

# Anti Doping Danmark i motions- og fitnesscentre

Du kan møde ADD's fitnesskonsulenter i motions- og fitnesscentre, der samarbejder med Anti Doping Danmark (ADD).

Følgende forklarer, hvordan du kan tage del i anti-dopingarbejdet, og hvilke forpligtelser du har som frivillig eller ansvarlig i et motions- og fitnesscenter.

## Samarbejdet

Foreningsbaserede centre har en aftale gennem idrætsorganisationerne. Over 80 % af medlemmerne i de kommercielle fitnesscentre i Danmark træner i et center, der samarbejder med ADD.

For at forebygge brug af doping, er det afgørende, at hvert center og de ansvarlige i centret investerer og tager ejerskab i at skabe et sundt og dopingfrit træningsmiljø.

## ADD's arbejde i motions- og fitnesscentre

Hjørnestenen i ADD's forebyggende indsats mod motionsdoping er ADD's fitnesskonsulenter. Deres primære opgave er at:

- besøge samarbejdscentre i deres nærområde.
- indgå i dialog med frivillige, personale og medlemmer samt lytte til behov og assistere med viden om forebyggende arbejde.
- indkalde medlemmer, frivillige eller personale til dopingkontrol, hvis det er relevant.

Fitnesskonsulenterne kigger løbende forbi så mange samarbejdscentre som muligt. Besøgene prioriteres efter, hvilke centre der har udfordringer med doping blandt medlemmer og har brug for assistance.

Samarbejdscentre kan altid ringe, hvis de oplever konkrete udfordringer, eller hvis det er for længe siden, at ADD har været forbi. Ligeledes står ADD altid til rådighed for rådgivning.

ADD gennemfører hvert år over 1.000 fitnessbesøg. Ved cirka en fjerdedel af besøgene er det relevant at indkalde personer til dopingkontrol. De senere år har cirka halvdelen af indkaldelserne resulteret i dopingsager.

## Dopingkontrol

Alle i et center med ADD-samarbejde kan blive indkaldt til dopingkontrol – det gælder såvel medlemmer som personale og frivillige. Ved en dopingkontrol i et fitnesscenter indkaldes personen til at afgive en urinprøve under opsyn. Fitnesskonsulenterne vurderer, om der er relevante personer at indkalde til kontrol.

- Der testes for anabole steroider og andre anabole stoffer, f.eks. clenbuterol, SARMS og vækstfaktorer.
- En positiv prøve eller undladelse af at gennemføre en dopingkontrol uden en gyldig årsag giver to års udelukkelse fra centre, der samarbejder med ADD, og fire års udelukkelse fra den organiserede idræt.
- Uanset udfald gives der ikke nogen bøde i forbindelse med en dopingkontrol.

Fitnesskonsulenterne dopingtester primært for at fjerne de usunde rollemodeller, der kan repræsentere urealistiske kropsidealer og påvirke træningskulturen negativt med f.eks. rådgivning om og salg af dopingmidler til andre medlemmer.

Især unge er meget påvirkelige, og ADD arbejder sammen med centrene for, at de ikke skal fristes til at skyde genvej for at opnå et bestemt kropsideal. ADD arbejder for, at de unge i stedet træder ind i et sundt træningsmiljø, hvor de møder realistiske rollemodeller, som de kan spejle sig i.

## Brug ADD

Du kan altid ringe til ADD på telefon **43 26 25 49**, hvis du ønsker et ekstra besøg fra en af ADD's fitnesskonsulenter, samt hvis du har spørgsmål eller søger rådgivning.

## Din rolle i samarbejdet

Som instruktør, ansat eller frivillig i et fitnesscenter spiller du en særligt vigtig rolle for de unge, dels som kulturbærer og rollemodel, dels i kraft af din indsigt i kost og træning.

Der findes meget såkaldt "bro science", og det er vigtigt, at du er med til at skabe opmærksomhed om, hvilke træningsresultater det er realistisk at opnå. Lige så vigtigt er det at fortælle medlemmerne, at de godt kan opnå træningsresultater uden at bruge doping - om end det kræver tålmodighed og hårdt arbejde samt viden om og værktøjer til at tilrettelægge træningen på bedste vis.

For at skabe en sund træningskultur er det ligeledes vigtigt, du er opmærksom på udviklingen blandt medlemmerne i centret. Du møder dem til daglig, og ADD's fitnesskonsulenter er afhængige af den viden, du har om medlemmerne. Er der et medlem, der har haft en markant udvikling på kort tid? Er der bestemte medlemmer, der er med til at skabe en urealistisk kropskultur?

Er du bekymret for, at et ungt medlem er på vej ned ad et forkert spor, er det vigtigt, at du reagerer på

det. En samtale med medlemmet kan være svær. Her er derfor et par elementer, du kan overveje at inddrage:

- Spørge nysgerrigt ind til medlemmets fremgang. Hvilket træningsprogram følger vedkommende? Har han/hun en coach? Følger medlemmet en kostplan – og hvordan ser den evt. ud?
- Hjælpe medlemmet med at klargøre, hvad det er realistisk at opnå. Hvilke mål og delmål kan opstilles?
- Tilbyde råd og vejledning i forhold til kost og træning. Hvordan kan medlemmet opnå sine træningsmål?
- Udtrykke bekymring, hvis medlemmet er vokset meget på kort tid, og der er mistanke om brug af f.eks. steroider.
- Henvise til ADD's rådgivningslinje (telefon 70 25 71 12) eller til egen læge, hvis medlemmet fortæller om dopingbrug og ønsker nogen at snakke med.

Du kan læse mere om ADD's samarbejde med centrene og dine muligheder på: [www.antidoping.dk](http://www.antidoping.dk)

## Skiltning

Foreningsbaserede fitnesscentre har mulighed for at benytte et klistermærke, der fortæller, at foreningens motions- og fitnesscenter samarbejder med ADD om at bekæmpe motionsdoping.

Klistermærket kan rekvireres gratis ved at kontakte ADD.

**VI SAMARBEJDER MED ANTI DOPING DANMARK  
OM ET SUNDT OG DOPINGFRIT TRÆNINGSMILJØ**

**ADD**  
ANTI DOPING DANMARK

## Kampagnemateriale

ADD udvikler løbende kampagnemateriale, der skal være med til at promovere og fremme dopingfri fitnessstræning.

Et eksempel er plakaterne med de tre træningsprofiler, der hænger i mange af ADD's samarbejdscentre, hvor de to hashtags #RenTræning og #RenStyrke indgår.

Har du lyst til at have materialet hængende i dit center, kan du kontakte ADD, som gratis sender materialet til dit center.

Det nyeste materiale kan desuden altid findes på:  
<http://www.antidoping.dk/sitetools/downloadcenter/publikationer>



# Cases

Nedenstående cases kan danne udgangspunkt for en diskussion af dine handlemuligheder som instruktør, ansat eller frivillig i et motions- og fitnesscenter.

## Case 1

Christian er 17 år og er begyndt at træne i dit center for cirka seks måneder siden.

I starten trænede han for sig selv, men du har bemærket, at han er begyndt at træne sammen med en gruppe meget veltrænede mænd, som er lidt ældre end ham. Du har mistanke om, at de kan være på steroider.

Du er bekymret for, om at gruppen kan inspirere Christian til at prøve steroider, da hans krop er langt fra så trænet som hans nye træningsmakkeres, som han tydeligt ser op til.

- Har du et ansvar for at gribe ind?

- Hvad kan du gøre?
- Hvordan kan du tage en dialog med Christian om din bekymring?
- Hvordan kan du tale med Christian om hans træningsmål og klargøre, hvorvidt de er realistiske?
- Hvordan kan du bruge ADD?
- Hvad kan du som fitnessansat generelt gøre for at sikre et sundt og dopingfrit træningsmiljø i dit center?

## Case 2

Kathrine er 18 år og er for nyligt begyndt at træne i dit center.

Hun virker ekstremt dedikeret til sin træning og kost, og du har kendskab til, at hun har ambitioner om at stille op i bikinifitness inden for det næste år.

- Hvilken dialog kan du tage med Kathrine om, hvad hendes målsætning for at stille op til konkurrencen er? Er målet at komme i top-3 eller top-10, og er det realistisk?

- Hvilke redskaber kan du give Kathrine, så hun griber træningen korrekt an i forhold til hendes nuværende form, træningsmål og ambitioner?
- Hvordan kan du forsøge at påvirke Kathrine, så hun opnår sin målsætning om at stille op til bikinifitness uden at bruge dopingmidler?
- Hvordan kan din adfærd i centret påvirke Kathrine i en positiv retning, både når du har instruktion/kunder, og når du selv træner?

### Anti Doping Danmark

Brøndby Stadion 20

DK-2605 Brøndby

+45 43 26 25 50

kontakt@antidoping.dk