

Spremljevalno osebje športnikov (ASP) ima vloge in odgovornosti, ki so opisane v Kodeksu. Vaša vloga vključuje ... (izberite vse, kar velja)

Poznavanje protidopinških politik in pravil, ki veljajo za vas ali športnika, s katerim delate.

Posredovanje podatkov o lokacijah vašega športnika.

Uporaba vašega vpliva na športnikove vrednote in vedenje za krepitev protidopinških odnosov.

Izpolnjevanje obrazca za terapevtsko izjemo (TI) za vašega športnika.

Upoštevanje vseh protidopinških politik in pravil, ki veljajo za vas ali športnika, s katerim delate.

Opravljanje preiskav urina in krvi skupaj s športnikom, če ga o tem obvesti uradnik za kontrolo dopinga (UKD).

Vaš športnik je teniški igralec, ki sodeluje na naslednjih olimpijskih igrah. Želite izvedeti več o protidopinških pravilih za igre. Spletno stran katere organizacije bi morali preveriti?

Svetovne protidopinške agencije (WADA)

Nacionalnega olimpijskega komiteja (NOK)

Mednarodne teniške zveze

Mednarodnega olimpijskega komiteja (MOK)

Kdaj se začne obdobje na tekmovanju?

---

24 ur pred začetkom tekmovanja

Dan pred tekmovanjem ob 23:59

3 dni pred tekmovanjem

48 ur pred tekmovanjem

Katera od naslednjih situacij bi lahko bila potencialna kršitev protidopinških pravil (ADRV) za spremljevalno osebje športnikov (ASP)? Izberite vse, kar velja.

---

Svojega športnika spremljate do postaje za kontrolo dopinga (DCS)

Vaš športnik vas prosi, da mu daste kremo, ki vsebuje prepovedano snov in vi se s tem strinjate

Nedovoljeno posegate v vzorec vašega športnika

Pobegnete pred uradnikom za kontrolo dopinga (UKD), ko vidite, da se približujejo vašemu športniku

Odvrnete športnika od prijave suma na doping

Športnika spodbujate k uporabi prepovedane snovi

Napačno posredujete podatke o lokacijah vašega športnika

Če se vi ali vaš športnik mednarodnega razreda želite pritožiti na kršitev protidopinških pravil (ADRV), na katero organizacijo se lahko obrnete?

- Mednarodno agencijo za testiranje (ITA)
- Mednarodni olimpijski komite (MOK)
- Mednarodno arbitražno razsodišče za šport (CAS)
- Svetovno protidopinško agencijo (WADA)

Nekega večera, ko je bil doma, v času izven tekmovalj, je na športnikovih vratih pozvonilo. Bil je uradnik za kontrolo dopinga (UKD). UKD je zahteval, da športnik odda vzorec urina. Vendar je že minil 60-minutni testni interval, ki ga je navedel v svojih podatkih o lokacijah in ni bil več na svojem vadbenem objektu. Športnik vzorca ni oddal in je prosil UKD, da odide.

- Športnik je storil napako programa posredovanja lokacij in bi moral prejeti 1-2 letno izločitev iz športa.
- Športnik je kršil protidopinško pravilo (ADRV) zaradi nepristopa/zavrnitve in bi moral prejeti 2-4 letno obdobje izločitve.
- Športnik ni kriv, ker je UKD prišel izven 60-minutnega testnega intervala in ne bi smel prejeti ADRV.

Ko je športnik D vnesel svoje podatke o lokacijah, je na njih hitro pozabil, da bi se lahko osredotočil na svoj trening. Toda že naslednji dan je njegov fitnes zalilo zaradi počene cevi. Potrebne so bile večje prenove, športnik D pa se je moral preseliti v drug fitnes. Zaradi kaosa selitve je športnik D začutil olajšanje, ko ga je trener opomnil na posredovanje lokacij in mu ponudil, da jih posodobi namesto njega.

Nekaj tednov kasneje je športnika D kontaktirala njegova protidopinška organizacija (ADO) in ga obvestila, da je izpustil testiranje. Bil je zmeden. Ali njegov trener ni posodobil njegovih lokacij? Je bila to njegova ali trenerjeva krivda?

Trener bi moral posodobiti podatke o lokacijah. Če se to zgodi še 2-krat v 12-mesečnem obdobju, bi trener lahko prejel kršitev protidopinških pravil (ADRV).

Športnik je sam odgovoren za posredovanje svojih lokacij. Tudi če je trener obljubil, da bo posodobil podatke, je športnik odgovoren, da zagotovi njihovo pravilnost in samo on lahko prejme ADRV zaradi kršitve v zvezi z posredovanjem lokacij.

Tako športnik kot trener sta kriva in oba bi lahko prejela ADRV, če se to zgodi še 2-krat v 12-mesečnem obdobju.

To je bila nesreča, tako da ni posledic ne za trenerja ne za športnika.

Športnica K je imela pozitiven test. Uporabljala je dopolnilo, ki ga ni pravilno raziskala in je bila pozitivna na specifično snov. Kakšno sankcijo bi lahko prejela?

(Opomba: Specifično snov je na splošno lažje najti v zdravilih, ki se prodajajo brez recepta ali v kontaminiranih dopolnilih, zato je verjetneje, da se uporabljajo za druge namene kot za izboljšanje športne uspešnosti)



Osnovna sankcija je 2 leti - razen če lahko protidopinška organizacija (ADO) dokaže, da je bilo namenoma (namerno) in bo sankcija znašala 4 leta.



Osnovna sankcija je pisno opozorilo, saj se specifična snov običajno ne uporablja za izboljšanje učinkovitosti.



Osnovna sankcija je doživljenjska izločitev iz športa.

Obstaja zdravilo za astmo, ki ga lahko v nekaterih državah kupite brez recepta in se uporablja tudi za zdravljenje prehlada. Vsebuje naslednje sestavine:

- Klorfeniramin 3,00 mg
- Trimetokinol 2,00 mg
- Guaifenesin 75,00 mg
- Dekstrometorfan 15,00 mg

Ali je to zdravilo varno za uporabo za športnika? Prosimo kliknite na to [povezavo](#), če želite odpreti Listo v ločenem oknu ali jo odprite na telefonu in tam poiščite aktivne učinkovine. Ne pozabite, da je na koncu Liste kazalo, kjer lahko najdete določene snovi.



Da



Ne

Katere sestavine zdravila za astmo so prepovedane? Izberite vse, kar velja.

---

Klorfeniramin 3,00 mg

Trimetokinol 2,00 mg

Guaifencin 75,00 mg

Dekstrometorfan 15,00 mg

Kdaj je snov (Trimetokinol 2,00 mg) prepovedana?

---

Samo na tekmovanju

Vedno

V redu je do določenega odmerka - praga snovi

Načelo objektivne odgovornosti pravi, da je vaš športnik odgovoren za vse, kar je najdeno v njegovem sistemu. To je ne glede na to, kako je prišlo tja ali kateri nasvet je upošteval. Torej, preden vzame katero koli zdravilo, mora vedno ... (Izberite vse, ki veljajo).

Vprašati svoje vrstnike, ali je zdravilo varno za uporabo.

Preveriti, ali so aktivne učinkovine zdravila na Listi prepovedanih snovi in postopkov (Listi).

Povedati zdravniku, da je športnik in da mora spoštovati protidopinška pravila.

Pri ustrezni protidopinški organizaciji (ADO) preveriti, ali mora zaprositi za podelitev terapevtske izjeme (TI).

Kakšni so koraki za športnika, če mora zaprositi za podelitev terapevtske izjeme (TI)?



Če je športniku podeljena terapevtska izjema (TI), kaj si mora zapomniti? Izberite vse, kar velja.



Vedno naj ima s seboj kopijo potrdila o TI.



Preveri naj datum poteka veljavnosti TI in po potrebi zaprosi za novo.



Kopijo potrdila o TI naj pošlje na WADA.

Športnik sodeluje na velikih igrah in nekaj dni pred tekmovanjem mu predpišejo zdravilo, ki vsebuje prepovedano snov. Nimajo veljavne terapevtske izjeme (TI), zato pripravi novo vlogo.

Komu naj oddajo vlogo?



Svojemu Nacionalnemu olimpijskemu komiteju (NOK)



Organizatorju velikih prireditev (MEO)



Svoji nacionalni protidopinški organizaciji (NADO)



Svoji mednarodni zvezi (IF)



Športnica P je imela težave s spanjem. V zadnjem času je imela veliko stresa in je začela postajati vznemirjena. O tem se pogovori z bratom, ki ji predlaga, da si pomaga pri spanju z zeliščnim dopolnilom. Na spletu na hitro poišče kup dopolnil, ki se ji zdijo primerna. Kakšen je pravi nasvet, preden športnica P uporabi dopolnilo? Izberite vse, kar velja.

Da kupi nekaj različnih izdelkov, če prvi ne bo deloval.

Da se posvetuje z zdravnikom. Da vpraša o dopolnilu in opravi prehransko analizo, da ugotovi, ali je njeno prehrano mogoče optimizirati glede na njene potrebe.

Da najprej prebere nalepko izdelka in se prepriča, da piše "varno za športnike".

Da vodi dnevnik hrane in analizira svojo prehrano. Mogoče obstajajo prilagoditve njene prehrane, ki ji lahko pomagajo.

Če je nujno, da naj izbere serijsko preskušeno dopolnilo in obdrži kopijo potrdila o seriji, majhno količino dopolnila in potrdilo o nakupu, kot je račun.

Katera od naslednjih trditev o serijsko preskušanih dopolnilih drži?

Izberite vse, kar velja.



Serijsko preskušena dopolnila so vedno varna za uporabo.



Če bo vaš športnik uporabljal dopolnilo, je najboljša izbira dopolnilo, preskušeno v serijah.



Če je en izdelek iz podjetja serijsko preskušan, so vsi izdelki tega podjetja varni za uporabo.



Pri serijskem preskušanju ni mogoče testirati vseh snovi na Listi prepovedanih snovi in postopkov (Listi).



Nikakor se ne da zagotoviti, da dopolnilo ne vsebuje prepovedanih snovi.



Samo zato, ker je izdelek v eni državi serijsko preskušan, še ne pomeni, da ga je mogoče varno kupiti in uporabljati tudi v drugih državah.



Načelo objektivne odgovornosti velja vedno, tudi za serijsko preskušena dopolnila.

Katero od naštetih bi lahko bilo ranljivo obdobje v športnikovi karieri?

Izberite vse, kar velja.



Na voljo je še zadnje tekmovanje za uvrstitev na pomembnejšo prireditev, kot so olimpijske igre ali svetovno prvenstvo



Selitev od družine in prijateljev v nacionalni trenažni center



Ko je športniku blizu umika ali ko se umakne iz športa



Pred tiskovno konferenco



Ko je športnik poškodovan



Po prejemu velike sponzorske pogodbe, ki je odvisna od tekmovalnih rezultatov in uspešnosti

Imate svojo vlogo pri preprečevanju dopinga in pomembna je sposobnost prepoznavanja dejavnikov tveganja. Kateri od naštetih je lahko dejavnik tveganja za doping?

Poskus prehitre vrnitve po poškodbi

Pogovor z zdravstvenimi delavci

Za tekmovanje se je treba okrepiti ali hitro shujšati

Prepričanje, da vsi okoli njih uporabljajo prepovedane snovi

Slabe sposobnosti spoprijemanja

Vzeti si čas za počitek in okrevanje

Želeti izpolniti družinska pričakovanja

Družinska anamneza uporabe, napačne uporabe ali zlorabe dopinga

Kakšne so možne posledice jemanja prepovedanih snovi? Izberite vse, kar velja.

Sankcija, ki je javno objavljena

Finančna kazen

Lahko povzroči kratkoročne ali dolgoročne posledice za zdravje

Izguba financiranja

Vrnitev medalj

Izolacija od vrstnikov in športa

Katere od naslednjih trditev o testiranju so resnične? Izberite vse, kar velja.

Testiran je lahko vsak, ki se ima za športnika.

Spremljevalno osebje športnikov (ASP) je možno testirati.

Vsak športnik pod pristojnostjo protidopinške organizacije (ADO) in ki je zavezan njenim protidopinškim pravilom je lahko testiran, tudi če ni v svoji državi.

Sankcionirani športniki, ki se niso umaknili iz športa, so lahko testirani.

Testiranje se lahko opravi na športnikovem domu, v hotelu, objektu za trening ali drugje.








Testiranje lahko vključuje vzorec urina, vzorec krvi ali oboje.

Športniki morajo vedno opraviti test. Če tega ne storijo, lahko pride do kršitve protidopinških pravil (ADRV) in sankcije.

ASP, tako kot trenerji in starši, lahko podpirajo športnike pri izbiri zbiralnika za urin in kompleta stekleničk A in B.

ASP, tako kot trenerji in starši, lahko podpirajo športnike med postopkom testiranja, tako, da deluje kot spremljevalci.

Vaš športnik mora oddati vzorec urina. Naslednje korake postavite v pravi vrstni red.

-  Izbor zbiralnika za urin. Korak 1
-  Umivanje roke samo z vodo ali nošenje rokavic. Korak 2
-  Oddaja vzorca pod neposrednim opazovanjem. Korak 3
-  Izbor kompleta stekleničk A in B. Korak 4
-  Prelivanje dela vzorca v stekleničko B. Korak 5
-  Prelivanje dela vzorca v stekleničko A. Korak 6
-  Zapiranje in tesnjenje vzorca. Korak 7

Uradnik za kontrolo dopinga (UKD) športnika G obvesti, da je bil izbran za testiranje. Športnik G se počuti živčno. Še nikoli ni bil testiran. Za pomiritev in podporo želi, da ga spremljate kot spremljevalec. To je ena od pravic športnika G v postopku testiranja. Katere so še nekatere njegove pravice? Izberite vse, kar velja.



Športnik G ima pravico zahtevati kasnejši prihod iz utemeljenega razloga, kot je končanje njegovega treninga ali prejemanje potrebne zdravniške pomoči, vendar mora biti ves čas na očeh UKD.



Športnik G ima pravico zahtevati prilagoditve postopka testiranja, če je športnik s posebnimi potrebami.



Športnik G ima pravico zahtevati, da gre jesti, preden se testira, medtem ko UKD ostane pri njegovem trenerju.



Športnik G ima pravico dokumentirati vse pomisleke glede testiranja na obrazcu za kontrolo dopinga (DCF).



Športnik G ima pravico, da med postopkom testiranja postavi vprašanja UKD in pridobi več informacij.



Športnik G ima pravico zahtevati tolmača, če ne govori istega jezika kot UKD.



Skrbi vas, da se ekipa, proti kateri je pravkar tekmoval vaš športnik, dopingira. Zaradi tega se počutite nelagodno. Želite prijaviti sum na doping, zato greste na spletno stran vaše protidopinške organizacije (ADO), vendar tam ne morete prijaviti suma na doping ali deliti pomislekov. Torej, greste na WADA program za žvižgače Speak Up! Katere od naslednjih trditev so resnične glede programa žvižgačev WADA? Izberite vse, kar velja.



Do WADA programa za žvižgače Speak Up! lahko dostopate preko spletne strani <https://speakup.wada-ama.org/>



Do programa WADA Speak Up! je mogoče dostopati prek Speak Up! aplikacije.



Lahko prijavite svoje sume, postanete informator in tam postopek končate. Lahko pa še naprej sodelujete v preiskavi in postanete žvižgač.



Lahko ostanete anonimni.



Vse sporočene informacije se hranijo zaupno.



Ukrepano se bo na podlagi vseh sporočenih informacijah.



Lahko prijavite domnevno kršitev protidopinških pravil (ADRV) ali dejanje, ki nasprotuje čistemu športu.

Če bi lahko mlademu, nadobudnemu športniku svetovali glede udeležbe v čistem športu, kakšen bi bil pravi nasvet? Izberite vse, kar velja.



Bodi zvest samemu sebi. Pri čistem športu gre za vrednote. Vrednote, kot sta spoštovanje in pravičnost. V čistem športu športniki spoštujejo drug drugega, svoj šport in, kar je pomembno, protidopinška pravila.



Včasih se počutiš ranljivega ali misliš, da vsi drugi uporabljajo doping. V teh trenutkih si zapomni svoje vrednote in sprejmi odločitve, ki jih podpirajo.



Pomembno je, da poiščeš nasvet in podporo pri tistih, ki te obkrožajo, vendar vedno pomisli, kakšne so njihove vrednote in prioritete. Če se ti ne zdi prav, zaupaj sebi in delaj tisto, kar se ti zdi najboljše, ne pa tistega, kar bi ti morda rekli drugi.



Ravnaj z integriteto in ravnaj pravilno, tudi kadar nihče ne gleda. Treniraj in tekmuje v skladu s protidopinškimi pravili. Čist šport pomeni, da ko zapuščáš tekmovališče veš, da so bili tvoji nastopi pošteni.



Brez pomoči je težko priti v športu na sam vrh. Tvegano je, a če želiš doseči vrh, moraš poiskati načine za to, na primer s prehranskimi dopolnili in drugimi snovmi, ki ti lahko pomagajo. To je edini način in to počnejo vsi športniki.



Če si kdaj v položaju, zaradi katerega se počutiš nepošteno ali neprijetno in sumiš, da nekdo uživa doping, lahko pokažeš pogum in prijaviš svoje sume. Tvoja protidopinška organizacija (ADO) ima morda način anonimnega poročanja ali pa uporabi program WADA za žvižgače - Speak Up!