



■ 20 & 22 APRIL 2021

UTBILDNING OM DOPNING

100 % REN HÅRDTRÄNING

Den 20 och 22 april 2021, anordnar Länsstyrelsen Skåne en utbildning för gypspersonal i Skåne. Utbildningsinnehållet följer metoden 100 % ren hårdträning och ger kunskap kring hur gym kan arbeta dopningspreventivt.

INNEHÅLL: Utbildningen är uppdelad på två halvdagar och innehåller information om anabola androgena steroider, kroppsideal, kosttillskott, idrottens och polisens antidopningsarbete samt kommunikation kring dopning.

MÅLGRUPP: Ägare, träningsansvariga och instruktörer på träningsanläggningar samt kommunala ANDTS- och brottsförebyggande samordnare.

DELTAGANDE VIA SKYPE: Länsstyrelsen Skåne följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer gällande arbetet för att minska spridningen av covid-19 och med hänsyn till rådande pandemi planeras dessa dagar på distans.

För dig som vill veta mer om metoden 100 % hårdträning, kan du läsa [här](#).

PRAKTISK INFORMATION

ARRANGÖR: Länsstyrelsen Skåne

DATUM: Två halvdagar den 20 och 22 april 2021 via Skype för företag.

20 april 09.00 – 12.00

22 april 09.00 – 12.05

Vid anmälan till utbildningen är det obligatoriskt att gå båda tillfällena.

ANMÄLAN: Anmälan sker [via denna länk](#) senast den 13 april. Länk till utbildningen skickas ut till anmälda deltagare inför utbildningstillfällena. Begränsat antal platser.

KOSTNAD: Utbildningen är kostnadsfri.





PROGRAM TILLFÄLLE 1 – DEN 20 APRIL 2021

08.45-09:00 **Logga in och kolla tekniken**

09.00- 09:30 **Dagens upplägg samt introduktion till Metoden 100% hårdträning**

Gerd Nyhem, nationell samordnare av metoden 100% ren hårdträning och nätverket PRODIS, STAD och Johanna Nilsson, länssamordnare för ANDTS, Länsstyrelsen Skåne

09.30-09:50 **Anabola androgena steroider och kroppsideal**

Jenny Björkqvist, Idrottskonsulent, Samordnare Svensk antidoping Skåne

09.50-10:00 **Paus**

10.00-10.55 **Anabola androgena steroider och kroppsideal**

Jenny Björkqvist, Idrottskonsulent, Samordnare Svensk antidoping Skåne

11.00:12:00 **Idrottens antidopningsarbete**

Jenny Björkqvist, Idrottskonsulent, Samordnare Svensk antidoping Skåne

Läxa till tillfälle 2 – att se film om att kommunicera dopning. Tillfälle 2 inleds med gruppdiskussioner med utgångspunkt i filmen.





PROGRAM TILLFÄLLE 2 – DEN 22 APRIL 2021

08.45-09:00 **Logga in och kolla tekniken**

09.00- 09:35 **Välkomsthälsning samt gruppdiskussion om att kommunicera dopning**

Johanna Nilsson, Länsamordnare för ANDTS, Länsstyrelsen Skåne

09.35- 10:05 **Kosttillskott**

Erik Hellmén, sakkunnig nutrition RF-SISU Örebro län

10:05-10:15 **Paus**

10:15-11:00 **Kosttillskott**

Erik Hellmén, sakkunnig nutrition RF-SISU Örebro län

11:00-11.05 **Paus**

11:05-12.05 **Polisens antidopningsarbete**

Fredric Rosenberg och Imran Elahi, polisen i Malmö, Region Syd

Utbildningen avslutas med ett skriftligt kunskapsprov som sker digitalt.

