

- 1 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ຂ້ອຍຈະຮູ້ໄດ້ແນວໃດວ່າ ສານດັງກ່າວໄດ້ຮັບອະນຸຍາດນໍາໃຊ້ໄດ້ ຫຼື ບໍ່ໄດ້?  
**ຕອບ:** ສານນັ້ນປອດໄພ ຖ້າຫາກວ່າ ຢາ ນັ້ນບໍ່ໄດ້ມີສ່ວນປະກອບດ້ວຍສານຕ້ອງຫ້າມທີ່ກຳນົດໄວ້ໃນລາຍການ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ເມື່ອໃດກໍຕາມທີ່ເຈົ້າຕ້ອງການ ຫຼື ຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງໃຊ້ຢາ ໃຫ້ກວດສອບເບິ່ງລາຍສານ ແລະ ວິທີການຕ້ອງຫ້າມ ຫາກບໍ່ແນໃຈໃຫ້ປົກກະທັດທີ່ຮັກສາ ແລະ ສອບຖາມຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ຫຼື ເຈົ້າຍັງສາມາດເບິ່ງລາຍການສານຕ້ອງຫ້າມໄດ້ທີ່ ເວັບໄຊ WADA, ຫຼື ໃນເວັບໄຊຂອງອົງການຕ້ານສານຕ້ອງຫ້າມລະດັບຊາດ (National Anti-Doping Organization- NADO) ຫຼື ຈາກສະຫະພັນກິລາສາກົນ (International Federation-IF) ນອກຈາກນີ້ ເຈົ້າຍັງສາມາດສອບຖາມກັບ NADO ຫຼື IF ເພື່ອສອບຖາມຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ

---

- 2 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ເຈົ້າຮູ້ແນວໃດວ່າ ອາຫານເສີມສາມາດໃຊ້ໄດ້ຢ່າງປອດໄພ ຫຼື ບໍ່? ທີ່ເຈົ້າໃຊ້ ແມ່ນປອດໄພ  
**ຕອບ:** ເຈົ້າບໍ່ສາມາດຮູ້ໄດ້ວ່າ ອາຫານເສີມສາມາດໃຊ້ໄດ້ຢ່າງປອດໄພ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ຜະລິດຕະພັນອາຫານເສີມບໍ່ໄດ້ຮັບການຄວບຄຸມກວດກາຢ່າງແຂ້ງແຂ້ງ, ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງບໍ່ສາມາດຢັ້ງຢືນໄດ້ວ່າ ສ່ວນປະກອບທຸກຊະນິດຢູ່ໃນອາຫານເສີມປອດໄພ, ການໃຊ້ອາຫານເສີມແມ່ນເປັນຄວາມສ່ຽງຂອງຕົວເຈົ້າເອງ, ຖ້າຫາກຂ້າລວມບອກຄຸນລັກສະນະ ສັບພະຄຸນເກີນຄວາມຈິງ, ມັນຕ້ອງມີສ່ວນປະກອບສານຕ້ອງຫ້າມໃນກິລາແນ່ນອນ.

---

- 3 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ຂ້ອຍສາມາດຖືກກວດສານຕ້ອງຫ້າມ ຫຼື ບໍ່?  
**ຕອບ:** ໄດ້ ນັກກິລາທຸກຄົນອາດຖືກກວດສານຕ້ອງຫ້າມໄດ້ທັງໝົດ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ກົດຕໍ່ຕ້ານການໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມມີຜົນບັງຄັບໃຊ້ກັບນັກກິລາທຸກຄົນ, ກິລາທຸກປະເພດ ແລະ ທຸກປະເທດ ດັ່ງນັ້ນ, ນັກກິລາທຸກຄົນຈຶ່ງອາດຖືກກວດສານຕ້ອງຫ້າມໄດ້ທັງໝົດ.

---

- 4 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ຖ້າຫາກຂ້ອຍຖືກຈັບໄດ້ວ່ານໍາໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມ, ຂ້ອຍຈະຖືກລົງໂທດແບບໃດ?  
**ຕອບ:** ມີການລົງໂທດ ເລີ່ມແຕ່ການຕັກເຕືອນ ຈົນເຖິງຫ້າມແຂ່ງຂັນຕະຫຼອດຊີວິດ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ບົດລົງໂທດອາດໄດ້ແກ່ການຍົກເລີກຜົນການແຂ່ງຂັນ, ການຕັດສິດເຂົ້າຮ່ວມການແຂ່ງຂັນໃນທຸກປະເພດກິລາ, ບົດລົງໂທດໂດຍການປັບໄໝ ແລະ ການກະທຳກ່ຽວກັບການລະເມີດກົດລະບຽບສານຕ້ອງຫ້າມ, ໂດຍທັງໝົດນີ້ຂຶ້ນຢູ່ກັບຄວາມຮ້າຍແຮງຂອງການກະທຳຜິດ.

---

- 5 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ຄູເຟີນ ຫຼື ແພດ ຂອງນັກກິລາ ສາມາດຖືກລົງໂທດໄດ້ ຫຼື ບໍ່?  
**ຕອບ:** ໄດ້, ນັກກິລາທຸກຄົນ ແລະ ບຸກຄະລາກອນທັງໝົດທີ່ຕິດຕາມນັກກິລາອາດຖືກລົງໂທດດ້ວຍກັນ.  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ພາຍໃຕ້ການປະມວນກົດຕໍ່ຕ້ານການໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມໂລກ ນັກກິລາ ແລະ ບຸກຄະລາກອນທີ່ຕິດພັນກັບນັກກິລາ ອາດຖືກລົງໂທດຫາກມີການລະເມີດກົດຕໍ່ຕ້ານການໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມ, ບຸກຄະລາກອນທີ່ຕິດພັນກັບນັກກິລາ ໝາຍເຖິງ ຄູເຟີນ, ຜູ້ບໍລິຫານທີມ, ຕົວແທນທີມງານ, ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດ ຫຼື ເຈົ້າໜ້າທີ່ປະຖົມພະຍາບານທີ່ເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ ຫຼື ຕິດຕາມນັກກິລາທີ່ເຂົ້າຮ່ວມ ຫຼື ກຽມເຂົ້າຮ່ວມການແຂ່ງຂັນ.

---

- 6 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ໃຜຈະເປັນຜູ້ຮັບຜິດຊອບ ຫາກມີການກວດພົບສານຕ້ອງຫ້າມໃນຮ່າງກາຍຂອງນັກກິລາ?  
**ຕອບ:** ນັກກິລາ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ນັກກິລາຕ້ອງຮັບຜິດຊອບຕໍ່ສານທີ່ກວດພົບໃນຮ່າງກາຍຂອງຕົນເອງໃນທຸກໆກໍລະນີ, ເວັ້ນແຕ່ຄູ່ອະນຸຍາດໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມໂດຍບໍ່ໄດ້ຕັ້ງໃຈ ຫຼື ຜູ້ທີ່ເອົາສານໃຫ້ນັ້ນບອກວ່າສານນັ້ນປອດໄພ, ແບບນີ້ເອີ້ນວ່າ ຫຼັກການຮັບຜິດຊອບຢ່າງແຂ້ງແຂ້ງ, ຫາກນັກກິລາບໍ່ແນ່ໃຈ 100%ກ່ຽວກັບສ່ວນປະກອບ ຫຼື ບໍ່ເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບສະຖານະຂອງສານ ນັກກິລາກໍບໍ່ຄວນໃຊ້ສານນັ້ນກ່ອນຕ້ອງໄດ້ກວດສອບລາຍການສານຕ້ອງຫ້າມ ກັບສະຫະພັນກິລາສາກົນ (IF) ຫຼື ອົງການຕ້ານສານຕ້ອງຫ້າມແຫ່ງຊາດ (NADO)

---

- 7 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ແພດຈະຕ້ອງເຮັດແນວໃດ ຫາກຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຢາບາງຢ່າງແກ່ນັກກິລາເພື່ອປິ່ນປົວ?  
**ຕອບ:** ແພດຕ້ອງກວດເບິ່ງວ່າ ຢາ ນັ້ນມີສ່ວນປະກອບສານຕ້ອງຫ້າມ ຫຼື ບໍ່  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ແພດຄວນກວດສອບວ່າຢາ ນັ້ນ ມີສ່ວນປະກອບສານຕ້ອງຫ້າມບໍ່, ຫາກຢາ ນັ້ນມີສ່ວນປະກອບສານຕ້ອງຫ້າມ ແລະ ບໍ່ມີທາງເລືອກອື່ນທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຢາ ນີ້ຮັກສາ, ນັກກິລາກໍຕ້ອງໄດ້ຂໍອະນຸຍາດນໍາໃຊ້ຢາທີ່ມີສ່ວນສານຕ້ອງຫ້າມເພື່ອຮັກສາ, ພ້ອມທັງເອົາຫຼັກຄຸນເອກະສານເພື່ອຢັ້ງຢືນການຮັກສາ, ເພາະວ່າ ແພດບໍ່ຮູ້ທັງໝົດກ່ຽວກັບຂະບວນການນີ້, ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດທີ່ເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ແຈ້ງໃຫ້ແພດຮູ້ວ່າ ເຈົ້າເປັນນັກກິລາ ແລະ ເຈົ້າຕ້ອງປະຕິບັດຕາມກົດຕໍ່ຕ້ານການໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມ

---

- 8 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ຄູເຟີນ, ແພດ ຫຼື ບຸກຄົນອື່ນ ສາມາດຕິດຕາມໄປຫ້ອງກວດສາສານກະຕຸ້ນນໍາຂ້ອຍໄດ້ບໍ່?  
**ຕອບ:** ໄດ້  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ນັກກິລາມີສິດໃຫ້ບຸກຄົນອື່ນເຊັ່ນ: ພໍ່ແມ່, ຄູເຟີນ, ແພດ ຫຼື ເຈົ້າໜ້າທີ່ປະຈຳທີມ ຕິດຕາມໄປຍັງສະຖານທີ່ກວດກວດສານຕ້ອງຫ້າມໄດ້ ຖ້າຫາກນັກກິລາຕ້ອງການ, ນັກກິລາທຸກຄົນທີ່ຢັ້ງຢືນເຢົາວະຊົນຄວນມີຜູ້ຕິດຕາມໄປຍັງສະຖານທີ່ຄວບຄຸມສານຕ້ອງຫ້າມ ຖ້າຫາກບໍ່ມີຜູ້ຕິດຕາມໄປນໍາ, ເຈົ້າໜ້າທີ່ຄວບຄຸມສານຕ້ອງຫ້າມອາດເລືອກບຸກຄົນເປັນຕົວແທນໄປຕິດຕາມພ້ອມກັນກັບນັກກິລາ, ນອກຈາກນີ້ ນັກກິລາຍັງສາມາດໃຫ້ມີຜູ້ຊ່ວຍ ຫຼື ນາຍແປພາສາກໍໄດ້ ຫາກຈຳເປັນ

- 9 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ແມ່ນໃຜ ທີ່ຖືກໄດ້ຮັບອະນຸຍາດດໍາເນີນການໃນການໃຫ້ກວດສານຕ້ອງຫ້າມ?  
**ຕອບ:** ເຈົ້າໜ້າທີ່ຄວບຄຸມສານຕ້ອງຫ້າມ ທີ່ສາມາດສະແດງບັດປະຈຳຕົວ ແລະ ຫຼັກຖານ  
ການຂໍອະນຸຍາດຈາກອົງການຕ້ານການໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ສະເພາະເຈົ້າໜ້າທີ່ຄວບຄຸມສານຕ້ອງຫ້າມທີ່ໄດ້ຜ່ານການຮັບຮອງເທົ່ານັ້ນ  
ຈຶ່ງສາມາດດໍາເນີນຂະບວນການກວດສານຕ້ອງຫ້າມໄດ້, ເຈົ້າໜ້າທີ່ດັ່ງກ່າວຕ້ອງໄດ້ພິສູດວ່າຕົນເອງເປັນເຈົ້າໜ້າທີ່ຄວບຄຸມສານຕ້ອງຫ້າມ ແລະ  
ອົງການຕໍ່ຕ້ານສານຕ້ອງຫ້າມອະນຸຍາດໃຫ້ເຂົາດໍາເນີນກວດສານຕ້ອງຫ້າມ

---

- 10 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ການໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມຈະມີຜົນກະທົບຕໍ່ການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງນັກກິລາ ແມ່ນ ຫຼື ບໍ່?  
**ຕອບ:** ແມ່ນ ການໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມອາດສົ່ງຜົນກະທົບໂດຍກົງຕໍ່ການຂະຫຍາຍຕົວຂອງທ່ານ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ການໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມອາດມີຜົນຂ້າງຄຽງຫຼາຍຢ່າງ, ເຊິ່ງໜຶ່ງຢ່າງທີ່ສໍາຄັນກໍຄື: ການສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ການຂະຫຍາຍໂຕ  
ແລະ ການພັດທະນາການທາງຮ່າງກາຍຂອງນັກກິລາ ຜົນຂ້າງຄຽງອື່ນໆທັງໝົດທີ່ມີໃຫ້ໃນຕົວເລືອກ ຖືວ່າຖືກຕ້ອງເຊັ່ນດຽວກັນ,  
ຕ້ວຍເຫດຜົນນີ້ ຈຶ່ງມີການຫ້າມໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມ  
ໂດຍສ່ວນໜຶ່ງເປັນເພາະວ່າສານຕ້ອງຫ້າມອາດເຮັດໃຫ້ເກີດຜົນເສຍຢ່າງຮ້າຍແຮງຕໍ່ສຸຂະພາບ.

---

- 11 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ຂ້ອຍສາມາດປະຕິເສດຕໍ່ການເຂົ້າກວດສານຕ້ອງຫ້າມໄດ້ບໍ່?  
**ຕອບ:** ບໍ່ໄດ້  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ນັກກິລາບໍ່ສາມາດປະຕິເສດຕໍ່ການເຂົ້າກວດສານຕ້ອງຫ້າມໄດ້  
ການປະຕິເສດຈະມີໂທດແບບດຽວກັນກັບກໍລະນີທີ່ກວດພົບສານຕ້ອງຫ້າມເຊັ່ນ: ອາດຖືກຕັດສິດໃນການເຂົ້າຮ່ວມການແຂ່ງຂັນກິລາທັງໝົດ,  
ຕ້ວຍເຫດນີ້ ນັກກິລາທີ່ໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມອາດໃຊ້ວິທີຫຼີບຫຼີກ ດ້ວຍການປະຕິເສດບໍ່ເຂົ້າຮ່ວມກວດສານຕ້ອງຫ້າມ

---

- 12 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ຂ້ອຍສາມາດຊອກຫາຂ້ອຍມູນທີ່ເຊື່ອຖືກ່ຽວກັບສານຕ້ອງຫ້າມໄດ້ຢູ່ໃສ?  
**ຕອບ:** ສະຫະພັນກິລາສາກົນ, ອົງການຕ້ານສານຕ້ອງຫ້າມແຫ່ງຊາດ, ອົງການຕ້ານສານຕ້ອງຫ້າມໂລກ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ສະຫະພັນກິລາສາກົນ, ອົງການຕ້ານສານຕ້ອງຫ້າມແຫ່ງຊາດ ແລະ ອົງການຕ້ານສານຕ້ອງຫ້າມລະດັບພາກພື້ນ.  
ຄະນະກຳມະການໂອແລມປິກແຫ່ງຊາດ ແລະ ສະຫະພັນກິລາແຫ່ງຊາດສາມາດໃຫ້ຂໍ້ມູນແກ່ນັກກິລາ  
ກ່ຽວກັບການຄວບຄຸມການໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມ ລວມເຖິງການຕອບຂໍຊັກຖາມກ່ຽວກັບລາຍການສານຕ້ອງຫ້າມ ການສົ່ງເອກະສານຫຼັກຖານ  
ແລະ ການຂໍອະນຸຍາດສໍາລັບການໃຊ້ຢາທີ່ມີສ່ວນປະກອບສານຕ້ອງຫ້າມເພື່ອການຮັກສາ, ນອກຈາກນີ້ ອົງການຕໍ່ຕ້ານສານຕ້ອງຫ້າມໂລກ,  
ກໍແມ່ນແຫຼ່ງຂໍ້ມູນທີ່ສໍາຄັນໃນການສຶກສາຂໍ້ມູນ.

---

- 13 ▶ **ຄໍາຖາມ:** ການກວດສານຕ້ອງຫ້າມມີຂັ້ນຕອນຫຍັງແດ່?  
**ຕອບ:** ເຈົ້າໜ້າທີ່ຄວບຄຸມສານຕ້ອງຫ້າມ (DCO) ແຈ້ງວ່າ ຂ້ອຍຕ້ອງມາເກັບຕົວຢ່າງ  
**ຄໍາອະທິບາຍ:** ເມື່ອເຈົ້າໄດ້ຮັບເລືອກໃຫ້ເຂົ້າສູ່ຂະບວນການຄວບຄຸມກວດສານຕ້ອງຫ້າມ ເຈົ້າໜ້າທີ່ຄວບຄຸມສານຕ້ອງຫ້າມຈະແຈ້ງໃຫ້ເຈົ້າຮູ້  
ແລະ ເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ເດີນທາງໄປຫາຫ້ອງກວດສານຕ້ອງຫ້າມກັບເຈົ້າໜ້າທີ່, ເຈົ້າຈະໄດ້ຊ່ວຍຂໍ້ມູນໃສ່ເອກະສານທີ່ທາງເຈົ້າໜ້າທີ່ກຽມໄວ້ ແລະ  
ເລືອກເອົາຊຸດເກັບຕົວຢ່າງ (ກ່ອງບັນຈຸ 2 ກອງ ແລະ ຈອກ 1 ອັນ) ຈາກນັ້ນເຈົ້າຕ້ອງເຂົ້າໄປຫ້ອງນໍ້າເພື່ອເອົາຕົວຢ່າງ (ນັກຢ່ຽວ) ໃຫ້ເຈົ້າໜ້າທີ່  
ເຊິ່ງຂະບວນການຕ້ອງແມ່ນຢູ່ເຊິ່ງໜ້າກັບເຈົ້າໜ້າທີ່ ທີ່ເປັນເພດດຽວກັບເຈົ້າ, (ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຕົວຢ່າງນັ້ນເປັນຂອງເຈົ້າແທ້) ໃນບາງກໍລະນີ  
ເຈົ້າອາດຈະໄດ້ຮັບການຮ້ອງຂໍເກັບຕົວຢ່າງ (ເລືອດ) ເຊິ່ງຈໍາຕ້ອງໄດ້ເດີນທາງໄປຫາຈຸດຄວບຄຸມສານຕ້ອງຫ້າມ, ໃສ່ເລືອດໃນຂວດທີ່ເຈົ້າເລືອກ  
ແລະ ພິດຜາ ແລະ ຂຽນຂໍ້ມູນໃສ່ເອກະສານຈໍານວນໜຶ່ງ, ພ້ອງເທົ່ານັ້ນກໍສໍາເລັດນະບວນການ. ງ່າຍໆແບບກັບບັນດາ 1-2-3