

# ARBETSMETODEN 100 % REN HÅRDTRÄNING OCH DIPLOMERING AV 100 % GYM

---

## **PRODIS (Prevention av dopning i Sverige)**

PRODIS (prevention av dopning i Sverige) är ett nationellt nätverk som arbetar för att förebygga och minska användningen av dopningspreparat. En viktig del i arbetet är att dela med sig av det material och de kunskaper som utvecklas inom nätverket till andra samverkansgrupper runt om i landet som är intresserade av att arbeta med förebyggande arbete mot dopning. Arbetsmetoden 100 % ren hårdträning bygger till stora delar på samverkan mellan berörda aktörer på området, framförallt mellan träningsbranschen, Polisen, Riksidrottsförbundets distriktsidrottsförbund (DF), Länsstyrelsen, kommunen och landstinget. Syftet med arbetsmetoden 100 % ren hårdträning är:

1. Utbildning för nyckelpersoner (ägare av träningsanläggningar, träningsansvariga, instruktörer, polis, landsting, kommun, åklagarmyndighet och skola) i syfte att ge en ökad kunskap om effekter av preparaten, samt vilka metoder som har en påvisad effekt i det förebyggande arbetet.
2. Diplomerings av träningsanläggningar.
3. Utveckling av ett aktivt samarbete mellan aktörer i lokalsamhället (polis, gymägare, vårdpersonal, socialtjänst, skola, föräldrar etc.) för att minska tillgången på anabola androgena steroider och andra dopningspreparat.
4. Att bidra till en nationell kunskapsuppbyggnad som kan spridas till övriga landet.

I dagsläget ingår ett antal samverkansgrupper i nätverket PRODIS. Dessa har beviljats projektmedel från Folkhälsoinstitutet för åren 2011-2013. PRODIS välkomnar nya samverkansgrupper i nätverket. Dock kan inte nya samverkansgrupper ta del av befintliga projektmedel. Stöd till nya samverkansgrupper från nätverket PRODIS kommer att ges i form av arbetsmaterial och information via [www.prodis.se](http://www.prodis.se), samt möjlighet att delta på större nätverksträffar och konferenser som nätverket PRODIS arrangerar. Nya samverkansgrupper kontaktar vid intresse för medverkan samordnaren för nätverket PRODIS via hemsidan [www.prodis.se](http://www.prodis.se) under fliken ”kontakt”.

## **ARBETSMETODENS ORGANISATIONSKRITERIER OCH KRAV FÖR DIPLOMERING**

Om en träningsanläggning vill börja arbeta med arbetsmetoden 100 % ren hårdträning och det inte finns en samverkansgrupp i det egna länet/kommun är det möjligt, om resurser finns, för träningsanläggningar att ingå i en närliggande samverkansgrupp.

För att medverka i nätverket PRODIS krävs att samverkansgruppen uppfyller samtliga delar i följande kravspecifikation:

1. STRUKTUR OCH SAMVERKAN, arbetet i samverkansgruppen ska förankras och styras av en referens/styrgrupp.
  - ✓ **Kravspecifikation för samverkansdelen i arbetsmetoden.** Länsstyrelsen, landstinget, kommunen, Polisen, träningsbranschen och DF bör vara representerade i referens/styrgruppen.. För att bredda kompetensen i gruppen kan även representanter från andra myndigheter eller organisationer ingå. Gruppen bör träffas minst två gånger per år. Det är referens/styrgruppen som tar beslut om vilken/vilka organisationer i samverkansgruppen som ska vara ansvarig för diplomerings och uppföljning av arbetsmetoden.
2. KARTLÄGGNING OCH UPPFÖLJNING, varje samverkansgrupp ska i möjligaste mån i början av sitt arbete (innan några insatser påbörjats) genomföra en kartläggning över användningen av anabola androgena steroider (AAS) på träningsanläggningarna i länet/kommunen. Detta för att möjliggöra uppföljande studier och utvärdering av arbetet. Mall för genomförande och enkät för kartläggning finns på [www.prodis.se](http://www.prodis.se)
3. UTBILDNING, samverkansgruppen ska erbjuda utbildning för personal på träningsanläggningar. Utbildningsmaterial/manual finns på [www.prodis.se](http://www.prodis.se)
  - ✓ **Kravspecifikation för utbildningsdelen i arbetsmetoden.** Minst en utbildning per år ska genomföras för personal på träningsanläggningar. Utbildningen ska minst omfatta följande utbildningsblock: 1) Anabola androgena steroider – tecken och symptom, 2) Kost och kosttillskott, 3) Lagar & kontroller, tester idrott/samhälle, 4) Policy och handlingsplan, 5) Samtalsmetodik, argument för/emot – vad kan vi ta med oss från motiverande samtal, 6) Skriftlig kunskapsöversikt. Alla utbildningsblock ska omfatta den tidsåtgång som beskrivs i dokumentet ”delmoment utbildning”.
4. ARBETA MED POLICY/HANDLINGSPLAN, samverkansgruppen ska arbeta för att alla träningsanläggningar som väljer att arbeta med arbetsmetoden 100 % ren hård träning arbetar fram en antidopningspolicy och en handlingsplan. Mallar för detta finns att tillgå på [www.prodis.se](http://www.prodis.se)
5. SAMVERKA MED POLISEN, samverkansgruppen ska arbeta för att skapa en kontakt/samarbete med polisen för samtliga träningsanläggningar som arbetar med arbetsmetoden 100 % ren hårdträning.
6. SAMVERKA MED RIKSIDROTTSFÖRBUNDETS DISTRIKTSIDROTTSFÖRBUND (DF), samverkansgruppen ska arbeta för att skapa en kontakt/samarbete med DF för samtliga föreningsdrivna träningsanläggningar som arbetar med arbetsmetoden 100 % ren hårdträning.

7. DIPLOMERING AV TRÄNINGSANLÄGGNINGAR, samverkansgruppen ska använda sig av den diplomerings och det uppföljningssystem av träningsanläggningar som är utvecklat inom nätverket PRODIS.

## DIPLOMERINGSKRAV AV TRÄNINGSANLÄGGNINGAR

Alla träningsanläggningar som ingår i en samverkansgrupp inom nätverket PRODIS samt arbetar utifrån arbetsmodellen 100 % ren hårdträning kan bli diplomerade 100 % gym. Diplomeringen omfattar alla typer av träningsanläggningar, kommunala, föreningsdrivna och privata. För att förtydliga träningsanläggningarnas och samverkansgruppens åtaganden gällande diplomeringsrekommenderas ett samverkansavtal mellan träningsanläggning och samverkansgrupp. Mall för samverkansavtal finns att ladda ner på [www.prodis.se](http://www.prodis.se)

Diplomeringskravet består av fyra delar:

1. Kontinuerlig utbildning av personal
2. Utarbeta en policy och en handlingsplan mot dopning
3. Ha ett samarbete med polisen samt för föreningsdrivna träningsanläggningar, dessutom ett samarbete med DF
4. Utse en antidopningsansvarig på varje träningsanläggning

**Utbildningskrav:** Alla nyanställda/heltidsanställda nyckelpersoner, på respektive träningsanläggning ska utbildas. Med nyckelpersoner avses ansvarig/a från styrelse vid ett föreningsdrivet gym, ägare/områdeschefer, platschef, träningsansvariga, antidopningsansvariga samt heltidsanställd personal som arbetar i gymmet (PT etc.). Detta är minimikravet, vill man utbilda fler personalgrupper inom sin anläggning är det välkommet.

En godkänd utbildning ska innehålla samtliga utbildningsblock samt uppnå den omfattning som beskrivs i dokumentet ”delmoment utbildning”. Utbildningen kan delas upp på flera utbildningstillfällen vid behov. Dokumentet finns att ladda hem på [www.prodis.se](http://www.prodis.se)

Efter utförd utbildning och genomförande av kunskapsöversikten (skriftlig eller via webben) kommer varje deltagare att få ett intyg som ett bevis på att han/hon har genomfört utbildningen och blivit godkänd. Mallar för intyget och kunskapsöversikten finns att ladda ner på [www.prodis.se](http://www.prodis.se)

*Kostnad:* För att arbetet med arbetsmetoden ska etableras och bli långsiktigt rekommenderas att en kostnad för utbildningen tas ut för att täcka föreläsararvode, lokal- och materialkostnader. Kostnaden kan skilja sig mellan samverkansgrupperna beroende på avsatt budget för arbetsmetoden.

**Policy och handlingsplan:** Alla träningsanläggningar som vill bli diplomerade ska arbeta fram en antidopningspolicy och handlingsplan enligt mallen som finns på [www.prodis.se](http://www.prodis.se). Handlingsplanen ska tas upp för revidering och diskussion minst en gång per år.

På träningsanläggningarna bör det vara ägare/områdeschef/styrelse som är ansvarig för framtagandet och uppföljningen av policy och handlingsplan. Mallar för denna process finns

att ladda ner på [www.prodis.se](http://www.prodis.se) (både för privata/kommunala och föreningsdrivna träningsanläggningar)

**Samarbete med polis:** Alla träningsanläggningar ska ha en kontakt/samarbete med polisen via samverkansgruppen. Antidopningsansvarig person på träningsanläggningen ska veta vem och hur de ska ta kontakt vid problem eller i behov av hjälp/råd.

**Samarbete med DF:** Alla föreningsdrivna träningsanläggningar ska ha en kontakt/samarbete med antidopningsansvarig på det lokala DF:et.

**Antidopningspärm:** Alla träningsanläggningar som är/ska bli diplomerade ska ha en fysisk/elektronisk antidopningspärm. Pärmerna och dess innehåll ska vara tillgängliga för samtliga i personalen vid en uppföljning. Det finns ett minikrav på vad pärmen måste innehålla. Utöver detta kan man fylla pärmen med annan information om dopning som anläggningen anser är viktig.

Pärmen ska innehålla:

- Policyn och en uppdaterad handlingsplan
- Lista på utbildad personal (namn och datum för utbildningstillfälle)
- PRODIS handbok i PDF
- *För träningsanläggningar som säljer kosttillskott:* Information om hur man anmäler sin försäljning av kosttillskott samt information om vilka regler som gäller vid försäljning av kosttillskott. PRODIS rekommendation är att försäljning av kosttillskott i möjligaste mån bör undvikas.
- Lokal information och länkar för viktig information: PRODIS, projektorganisation/beskrivning, kontaktpersoner Polis, Länsstyrelsen, kommunen, DF, Dopingjouren, Beroendemottagning, öppenvårdsmottagningar för ungdomar etc.)
- *För föreningsdrivna träningsanläggningar:* RF:s kostpolicy (en rekommendation för kommunala och privata träningsanläggningar)

Prodis har en mall för antidopningspärmen och dess innehåll, mallen finns tillgänglig på [www.prodis.se](http://www.prodis.se)

## **DIPLOMERINGSPLAKETT**

När samtliga diplomeringskrav är uppfyllda kommer träningsanläggningarna att få en årlig diplomeringsplakett utfärdad av PRODIS. Dock kommer de träningsanläggningar som är föreningsdrivna att få sin diplomeringsplakett utfärdad av både PRODIS och sitt lokala distriktidrottsförbund.

Diplomeringsplaketter och PRODIS årsmärkningar kan beställas av samordnaren för PRODIS till en kostnad på XX kronor. Mall för tryck av lokala DF årsmärkningar för föreningsdrivna träningsanläggningar finns tillgänglig på [www.prodis.se](http://www.prodis.se).

## **ANSVAR FÖR UPPFÖLJNING AV DIPLOMERINGEN**

Träningsanläggningarna kommer att bli diplomerade årsvis, vilket innebär att en uppföljning måste ske en gång per år. Vem/vilka som ska vara huvudansvariga för uppföljningen är ett

beslut som måste tas av referens/styrgruppen. Det kan exempelvis vara den kommunala preventionssamordnaren, en tillsatt samordnare för just denna arbetsmetod eller person på distriktsidrottsförbundet när det gäller idrottsföreningar. Minst ett besök ska genomföras per år. Vem som är ansvarig för detta är också ett beslut som måste tas i referens/styrgruppen. PRODIS har tagit fram checklistor som ska kunna användas som stöd vid nybesök och uppföljning av redan diplomerade anläggningar. Checklistorna finns att ladda ner på [www.prodis.se](http://www.prodis.se). Allt för att säkerhetsställa att anläggningarna uppfyller diplomeringskraven.

Efter en godkänd årsuppföljning får träningsanläggningarna en ny årsmärkning att sätta på sin diplomeringsplakett, utskickat till sig av den som är ansvarig för uppföljningen inom samverkansgruppen.

Skulle en träningsanläggning inte bli godkänd vid en årsuppföljning får de sex månader på sig att åtgärda bristerna. Om kraven inte uppfylls plockas plaketten ner av den som är ansvarig för uppföljningen. En träningsanläggning kan även mista sin diplomeringsperiod om brister upptäcks.