

- 1 ▶ **Întrebare:** Cum pot să aflu dacă o substanță este permisă?
- O substanță este sigură dacă ați cumpărat-o de la farmacie.
 - O substanță este sigură dacă pe ambalaj scrie „doping-free” (fără doping).
 - O substanță este sigură dacă este produsă pe bază de plante.
 - O substanță este sigură dacă nu conține niciuna dintre substanțele din Lista de substanțe interzise

Răspunde: d. O substanță este sigură dacă nu conține niciuna dintre substanțele din Lista de substanțe interzise

Explicație: Când doriți sau când este necesar să utilizați o substanță, aveți grijă să consultați Lista de substanțe și metode interzise. Dacă aveți îndoieli, adresați-vă farmacistului sau medicului, arătându-i lista. Puteți găsi lista pe site-ul web WADA sau pe site-ul web al propriei Organizații Naționale Antidoping (NADO) sau al Federației Internaționale (IF). Puteți, de asemenea, contacta NADO sau IF, solicitând informațiile necesare.

- 2 ▶ **Întrebare:** Când se poate afirma că suplimentele nutritive sunt sigure?
- Toate suplimentele nutritive sunt sigure
 - Nu se poate afirma cu certitudine dacă suplimentele nutritive sunt sigure
 - Dacă pe etichetă scrie că sunt sigure
 - Dacă vi le-a prescris medicul

Răspunde: b. Nu se poate afirma cu certitudine dacă suplimentele nutritive sunt sigure

Explicație: Industria suplimentelor nu este reglementată și, ca atare, nu puteți ști sigur ce substanțe/ingrediente conține un supliment. Utilizarea suplimentelor se face întotdeauna pe propria răspundere. Dacă ceea ce scrie pe ambalaj sună prea frumos ca să fie adevărat, probabil că suplimentul conține o substanță interzisă în sport!

- 3 ▶ **Întrebare:** Aș putea fi testat?
- Nu, deoarece sunt junior
 - Nu, deoarece nu particip la competiții internaționale
 - Da, orice sportiv poate fi testat
 - Nu, deoarece sportul pe care îl practic nu prezintă un nivel ridicat de pericolozitate

Răspunde: c. Da, orice sportiv poate fi testat

Explicație: Regulamentele antidoping se aplică tuturor sportivilor, din toate țările, indiferent de sportul practicat. Prin urmare, orice sportiv poate fi testat.

- 4 ▶ **Întrebare:** Ce sancțiuni s-ar aplica dacă aș fi depistat pozitiv la testul antidoping?
- Nu există sancțiuni pentru dopaj
 - Nu există sancțiuni dacă sunt junior
 - De la avertisment la interdicție pe viață
 - Depinde de persoana care v-a dat substanța

Răspunde: c. De la avertisment la interdicție pe viață

Explicație: Printre sancțiuni se numără anularea rezultatelor, interzicerea participării la toate competițiile sportive, sancțiuni financiare și publicarea obligatorie a acțiunii de încălcare a regulamentului antidoping, toate acestea în funcție de gravitatea abaterii.

- 5 ▶ **Întrebare:** Ar putea fi sancționat și antrenorul sau medicul meu?
- Nu, doar sportivii sunt sancționați
 - Nu, doar sportivii și antrenorii sunt sancționați
 - Nu, nu există sancțiuni pentru dopaj
 - Da, toți sportivii și întregul personal asistent al sportivului pot fi sancționați

Răspunde: d. Da, toți sportivii și întregul personal asistent al sportivului pot fi sancționați

Explicație: Conform Codului Mondial Antidoping (Codul), atât sportivul, cât și personalul asistent al sportivului pot fi sancționați deopotrivă pentru o încălcare a regulamentului antidoping. Personalul asistent al sportivului este definit drept orice antrenor, instructor, manager, agent, personal din conducerea echipei, oficial, personal medical sau paramedical care lucrează cu sau tratează sportivi care participă sau se pregătesc să participe la competiții sportive.

6 ▶ **Întrebare:** Cine poartă răspunderea când este depistată o substanță interzisă în corpul sportivului?

- Medicul sportivului
- Antrenorul sportivului
- Sportivul
- Depinde de persoana care i-a dat sportivului substanța

Răspunde: c. Sportivul

Explicație: Sportivul este întotdeauna responsabil pentru prezența oricărei substanțe interzise în corpul său, chiar dacă substanța interzisă a fost utilizată din greșeală sau chiar dacă altcineva i-a furnizat substanța prezentând-o drept sigură. Acest aspect este cunoscut drept principiul răspunderii obiective. În cazul în care sportivul nu este 100% sigur de ingredientele sau de statutul unei substanțe – nu ar trebui să o consume înainte de a consulta Lista de substanțe interzise sau înainte de a se adresa Federației Internaționale (IF) sau Organizației Naționale Antidoping (NADO).

7 ▶ **Întrebare:** Cum stau lucrurile în cazul în care este necesar ca medicul să-mi administreze anumite medicamente?

- Medicul trebuie să verifice dacă medicamentul conține o substanță interzisă
- Orice îmi administrează medicul este sigur
- Dacă sunt depistat pozitiv la un test antidoping după ce am luat o substanță prescrisă de medic, este vina medicului
- Dacă este vorba despre motive medicale, pot să consum orice este necesar

Răspunde: a. Medicul trebuie să verifice dacă medicamentul conține o substanță interzisă

Explicație: Medicul trebuie să verifice dacă medicamentul respectiv conține o substanță interzisă. În cazul în care medicamentul conține o substanță interzisă și nu se poate recurge la alt tratament, sportivul trebuie să solicite o Scutire pentru uz terapeutic anexând documentele care justifică tratamentul. Întrucât nu toți medicii sunt la curent cu această procedură, este important să-l informați pe medic că sunteți sportiv și că trebuie să respectați un regulament antidoping.

8 ▶ **Întrebare:** Aș putea fi însoțit la stația de control antidoping de antrenorul meu sau de o altă persoană aleasă de mine?

- Da
- Numai dacă sunt junior
- Numai dacă Ofițerul de control antidoping a solicitat prezența unui reprezentant
- Un sportiv nu are dreptul să fie însoțit la stația de control antidoping

Răspunde: a. Da

Explicație: Dacă dorește, sportivul se poate prezenta la stația de control antidoping însoțit, de pildă, de unul dintre părinți, de un antrenor, de un oficial ori de un medic al echipei. Toți sportivii minori trebuie să vină însoțiți la stația de control antidoping. În cazul în care sportivul nu este însoțit de nimeni, Ofițerul de control antidoping poate desemna o persoană care să însoțească sportivul/sportiva. Sportivul poate apela la asistență lingvistică sau la un interpret, dacă este necesar și disponibil.

9 ▶ **Întrebare:** Cine are dreptul să efectueze un control antidoping?

- Un Ofițer de control antidoping care poate prezenta un document de identificare și o dovadă a autorizării din partea unei organizații antidoping
- Orice antrenor
- Orice medic
- Orice ofițer de poliție

Răspunde: a. Un Ofițer de control antidoping care poate prezenta un document de identificare și o dovadă a autorizării din partea unei organizații antidoping

Explicație: Numai un ofițer acreditat de control antidoping are dreptul să efectueze procesul de control antidoping. El/ea trebuie să demonstreze că deține postul de ofițer de control antidoping și că a fost delegat(ă) de o agenție antidoping să conducă un control antidoping.

- 10 ▶ Întrebare:** Ar putea dopajul să-mi influențeze creșterea?
- Da, substanțele dopante pot avea un impact direct asupra creșterii
 - Nu, singurul posibil efect secundar este o acnee severă
 - Nu, poate avea impact numai dacă ești la o vârstă mult mai înaintată
 - Nu, poate avea impact numai asupra organelor interne

Răspunde: a. Da, substanțele dopante pot avea un impact direct asupra creșterii

Explicație: Dopajul poate avea numeroase efecte secundare. Unul dintre posibilele efecte secundare este impactul asupra creșterii și dezvoltării fizice. Pot apărea, de asemenea, toate celelalte efecte secundare menționate în posibilele răspunsuri. Substanțele dopante sunt interzise deoarece pot avea grave consecințe negative asupra sănătății.

- 11 ▶ Întrebare:** Pot să refuz testul?
- Nu
 - Da, dacă am obligații familiale
 - Da, dacă sunt foarte ocupat
 - Da, dacă am obligații școlare

Răspunde: a. Nu

Explicație: Sportivii nu au dreptul să refuze controlul antidoping. Refuzul poate atrage aplicarea unei sancțiuni echivalente celei aplicate pentru un rezultat pozitiv – de exemplu, cu o posibilă interdicție de a participa la toate competițiile sportive. Motivul este că sportivii care se dopează ar putea pur și simplu să refuze să se supună testului și, ca urmare, nu ar fi niciodată depistați și sancționați.

- 12 ▶ Întrebare:** Unde pot găsi informații demne de încredere despre antidoping?
- Federații Internaționale, Organizații Naționale Antidoping, Agenția Mondială Antidoping
 - Internet
 - Reviste de culturism sau alte reviste de sport
 - Prieteni

Răspunde: a. Federații Internaționale, Organizații Naționale Antidoping, Agenția Mondială Antidoping

Explicație: Federațiile Internaționale (IF), Organizațiile Naționale Antidoping (NADO) și Organizațiile Regionale Antidoping (RADO), Comitetele Olimpice Naționale și Federațiile Naționale pot oferi sportivilor informații cu privire la toate aspectele controlului antidoping și pot să răspundă la întrebările despre Lista de substanțe interzise, precum și să ofere informații despre comunicarea domiciliului sau reședinței și despre cererile de Scutiri pentru uz terapeutic (TUE). World Anti-Doping Agency (WADA) (Agenția Mondială Antidoping) este și ea o sursă de informații.

- 13 ▶ Întrebare:** Cum decurge controlul antidoping?
- Un ofițer de control antidoping mă înștiințează că trebuie să mă prezint pentru recoltarea unei probe
 - Trebuie să dau câteva fire de păr
 - Trebuie să stau pe vârfuri cu cotul stâng pe genunchiul drept
 - Toate cele de mai sus

Răspunde: a. Un ofițer de control antidoping mă înștiințează că trebuie să mă prezint pentru recoltarea unei probe

Explicație: Când sunteți selectat pentru un control antidoping, veți fi vizitat de un Ofițer de control antidoping. Îl veți însoți la centrul de control antidoping. Aici veți completa niște formulare, apoi veți alege un echipament de colectare a probei (o cutie cu 2 sticlute și o cană). Veți merge la toaletă și veți emite o probă de urină în cană, în prezența unei persoane de același sex (pentru a exista garanția că urina vă aparține). În unele cazuri, vi se va recolta și o probă de sânge. Apoi, vă veți întoarce la centrul de control antidoping, veți umple sticlutele pe care le-ați ales și le veți sigila. Vor mai trebui completate câteva formulare și gata! Simplu ca bună ziua!