

# Antidopingpolicy

## Friskis&Svettis

- Ska vara helt fritt från doping.
- Bedriver en naturlig och hälsosam träning utan droger.
- Arbetar förebyggande mot anabola androgena steroider och andra dopingpreparat.

## Så här jobbar Friskis&Svettis mot doping

### 1. Vi vaccinerar

Vi har vaccinerat föreningen mot doping, vilket är Riksidrottsförbundets metod för att hjälpa idrottsföreningar att arbeta mot doping, göra medlemmarna medvetna om föreningens syn på doping samt att kommunicera detta mot omvärlden.

### 2. Vi har en antidopingansvarig funktionär

Vår antidopingansvarige 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 kan när som helst genomföra dopingtester i Friskis&Svettis Örebro. Dessutom beställer vi extra föreningsprov från Riksidrottsförbundet.

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

Alla tränare får grundläggande kunskaper om doping i sin grundutbildning. Övriga funktionärer erbjuds utbildning i samband med interna utbildningsdagar.

### 5. Vi informerar våra medlemmar

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

## Tecken på doping

Doping är precis som 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 ([dopingjouren.se](http://dopingjouren.se)) är ett utmärkt stöd för den som misstänker doping. I den kan du läsa om vanliga effekter av anabola androgena steroider som stroke, håravfall, förstörd 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.

Och som om det inte var nog kan den 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 pluggat på lite om doping. På [dopingjouren.se](http://dopingjouren.se) finns hur mycket kunskap som helst att hämta. Dit går det också bra att ringa anonymt, 020-546 987.

Och så kan du självklart be oss på Friskis&Svettis om hjälp och råd. Kontakta verksamhetschef Helena Tranquist eller gymansvarige André Höglund.

Låt oss tillsammans rädda så många vi kan från att använda anabola androgena steroider och andra hormonläkemedel i träningen!