

- 1. Domanda:** Sono io il responsabile ultimo per tutto ciò che assumo oralmente, per iniezione o applicazione.
Risposta: Vero **Spiegazione:** Tutti gli atleti devono essere proattivi nel chiedere informazioni su ciò che viene somministrato loro, in modo da non compromettere la propria carriera sportiva. Se hai una domanda da porre - **CHIEDI!** Se non sei sicuro al 100% sulla composizione di ciò che stai per assumere o non sai se si tratti di una sostanza proibita o meno - **NON ASSUMERLA!**
- 2. Domanda:** Solo gli atleti che partecipano alle Olimpiadi, ai Giochi Paralympics e ai Campionati del Mondo sono soggetti ai controlli antidoping.
Risposta: Falso **Spiegazione:** Molte nazioni e molte Federazioni Sportive hanno elaborato programmi antidoping. Ciò significa che chiunque faccia parte di una squadra nazionale può essere sottoposto a test antidoping, durante una competizione, a casa propria o sul campo di allenamento.
- 3. Domanda:** WADA significa: World Anti-Doping Administration World Anti-Doping Agency
Risposta: World Anti-Doping Agency **Spiegazione:** Il compito della World Anti-Doping Agency (WADA) è di promuovere e coordinare, a livello internazionale, la lotta alla diffusione delle sostanze dopanti in qualunque forma si presentino.
- 4. Domanda:** Non appena un atleta viene informato di essere stato selezionato per un controllo antidoping, durante la competizione, ha diritto a scegliersi un accompagnatore che lo segua al laboratorio di raccolta dei campioni.
Risposta: Vero **Spiegazione:** Un atleta sottoposto a controllo antidoping può decidere di essere accompagnato, nel laboratorio di raccolta, da una persona di sua scelta. Solitamente si tratta del medico sociale o dell'allenatore. L'accompagnatore assiste come testimone a tutte le fasi della procedura, esclusa la raccolta dei campioni corporali. L'atleta può anche richiedere l'assistenza di un interprete, se necessario.
- 5. Domanda:** Se un farmaco è approvato nella propria nazione, significa che si può assumere la stessa marca di medicinale anche all'estero?
Risposta: Falso **Spiegazione:** Alcuni medicinali della stessa casa farmaceutica hanno composizioni leggermente diverse nelle varie nazioni. In alcuni casi, potrebbe trattarsi di sostanze proibite. Per questo è necessario accertarsi con cura sulla composizione del prodotto e chiedere informazioni al proprio medico, in caso di incertezza.
- 6. Domanda:** Il numero massimo di test antidoping ai quali può essere sottoposto un atleta in un anno è:
Risposta: Illimitato **Spiegazione:** Non esiste alcun limite annuo al numero di controlli antidoping ai quali l'atleta può essere sottoposto, siano essi in gara, fuori competizione, a sorteggio o mirati.
- 7. Domanda:** Le analisi delle urine, per rilevare l'assunzione di sostanze proibite o l'effettuazione di pratiche non ammesse, può essere eseguita da ogni laboratorio che abbia l'attrezzatura apposita.
Risposta: Falso **Spiegazione:** Le analisi delle urine, per rilevare l'assunzione di sostanze proibite o l'effettuazione di pratiche non ammesse, possono essere eseguite solo dai laboratori che soddisfino i severi standard fissati dal WADA e che ne abbiano conseguito l'accreditamento.
- 8. Domanda:** Se un integratore alimentare è venduto in farmacia (prodotto da banco), significa che è lecito assumerlo anche per gli atleti.
Risposta: Falso **Spiegazione:** L'assunzione di integratori e/o di ogni altra sostanza avviene sempre a proprio rischio e pericolo. Molti integratori contengono sostanze proibite. Poiché in molti paesi l'industria degli integratori alimentari non è regolamentata, è importante essere pienamente coscienti di quello che il prodotto contiene. UNA PILLOLA DI SAGGEZZA: quello che sembra troppo bello per essere vero – probabilmente è proibito! Una sana alternativa agli integratori è un programma nutrizionale adeguato alle proprie esigenze.
- 9. Domanda:** Gli atleti disabili possono usare qualsiasi sostanza medicinale di cui abbiano bisogno.
Risposta: Falso **Spiegazione:** Gli atleti disabili devono rispettare la stessa lista di sostanze proibite che vale per tutti gli altri. Se però, per curare la propria disabilità, devono assumere farmaci particolari, possono chiedere un'autorizzazione per uso terapeutico (TUE) alla Commissione Medica del Comitato Paralimpico Internazionale o all'organizzazione antidoping della propria nazione. Ciò non significa, tuttavia, che l'autorizzazione sia concessa automaticamente.

"Siete pregati di tenere presente che queste informazioni sono soggette a modifiche in qualsiasi momento. Controllare sempre con la propria Federazione Nazionale o Internazionale gli ultimi aggiornamenti delle regole antidoping".

- 10. Domanda:** Un atleta dopato può sottrarsi facilmente alle proprie responsabilità presentando, al controllo antidoping, le urine di qualcun altro. **Risposta:** Falso **Spiegazione:** Se vengono seguite le procedure prescritte, l'atleta è sorvegliato costantemente da un ispettore, dal momento in cui gli si comunica l'obbligo di sottoporsi al test fino al completamento della procedura. La raccolta delle urine avviene sempre alla presenza di un ispettore antidoping, una procedura che rende molto difficile il tentativo di sostituire le proprie urine con quelle di altre persone.
- 11. Domanda:** Se ho un raffreddore o un'influenza, mi è consentito assumere qualsiasi medicina che mi aiuti a guarire. **Risposta:** Falso **Spiegazione:** Chi è afflitto da raffreddore comune, influenza o raffreddore da fieno NON può prendere qualunque farmaco o sostanza, ma deve sempre accertarsi che non contenga sostanze proibite. Ciò vale sia per i prodotti da banco che per i farmaci soggetti a prescrizione medica. Ricordarsi che per un test antidoping positivo non valgono scusanti.
- 12. Domanda:** Un allenatore o un medico sociale che incoraggi l'atleta ad assumere sostanze dopanti è soggetto a sanzioni qualora l'atleta risulti positivo ai controlli antidoping. **Risposta:** Vero **Spiegazione:** L'incoraggiamento ad assumere sostanze proibite è considerato una severa violazione delle norme antidoping, punibile con l'applicazione di sanzioni.
- 13. Domanda:** Gli ispettori antidoping devono informare gli atleti, alcune ore prima del loro arrivo, dell'intenzione di condurre esami antidoping. **Risposta:** Falso **Spiegazione:** I test sono effettuati senza alcun preavviso, ogni volta che sia possibile. Ciò significa che gli ispettori antidoping possono condurre i test in ogni momento e in ogni luogo. Gli ispettori, tuttavia, useranno la propria discrezione per evitare di causare inutili disagi agli atleti.
- 14. Domanda:** Una volta che il campione per l'esame antidoping è stato raccolto e sigillato, e che la relativa documentazione è stata compilata, ogni tentativo di aprire, contaminare o manomettere in qualsiasi modo il campione apparirà in modo evidente. **Risposta:** Vero **Spiegazione:** Un atleta deve poter essere certo che i suoi campioni non siano manomessi da nessuno. Il laboratorio, inoltre, dovrà denunciare ogni dubbio che dovesse avere sull'integrità dei campioni, prima di analizzarli.
- 15. Domanda:** Un atleta può rifiutarsi di sottoporsi all'esame antidoping se in quel momento è molto impegnato. **Risposta:** Falso **Spiegazione:** Il rifiuto di sottoporsi al test può comportare la stessa sanzione applicata in caso di test positivo. Se l'atleta rifiuta di eseguire il controllo, deve spiegarne i motivi nel modulo di notifica e informarne al più presto le autorità sportive.
- 16. Domanda:** Se da me richiesto, il mio allenatore può accompagnarmi nel laboratorio di raccolta dei campioni. **Risposta:** Vero **Spiegazione:** Ogni atleta ha il diritto di essere accompagnato da una persona di sua scelta al laboratorio di raccolta dei campioni.
- 17. Domanda:** Sono costretto a usare il kit di analisi che ho scelto, anche se ritengo che sia stato manomesso o appaia sporco. Non posso averne un altro. **Risposta:** Falso **Spiegazione:** All'atleta deve essere presentata una selezione di kit di analisi sigillati, fra i quali sceglierne uno. Se non è soddisfatto del kit scelto, gli è consentito sceglierne un altro e tale richiesta deve essere accettata.
- 18. Domanda:** Dovrei comunicare al mio medico che, in qualità di atleta, sono soggetto a controlli antidoping e quindi non posso assumere sostanze proibite. **Risposta:** Vero **Spiegazione:** È importante che il medico curante lo sappia, in modo che possa eventualmente prescrivere farmaci alternativi, privi di sostanze proibite. Se ciò non è possibile, il medico può richiedere un'autorizzazione per uso terapeutico alla Federazione Nazionale o Internazionale alla quale si appartiene o al NADO, prima di prescrivere il farmaco. Esistono regole per la regolamentazione dei casi d'emergenza, delle quali il medico dovrebbe essere altresì informato.

"Siete pregati di tenere presente che queste informazioni sono soggette a modifiche in qualsiasi momento. Controllare sempre con la propria Federazione Nazionale o Internazionale gli ultimi aggiornamenti delle regole antidoping".

Updated January 2009

- 19. Domanda:** Se non si è in grado di fornire un campione di urina della quantità richiesta viene richiesto un prelievo di sangue in aggiunta alle urine. **Risposta:** Falso **Spiegazione:** Se al momento del prelievo non si riesce a fornire la quantità necessaria di urina, il campione incompleto viene sigillato e più tardi ne vengono raccolti altri per completare la quantità richiesta.
- 20. Domanda:** A volte, per vincere, è necessario fare i furbi e prendere qualche sostanza proibita. **Risposta:** Falso **Spiegazione:** Chi vince perché aiutato da sostanze proibite, in realtà non ha vinto per meriti propri. Il mancato rispetto delle regole rovina il vero spirito dello sport, per chi commette l'illecito e per tutti gli altri.
- 21. Domanda:** Faccio bene ad accettare le medicine che mi vengono somministrate da persone di fiducia, anche se non so esattamente cosa contengono. **Risposta:** Falso **Spiegazione:** Un atleta deve sempre sapere cosa assume nel proprio corpo. Prendere medicine senza sapere cosa contengono comporta il rischio di risultare positivi ai test antidoping, oltre ad essere un pericolo per la propria salute.
- 22. Domanda:** Se un ispettore antidoping si presenta a casa per eseguire un test fuori competizione, è permesso allontanarsi brevemente dalla stanza, per esempio per bere una bibita o sbrigare una faccenda urgente. **Risposta:** Falso **Spiegazione:** È importante proteggere l'integrità del proprio campione di analisi rimanendo sempre nella visuale dell'ispettore antidoping, fino al completamento della procedura. Se è necessario allontanarsi dalla stanza, bisogna comunicare all'ispettore antidoping da chi si è accompagnati.
- 23. Domanda:** Se in una settimana ho avuto un controllo antidoping fuori competizione, passeranno perlomeno alcune settimane prima che mi venga richiesto di farne un altro. **Risposta:** Falso **Spiegazione:** Potrebbero passare settimane prima di un nuovo test, oppure giorni o addirittura solo poche ore. Il beneficio, nel condurre test ravvicinati, è di scoraggiare gli atleti disonesti dal credere di essere "al sicuro" per un po', dopo aver superato indenni una prova antidoping.
- 24. Domanda:** Se il medico sociale mi prescrive delle sostanze proibite e risulato positivo al test, la colpa è sua, non mia. **Risposta:** Falso **Spiegazione:** Il medico sociale può essere sanzionato per aver dato all'atleta cattivi consigli e un trattamento illecito, ma ciò non scagiona l'atleta, che rimane responsabile ultimo di tutto ciò che assume nel proprio corpo. IL RESPONSABILE DI CIÒ CHE ASSUMI SEI TU!
- 25. Domanda:** Posso diventare un soggetto mirato per i test antidoping. **Risposta:** Vero **Spiegazione:** Spesso gli atleti migliori nelle varie discipline, a livello nazionale e internazionale, possono essere inclusi nominativamente nei test anziché essere sorteggiati. In tal modo l'atleta può dimostrare a chiunque che i propri successi sono ottenuti in modo leale e sportivo.
- 26. Domanda:** Se l'ispettore antidoping non esibisce un documento identificativo idoneo, posso rifiutarmi di sottopormi al test. **Risposta:** Vero **Spiegazione:** L'ispettore deve essere in grado di dimostrare la sua qualifica, di avere l'autorità per condurre il test e di appartenere ad un ente abilitato alla raccolta dei campioni per i test antidoping. Se così non è, specificarlo nel modulo di notifica, conservarne una copia e prendere contatto immediatamente con la propria Federazione.
- 27. Domanda:** La persona che esegue il test sul mio campione di analisi conosce la mia identità. **Risposta:** Falso **Spiegazione:** La documentazione che accompagna il campione raccolto per l'esecuzione del test antidoping è anonima. Le sole informazioni che giungono al laboratorio di analisi riguardano sport/competizione/sexo dell'atleta/Federazione di appartenenza e data del test.
- 28. Domanda:** Quando vengono sottoposto a test, l'ispettore antidoping trattiene tutti i moduli e me ne spedisce una copia successivamente. **Risposta:** Falso **Spiegazione:** Una volta fornito il campione per le analisi e compilato i moduli, l'ispettore è tenuto a consegnare al momento le copie del modulo di controllo e di quello di notifica, che l'atleta dovrà conservare nei propri archivi.

"Siete pregati di tenere presente che queste informazioni sono soggette a modifiche in qualsiasi momento. Controllare sempre con la propria Federazione Nazionale o Internazionale gli ultimi aggiornamenti delle regole antidoping".

Updated January 2009

29. Domanda: Quando sono in vacanza, non è necessario inviare informazioni riguardanti il mio luogo di permanenza, perché sono in vacanza! **Risposta:** Falso **Spiegazione:** Gli atleti devono inviare le informazioni riguardanti il loro luogo di permanenza anche quando sono in vacanza, in modo da permettere alle Autorità Anti-Doping di localizzarli sempre, nel caso in cui sia necessario sottoporli ad un controllo.

30. Domanda: Gli steroidi anabolizzanti sono proibiti sempre nello sport e sono illegali in gran parte dei paesi. L'uso degli steroidi anabolizzanti può provocare i seguenti effetti collaterali:

- a. Uomini con dei seni e donne con voce molto profonda
- b. Insufficienza epatica e cardiaca
- c. Violenti sbalzi d'umore
- d. Tutte le risposte sopra riportate

Risposta: D. Tutte le risposte sopra riportate **Spiegazione:** Gli steroidi anabolizzanti possono agevolare l'aumento della massa muscolare magra, ma i loro effetti collaterali documentati possono mettere in pericolo la vita. Usando gli steroidi anabolizzanti, non rischi solo la salute, ma ci si autoinganna e non saprai mai quali sono le tue capacità d'atleta pulito.

31. Domanda: Il programma "AUT" offre agli atleti la possibilità di chiedere un trattamento per una condizione patologica seria che necessiti l'uso di una sostanza proibita. La AUT potrà essere concessa solo nel caso in cui la sostanza richiesta non crei un rilevante problema di salute, non migliori la prestazione sportiva, e nel caso in cui non esista nessun'altra sostanza o metodo alternativo. AUT significa:

- A. Autorizzazione per Uso Terapeutico
- B. Attrezzatura per Uso Terapeutico

Risposta: A. Autorizzazione per Uso Terapeutico **Spiegazione:** Gli atleti di livello internazionale dovrebbero inoltrare la richiesta d'Autorizzazione per Uso Terapeutico (Therapeutic Use Exemption TUE) alla propria Federazione Internazionale, e gli atleti di livello nazionale dovrebbero sottoporre la loro richiesta alla propria Agenzia Nazionale Anti-Doping. Le AUT sono concesse per un farmaco specifico, con un dosaggio definito, e per una durata determinata.

32. Domanda: Si sa che l'Ormone della Crescita Umano (hGH) stimola la crescita delle ossa oltre a quella dei muscoli e degli organi. L'uso del hGH è sempre proibito nello sport ed usare l'hGH significa imbrogliare. **Gli effetti collaterali conosciuti più comuni includono:**

- a: malattie cardiovascolari
- b: dolori muscolari e delle giunture; crescita anormale degli organi
- c: rischio di diabete
- d: Tutte le risposte sopra riportate

Risposta: D. Tutte le risposte sopra riportate **Spiegazione:** Attualmente esiste un esame per determinare la presenza dell'Ormone della Crescita Umano (hGH).

33. Domanda: La Lista delle Sostanze Proibite fissa le sostanze ed i metodi proibiti in gara e fuori gara

Risposta: Vero **Spiegazione:** La Lista delle Sostanze Proibite è rivista annualmente da un gruppo d'esperti internazionali e la versione aggiornata entra in vigore il 1° Gennaio d'ogni anno. Tutti gli atleti dovrebbero assicurarsi di essere a conoscenza delle ultimissime informazioni riguardanti la Lista che è disponibile sul sito della WADA – www.wada-ama.org

34. Domanda: Se per errore un atleta assume una sostanza presente nella Lista delle Sostanze Proibite e lo comunica subito al Responsabile del Controllo Anti-doping, ciò può essere annotato sulla scheda e non ci saranno problemi. **Risposta:** FALSO **Spiegazione:** Il Codice Mondiale Anti-Doping prevede l'applicazione rigorosa della responsabilità obiettiva ciò significa che se nel tuo corpo viene rinvenuta una sostanza proibita, tu ne sei responsabile.

"Siete pregati di tenere presente che queste informazioni sono soggette a modifiche in qualsiasi momento. Controllare sempre con la propria Federazione Nazionale o Internazionale gli ultimi aggiornamenti delle regole antidoping".

35. Domanda: Cos'è un'agente mascherante?

- a) una persona che aiuta gli atleti ad usare sostanze proibite
- b) una sostanza o metodo usato per mascherare l'uso di sostanze proibite
- c) un rappresentante di un atleta
- d) la colla usata per incollare il tappo del flacone dell'esame anti-doping

Risposta: B **Spiegazione:** l'agente mascherante è una sostanza o un procedimento usato per alterare i campioni di urina o altri campioni prelevati per l'esame anti-doping, con l'effetto di mascherare la presenza di sostanze proibite. Gli agenti mascheranti sono PROIBITI sia in gara sia fuori gara.

36. Domanda: Anche quando sono fermo per problemi fisici e non sto gareggiando, devo ugualmente inviare la mia scheda d'informazioni sul luogo di permanenza alla mia federazione sportiva, nel caso in cui mi debbano localizzare per sottopormi ad un controllo. **Risposta:** Vero **Spiegazione:** Come atleta, devi informare di dove ti trovi anche quando non si stia gareggiando per problemi fisici o per malattia in modo tale che l'Autorità Anti-Doping possa localizzarti in qualsiasi momento ed in qualsiasi luogo.

37. Domanda: Attualmente esiste un test per individuare l'uso dell'Ormone della Crescita Umano (hGH). **Risposta:** Vero **Spiegazione:** Dal 2004 esiste un esame del sangue per individuare l'uso dell'Ormone della Crescita Umano, esame che viene effettuato sempre di più per controlli in gara e fuori gara.

38. Domanda: E' possibile che svenga o mi senta poco bene durante un'estrazione di sangue realizzata nel corso di un controllo anti-doping. **Risposta:** Falso **Spiegazione:** Agli atleti viene prelevata una piccola quantità di sangue (circa il volume di un tubetto di rossetto) in occasione di un test ematico e questo volume non ha nessun effetto sulle prestazioni dell'atleta. Uno specialista sanitario come un'infermiera o un flebotomista professionale sarà a disposizione per rispondere alle preoccupazioni o trattare i disturbi.

39. Domanda: Se ti viene richiesto di fornire un campione di urina per il controllo anti-doping, la raccolta del tuo campione avverrà alla presenza di un sorvegliante di sesso maschile o femminile. **Risposta:** Falso **Spiegazione:** Il sorvegliante che presenzierà la raccolta del campione deve sempre essere dello stesso sesso dell'atleta esaminato.

40. Domanda: Se un atleta è preoccupato del procedimento o della sessione dell'esame anti-doping, quando dovrebbe farlo presente?

- a. In qualsiasi momento dopo la sessione dell'esame anti-doping
- b. Nel corso della sessione dell'esame anti-doping
- c. Inviando una lettera all'Agenzia Mondiale Anti-Doping

Risposta: B. Nel corso della sessione dell'esame anti-doping. **Spiegazione:** Gli atleti dovranno sentirsi liberi di far presente le loro preoccupazioni al Responsabile del Controllo Anti-doping nel corso della sessione stessa. Gli atleti hanno il diritto di chiedere informazioni aggiuntive sul procedimento di raccolta del campione, e dovranno avere l'opportunità di documentare qualsiasi preoccupazione riguardante lo svolgimento della sessione.

41. Domanda: Posso essere sottoposto ad un controllo durante una gara, anche se non vi partecipo. **Risposta:** Vero **Spiegazione:** Se uno è iscritto come membro di una squadra, puoi essere incluso nella selezione per un controllo anti-doping, a prescindere se gareggi o no.

42. Domanda: Qual è lo scopo del Codice Mondiale Anti-doping?

- a. Proteggere il diritto fondamentale degli atleti di partecipare ad uno sport privo di doping
- b. Promuovere la salute, l'onestà e l'uguaglianza per gli atleti
- c. Assicurare la presenza di programmi anti-doping armonizzati ed efficaci a livello internazionale
- d. Tutte le risposte sopra riportate

Risposta: D. Tutte le risposte sopra riportate **Spiegazione:** Il Codice Mondiale Anti-doping è il documento universale su cui si basa il Programma Mondiale Anti-doping nello sport.

"Siete pregati di tenere presente che queste informazioni sono soggette a modifiche in qualsiasi momento. Controllare sempre con la propria Federazione Nazionale o Internazionale gli ultimi aggiornamenti delle regole antidoping".

Updated January 2009

43. Domanda: Nel caso in cui dovessi essere trovato positivo per una sostanza proibita, hai il diritto di:

- a. Richiedere l'analisi del campione B
- b. Presenziare od essere rappresentato all'apertura e successiva analisi del campione B
- c. Richiedere copie del fascicolo della documentazione del laboratorio
- d. Tutte le risposte sopra riportate

Risposta: D. Tutte le risposte sopra riportate **Spiegazione:** Il Codice Mondiale Anti-doping ha la finalità di assicurare il rispetto dei diritti degli atleti.

44. Domanda: Fornire le informazioni sul luogo di permanenza alle autorità preposte ai controlli aiuta ad assicurare una situazione d'equità nello sport perché tutti gli atleti sono in questo modo raggiungibili per un controllo. Chi può accedere alle mie informazioni sul luogo di permanenza? Le tue informazioni diventano pubbliche e pertanto chiunque sia interessato può accedervi ivi incluso il pubblico ed i media

- a. Il pubblico ed i media non possono accedervi, ma qualsiasi persona che lavori nell'ambito dell'organizzazione anti-doping può controllare i miei dati riguardanti il luogo di permanenza
- b. Queste informazioni sono considerate sempre di massimo riserbo e possono essere usate solo dal personale dell'organizzazione anti-doping responsabile della pianificazione dei controlli
- c. Nessuna delle risposte sopra riportate

Risposta: C **Spiegazione:** Tutte le informazioni riguardanti il luogo di permanenza sono strettamente confidenziali e saranno usate in modo specifico ed esclusivamente per i fini dei controlli anti-doping. Le informazioni saranno distrutte non appena non siano più necessarie per questi fini.

45. Domanda: Ogni quanto viene aggiornata la Lista delle Sostanze Proibite?

- a. Una volta al mese
- b. Una volta all'anno
- c. Prima d'ogni Giochi Olimpici o Paraolimpici
- d. Non viene mai aggiornata

Risposta: B. Una volta all'anno **Spiegazione:** La Lista delle Sostanze Proibite viene rivista ogni anno da un gruppo d'esperti internazionali e la versione aggiornata entra in vigore il 1° Gennaio d'ogni anno. Tutti gli atleti dovrebbero assicurarsi di essere a conoscenza delle ultimissime informazioni riguardanti la Lista che è disponibile sul sito della WADA – www.wada-ama.org.

"Siete pregati di tenere presente che queste informazioni sono soggette a modifiche in qualsiasi momento. Controllare sempre con la propria Federazione Nazionale o Internazionale gli ultimi aggiornamenti delle regole antidoping".

Updated January 2009