



Uppdaterad januari 2020

# Antidopingpolicy – Friskis&Svettis Gävle

Friskis&Svettis Gävle

- Arbetar aktivt för att vara helt fritt från doping
- Bedriver en naturlig och hälsosam träning utan droger
- Arbetar förebyggande mot Anabola androgena steroider (AAS) och andra dopingpreparat

## Så här jobbar Friskis&Svettis Gävle mot doping

### 1. Vi vaccinerar

Vi har vaccinerat föreningen mot doping, vilket är Riksidrottsförbundets (RF) metod för att hjälpa idrottsföreningar att arbeta mot doping, göra medlemmar medvetna om föreningens syn på doping samt att kommunicera detta mot omvärlden. Vi är diplomerade av PRODIS i arbetsmetoden 100% Ren Hårdträning.

### 2. Vi har en antidopingansvarig

Vår antidopingansvarige, Linda van den Bosch, leder det förebyggande arbetet i föreningen. Antidopingansvarige har ett brett kontaktnät av kunniga och erfarna personer från bland annat Dopingjouren, Antidopinggruppen på Riksidrottsförbundet och andra Friskis&Svettis-föreningar.

### 3. Riksidrottsförbundet genomför oanmälda dopingtester

Riksidrottsförbundet (RF) kan när som helst genomföra dopingtester i Friskis&Svettis Gävle. Dessutom har vi möjlighet att beställa extra föreningsprov från Riksidrottsförbundet. Ett fällande dopingtest eller vägran till test medför 2 års avstängning från all idrott enligt RF's regler.

### 4. Vi utbildar alla våra tränare i gymmet

Alla tränare får grundläggande kunskaper om doping i sin grundutbildning genom F&S Riks. Övriga funktionärer erbjuds utbildning i samband med interna utbildningsdagar.



## 5. Vi informerar våra medlemmar

Friskis&Svettis Gävle är en ideell idrottsförening. Medlemsinformation gällande doping finns i våra lokaler samt på hemsidan.

### Tecken på doping

Doping är, precis som många andra missbruk, svåra att upptäcka. Det tar nästan alltid tid. Du ser saker du tycker är lite märkliga, men det tar emot att ställa närgångna frågor och konflikter vill de flesta helst undvika. För vem vill vara misstänksam och jobbig?

Den broschyr som du kan beställa på Dopingjourens hemsida ([www.dopingjouren.se](http://www.dopingjouren.se)) är ett utmärkt stöd för den som misstänker doping. I den kan du läsa om vanliga effekter av Anabola Androgena Steroider (AAS) som stroke, håravfall, förstorad prostata, svårigheter att kissa, förminskade testiklar, lägre testosteronnivåer, minskad spermieproduktion, leverskador, svullnader, hudbristningar och acne samt om det som så föga vackert kallas "bitch tits", alltså förstorade bröst hos män.

Och som om det inte vore nog så kan det som dopar sig också kännas igen på förändrad sexlust, aggressivitet, depression, humörsvängningar, fixering vid träning, kropp och kost, förändrade matvanor, personlighetsförändringar, sömnproblem, stress, ångest, ökad eller minskad självkänsla, snabb viktökning, förstärkt ego och minskad empati.

### Vad vi tycker du ska göra

Misstänker du att någon nära dig dopar sig ska du så klart prata med vederbörande. Men var beredd på undanflykter. Det är bra om du har läst på om doping. På [www.dopingjouren.se](http://www.dopingjouren.se) finns hur mycket kunskap som helst att hämta. Dit går det också bra att ringa anonymt, 020-546 987.

Du kan självklart be oss på Friskis&Svettis Gävle om hjälp och råd. Kontakta verksamhetschef Cecilia Ahlqvist eller gym- och antidopingsansvarig Linda van den Bosch.

Har du som medlem en oroskänsla eller uppmärksammar ett avvikande beteende hos en annan medlem som kan tyda på dopingmissbruk eller langning av otillåtna preparat, så meddelar du antidopingsansvarig, Linda, via telefon 026-66 29 95.

Låt oss rädda så många vi kan från att använda Anabola Androgena Steroider (AAS) och andra hormonläkemedel i träningen!

//Upprättad av: Linda van den Bosch, Antidopingsansvarig F&S Gävle, 2020-02-12