



Länsstyrelsen
i Jönköpings län



LÄNSSTYRELSEN
I K R O N O B E R G S L Ä N



Länsstyrelsen
Kalmar län

VÄLKOMMEN TILL ANTIDOPINGUTBILDNING 100% REN HÅRDTRÄNING FÖR PERSONAL VID TRÄNINGSANLÄGGNINGAR

ONSDAG 11 MAJ 09.00 – 15.30

PLATS: DIGITALT VIA ZOOM

(LÄNK TILL UTBILDNINGEN SKICKAS I BEKRÄFTELSEMAIL)

Program för dagen:

- 09:00 **Hej & Välkomna! Inledning – 100 % Ren hårdträning**
- 09:15 **Anabola androgena steroider** – Vad är AAS? Tecken, symptom, medicinska och sociala konsekvenser, Johan Öhman BoJ Utbildning AB
- 10:30 **Paus**
- 10:45 **Kosttillskott** – orimliga förväntningar förenat med risk eller rimliga förväntningar helt utan risk? Johan Öhman BoJ Utbildning AB
- 12:00 **Lunch**
- 13:00 **Lagar & Kontroller, Idrotten** Anna-Lena Aronsson RF/SISU Småland
- 13:45 **Paus**
- 13:50 **Lagar & Kontroller, Polisen**, Fredrik Rönnberg Polisen Jönköping
- 14:35 **Paus**
- 14:50 **Kommunicera antidopning**, Johan Öhman BoJ Utbildning AB
- 15:20 **Avslutning med kunskapstest**

Diplom erhålls vid fullständig närvaro samt godkänt kunskapstest. Anmäl dig till Johan Öhman på mejladress bosseochjohanutbildning@gmail.com senast den 6 maj! Utbildningen är kostnadsfri. OBS! Vid oanmält avhopp efter den 6 maj debiteras utbildningskostnaden på 1000 kr.



Länsstyrelsen
i Jönköpings län



LÄNSSTYRELSEN
I K R O N O B E R G S L Ä N



Länsstyrelsen
Kalmar län

INFORMATION OM UTBILDNINGEN

Denna utbildning anordnas av Länsstyrelserna i Kronobergs län, Kalmars län och Jönköpings län och är en av de insatser som görs inom det förebyggande antidopingarbetet i samarbete mellan Smålandsläna.

Kursen vänder sig främst till dig som faller under benämningen ”nyckelperson” vilket omfattar: ansvarig/a från styrelse vid ett föreningsdrivet gym, ägare/områdeschefer, platschef, träningsansvariga, antidopingansvariga samt regelbunden återkommande¹ personal som arbetar i gymmet (PT etc.) och receptionen. Utöver det är givetvis personal med gymanknytning under 20 h/vecka och/eller instruktörer mer än välkomna att delta om intresse finns.

Kursplan för utbildningen ser du nedan

Vid eventuella frågor kring utbildningen var vänlig och kontakta:

Johan Öhman

bosseochjohanutbildning@gmail.com

070-2752121

¹ Personal som jobbar minst 20 h/vecka eller mer oavsett anställning.



Länsstyrelsen
i Jönköpings län



LÄNSSTYRELSEN
I K R O N O B E R G S L Ä N



Länsstyrelsen
Kalmar län

Kursplan

Utbildning 100 % Ren Hårdträning

Bakgrund & Syfte

Initiativet till *100% Ren Hårdträning* kom från gymmen själva. Mot bakgrund av ett växande problem med olika dopningspreparat på träningsanläggningar uppdagades en brist i att något organiserat preventivt arbete mot dopning inte fanns.

Resultatet blev bland annat arbetsmetoden *100% Ren Hårdträning*. Metoden syftar till att minska användningen av och tillgången på anabola androgena steroider (AAS) och andra dopningspreparat på träningsanläggningar.

100% Ren Hårdträning utvecklades 2007 av STAD (Stockholm förebygger alkohol och drogproblem) med hjälp av projektbidrag från Folkhälsomyndigheten och bygger på utbildning av gyppersonal, samt samverkan med andra gym, polis och kommun.

Målgrupp

Utbildningen riktar sig till ägare av gym, gyppersonal, instruktörer, personliga tränare samt personal vid polismyndighet, region, kommun, åklagarmyndighet eller skola.

Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs.

Lärandemål

Efter genomgången utbildning ska deltagaren kunna:

- Beskriva hur arbetsmetoden 100 % ren hårdträning fungerar
- Redogöra för aktuell lagstiftning gällande AAS samt hur den tillämpas



Länsstyrelsen
i Jönköpings län



LÄNSSTYRELSEN
I K R O N O B E R G S L Ä N



Länsstyrelsen
Kalmar län

- Förklara hur kroppen kan påverkas av anabola androgena steroider
- Förklara vad ett kosttillskott är och hur det kan påverka kroppen
- Känna till vilka grupper i samhället som i störst utsträckning använder sig av AAS samt av vilken anledning de gör det
- Beskriva regelverk och styrning av idrottens antidopingarbete
- Förklara skillnader och likheter mellan samhällsdopingen och idrottsdopingen

Innehåll

Under utbildningen behandlas bland annat följande innehåll:

- **Arbetsmetoden**
Bakgrund, utbildning av nyckelpersoner, diplomering av träningsanläggningar samt utvecklingen av ett aktivt samarbete.
- **Anabola steroider**
Doping som samhällsproblem, riskgrupper, användandet och dess faser, kroppens påverkan.
- **Idrottens antidopingarbete**
Regelverk och styrning, mål med arbetet, statistik kring användandet, ledare, instruktörers, funktionärers samt utövares ansvar.
- **Kosttillskott**
Definitioner av kosttillskott, användning av kosttillskott och dess påverkan på kroppen, försäljning av kosttillskott och problemen med vissa kosttillskott.
- **Polisens antidopingarbete**
Lagstiftningen, polisens arbete med antidoping, den enskildes möjligheter och ansvar.

Upplägg och omfattning

Utbildningen är uppdelad i block där varje block genomförs med fokus på aktivt lärande i samverkan med andra. Bland annat genom föreläsningar, diskussioner



Länsstyrelsen
i Jönköpings län



LÄNSSTYRELSEN
I K R O N O B E R G S L Ä N



Länsstyrelsen
Kalmar län

och till viss del övningar. Utbildningens utformning bygger på att deltagaren är närvarande och aktiv under utbildningens samtliga delar.

Intyg

För att deltagaren ska erhålla ett intyg/diplom, krävs aktivt deltagande under hela utbildningen samt ett godkänt resultat på det avslutande provet.