

- 1 ▶ **Spørsmål:** Jeg er helt og holdent ansvarlig for hva jeg putter i kroppen, svelger eller injiserer.
Svar: Riktig
Forklaring: *Alle idrettsutøvere må være føre var ved at de stiller spørsmål til hva de får eller putter i seg. På den måten kan de unngå å ødelegge idrettskarrieren sin. Hvis du lurer på noe - STILL SPØRSMÅL! Hvis du ikke er 100 % sikker på hva et medikament eller et kosttilskudd inneholder - IKKE BRUK DET!*
-
- 2 ▶ **Spørsmål:** Det blir kun gjennomført dopingkontroller på idrettsutøvere i forbindelse med deltakelse i de Olympiske Leker, Paralympics eller Verdensmesterskap.
Svar: Galt
Forklaring: *Mange land og internasjonale særforbund har antidoping program. Det vil si at hvis du er på et landslag, kan du bli testet enten i en konkurranse, hjemme eller på trening. Alle medlemmer i Norges idrettsforbund kan bli testet.*
-
- 3 ▶ **Spørsmål:** WADA står for World Anti-Doping Administration eller World Anti-Doping Agency?
Svar: World Anti-Doping Agency
Forklaring: *Den viktigste oppgaven til World Anti-Doping Agency (WADA) er å være en internasjonal forkjemper og pådriver i kampen mot doping.*
-
- 4 ▶ **Spørsmål:** Hvis et legemiddel er greit å bruke i hjemlandet mitt, kan jeg trygt kjøpe et legemiddel med samme produkt navn i et annet land og bruke dette.
Svar: Galt
Forklaring: *Noen legemidler som har samme produkt navn, kan inneholde forskjellige virkestoffer avhengig av hvilket land de er kjøpt i. I noen tilfeller kan dette dreie seg om forbudte stoffer. Sjekk legemiddelets virkestoffer nøye og søk råd hos din lege hvis du er usikker.*
-
- 5 ▶ **Spørsmål:** Hvor mange ganger kan en idrettsutøver bli testet i løpet av et år?
Svar: Ubegrenset
Forklaring: *Det finnes ingen grenser for hvor mange ganger en idrettsutøver kan bli testet på et år, enten det gjelder test i forbindelse med konkurranse, trening, eller av meldepliktutøvere.*
-
- 6 ▶ **Spørsmål:** Analyse av urin kan gjennomføres av et hvilket som helst laboratorium som har utstyr til det.
Svar: Galt
Forklaring: *Urinprøveanalyse, med det formål å avsløre bruk av forbudte stoffer eller metoder, kan kun gjennomføres av de laboratoriene som er godkjente av WADA og tilfredsstillende kravene til akkreditering fastsatt av WADA.*
-
- 7 ▶ **Spørsmål:** Hvis et kosttilskudd er kjøpt på apotek, er det garantert trygt å bruke i forbindelse med idrett.
Svar: Galt
Forklaring: *Hvis du benytter et kosttilskudd, gjør du det alltid på eget ansvar. Tilskudd kan inneholde forbudte stoffer, uten at stoffet nødvendigvis står på innholdsfortegnelsen. Siden det ikke er tilstrekkelig kontroll med tilvirkning av kosttilskudd i en rekke land er det viktig at du er forsiktig og kritisk til hvilke produkter du eventuelt benytter. Sørg for å optimalisere kostholdet ditt – det er det som gir grunnlag for gode prestasjoner!*
-
- 8 ▶ **Spørsmål:** Hvis jeg er forkjølet eller har influensa, kan jeg fritt benytte et stoff som er forbudt i henhold til dopinglisten.
Svar: Galt
Forklaring: *Hvis du er forkjølet eller har influensa, skal du ikke bruke noe legemiddel eller kosttilskudd eller andre stoffer før du har forsikret deg om at de ikke inneholder forbudte stoffer. Dette gjelder reseptbelagte legemidler, kosttilskudd, og preparater du kjøper reseptfritt på apotek, i helsekostforretninger eller får tak i på annet vis.*
-
- 9 ▶ **Spørsmål:** En trener eller lege som oppmuntrer utøver til å innta et forbudt stoff kan bli utestengt eller ilagt sanksjoner hvis utøveren tester positivt.
Svar: Riktig
Forklaring: *Å oppmuntre utøvere til å benytte forbudte stoffer blir sett på som en alvorlig overtredelse av dopingreglementet, og sanksjoner kan bli ilagt.*
-

- 10 ▶ **Spørsmål:** Dopingkontrollørene må gi utøverne et par timers varsel før de skal inn til dopingkontroll.
Svar: Galt
Forklaring: *Så langt det er mulig skal en dopingkontroll gjennomføres uten at den varsles på forhånd. Det betyr at kontrollen kan gjennomføres når som helst og hvor som helst. Det forventes imidlertid at dopingkontrolløren er diskret og ikke forårsaker unødvendig ubehagligheter for utøveren i forbindelse med kontrollen.*
-
- 11 ▶ **Spørsmål:** Når prøven er forseglet og prosedyren for protokoll er avsluttet, vil ethvert forsøk på å åpne, forurense eller ødelegge prøven bli oppdaget.
Svar: Riktig
Forklaring: *En idrettsutøver skal føle seg trygg på at prøven deres ikke kan ødelegges eller forfalskes på noen måte. Laboratoriet vil i tillegg rapportere enhver mistanke de måtte ha om at prøven har vært klusset med før de analyserer den.*
-
- 12 ▶ **Spørsmål:** En idrettsutøver kan nekte å avgi en prøve hvis han/hun er veldig opptatt.
Svar: Galt
Forklaring: *Å nekte å avgi en prøve kan medføre samme sanksjoner som positiv dopingprøve. Hvis en utøver nekter å avgi en prøve når han er innkalt, må han/hun avgi en forklaring på nektelsen på gjeldende skjema, og informere de ansvarlige antidopingmyndigheter så raskt som mulig.*
-
- 13 ▶ **Spørsmål:** Hvis jeg ønsker det, kan treneren min ledsage meg til dopingkontrollstasjonen.
Svar: Riktig
Forklaring: *Alle idrettsutøvere har rett til å ha en ledsager med til dopingkontrollstasjonen.*
-
- 14 ▶ **Spørsmål:** Jeg må benytte meg av det prøvetakingsutstyret jeg valgte først, selv om det ser skittent ut eller jeg tror at det har vært ødelagt.
Svar: Galt
Forklaring: *Du har rett til å velge mellom flere ulike prøvetakingsbokser og disse skal være forseglet. Hvis du ikke er helt fornøyd med det prøvetakingsutstyret du først valgte, har du rett til å velge deg et nytt.*
-
- 15 ▶ **Spørsmål:** Jeg bør si ifra til legen min at jeg er idrettsutøver og at jeg noen ganger må fremstille meg for dopingkontroll og at jeg ikke må bruke stoffer på dopinglisten.
Svar: Riktig
Forklaring: *Det er viktig at legen din vet at du må benytte alternative legemidler til de som står på dopinglisten. Hvis dette ikke er mulig, må du søke om medisinsk fritak hos ditt Internasjonale Særforbund eller Antidoping Norge for å få tillatelse til å bruke medikamentet. Det er egne retningslinjer for behandling av akutt-medisinske situasjoner. Dopinglisten finnes på www.antidoping.no*
-
- 16 ▶ **Spørsmål:** Hvis du ikke klarer å avgi påkrevd volum på urin, vil du bli bedt om å avgi en blodprøve i tillegg til urinprøven.
Svar: Galt
Forklaring: *Hvis du ikke klarer å avgi nok urin, vil en midlertidig prøve bli forseglet og nedtegnet i protokollen din. Når du klarer å tisse på nytt, vil du måtte avgi en ny urinprøve til du tilfredsstiller kravene til volum på prøven.*
-
- 17 ▶ **Spørsmål:** Det er greit å ta imot medisiner fra noen du stoler på, selv om du ikke vet hva medisinen inneholder.
Svar: Galt
Forklaring: *Idrettsutøvere bør alltid vite hva de putter i seg. Å ta en medisin, uten å vite hva den inneholder, kan føre til en positiv dopingtest og kan også skade helsa di.*
-
- 18 ▶ **Spørsmål:** Hvis en dopingkontrollør kommer hjem til deg for å gjennomføre en kontroll, er det greit at du går ut av rommet alene for å lage en kopp te eller gjør et ærend.
Svar: Galt
Forklaring: *For å unngå mistanke om juks eller manipulasjon er det viktig at du er fullt synlig for kontrolløren hele tiden, helt til testen er fullført. Hvis du behøver å forlate rommet, må du si fra til kontrolløren som da blir med deg dit du må gå.*
-

- 19 ▶ **Spørsmål:** Når jeg har vært med på en treningskontroll vil det ta noen uker før jeg blir innkalt til neste treningskontroll.
Svar: Galt
Forklaring: Det kan ta et par uker til neste test, et par dager eller til og med bare noen timer. Fordelen ved å teste utøvere med korte tidsintervaller er at det vil kunne stoppe juksemakerne i å tro at de trygt kan jukse uten å bli tatt.
-
- 20 ▶ **Spørsmål:** Hvis en dopingkontrollør ikke har identifikasjonskort kan jeg nekte å bli testet.
Svar: Riktig
Forklaring: Dopingkontrolløren skal bevise at han/hun er autorisert til å gjennomføre dopingkontrollen og at de tilhører en autorisert antidoping organisasjon. Hvis vedkommende ikke gjør det, gi forklaring på gjeldende skjema, underskriv det, behold din kopi og kontakt Antidoping Norge umiddelbart.
-
- 21 ▶ **Spørsmål:** Den personen som mottar prøven min på laboratoriet vet at prøven tilhører meg.
Svar: Galt
Forklaring: Dokumentasjonen som følger prøven din til laboratoriet avslører ikke identiteten din. Den eneste informasjonen laboratoriet får om deg er idrett, kjønn, gren, forbund og dato for testen.
-
- 22 ▶ **Spørsmål:** TUE (medisinsk fritak) sørger for at utøvere får muligheten til optimal behandling for et eksisterende medisinsk tilfelle ved å bruke et forbudt preparat. TUE vil bare bli innvilget hvis det ikke utgjør et betydelig helseproblem, ikke øker prestasjonsevnen, og hvis det ikke finnes noe alternativt preparat eller metode tilgjengelig. TUE er forkortelse for:
Svar: Therapeutic Use Exemption
Forklaring: Utøvere på internasjonalt nivå skal fortrinnsvis rapportere deres Therapeutic Use Exemption (TUE), dvs medisinsk fritak, til sine internasjonale særforbund, og utøvere på nasjonalt nivå skal rapportere til sine nasjonale antidopingorganisasjoner. Sjekk ditt internasjonale særforbunds regler for TUE. TUEs, eller medisinsk fritak, blir gitt for én spesiell medisin med en avklart dose og for en spesifikk tidsperiode.
-
- 23 ▶ **Spørsmål:** Dopinglisten angir hvilke preparater og metoder som er forbudt i og utenfor konkurranse.
Svar: Riktig
Forklaring: Dopinglisten er gjennomgått av et panel med internasjonale eksperter, og en oppdatert versjon trer i kraft den 1. januar hvert år. Alle utøvere bør forsikre seg om at de til enhver tid er oppdaterte i forhold til innholdet i listen, som er tilgjengelig på Antidoping Norge sine nettsider: www.antidoping.no og på WADAs nettsider: www.wada-ama.org
-
- 24 ▶ **Spørsmål:** Selv om jeg er skadet, og ikke konkurrerer, må jeg likevel rapportere oppholdssted, dersom jeg står på meldepliktlisten.
Svar: Riktig
Forklaring: Som utøver på meldepliktlisten må du rapportere hvor du er selv om du ikke konkurrerer pga. skade eller sykdom for at antidoping organisasjonen skal kunne oppsøke deg for å ta en dopingkontroll.
-
- 25 ▶ **Spørsmål:** Det kan hende at jeg blir innkalt til dopingkontroll selv om jeg satt på benken i hele kampen.
Svar: Riktig
Forklaring: Hvis du er navngitt som deltaker på et lag, kan du bli inkludert i utvalget av utøvere som skal kontrolleres, enten du spiller eller ikke. Valg av utøvere som skal testes gjøres gjerne før kampen starter.
-
- 26 ▶ **Spørsmål:** Hvis du skulle teste positivt på et forbudt preparat har du rett til:
Svar: Alle alternativene ovenfor
Forklaring: Dopingbestemmelsene bidrar med å sikre at utøvernes rettigheter er respektert.
-
- 27 ▶ **Spørsmål:** Hvor ofte blir dopinglisten oppdatert?
Svar: En gang i året
Forklaring: Dopinglisten blir gjennomgått av et panel med internasjonale eksperter og en oppdatert versjon trer i kraft 1. januar hvert år. Alle utøvere må forsikre seg om at de til enhver tid er klar over den mest oppdaterte informasjonen relatert til dopinglisten som er tilgjengelig på Antidoping Norge sine nettsider: www.antidoping.no og på WADAs nettsider: www.wada-ama.org.
-

- 28 ▶ **Spørsmål:** Må jeg møte opp på dopingkontrollstasjonen umiddelbart etter innkalling?
Svar: Ja
Forklaring: Når du er innkalt av en dopingkontrollør eller assistent til dopingkontroll, må du umiddelbart møte opp til dopingkontrollstasjonen med mindre du av velbegrunnede årsaker må komme senere. Selv om du av velbegrunnede årsaker ikke kan komme til kontrollstasjonen umiddelbart, må du til enhver tid være under observasjon av kontrollør eller assistent inntil prøven er avgitt.
-
- 29 ▶ **Spørsmål:** Jeg kan konkurrere i andre idretter selv om jeg er utestengt i idretten min
Svar: Galt
Forklaring: Hvis du er utelukket fra idretten på grunn av brudd på dopingbestemmelsene kan du ikke delta i konkurranser eller organisert trening i noen idretter i perioden du er utelukket.
-
- 30 ▶ **Spørsmål:** Jeg kan konkurrere for et annet land selv om jeg har avlagt positiv prøve i mitt land.
Svar: Galt
Forklaring: Hvis du brutt dopingbestemmelsene, vil sanksjonen gjelde for alle som har godtatt WADAs regelverk. Derfor vil du ikke kunne konkurrere for andre land så lenge du er utelukket.
-
- 31 ▶ **Spørsmål:** Kan jeg risikere å bli tatt for brudd på dopingbestemmelsene hvis jeg har tatt et kosttilskudd som er forurenset med et forbudt stoff?
Svar: Ja
Forklaring: Utøver er uten hensyn til skyld ansvarlig for ethvert forbudt stoff som blir funnet i utøvers dopingprøve. Det anses som et regelbrudd uansett om du inntok et forbudt stoff med vilje eller om inntaket var uaktsomt. Vær varsom med alt du inntar, inkludert tilskudd og i noen land også kjøtt.
-
- 32 ▶ **Spørsmål:** Hvem fatter vedtak om en søknad om medisinsk fritak for bruk av stoffer på dopinglisten?
Svar: Medisinsk fagkomite/TUEC
Forklaring: Når en IF/NADO og/eller arrangør mottar en søknad om medisinsk fritak vil det vurderes av en uavhengig medisinsk fagkomite/Therapeutic Use Exemption Committee (TUEC) på engelsk. Gjennom sin respektive komite/TUEC er IF/NADO/arrangør ansvarlig for å fatte vedtak om et medisinsk fritak skal innvilges eller ikke.
-
- 33 ▶ **Spørsmål:** For å bli en best mulig utøver og samtidig respektere min idrett, må jeg:
Svar: Ingen av disse alternativer
Forklaring: Hard og tålmodig trening, et brennende engasjement og ta til seg læring av motgang er noe av det som skal til for å bli best i en idrett. Å ville vinne for enhver pris på bekostning av helsa, konkurrentene eller reglene, er imidlertid i strid med idrettens verdier.
-
- 34 ▶ **Spørsmål:** Utøvere som doper seg fratrer enhver utøvers rett til å konkurrere under like vilkår.
Svar: Riktig
Forklaring: Når en utøver velger å jukse, fjerner de seg fra konkurransens regler og idrettens verdier og det er ikke lenger en rettferdig konkurranse. Brudd på dopingbestemmelsene er også brudd på konkurransereglene, som alle utøvere har akseptert som en forutsetning for rettferdig deltagelse i konkurranse.
-
- 35 ▶ **Spørsmål:** Hvem har lov til å ta blodprøver?
Svar: En kvalifisert blodprøvetaker
Forklaring: En blodprøvetaker er offisielt godkjent av en antidoping organisasjonen for å kunne ta blodprøver.
-
- 36 ▶ **Spørsmål:** Hvor lenge kan en urin- eller blodprøve jeg har avlagt lagres for og re-analyseres?
Svar: 10 år
Forklaring: Alle prøver kan lagres i 10 år og re-analyseres når som helst i denne perioden. Dette betyr at stoffer som tidligere ikke kunne spores i en prøve vil kunne spores ved et senere tidspunkt, og en utøver kan utelukkes og bli fratatt tidligere resultater lenge etter opprinnelig prøvetakingsdato.
-

- 37 ▶ **Spørsmål:** En positiv prøve er eneste måten en utøver kan bli utestengt på.
Svar: Galt
Forklaring: *Tilstedeværelse av et forbudt stoff i en utøvers prøve utgjør bare 1 av 10 brudd på dopingbestemmelsene. Nekte eller unnlate å møte til dopingkontroll, besittelse av et forbudt stoff, medvirkning eller forbud mot profesjon- eller idrettsrelatert relasjon av utelukket personell er eksempler på andre regelbrudd.*
-
- 38 ▶ **Spørsmål:** Jeg kan bli utestengt for omgang med profesjons- eller idrettsrelatert støttepersonell som er dømt for brudd på dopingbestemmelsene.
Svar: Riktig
Forklaring: *En utøver kan utelukkes ved profesjons- eller idrettsrelatert omgang med støttepersonell som selv er utelukket eller har begått antidopinglov- eller regelbrudd, forutsatt at utøver har blitt informert skriftlig av en antidopingorganisasjon om personens status og mulige konsekvenser for utøver.*
-
- 39 ▶ **Spørsmål:** Hvis jeg vet at et kosttilskudd har vært gjennom et kvalitetskontroll, kan jeg være sikker på at det ikke inneholder forbudte substanser.
Svar: Galt
Forklaring: *Ingen antidopingorganisasjon kan garantere sikkerheten til et tilskudd eller dets innhold. Det er ikke mulig å garantere at et kosttilskudd ikke inneholder forbudte substanser, da kosttilskuddbransjen ikke er tilstrekkelig regulert av myndighetene. Å spise sunt og variert er viktig for å optimalisere idrettsprestasjonen. For de aller fleste er kosttilskudd et dårlig alternativ til et godt kosthold.*
-