

**1 ▶ Vprašanje:** Kako vem, ali je določena snov dovoljena?

- Snov je varna za uporabo, če si jo kupil v lekarni.
- Snov je varna za uporabo, če na embalaži piše »brez dopinga« (ali »doping-free«).
- Snov je varna za uporabo, če je narejena iz rastlin.
- Snov je varna za uporabo, če ne vsebuje nobene od snovi z liste prepovedanih snovi.

**Odgovor:** d. Snov je varna za uporabo, če ne vsebuje nobene od snovi z liste prepovedanih snovi.

**Razlaga:** Če želiš ali moraš uporabiti določeno snov, najprej preveri listo prepovedanih snovi in postopkov. Če nisi prepričan, pokaži listo farmacevtu ali zdravniku in ju vprašaj. Listo lahko najdeš na spletni strani WADA ali na spletni strani nacionalne protidopinške organizacije ali mednarodne zveze. Na nacionalno protidopinško organizacijo ali mednarodno zvezo se lahko tudi neposredno obrneš in se pozanimaš.

**2 ▶ Vprašanje:** Kako vem, ali so prehranska dopolnila varna za uporabo?

- Vsa prehranska dopolnila so varna za uporabo.
- Ne moreš vedeti, ali je prehransko dopolnilo varna za uporabo.
- Če je na etiketi napisano, da je varen.
- Če ti ga je dal zdravnik.

**Odgovor:** b. Ne moreš vedeti, ali je prehransko dopolnilo varna za uporabo.

**Razlaga:** Industrija prehranskih dopolnil ni zakonsko urejena, zato ne moreš zagotovo vedeti, katere snovi oziroma sestavine so v določenem dopolnilu. Dopolnila vedno uporabljaš na lastno odgovornost. Če se trditve na embalaži slišijo preveč dobro, da bi bile resnične, potem prehransko dopolnilo verjetno vsebuje snov, ki je v športu prepovedana!

**3 ▶ Vprašanje:** Sem lahko testiran?

- Ne, ker sem mladoleten.
- Ne, ker ne tekmujem na mednarodni ravni.
- Da, vsak športnik je lahko testiran.
- Ne, ker moja športna disciplina ne predstavlja velikega tveganja.

**Odgovor:** c. Da, vsak športnik je lahko testiran.

**Razlaga:** Protidopinška pravila veljajo za vse športnike, vse športne discipline in vse države. Zato je lahko testiran vsak športnik.

**4 ▶ Vprašanje:** Kakšne so kazni, če odkrijejo, da uporabljam doping?

- Za doping ni kazni.
- Če sem mladoleten, ne morem biti kaznovan.
- Od opozorila do vseživljenjske prepovedi.
- Odvisno, kdo ti je dal snov.

**Odgovor:** c. Od opozorila do vseživljenjske prepovedi.

**Razlaga:** Glede na resnost prekrška so kazni lahko diskvalifikacija, prepoved tekmovanja v vseh športnih disciplinah, denarne kazni in obvezna objava kršitve protidopinških pravil.

**5 ▶ Vprašanje:** Sta moj trener ali zdravnik lahko kaznovana?

- Ne, samo športniki so kaznovani.
- Ne, samo športniki in trenerji so kaznovani.
- Ne, za doping ni kazni.
- Da, vsi športniki in njihovo spremljevalno osebje so lahko kaznovani.

**Odgovor:** d. Da, vsi športniki in njihovo spremljevalno osebje so lahko kaznovani.

**Razlaga:** V skladu s svetovnim protidopinškim kodeksom se lahko zaradi kršitve protidopinških pravil kaznujejo tako športniki kot njihovo spremljevalno osebje. Med spremljevalno osebje sodijo vsi trenerji, menedžerji, agenti, člani ekip, funkcionarji ter zdravniki ali pomožno zdravstveno osebje, ki delajo s športnikom, ki sodeluje ali se pripravlja na športno tekmovanje, ali ga zdravi.

6 ▶ **Vprašanje:** Kdo je odgovoren, če se v športnikovem telesu odkrije določena snov?

- Športnikov zdravnik.
- Športnikov trener.
- Športnik.
- Odvisno, kdo je dal športniku snov.

**Odgovor:** c. Športnik.

**Razlaga:** Športnik je vedno odgovoren za to, kar se odkrije v njegovem telesu, tudi če je prepovedano snov uporabil pomotoma ali če mu je snov dal kdo drug, ki je trdil, da je varna. Temu se reče načelo objektivne odgovornosti. Če športnik ni popolnoma prepričan glede sestavin ali statusa določene snovi, naj je ne vzame, dokler ne preveri liste prepovedanih snovi oziroma ne vpraša mednarodne zveze ali nacionalne protidopinške organizacije.

7 ▶ **Vprašanje:** Kaj če me mora zdravnik zdraviti z določenim zdravilom?

- Zdravnik mora preveriti, ali zdravilo vsebuje katero od prepovedanih snovi.
- Karkoli mi zdravnik da, je varno.
- Če med testiranjem najdejo snov, ki mi jo je dal zdravnik, je krivda njegova.
- Iz zdravstvenih razlogov lahko vzamem, karkoli je treba.

**Odgovor:** a. Zdravnik mora preveriti, ali zdravilo vsebuje katero od prepovedanih snovi.

**Razlaga:** Zdravnik mora preveriti, ali zdravilo vsebuje katero od prepovedanih snovi. Če jo in če ni na voljo drugega zdravljenja, mora športnik prositi za dodelitev terapevtske izjeme in priložiti dokumentacijo, ki upravičuje zdravljenje. Zdravniki ne poznajo vedno tega postopka, zato je pomembno, da zdravniku poveš, da si športnik in da te zavezujejo določena protidopinška pravila.

8 ▶ **Vprašanje:** Ali gre lahko trener ali druga oseba po moji izbiri z mano na postajo za kontrolo dopinga?

- Da.
- Samo če sem mladoleten.
- Samo če je uradnik za kontrolo dopinga prosil za prisotnost predstavnika.
- Športnika ne sme nikoli nihče spremljati na postajo za kontrolo dopinga.

**Odgovor:** a. Da.

**Razlaga:** Če športnik želi, ga na postajo za kontrolo dopinga lahko kdo spremlja, na primer eden od staršev, trener, funkcionar ekipe ali zdravnik. Vsi mladoletni športniki morajo na postaji za kontrolo dopinga imeti spremljevalca. Če ni nikogar, ki bi lahko spremljal športnika, lahko uradnik za kontrolo dopinga športniku določi spremljevalca. Športnik ima lahko tudi jezikovnega pomočnika ali tolmača, če ga potrebuje in je na voljo.

9 ▶ **Vprašanje:** Kdo lahko opravlja kontrolo dopinga?

- Uradnik za kontrolo dopinga, ki lahko potrdi svojo istovetnost in predloži pooblastilo protidopinške organizacije.
- Katerikoli trener.
- Katerikoli zdravnik.
- Katerikoli policist.

**Odgovor:** a. Uradnik za kontrolo dopinga, ki lahko potrdi svojo istovetnost in predloži pooblastilo protidopinške organizacije.

**Razlaga:** Postopek kontrole dopinga lahko izvaja samo akreditirani uradnik za kontrolo dopinga. Uradnik za kontrolo dopinga mora potrditi svojo istovetnost in dokazati, da mu je protidopinška organizacija naročila izvedbo kontrole dopinga.

10 ▶ **Vprašanje:** Ali lahko doping vpliva na mojo rast?

- Da, doping lahko neposredno vpliva na tvojo rast.
- Ne, lahko povzroči le hude akne.
- Ne, vpliva lahko le, ko si precej starejši.
- Ne, vpliva lahko le na notranje organe.

**Odgovor:** a. Da, doping lahko neposredno vpliva na tvojo rast.

**Razlaga:** Doping ima lahko številne stranske učinke. Med drugim lahko vpliva na rast in telesni razvoj. Tudi vsi drugi stranski učinki, omenjeni med možnimi reakcijami, držijo. Dopinške snovi so prepovedane tudi zato, ker imajo lahko hude negativne posledice za zdravje.

**11 ▶ Vprašanje:** Ali lahko zavrnem testiranje?

- a. Ne.
- b. Da, če imam družinske obveznosti.
- c. Da, če sem preveč zaseden.
- d. Da, če imam šolske obveznosti.

**Odgovor:** a. Ne.

**Razlaga:** Športniki ne morejo zavrniti kontrole dopinga. Zavrnitev se lahko kaznuje enako kot pozitivni rezultati testiranja, na primer s prepovedjo nastopanja v vseh športnih disciplinah. Športniki, ki uporabljajo doping, bi lahko namreč preprosto zavrnili testiranje, tako da jih ne bi nikoli mogli ujeti in kaznovati.

**12 ▶ Vprašanje:** Kje lahko najdem zanesljive informacij o boju proti dopingju?

- a. Mednarodne zveze, nacionalne protidopinške organizacije, svetovna protidopinška agencija.
- b. Na internetu.
- c. Športne revije ali revije o bodybuildingu.
- d. Pri prijateljih.

**Odgovor:** a. Mednarodne zveze, nacionalne protidopinške organizacije, svetovna protidopinška agencija.

**Razlaga:** Športnikom lahko vse informacije glede različnih vidikov kontrole dopinga, vključno s pojasnili glede liste prepovedanih snovi in postopkov, programa posredovanja lokacij in dodeljevanja terapevtskih izjem, priskrbijo mednarodne zveze, nacionalne in regionalne protidopinške organizacije, nacionalni olimpijski komiteji in nacionalne zveze. Svetovna protidopinška agencija WADA je tudi vir informacij.

**13 ▶ Vprašanje:** Kako se odvija kontrola dopinga?

- a. Uradnik za kontrolo dopinga me obvesti, da moram oddati vzorec.
- b. Dati moram nekaj las.
- c. Stati moram na prstih z levim komolcem na desnem kolenu.
- d. Vse od naštetega.

**Odgovor:** a. Uradnik za kontrolo dopinga me obvesti, da moram oddati vzorec.

**Razlaga:** Ko te izberejo za kontrolo dopinga, do tebe pristopi uradnik za kontrolo dopinga. Z njim se odpraviš na postajo za kontrolo dopinga. Najprej izpolniš nekaj obrazcev, nato pa izbereš komplet za odvzem vzorca (škatlo z dvema stekleničkama in kozarčkom). Nato greš na stranišče, kjer lulaš v kozarček pred osebo istega spola kot ti, ki zagotovi, da je urin res tvoj. V nekaterih primerih moraš oddati tudi vzorec krvi. Nato se vrneš na postajo za kontrolo dopinga, napolniš steklenički, ki si ju izbral, in ju zapečatiš. Še malo papirologije in si nared! Tako preprosto je to!