

# Inbjudan

## Utbildning i 100 % ren hårdträning

Länsstyrelsen Östergötland i samverkan med länets kommuner, RF SISU Östergötland och polisen bjuder in till en utbildning om dopning och förebyggande insatser inom ramen för 100 % ren hårdträning.

Utbildningen genomförs digitalt och delas upp på två halvdagar.

Utbildningen riktar sig till ägare och/eller styrelse, platschefer, träningsansvariga, antidopningsansvariga, PT´s, instruktörer och receptionspersonal på träningsanläggningar, ANDTS-samordnare i kommunerna samt polisen.

Utbildningen utgör ett av kriterierna till att bli en diplomerad träningsanläggning eller behålla tidigare diplomeringsom ny personal har tillkommit som behöver delta enligt diplomeringskriterierna (se sista sidan i denna inbjudan).

**PLATS:** Digitalt via Zoom. Länk skickas till anmälda deltagare efter sista anmälningsdag.

**TID:** Tisdagen den 21 mars klockan 08.30 – 12.00 **samt** tisdagen den 28 mars klockan 08.30 – 12.00

**KOSTNAD:** 500kr + moms/person. Vid återbud efter sista anmälningsdag faktureras hela beloppet. Det går dock bra att byta deltagare.

[Anmälan via Länsstyrelsen Östergötlands kalender](#)

Sista anmälningsdag är tisdagen den 14 mars. För att bli godkänd på utbildningen och erhålla ett intyg krävs deltagande på båda utbildningsdagarna samt ett godkänt kunskapsprov.



LÄNSSTYRELSEN  
ÖSTERGÖTLAND

# Inbjudan

## Program 21 mars

- 08.30**      **Incheckning – hej och välkomna!**  
Fredrik Törnborg, samordnare,  
Valdemarsviks kommun
- 08.45**      **Introduktion i 100 % ren hårdträning**  
Ida Persson Tiborson, strateg inom social hållbarhet,  
Norrköpings kommun
- 09.15**      **Anabola androgena steroider – tecken och  
symptom, medicinska och sociala konsekvenser**  
Anders Hagelin, legitimerad läkare på  
Mansmottagningen i Stockholm
- 10.30**      **Paus**
- 10.45**      **Kost och träning – Behövs kosttillskott?**  
Erik Hellmén, ansvarig för nutrition och ANDT, RF  
SISU Örebro län
- 12.00**      **Tack för idag!**



# Inbjudan

## Program 28 mars

- 08.30**      **Hej och välkomna tillbaka!**  
Fredrik Törnborg, samordnare,  
Valdemarsviks kommun
- 08.45**      **Polisens antidopningsarbete**  
Maria Papanikolaou, polisassistent,  
Polismyndigheten Region Öst
- 09.45**      **Paus**
- 10.00**      **Idrottens antidopningsarbete**  
Carl Blomqvist, RF SISU Östergötland
- 11.00**      **Paus**
- 11.10**      **Kommunicera antidopning**  
Johan Öhman, föreläsare och utbildare,  
Bosse & Johan Utbildning (inspelad föreläsning)
- 11.40**      **Återsamling och utvärdering**
- 12.00**      **Tack för idag!**



# Inbjudan

## Diplomeringskriterier

### 1. Kontinuerlig utbildning av personal (denna utbildning)

Minimikrav: Alla anställda nyckelpersoner på respektive träningsanläggning ska utbildas. Med nyckelpersoner avses:

- ansvarig/a från styrelse vid ett föreningsdrivet gym
- ägare/områdeschefer
- platschef
- träningsansvariga
- antidopningsansvariga
- personal som arbetar i gymmet/receptionen 20 timmar i veckan eller mer.

### 2. Utarbета en policy och handlingsplan mot dopning

Policyn ska kommuniceras med medlemmar. Policy och tillhörande handlingsplan ska vara känd av all personal på anläggningen.

### 3. Samarbete med Polisen samt för föreningsdrivna anläggningar dessutom samarbete med RF SISU Östergötland

Minimikrav: Alla träningsanläggningar ska ha en kontakt med Polisen via lokala nätverket. Antidopningsansvarig på träningsanläggningen ska veta vem och hur de tar kontakt vid problem eller vid behov av hjälp/råd. Alla föreningsdrivna träningsanläggningar ska ha en kontakt med antidopingansvarig i det lokala RF SISU Östergötland.



# Inbjudan

## **4. Utsett en antidopningsansvarig på träningsanläggningen**

Vad som ingår i rollen som antidopningsansvarig ska förtydligas i antidopningspärmen.

## **5. Ha en Antidopningspärm**

Fysisk eller digital. Alla som arbetar på anläggningen ska veta var de hittar pärmen och den ska innehålla bland annat policy, handlingsplan, handbok om dopning och lista över utbildad personal.

