

KENDİNİZİ SINAYIN

1-) TAKİ programı, sporculara ciddi bir sağlık sorununu, yasaklanmış madde kullanarak tedavi etmek için talepte bulunma fırsatı sağlar. TAKİ izni eğer madde ciddi bir sağlık sorunu yaratmayacaksa, performansı artırmayacaksa ve alternatif bir madde veya yöntem mevcut değilse verilir. TAKİ'nin anlamı nedir?

- a-) Tedavi Amaçlı Kullanım İstisnası
- b-) Tedavi Amaçlı Kas İçin Antreman
- c-) Tedavi Amaçlı Koruma İlaçları
- d-) Tedavi Amaçlı Korunma İzni

2-) Yasaklılar Listesi ne sıklıkla güncellenir?

- a-) Yılda bir
- b-) 6 ayda bir
- c-) 3 ayda bir
- d-) Her ay

3-) Kendi doktoruma, bir sporcu olarak doping kontrollerine tabi olduğumu ve yasaklanmış maddeler kullanmamam gerektiğini söylemeliyim.

- a-) Doğru
- b-) Yanlış

4-) Seçtiğim örnek toplama gereçlerinin kirli veya daha önce kurcalanmış olduğunu düşünsem de bunları kullanmak zorundayım. Başka bir tane daha isteyemem.

- a-) Doğru
- b-) Yanlış

5-) Maskeleyici madde (ajan) nedir?

- a-) Sporculara yasaklı maddeler kullanımında yardımcı olan kişi
- b-) Yasaklı madde kullanımını gizlemek için kullanılan bir madde veya işlem
- c-) Sporcu temsilcisi
- d-) Doping kontrolü şişesinin kapağını yapıştırmada kullanılan madde

6-) Engelli sporcular ihtiyaç duydukları her ilacı kullanabilirler?

- a-) Doğru
- b-) Yanlış

7-) Doping kontrolü için isim özellikle önceden belirlenmiş olabilir.

- a-) Doğru
- b-) Yanlış

8-) Eğer sporcunun doping kontrol sonuçları pozitif çıkarsa, sporcunun yasaklanmış maddeleri almasına yardımcı olan veya onu teşvik eden çalıştırıcı veya doktora yaptırım uygulanabilir.

- a-) Doğru
- b-) Yanlış

9-) Eğer sporcu çok meşgul ise doping kontrolüne gitmeyi reddedebilir.

- a-) Doğru
- b-) Yanlış

10-) Yuttuklarımdan, vücuduma enjekte ettiklerimden veya uyguladıklarımdan sonuç olarak ben sorumluyum.

a-) Doğru

b-) Yanlış

11-) Sporda yasaklanmış maddelerin veya yöntemlerin saptanması için yapılan idrar analizi, gerekli ekipmana sahip herhangi bir laboratuvar tarafından yapılabilir.

a-) Doğru

b-) Yanlış

12-) Doping Kontrol Görevlileri, doping kontrolüne gelmeden birkaç saat önce sporcuları doping kontrolü yapacakları konusunda bilgilendirmelidirler.

a-) Doğru

b-) Yanlış

13-) Halihazırda İnsan Büyüme Hormonu (hGH) kullanımını tespit etmek için kullanılan bir doping kontrol analiz yöntemi vardır.

a-) Doğru

b-) Yanlış

14-) Örnek bir kez alınıp, mühürlenip, gerekli evraklar tamamlandıktan sonra, örneği açma, bir şey bulaştırma, bozma veya kurcalama gibi girişimler açıkça anlaşılır.

a-) Doğru

b-) Yanlış

15-) Doping kontrol görevlisi müsabaka dışı doping kontrolü için evinize geldiğinde, bir fincan çay yapmak ya da başka bir işinizi halletmek için odadan çıkabilirsiniz.

a-) Doğru

b-) Yanlış

16-) Bir sporcu yılda en fazla kaç defa doping kontrolüne alınabilir?

a-) 1

b-) 5

c-) 10

d-) Sınırsız

17-) İlacın ne içerdiğini bilmeseniz bile, güvendiğiniz birinden ilaç kabul edebilirsiniz.

a-) Doğru

b-) Yanlış

18-) İstersem, antrenörüm Doping Kontrol İstasyonu'nda bana eşlik edebilir.

a-) Doğru

b-) Yanlış

19-) Bazen kazanmak için, yasaklanmış maddeler alarak performansımı artırma hakkım vardır.

a-) Doğru

b-) Yanlış

20-) Yasaklanmış bir maddenin doping kontrol örneğinizde çıkması durumunda, aşağıdaki haklara sahipsiniz:

- a-) B örneğinizinin analizini talep etmek
- b-) B örneğinizinin açılması ve analizi sırasında orada bulunmak veya temsil edilmek
- c-) Laboratuvar dokümantasyon paketinin kopyalarını talep etmek
- d-) Yukarıdakilerin hepsi

21-) Laboratuvarında örneğimi teslim alan kişi benim kim olduğumu bilir.

- a-) Doğru
- b-) Yanlış

22-) Sporda, Anabolik Steroidler her zaman yasaktır ve birçok ülkede de yasadışıdır. Anabolik steroid kullanımı aşağıdaki yan etkilere neden olabilir:

- a-) Erkeklerde göğüs büyümesi; kadınlarda sesin kalınlaşması
- b-) Karaciğer ve kalp rahatsızlıkları
- c-) Ciddi ruhsal bozukluklar
- d-) Yukarıdakilerin hepsi

23-) Eğer Doping Kontrol Görevlisi'nin kimlik belgesi yoksa, doping kontrolüne girmeyi reddedebilirim.

- a-) Doğru
- b-) Yanlış

24-) Eğer spocunun doping kontrol işlemi veya süreci ile ilgili bir endişesi varsa, bu endişesini ne zaman dile getirmelidir?

- a-) Doping kontrolünden önce
- b-) Doping kontrolü esnasında

c-) Doping kontrolünden sonra

d-) Doping kontrolü çağrı formunu imzalarken

25-) Hasta olduğum ve yarışmadığım zamanlarda bile ilgili spor makamlarına, doping kontrolü için bana ulaşabilmeleri için nerede olduğumu bildirmem gereklidir.

a-) Doğru

b-) Yanlış

26-) Sadece Olimpiyat Oyunları, Paralimpik Oyunları ve Dünya Şampiyonalarında müsabakalara katılan sporcular doping kontrolüne tabidir.

a-) Doğru

b-) Yanlış

27-) Dünya Doping Mücadele Kurallarının (World Anti-Doping Code) amacı nedir?

a-) Sporcuların dopingsiz spor yapma temel hakkını korumak

b-) Sporcuların sağlığını, adalet ve eşitliği desteklemek

c-) Uluslararası düzeyde uyumlu ve etkili dopingle mücadele programları sağlamak

d-) Yukarıdakilerin hepsi

28-) Eğer doping kontrolü sırasında gerekli miktarda idrar örneği (genellikle 90-100 ml) veremezseniz, idrar örneğine ek olarak kan vermeniz istenir.

a-) Doğru

b-) Yanlış

29-) Eğer takım doktorum benim reğeteme bir ilaç yazarsa ve benim doping kontrolü sonucum pozitif çıkarsa, bu benim değil, doktorun suğudur.

a-) Doğru

b-) Yanlış

30-) Bu hafta müsabaka dışı doping kontrolüne alındıysanız, bir sonraki doping kontrolünüz haftalar sonra olacaktır.

a-) Doğru

b-) Yanlış

31-) Eczaneden reçetesiz satın alınan bir besin destek ürününün, sporda kullanımına kesinlikle izin verilir.

a-) Doğru

b-) Yanlış

32-) Doping kontrolüne alındığımda, Doping Kontrol Görevlisi (DKG) tüm formları alır, benim kopyalarım bana daha sonra ulaştırılır.

a-) Doğru

b-) Yanlış

33-) Müsabakaya katılmasam bile, bir müsabaka sürecinde doping kontrolüne tabi tutulabilirim.

a-) Doğru

b-) Yanlış

34-) İnsan Büyüme Hormonu (hGH) kas ve organ gelişiminin yanı sıra kemik gelişimini de canlandırıcı olarak bilinir. Sporda hGH kullanımını her zaman yasaktır ve hGH kullanımı, hile yapmaktır. hGH'nin sık görülen yan etkileri aşağıdakilerden hangisidir?

- a-) Kalp-damar hastalıkları
- b-) Kas ve eklem ağrıları; organların anormal büyümesi
- c-) Diyabet riski
- d-) Yukarıdakilerin hepsi

35-) Eğer bir ilacı kendi ülkemde kullanmamın sakıncası yoksa, yurtdışından satın alınmış aynı isimli ilacı güvenle kullanabilirim.

- A. Doğru
- B. Yanlış

36-) Hasta olduğumda herhangi bir ilacı almamda sakınca yoktur.

- A. Doğru
- B. Yanlış

CEVAPLAR

1-) a şıkkı. Uluslararası düzeydeki sporcular Tedavi Amaçlı kullanım İstisnası (TAKİ) taleplerini Uluslararası Federasyonlarına; Ulusal düzeydeki sporcular ise formlarını kendi Ulusal Dopingle Mücadele Kuruluşlarına göndermelidirler. TAKİ belirli ilaçlar için belirli bir süre ve belirlenmiş bir doz için verilir.

2-) a şıkkı. Yasaklılar Listesi her yıl uluslararası uzmanlardan oluşan bir panel tarafından gözden geçirilir ve güncelleştirilmiş uyarlaması her yıl 1 Ocak tarihinden itibaren yürürlüğe girer. Tüm sporcular Listeye dair en güncel bilgileri edinmek zorundadır. Bu bilgi WADA'nın web sitesinde mevcuttur - www.wada-ama.org

3-) Doğru. Doktorunuzun size yasaklılar listesine alternatif ilaçlardan vermesi gerektiğini bilmesi önemlidir. Bu mümkün değilse, ilacı kullanmadan önce, Tedavi Amaçlı Kullanım İstisnası için Uluslararası Federasyonunuzdan, Ulusal

Federasyondan veya Ulusal Dopingle Mücadele Kuruluşundan izin almalısınız. Doktorunuz, acil durumlarda kullanılacak yöntemler olduğunu bilmelidir.

4-) Yanlış. Size seğmeniz için mühürlü örnek toplama gereçleri sunulmalıdır. Eğer ilk seğtiğiniz doping kontrol gereçlerinden memnun değilseniz, başka bir tane istemelisiniz ve bu isteğiniz yerine getirilir.

5-) b şıkkı. Maskeleyici madde, doping kontrollerinin idrar ve diğer örneklerdeki yasaklı maddeleri gizlemek amacıyla bu örneklerde değişikliğe neden olan madde ve işlemlerdir. Maskeleyici maddeleri müsabaka içi ve müsabaka dışında kullanmak YASAKTIR.

6-) Yanlış. Engelli sporcular da aynı yasaklanmış maddeler listesine uymak zorundadırlar. Ancak, zrlerinin doğası gereği belirli bir ilaç kullanmaları gerekiyorsa, Uluslararası Paralimpik Komitesi Tıbbi Komisyonu'na veya Ulusal Dopingle Mücadele Kuruluşu'na Tedavi Amaçlı Kullanım İstisnası (TAKİ) için başvurabilirler. Bu istisna otomatik olarak verilmez.

7-) Doğru. İyi bir ulusal ya da uluslararası sporcu olmanın gereğince, rastgele çekilişten ziyade isminiz özellikle önceden belirlenmiş olabilir. Bu size dopingsiz yarıştiğınızı ispatlamanız için fırsat verir.

8-) Doğru. Sporcuları yasaklanmış maddeler veya yöntemler kullanmaya teşvik etmek veya kullanmalarına yardımcı olmak ciddi bir dopingle mücadele kural ihlalidir ve Dünya Dopingle Mücadele Kuralları gereğince yaptırıma tabidir.

9-) Yanlış. Doping kontrolüne gitmeyi reddetmenin yaptırımı pozitif doping kontrol sonuçlarının yaptırımı ile aynı olabilir. Bir sporcu kendisine haber verildiğinde doping kontrolünü gitmeyi reddederse, en kısa zamanda reddetme sebeplerini açıklayarak Bildirim Formu ile bildirmeli ve yöneticilerini haberdar etmelidir.

10-) Doğru. Bütün sporcular spor kariyerlerini tehlikeye atmamak için soru sorma konusunda etkin olmalıdır. Eğer bir sorunuz varsa - SORUN! Eğer bir maddenin içeriğinden %100 emin olamiyorsanız veya o maddenin mevcut durumunu bilmiyorsanız - KULLANMAYIN!

11-) Yanlış. Sporda yasaklanmış maddelerin veya yöntemlerin tespiti için yapılan idrar analizi, sadece WADA'nın yüksek standartlarına sahip olan ve akredite edilmiş (onaylanmış) laboratuarlarda yapılabilir.

12-) Yanlış. Doping kontrolü mümkün olduğunca önceden haber verilmeden yapılır. Bu demektir ki, Doping Kontrol Görevlileri (DKG) herhangi bir zamanda ve

herhangi bir yerde bu doping kontrolünü gerçekleştirebilir. Ancak, Doping Kontrol Görevlilerinin sporcuları gereksiz yere rahatsız etmemek amacıyla kendi sağduyularını kullanmaları beklenir.

13-) Doğru. İnsan Büyüme Hormonu için 2004 yılından beri kullanılan bir kan testi vardır ve bu testin müsabaka içi ve müsabaka dışında kullanımı gittikçe artmaktadır.

14-) Doğru. Sporcunun örneğinin değiştirileceğinden endişe etmesine gerek yoktur. Ayrıca, analiz öncesi laboratuvar örneğinin bütünlüğü ve bozulmamışlığı konusunda şüpheye düşerse, bu durumu rapor eder.

15-) Yanlış. Örneğinizin bütünlüğünü korumak için, doping kontrolü tamamlanana kadar her an Doping kontrol görevlisinin yanında bulunmanız gereklidir. Eğer odadan çıkmanız gerekiyorsa, Doping kontrol görevlisinin sizinle birlikte gelmesini isteyin.

16-) Sınırsız. Bir sporcunun müsabaka içi, müsabaka dışı zamanlar, rastgele ve belirlenmiş doping kontrolleri de dâhil olmak üzere yılda kaç defa doping kontrolüne alınabileceğinin herhangi bir sınırlaması yoktur.

17-) Yanlış. Sporcular her zaman vücutlarına neyin girdiğini bilmek zorundadır. İçeriğini bilmeden ilaç almak hem doping kontrolünde pozitif sonuca neden olabilir hem de sağlığınız için tehlikeli olabilir.

18-) Doğru. Her sporcunun Doping Kontrol İstasyonunda kendisine eşlik edecek bir temsilciye sahip olma hakkı vardır.

19-) Yanlış. Eğer kazanmak için yasaklı maddeler almak zorundaysanız, kazanmış olmuyorsunuz, çünkü elinizden gelenin en iyisini yapmış değilsiniz. Hile hem sizin hem de rakiplerinizin gerçek sporcu ruhuna zarar verir.

20-) Yukarıdakilerin hepsi. Dünya Doping Mücadele Kuralları sporcu haklarına saygı gösterilmesini sağlamayı amaçlar.

21-) Yanlış. Laboratuvara örneğinizle birlikte giden belgeler sizin kimliğinizi ortaya çıkarmaz. Laboratuvarın aldığı tek bilgi spor dalı/etkinlik/cinsiyet/Federasyon ve doping kontrol tarihidir.

22-) Yukarıdakilerin hepsi. Anabolik Steroidler yağsız kas kitlesi artışı sağlayabilir, ancak belgelenmiş yan etkilerinin hayatı tehdit eden sonuçları da olabilir. Anabolik steroidleri kullanarak sadece sağlığını riske atmakla kalmaz, aynı zamanda temiz bir sporcu olarak kalamayarak hem sporun ruhuna ihanet eder hem de kendinizi kandırırsınız.

23-) Doğru. Doping Kontrol Görevlisi doping kontrolü yapmaya yetkili olduğunu ve yetkili bir örnek toplama merciine bağlı olduğunu ispatlamak zorundadır. Eğer ispatlayamazsa, bunu bildirim formunda açıklayın, formu imzalayın, bir kopyasını alın ve Federasyonunuzla hemen irtibata geçin.

24-) Doping kontrolü esnasında. Sporcular doping kontrolü sürecinde Doping Kontrol Görevlisi ile endişelerini konuşma konusunda kendilerini rahat hissetmelidirler. Sporcular, örnek toplama süreci hakkında daha fazla bilgi edinme hakkına sahiptirler ve kendilerine sürecin işleyişi hakkındaki endişelerini yazılı olarak ifade etme olanağı verilmelidir.

25-) Doğru. Bir sporcu olarak, yaralanma veya hastalık nedeni ile yarışmıyor olsanız bile Doping Mücadele Kuruluşunun size her zaman ve her yerde ulaşabilmesi için yerinizi bildirmek zorundasınız.

26-) Yanlış. Birçok ulusal ve uluslararası federasyonun doping mücadele programları vardır. Bu demektir ki, eğer bir milli takımın bir üyesiyse, müsabaka sırasında veya müsabaka dışında, evinizde veya antrenman yaptığınız yerde doping kontrolüne alınabilirsiniz.

27-) Yukarıdakilerin hepsi. Dünya Doping Mücadele Kuralları (World Anti-Doping Code), sporda Dünya Doping Mücadele Programının dayandığı evrensel bir belgedir.

28-) Yanlış. Eğer gerekli miktarda idrar veremediyse, vermiş olduğunuz kısmi örnek mühürlenir ve kaydedilir; hazır olduğunuzda, gerekli hacme ulaşana kadar idrar örneği vermeniz gerekecektir.

29-) Yanlış. Doktorunuz size kötü tavsiye vermekten veya uygunsuz tedavi uygulamaktan dolayı yaptırma uğrayabilir; ancak vücudunuza neyi aldığınız konusunda kendinizden başka kimseye güvenmemelisiniz. ALDIKLARINIZIN SORUMLULUĞU SİZE AİTTİR!

30-) Yanlış. Bir sonraki doping kontrolünüz haftalar sonra, birkaç gün hatta birkaç saat sonra da olabilir. Hile yapanların, "güven" içinde hile yapmaya devam

etmesini önlemek amacıyla, kısa bir zaman zarfında birden fazla doping kontrolü yapmanın yararları vardır.

31-) Yanlış. Besin destek ürünlerini ve/veya herhangi bir maddeyi almak sizin sorumluluğunuzdadır. Birçok besin destek ürünü yasaklanmış maddeler içerir. Besin destek ürün sanayisi pek çok ülkede hükümet tarafından denetlenmediğinden, ürünün içeriğinden tam olarak emin olmanız çok önemlidir. ÖZLÜ SÖZLER: Kulağa gerçek olamayacak kadar iyi geliyorsa, muhtemelen yasaktır! Besin destek ürünü almanın alternatifi, beslenme programınızı ihtiyaçlarınıza uygun hale getirmektir.

32-) Yanlış. Örneğinizi verdiğinizde ve evrakları tamamladığınızda, Doping Kontrol Görevlisi (DKG) doping kontrol bildirim formunun bir kopyasını size vermeli ve siz de bunları kendi kayıtlarınız için saklamalısınız.

33-) Doğru. Eğer bir takımın üyesi olarak adınız geçiyorsa, gerçekten müsabakaya katılmanız bile doping kontrolü için seçilebilirsiniz.

34-) İnsan Büyüme Hormonu'nun (hGH) yan etkileri yukarıdakilerin hepsidir.

35-) Yanlış. Farklı ülkelerden satın alındığında, bazı ilaçlar biraz farklı maddeler içerebilir. Bazı durumlarda bunlar yasaklı maddeler olabilir. Eğer emin değilseniz, ilacın içerdiği maddeleri dikkatle kontrol etmeli ve doktorunuza danışmalısınız.

36-) Yanlış. Eğer soğuk algınlığı, grip ya da nezle şikâyetleriniz varsa, ilacın yasaklanmış maddeler içermediğinden emin olmadan, ilacı ALMAYIN. Bu hem doktorunuzun verdiği reçeteli, hem de reçetesiz ilaçlar için geçerlidir. Unutmayın, pozitif çıkan bir doping testi sonucu, size mutlaka bir disiplin işlemi uygulanacaktır.

(Bu metinde yer alan soru ve cevaplar wada-ama.org.'dan alınmıştır.)

