið hafi verið notað fyrir slysi eða einhver annar hafi látið honum/henni það í té og sagt það öruggt. Þetta er nefnt meginreglan um fulla ábyrgð. Sé íþróttamaður ekki fullkomlega viss um innihaldsefni eða stöðu einhvers lyfs eða efnis ætti hann ekki að nota það fyrr en hann hefur borið það saman við bannlistann eða spurst fyrir hjá alþjóðasamtökum sinnar greinar eða landslyfjaeftirlitinu (NADO).

7 ▶ **Spurning:** Hvað ef læknirinn minn þarf að gefa mér lyf sem hluta af lækni meðferð?

- Lækninum ber að kanna hvort lyfið eða efnið inniheldur bannað innihaldsefni
- Allt sem læknirinn minn lætur mig hafa er öruggt
- Ef lyfjapróf reynist jákvætt vegna efnis sem læknirinn minn lét mig hafa er það honum að kenna
- Ég get notað hvaða efni sem er, svo framarlega sem það er í lækningaskyni

Svar: a. Lækninum ber að kanna hvort lyfið eða efnið inniheldur bannað innihaldsefni

Skýring: Lækninum ber að kanna hvort lyfið eða efnið inniheldur bannað innihaldsefni. Ef svo er og engin önnur meðhöndlun er tiltæk þarf íþróttamaðurinn að fara fram á undanþágu vegna notkunar í lækningaskyni og leggja fram gögn því til sönnunar að meðhöndlunin sé nauðsynleg. Læknar þekkja ekki alltaf þetta ferli til hlítar og því er mikilvægt að þú skýrir lækninum þínum frá því að þú sért íþróttamaður og þurfir að hlíta sérstökum reglum um lyfjamisnotkun.

8 ▶ **Spurning:** Má þjálfarinn minn eða einhver annar að mínu vali koma með mér í sýnatökuna?

- Já
- Bara ef ég er ólöggráða
- Bara ef starfsmaður lyfjaeftirlitsins hefur óskað eftir því að þriðji aðili sé viðstaddur fyrir mína hönd
- Íþróttamaður má aldrei hafa neinn með sér á sýnatökustað

Svar: a. Já

Skýring: Íþróttamanni er heimilt að taka með sér þriðja aðila, til dæmis foreldri, þjálfara, starfsmann liðs eða lækni, ef hann óskar þess. Allir íþróttamenn undir sjálfráðisaldri ættu að taka með sér þriðja aðila á sýnatökustað. Ef íþróttamaðurinn getur ekki fundið fylgdarmann getur starfsmaður lyfjaeftirlitsins útnefnt einhvern sem fylgdarmann. Ef þess er þörf og það er hægt getur íþróttamaðurinn einnig haft með sér túlk.

9 ▶ **Spurning:** Hverjir hafa heimild til að framkvæma sýnatöku til lyfjaprófunar?

- Starfsmaður lyfjaeftirlitsins, sem getur sýnt auðkenni og sönnun fyrir því að hann hafi heimild til sýnatöku fyrir lyfjaeftirlitið
- Hvaða þjálfari sem er
- Hvaða læknir sem er
- Hvaða lögregluamaður sem er

Svar: a. Starfsmaður lyfjaeftirlitsins, sem getur sýnt auðkenni og sönnun fyrir því að hann hafi heimild til sýnatöku fyrir lyfjaeftirlitið

Skýring: Aðeins vottaðir starfsmenn lyfjaeftirlits hafa heimild til að framkvæma sýnatöku til lyfjaprófunar. Slíkir starfsmenn þurfa að geta fært sönnun á að þeir séu starfsmenn lyfjaeftirlitsins og að þeir hafi umboð lyfjaeftirlitsins til að framkvæma lyfjaprófun.

10 ▶ **Spurning:** Getur lyfjamisnotkun haft áhrif á vöxt minn og líkamsþroska?

- Já, efni sem falla undir lyfjamisnotkun geta haft bein áhrif á líkamsvöxt
- Nei, þau geta aðeins valdið slæmum bóllum
- Nei, þau geta aðeins haft áhrif þegar þú ert orðin(n) miklu eldri
- Nei, þau geta aðeins haft áhrif á innri líffæri

Svar: a. Já, efni sem falla undir lyfjamisnotkun geta haft bein áhrif á líkamsvöxt

Skýring: Lyfjamisnotkun getur haft margs konar aukaverkanir. Ein hugsanleg aukaverkun eru áhrif á líkamsvöxt og líkamlegan þroska. Allar aðrar aukaverkanir sem minnst er á í svarmöguleikum eiga einnig við. Efni sem falla undir lyfjamisnotkun eru meðal annars bönnuð vegna þess að þau geta haft alvarleg og skaðleg áhrif á heilsu manna.

11 ▶ Spurning: Get ég neitað að gangast undir lyfjapróf?

- a. Nei
- b. Já, ef ég þarf að sinna fjölskyldunni
- c. Já, ef ég er of önnum kafin(n)
- d. Já, ef ég þarf að sinna námsskyldum

Svar: a. Nei

Skýring: Íþróttamenn geta ekki neitað að gangast undir lyfjapróf. Slík neitun getur haft í för með sér sömu viðurlög og jákvæð niðurstaða úr prófi – til dæmis gæti hún leitt til keppnisbanns. Það er vegna þess að ella gætu íþróttamenn sem misnota lyf einfaldlega neitað að fara í próf og yrðu þá aldrei uppvísir að misnotkuninni og aldrei beittir viðurlögum.

12 ▶ Spurning: Hvar finn ég áreiðanlegar upplýsingar um aðgerðir gegn lyfjamisnotkun?

- a. Hjá alþjóðasamböndum íþróttagreina, landslyfjaeftirliti (NADO) á hverjum stað og Alþjóðalyfjaeftirlitsstofnuninni
- b. Á netinu
- c. Í líkamsræktar- og íþróttatímaritum
- d. Hjá vinum

Svar: a. Hjá alþjóðasamböndum íþróttagreina, landslyfjaeftirliti (NADO) á hverjum stað og Alþjóðalyfjaeftirlitsstofnuninni

Skýring: Alþjóðasambönd íþróttagreina, landslyfjaeftirlit (NADO) á hverjum stað og svæðisbundnar lyfjaeftirlitsstofnanir (RADO), landsnefndir Ólympíuleikanna og landsambönd geta veitt íþróttamönnum ítarlegar upplýsingar um lyfjaeftirlit og svarað spurningum sem kunna að vakna um bannlistann, veitt upplýsingar um prófunarstaði og undanþágur vegna notkunar í lækningaskyni. Alþjóðalyfjaeftirlitsstofnunin (WADA) annast einnig víðtæka upplýsingagjöf.

13 ▶ Spurning: Hvernig fer lyfjapróf fram?

- a. Starfsmaður lyfjaeftirlitsins tilkynnir mér að ég þurfi að leggja fram sýni
- b. Ég þarf að gefa sýni af hárinu á mér
- c. Ég þarf að standa á tánum og bera vinstri olnbogann að hægra hnénu
- d. Allt ofantalið

Svar: a. Starfsmaður lyfjaeftirlitsins tilkynnir mér að ég þurfi að leggja fram sýni

Skýring: Þegar þú hefur fengið fyrirmæli um að gangast undir lyfjapróf kemur starfsmaður lyfjaeftirlitsins til fundar við þig. Þú ferð svo í fylgd starfsmannsins á sýnatökustað lyfjaeftirlitsins. Þar þarf að fylla út ýmiss konar eyðublöð og því næst tekurðu sýnatökuset (kassi með tveimur flöskum og einu glasi). Því næst ferðu inn á salerni og pissar í glasið að viðstöddum starfsmanni af sama kyni (til að tryggja að þú notir þitt eigið þvag). Í einhverjum tilvikum verðurðu einnig beðin(n) að leggja fram blóðsýni. Svo ferðu aftur á sýnatökustaðinn, fyllir flöskurnar sem þú valdir og innsiglar þær. Þá þarf að fylla út nokkur eyðublöð enn og svo er þetta búíð! Ekkert mál!