

Kunnskapstest på utbildningsdagen

“En dag om doping”

Vi börjar med några frågor från blocket om tecken och symptom-medicinska och sociala effekter

9. Nämn minst 5 kännetecken som kan vara en indikation på att en person har börjat missbruka AAS.

---

---

---

---

---

---

---

10. Vad skulle du säga till en kille eller tjej på gymmet som funderar på att pröva AAS?

---

---

---

---

---

---

---

11. Vilka är dina starkaste argument mot bruk av AAS baserat på vad du vet om biverkningarna?

---

---

---

---

---

---

---

12. Redogör för vilka övriga risker (förutom de rena biverkningarna) som kan uppstå vid missbruk av AAS.

---

---

---

---

---

---

---

Här kommer några frågor från blocket kost och kosttillskott

13. Vilka risker finns vid ett för högt proteinintag?

---

---

---

---

---

---

---

---

14. Hur kan jag som instruktör kunna förmedla en sund och god kosthållning till mina kunder?

---

---

---

---

---

---

---

---

15. Vad skulle du rekommendera om en kund frågar dig som instruktör om han eller hon bör ta något kosttillskott?

---

---

---

---

---

---

---

---

Här kommer några frågor från blocket regelverk, policy och handlingsplan

16. Varför kan det vara bra att ha en policy och handlingsplan (gällande dopning) på gymmet?

---

---

---

---

---

---

---

---

17. Vad tycker du att en policy (gällande dopning) skall innehålla?

---

---

---

---

---

---

---

---

Här kommer det några frågor från blocket om samtalsmetodik-hur vi kan bemöta våra medlemmar

18. Beskriv förhållningssättet i motiverande samtal? Vad är syftet med motiverande samtal?

---

---

---

---

---

---

---

---

19. Ge några exempel på öppna frågor som du kan ställa till någon aktiv på gymmet?

---

---

---

---

---

---

---

---

20. Vad innebär det att vara en god förebild för unga på gymmet? På vilket sätt är du en god förebild?

---

---

---

---

---

---

---

---