



DROGPOLICY

Lammhults Trendgym Gf är en ideell förening som driver både gruppträning och gymverksamhet och strävar efter hälsosam träning, gemenskap och god hälsa. Vi vill att vår förening ska utveckla våra medlemmar positivt, såväl fysiskt, psykiskt som socialt.

Alkohol, snus, tobak och droger har en negativ inverkan på fysiska prestationer och går därför inte ihop med föreningens verksamhet.

Vår policy innebär därför:

- Inga alkoholhaltiga drycker, snus, tobak, droger eller dopingpreparat får förekomma bland vare sig ledare, aktiva medlemmar eller andra ungdomar/vuxna i samband med verksamhet där medlem representerar föreningen, till exempel i gymmet, under instruktörsledda pass, föreläsningar och andra olika arrangemang runt föreningen.
- Vi ska genom mer information bredda våra kunskaper om vilka fysiska kännetecken som finns, samt vilka beteendeförändringar som visas vid drogmissbruk. Se bilaga.
- Användning av alkohol, snus, tobak eller droger är ej tillåtet i våra lokaler. Vid missbruk fråntas man sitt medlemskap.

Lammhults Trendgym ställer sig bakom Riksidrottsförbundets riktlinjer om alkohol och drogers användning inom idrotten.

Fysiska och psykiska kännetecken vid drogmissbruk

Som idrottsledare, kompis eller anhörig ska man alltid vara uppmärksam på kännetecken som kan tyda på doping. Bruk av testosteron eller anabola androgena steroider (AAS) är inte så svårt att upptäcka. Var för sig är kännetecken förstås inte något bevis på doping, men använda med sunt förnuft kan de vara ett bra hjälpmedel för att i god tid uppmärksamma ett missbruk.

Fysiska kännetecken

Snabb viktökning

Bruk av AAS i samband med träning kan på kort tid ge en onormalt snabb viktökning. 10-15 kg på 3 månader

”Moon face”

Viktökningen beror delvis på att kroppen binder mer vätska. Kroppen ser därför ofta lite extra ”upplåst” ut och skinnet stramar.

Akne

Akne är ett vanligt problem. Ofta kan det vara fråga om svår akne, det vill säga bölder snarare än vanliga finnar.

Hårigheten ökar

Tillförsel av AAS medför på sikt ökad kroppsbehåring. Samtidigt ökar risken för flintskallighet.

Män kan få bröst

Trots att AAS är jämförbart med manligt könshormon stimuleras även bröstkörtlarna att växa, som hos kvinnor. Detta beror på att en del av de tillförda steroiderna omvandlas i kroppen till kvinnligt könshormon (östrogen)

Kvinnor kan få basröst

Kvinnor som tar AAS riskerar att få ett sänkt röstläge, det vill säga en mera manlig röst.

Psykiska kännetecken

”Kort stubin”

Under pågående missbruk kan personen ifråga ofta bli aggressiv och lynnig. Beroende på utgångsläget kan förhållandet vara mer eller mindre uttalat.

Stålmän eller mus

Stora humörsvängningar är inte ovanliga. Ibland känner de sig som stålmännan, ibland kan de känna sig förföljda och deprimerade.

Beteendeförändring

Kropps- och prestationsfixering

Med bruket av AAS följer ofta en uttalad fixering vid träningsresultaten och/eller kroppen. Att vara stor, stark och slå personligt rekord är mycket viktigt.

Träningsfixering

Samtidigt intensifieras ofta träningen. De är få aktiviteter, om ens någon, som är viktigare. Idrottsutövare som inte vill överraskas av dopingkontroll förlägger ofta träningen till någon annan plats än normalt eller till udda tider.

Matfixering och kosttillskott

Kostens sammansättning är ofta mycket viktig för den "medvetne" missbrukaren, ibland intill fixering. Men det är inte bara mat det handlar om. Olika former av kosttillskott är ofta minst lika viktiga.

Dålig ekonomi

Även om doping inte behöver vara särskilt dyrt från början, blir det ofta allt dyrare med tiden. Till detta kommer kostnader för olika kosttillskott.

Nya kompisar

Att äta, träna och sova upptar allt mer tid. Gamla kompisar försvinner och ersätts av nya med samma intresse.

Bortförklaringar

Med det nya intresset och de nya kompisarna följer ofta nya attityder:

- Alla andra dopar sig...
- Ska man lyckas måste man satsa...
- Det är inte så farligt...
- Ska bara köra den här kuren...