

BEHÖVER DU RÅD?

AAS – Anabola Androgena Steroider är olagligt att bruka och kan skada din kropp både fysiskt och psykiskt. Hjälp och råd finns att få.

DOPINGJOURN

www.dopingjouren.se

020-546 987 (du kan vara anonym)

RIKSIDROTTSFÖRBUNDET

www.rf.se

08-699 60 00 (vxl)

DOPNINGSMOTTAGNINGEN ÖREBRO

www.orebroll.se/dopningsmottagningen

019-602 33 60 (du kan vara anonym)

100% REN HÅRDTRÄNING

www.renhardtraning.com

100% REN HÅRDTRÄNING

är en metod som syftar till att förebygga och minska användningen av illegala prestationshöjande preparat bland tränande på träningsanläggningar. Metoden består av:

UTBILDNING

av 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.

DIPLOMERING

För att bli diplomerad måste träningsanläggningen uppfylla följande kriterier: utbildat personalen, utformat en policy och handlingsplan mot dopning som gäller alla tränande och personal, bildat ett samarbete med polisen, utsett en anti-dopningsansvarig på anläggningen samt ha en fysisk eller digital anti-dopningspärm på anläggningen. Föreningsdrivna träningsanläggningar bör dessutom bilda ett samarbete med Distriktsidrottsförbundet.

SAMVERKANSGRUPPER

Utveckling av ett aktivt samarbete mellan aktörer i lokalsamhället för att minska tillgången till och användningen av anabola androgena steroider och andra dopningspreparat.

Läs mer om **100% REN HÅRDTRÄNING** och ta reda på om ditt gym är anslutet till anti-dopningsarbetet på www.renhardtraning.com

100%

HÅRDA FAKTA OM DOPNING OCH KOSTTILLSKOTT

RISKER AAS

För kvinnor är biverkningarna bestående livet ut.

SKÄGGVÄXT

Ökad testosteronhalt vid dopning ökar kraftigt behåringen på kroppen och i ansiktet.

MINDRE BRÖST

Fettceller försvinner och mjölkkörtlarna tillbakabildas.

BARNLÖSHET

Efter en tid kan kvinnor få problem med ägglossning och fertilitet.

KLITORISTILLVÄXT

Den maskulina effekten kan göra att klitoris växer flera centimeter.

GRÖVRE RÖST

Ett adamsäpple utvecklas i halsen och stämbanden blir längre.

DEPRESSIONER

Djup nedstämdhet och panikångest som kan sitta kvar i många år.



RISKER MED VISSA KOSTTILLSKOTT

Begreppet kosttillskott kan innefatta allt från vitaminer och mineraler till fettförbrännings- och prestationshöjande produkter och kan intas på många olika sätt som t ex dryck, pulver, piller, bars. Spännvidden på olika sorters tillskott är därför väldigt stor, vilket innebär att det är stora skillnader på kosttillskott och kosttillskott.

De kosttillskott som har visat sig vara de mest riskfyllda är grupperna Pre workout (PWO), muskelökare (testoboosters) och fettförbrännare (Fat burners).

En del tillskott i dessa grupper har visat sig innehålla läkemedelsklassade substanser och ska därför vara olagliga att säljas som kosttillskott.

Vissa kosttillskott kan dessutom innehålla dopningsklassade substanser. Får du i dig en dopningsklassad substans i ditt kosttillskott och testas positiv för dopning, så kan det leda till avstängning från föreningsdriven idrott och gymverksamhet.

Det finns givetvis kosttillskott som fyller en funktion, men i Sverige finns idag ingen ansvarig instans eller myndighet som kontrollerar att innehållet i din burk stämmer överens med innehållsförteckningen. En innehållsförteckning kan också vara svår att tyda och ibland utelämnas information om de läkemedelsklassade eller hälsofarliga substanserna. Även om du är påläst och kunning, kan du fortfarande inte vara säker på att innehållet stämmer överens med innehållsförteckningen.



RISKER AAS

En del biverkningar kan kroppen återhämta sig från på egen hand, medan andra blir bestående och kräver operation eller medicinering livet ut.

HÅRAV FALL

Anlag för att bli tunnhårig och flitskallig tidigt i livet påskyndas.

GYNEKOMASTI

Bröstkörtelförstoring.

HJÄRT- OCH KÄRLBESVÄR

Förändrade blodfetter och utveckling av "oxhjärta", förstoring av vänster kammarvägg, kan leda till akut hjärtinfarkt.

HUMÖRSVÄNGNINGAR

Aggressivitet, oro, sjuklig svartsjuka, panikångest och djupa depressioner är vanligt förekommande och drabbar även omgivningen.

SVÅR AKNE

Steroidfinnar i ansikte och på rygg är en av de vanligaste biverkningarna.

STÖRRE PROSTATATA

Kan leda till prostatacancer.

IMPOTENS OCH STERILITET

En kraftfull ökad sexualdrift kan efter hand helt upphöra och utebliven spermieproduktion kan leda till barnlöshet.

