



Göteborgs
Stad



Hantlar. Foto: Lo Birgersson.

2024-10-03 09:35 CEST

Göteborgs Stads gym tar ställning mot dopning

Nästa vecka, 7–13 oktober, är det nationell uppmärksamhetsvecka mot dopning. Idrotts- och föreningsförvaltningens gym tar aktivt ställning mot dopning och lyfter under veckan fram sitt förebyggande arbete.

Gympersonalen är utbildad i 100 % Ren Hårdträning

Idrotts- och föreningsförvaltningens gym är diplomerade av PRODIS

(*Prevention av dopning i Sverige*) för att gymmen aktivt tar ställning mot all användning av dopningspreparat och narkotika. Som en del i det är personalen utbildad i metoden "[100% Ren Hårdträning](#)". Tillsammans med Polisen och olika externa idrottsaktörer jobbar gymmen långsiktigt och förebyggande för att minska användningen av dopningspreparat i Göteborg.

Uppmärksamhetsvecka mot dopning

Den nationella uppmärksamhetsveckan mot dopning är en del av metoden 100 % Ren Hårdträning. Slogan för årets uppmärksamhetsvecka är hälsa före hype. Under veckan visar hundratals gym runt om i landet ett tydligt ställningstagande mot dopning.

Det här händer på Göteborgs Stads gym:

- Mer personal på plats i gymmen
- Uppmanar alla att delta i årets utmaning: kombinationsövningar
- Quiz med vinstchans
- Digital föreläsning (Länsstyrelsen anordnar)
- Information, filmer, anslag med mera.

- Genom uppmärksamhetsveckan hoppas vi att fler ska bli medvetna om att användandet av otillåtna prestationshöjande preparat är ett samhällsproblem, och hur man kan arbeta mot det. Vi arbetar hela tiden med att våra gym ska vara trygga att träna och vistas på. Alla, särskilt föräldrar till unga som vill träna hos oss, ska känna sig säkra på att våra gym är trygga platser, säger Malin Ljunggren, samordnare friskvård på idrotts- och föreningsförvaltningen.

Om dopning och dess koppling till hype och ideal

Användandet av dopningspreparat ökar

Användandet av förbjudna dopningspreparat som anabola steroider har ökat i Sverige, och tvärtemot vad många tror är dopning i första hand inte ett idrottsrelaterat problem.

Det finns inga säkra siffror, men myndigheter och expertis är eniga om att *minst* 40 000 svenskar årligen tar anabola steroider. Ytterst få i den gruppen sysslar med elitidrott. De vanligaste användarna är motionärer på gym, som snabbt vill bygga muskler av estetiska skäl. Användandet av anabola steroider finns i alla åldersgrupper och socioekonomiska grupper vilket gör att det finns i stort sett överallt – även i Göteborg.

Årets slogan är "hälsa före hype"

Slogan under årets uppmärksamhetsvecka är "hälsa före hype". Men det vill man uppmuntra alla att välja träning som är ren från preparat som kan skada kroppen.

- Överallt syns bantningstips och reklam för vilka produkter vi ska äta för att snabbt bygga muskler, och marknaden i Sverige för kosttillskott slår hela tiden nya rekord. Men många vet inte att kosttillskott som utlovar snabb muskeltillväxt, hormonreglerande egenskaper eller snabb viktnedgång kan innehålla dopningsklassade, skadliga substanser och ibland rena anabola steroider. Så även om man inte tror det, så kan man få i sig substanser som inte är bra för kroppen, säger Malin Ljunggren.

Dopning är ett komplext problem med många infallsvinklar: kroppsideal och synen på våra egna kroppar, vilka i sin tur påverkas av vår omgivning, medier, sociala medier med mera. Enligt Polisen finns även en tydlig koppling till annan kriminalitet, narkotika och våldsbrott.

Anabola steroider är såväl olagligt som skadligt. Bieffekter lurar ständigt runt hörnet. Men dopningen drabbar inte bara den som använder preparaten, utan också närstående i form av exempelvis psykisk ohälsa eller våld i nära relation.

Mer information om dopningen i Sverige och om det förebyggande arbetet finns också info på 100% Ren Hårdträningens hemsida:

www.renhardtraning.com

För mer information

Malin Ljunggren

Samordnare friskvård, idrotts- och föreningsförvaltningen

Tel: 031-368 21 47

E-post: malin.ljunggren@ioff.goteborg.se

Kontaktpersoner



Idrotts- och föreningsförvaltningen - Heidi Lall

Presskontakt

Kommunikationsstrateg.

Ledig 15-21 april. Presstelefon kopplad, kontorstid, till annan kommunikatör i tjänst.

heidi.lall@ioff.goteborg.se

031-368 20 21

0707-61 35 36