

- 1 ▶ **Domanda:** Come riconosco se una sostanza è consentita?
- Una sostanza è sicura se è stata acquistata in farmacia.
 - Una sostanza è sicura se la confezione riporta la dicitura "doping-free".
 - Una sostanza è sicura se è di origine vegetale.
 - Una sostanza è sicura se non contiene sostanze incluse nella Lista delle sostanze proibite.

Rispondere: d. Una sostanza è sicura se non contiene sostanze incluse nella Lista delle sostanze proibite.

Spiegazione: *Ogni volta in cui vuoi o hai necessità di assumere una sostanza, assicurati di controllare la Lista delle sostanze e dei metodi proibiti. In caso di dubbi, consegna la lista al farmacista o al medico per chiedere chiarimenti. La Lista è disponibile sul sito Web della WADA, sul sito Web della tua Organizzazione Nazionale Antidoping (NADO) o presso la tua Federazione Internazionale (IF). Puoi anche contattare la NADO o la IF.*

- 2 ▶ **Domanda:** Come si può dire se un integratore è sicuro da usare?
- Tutti gli integratori alimentari sono sicuri.
 - Non è possibile stabilire se gli integratori alimentari sono sicuri o no.
 - Se l'etichetta riporta che l'integratore alimentare è sicuro.
 - Se l'integratore alimentare ti è stato fornito da un medico.

Rispondere: b. Non è possibile stabilire se gli integratori alimentari sono sicuri o no.

Spiegazione: *L'industria che produce integratori alimentari non è regolamentata pertanto non si può avere la certezza di quali sostanze/ingredienti siano presenti in un integratore. Assumere integratori è sempre a tuo rischio. Se quanto reclamizzato sulla confezione sembra troppo bello per essere vero, probabilmente il prodotto contiene una sostanza vietata a livello sportivo!*

- 3 ▶ **Domanda:** Posso essere sottoposto anch'io a controllo antidoping?
- No, perché sono un atleta minorenni.
 - No, perché non partecipo a competizioni internazionali.
 - Sì, qualsiasi atleta può essere sottoposto a controllo.
 - No, perché il mio non è uno sport ad alto rischio.

Rispondere: c. Sì, qualsiasi atleta può essere sottoposto a controllo.

Spiegazione: *Le norme antidoping si applicano a tutti gli atleti, in tutti gli sport e in tutti i Paesi. Pertanto, ogni atleta può essere sottoposto a controllo.*

- 4 ▶ **Domanda:** Quali sono le sanzioni se risulterò positivo al doping?
- Il doping non comporta sanzioni.
 - Non ci sono sanzioni se sono un minorenni.
 - Vanno dal richiamo alla radiazione a vita.
 - Dipende da chi ha fornito la sostanza.

Rispondere: c. Vanno dal richiamo alla radiazione a vita.

Spiegazione: *Le sanzioni possono includere la squalifica dei risultati sportivi, il divieto a competere in qualsiasi sport, sanzioni economiche e la pubblicazione obbligatoria della violazione delle norme antidoping dell'atleta, tutto in base alla gravità della violazione.*

- 5 ▶ **Domanda:** Può essere sanzionato anche il mio allenatore o il mio medico?
- No, sono sanzionati solo gli atleti.
 - No, sono sanzionati solo gli atleti e gli allenatori.
 - No, il doping non comporta sanzioni.
 - Sì, possono essere sanzionati tutti gli atleti e il personale di supporto dell'atleta.

Rispondere: d. Sì, possono essere sanzionati tutti gli atleti e il personale di supporto dell'atleta.

Spiegazione: *In base al Codice Mondiale Antidoping (Codice), possono essere sanzionati per una violazione delle norme antidoping gli atleti così come il personale di supporto dell'atleta, vale a dire l'allenatore, il preparatore atletico, il manager, l'agente, il personale di squadra, il dirigente, il personale medico o paramedico che lavora con gli atleti/cura gli atleti che partecipano o si preparano a una competizione sportiva.*

- 6 ▶ **Domanda:** Chi è responsabile nel caso in cui venga riscontrata una sostanza nell'organismo di un atleta?
- Il medico dell'atleta.
 - L'allenatore dell'atleta.
 - L'atleta.
 - Dipende da chi ha fornito la sostanza all'atleta.

Rispondere: c. L'atleta.

Spiegazione: *L'atleta è sempre responsabile di ciò che viene trovato nel suo organismo, anche se una sostanza vietata viene utilizzata per errore, o se viene fornita da qualcuno indicandola come sicura. Ciò viene definito principio di responsabilità oggettiva. Se un atleta non è certo al 100% degli ingredienti o del grado di sicurezza di una sostanza, non dovrebbe assumerla prima di aver controllato la Lista delle sostanze e metodi proibiti o di aver ottenuto chiarimenti dalla Federazione Internazionale (IF) o dall'Organizzazione Antidoping Nazionale (NADO).*

- 7 ▶ **Domanda:** E se il medico deve prescrivermi un farmaco?
- Il medico dovrebbe controllare se il farmaco contiene una sostanza vietata.
 - Qualsiasi sostanza data dal mio medico è sicura.
 - Se risulterà positivo alla sostanza che il medico mi ha dato, ne è lui il responsabile.
 - Se per ragioni di salute, posso assumere ogni farmaco necessario.

Rispondere: a. Il medico dovrebbe controllare se il farmaco contiene una sostanza vietata.

Spiegazione: *Il medico dovrebbe controllare se il farmaco contiene una sostanza vietata. Se è presente e se non vi è alcun altro trattamento possibile, l'atleta deve richiedere un'Esenzione a Fini Terapeutici (TUE) corredata da documentazione a supporto del trattamento. I medici non sempre conoscono tale procedura, pertanto è importante informare il medico del proprio status di atleta e di essere soggetto a specifiche norme antidoping.*

- 8 ▶ **Domanda:** Posso essere accompagnato dal mio allenatore o da chi desidero all'interno della sala per il controllo antidoping?
- Sì.
 - Solo se sono minorenne.
 - Solo se il funzionario del controllo antidoping ha richiesto la presenza di un rappresentante.
 - Un atleta non può mai essere accompagnato all'interno del locale per il controllo antidoping.

Rispondere: a. Sì.

Spiegazione: *Un atleta può farsi accompagnare all'interno della sala per il controllo antidoping da chi desidera, come un genitore, allenatore, dirigente della squadra o un medico. Tutti gli atleti minorenni dovrebbero accedere alla sala per il controllo antidoping insieme ad un accompagnatore. In assenza di un accompagnatore per l'atleta, l'ispettore autorizzato al controllo antidoping (DCO) può scegliere l'accompagnatore. Un atleta può inoltre ricorrere a un supporto linguistico o a un interprete, se necessario e disponibile.*

- 9 ▶ **Domanda:** Chi sono i soggetti autorizzati a eseguire un controllo antidoping?
- Un ispettore antidoping (DCO) in grado di dimostrare il proprio incarico e in possesso di un'autorizzazione emessa da un'Organizzazione antidoping.
 - Qualsiasi allenatore.
 - Qualsiasi medico.
 - Qualsiasi pubblico ufficiale.

Rispondere: a. Un ispettore antidoping (DCO) in grado di dimostrare il proprio incarico e in possesso di un'autorizzazione emessa da un'Organizzazione antidoping.

Spiegazione: *La procedura associata al controllo antidoping può essere svolta solo da un ispettore antidoping (DCO) autorizzato al controllo. Il DCO dovrà fornire prova del proprio incarico e che un'Organizzazione Antidoping ha autorizzato la conduzione di un controllo antidoping.*

- 10 ▶ Domanda:** Il doping può avere un impatto sulla mia crescita?
- Sì, le sostanze dopanti possono avere un effetto diretto sulla tua crescita.
 - No, ma può causare un'acne molto grave.
 - No, ma può avere effetti negativi a lungo termine.
 - No, ma può avere un impatto sugli organi interni.

Rispondere: a. Sì, le sostanze dopanti possono avere un effetto diretto sulla tua crescita.

Spiegazione: *Il doping può causare molti effetti avversi. Uno di questi è l'impatto sulla crescita e sullo sviluppo fisico. Tutti gli effetti avversi citati nelle risposte sono comunque possibili. Le sostanze dopanti sono vietate anche perché possono avere gravi conseguenze sulla salute.*

- 11 ▶ Domanda:** Posso rifiutarmi di sottopormi a controllo antidoping?
- No.
 - Sì, se ho degli impegni familiari.
 - Sì, se sono troppo occupato.
 - Sì, se ho degli impegni scolastici.

Rispondere: a. No.

Spiegazione: *Gli atleti non possono rifiutarsi di sottoporsi a controllo antidoping. Un rifiuto può portare alla stessa sanzione di un test positivo, come la radiazione da tutti gli sport. Ciò perché gli atleti che ricorrono al doping potrebbero semplicemente rifiutarsi di sottoporsi a controllo e non essere mai riscontrati positivi né sanzionati.*

- 12 ▶ Domanda:** Dove posso trovare informazioni affidabili in materia antidoping?
- Contattando le Federazioni Internazionali, le Organizzazioni Nazionali Antidoping e l'Agenzia Mondiale Antidoping.
 - Su Internet.
 - Sulle riviste sportive o di fitness.
 - Parlando con gli amici.

Rispondere: a. Contattando le Federazioni Internazionali, le Organizzazioni Nazionali Antidoping e l'Agenzia Mondiale Antidoping.

Spiegazione: *Le Federazioni Internazionali (IF), le Organizzazioni Antidoping Nazionali (NADO), le Organizzazioni Antidoping Regionali (RADO), i Comitati Olimpici Nazionali e le Federazioni Nazionali possono fornire agli atleti informazioni su tutti gli aspetti inerenti ad un controllo antidoping, comprese le risposte alle domande sulla Lista delle sostanze e metodi proibiti, la presentazione delle informazioni riguardanti il proprio luogo di permanenza (Whereabouts) e la presentazione della domanda per le Esenzioni a Fini Terapeutici (TUE). Anche l'Agenzia Mondiale Antidoping (WADA) può fornire tali informazioni.*

- 13 ▶ Domanda:** Come si svolge il controllo antidoping?
- Un ispettore antidoping (DCO) mi comunicherà che devo fornire un campione.
 - Dovrò sottopormi al prelievo di una ciocca di capelli.
 - Devo restare in piedi sui talloni, con il gomito sinistro appoggiato al ginocchio destro.
 - Tutte le risposte sono corrette.

Rispondere: a. Un ispettore antidoping (DCO) mi comunicherà che devo fornire un campione.

Spiegazione: *In caso di selezione per il controllo antidoping, riceverai la visita di un ispettore antidoping (DCO), che ti accompagnerà alla sala predisposta per il controllo antidoping. Dovrai compilare alcuni documenti e scegliere un kit per il prelievo del campione (una scatola con 2 flaconi e un contenitore). Poi, dovrai andare in bagno e urinare in un contenitore di fronte al personale incaricato del tuo stesso sesso (al fine di assicurare che l'urina sia la tua). In alcuni casi, potrebbe essere richiesto il prelievo di un campione di sangue. Dovrai quindi ritornare nella sala per il controllo antidoping, riempire i flaconi prescelti e sigillarli. Una volta compilati gli ultimi documenti avrai finito. Semplicissimo!*