



100% Pure Hard Training in Sweden

Johanna Gripenberg, Ph.D., Associate professor & Director at STAD

Outline

- About STAD
- 100% Pure Hard Training (PHT)
 - *Community mobilization & collaboration*
 - *Training*
 - *Enforcement & Policy work*
 - *Certification*
- Success factors
- Conclusion





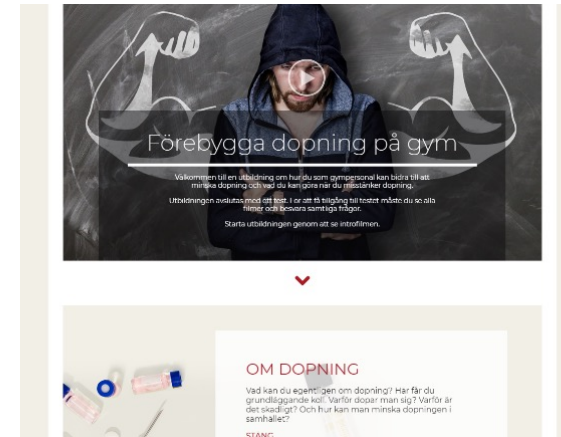
STAD

Stockholm Prevents Alcohol and Drug Problems

- Founded in 1995, R&D unit at Centre for Psychiatry Research, Karolinska Institutet
- Aim to develop, implement and evaluate prevention methods
- Research and practice in close collaboration
- Specialists in prevention science
- Conduct work on regional, national, and international level

STADs settings for prevention

- ✓ Nightlife
- ✓ Entertainment settings
- ✓ Gyms & training facilities
- ✓ Sporting events
- ✓ Digital setting
- ✓ Youth health clinics
- ✓ Student health care clinics
- ✓ Open drug scenes
- ✓ Group violence setting
- ✓ Police-related settings



Multi-component community-based programs at STAD



1996



2001



2007

2008



2015



2015

Decreased violence & cost-effectiveness



29% decrease in police-reported violence





100% Pure Hard Training



Swedish context

- Sweden adopted doping law in 1991
- Manufacturing, sale, supply, and possession as well as the use of doping substances outside healthcare is criminalized





- ○ Funding from Public Health Agency of Sweden for developing doping prevention work
- ○ Development work initiated in 2007
- ○ Strategies co-produced with stakeholders

Aim is to reduce doping use and related problems among recreational athletes at gyms and training facilities

1

**MOBILIZATION &
COLLABORATION**

2

TRAINING

3

**ENFORCEMENT &
POLICY WORK**

4

CERTIFICATION

100%
REN HÅRDTRÄNING

A close-up, grayscale photograph of a metal weight plate. The plate has a textured surface and a central hole with a bolt and nut. The bolt is on the right side, and the nut is partially visible. The background is blurred, showing other weight plates.

1. Mobilization & Collaboration

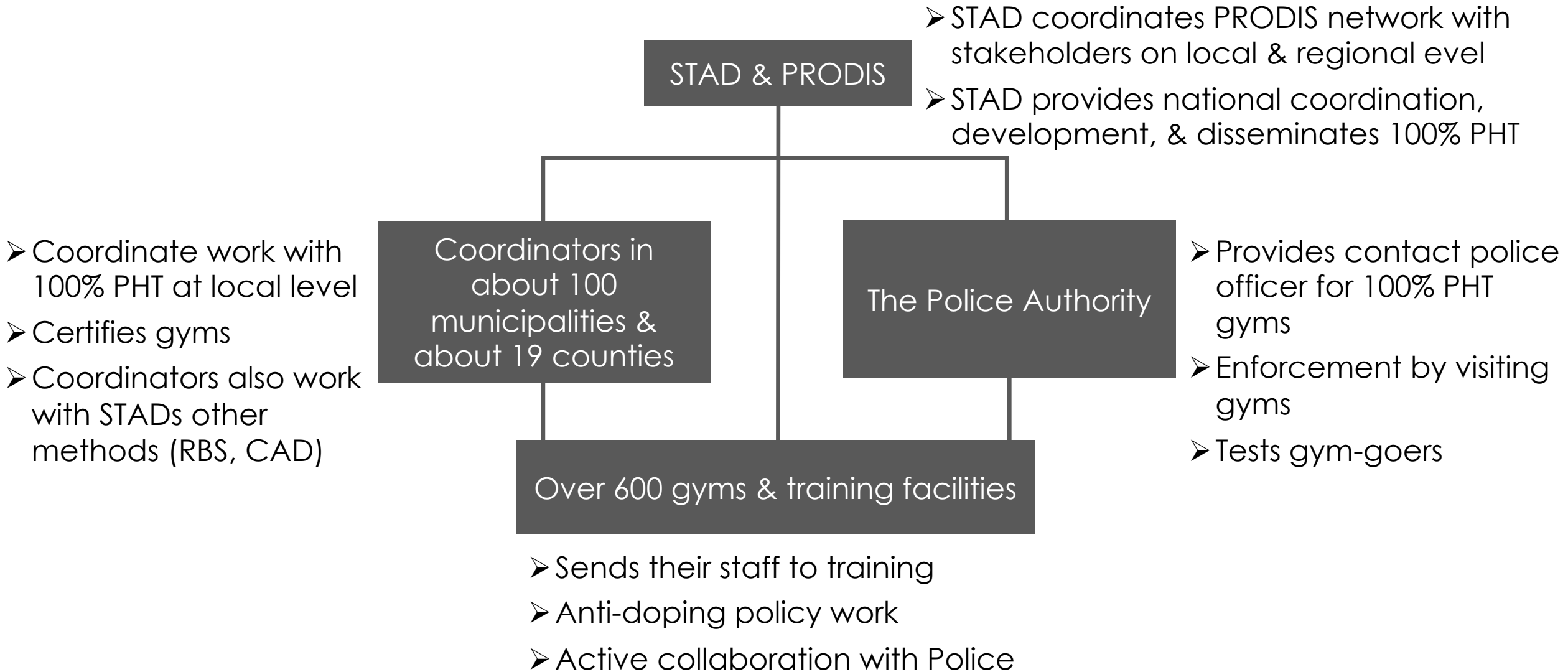
100%
REN HÅRDTRÄNING

Stakeholders

- Gyms & training facilities
- Police Authority
- ANDTG coordinators (local and regional)
- Crime prevention coordinators (local and regional)
- County Administration
- Regions (County Councils)
- Anti-doping Sweden
- RF-SISU
- National Sports Federation
- Public Health Agency of Sweden



Organizational structure



PRODIS

Prevention of Doping in Sweden

- ❖ National network and reference group established in 2008 by STAD
- ❖ STAD coordinates PRODIS consisting of coordinators on local & regional level, police officers, and gyms
- ❖ STAD arranges national PRODIS network meetings
- ❖ Every year STAD/PRODIS arranges a "Doping awareness week" (week 41) and a "Doping awareness day" in March



100% ambassadors





A close-up, grayscale photograph of a metal weight plate. The plate is textured and has some embossed markings, including the letters 'LJ' and 'C'. A large bolt with a nut is visible on the right side of the plate. The background is blurred, showing other parts of the gym equipment.

2. Training

100%
REN HÅRDTRÄNING



Förebygga dopning på gym

Välkommen till en utbildning om hur du som gympersonal kan bidra till att minska dopning och vad du kan göra när du misstänker dopning.

Utbildningen avslutas med ett test. För att få tillgång till testet måste du se alla filmer och besvara samtliga frågor.

Starta utbildningen genom att se introfilmen.



OM DOPNING

Vad kan du egentligen om dopning? Här får du grundläggande koll. Varför dopar man sig? Varför är det skadligt? Och hur kan man minska dopningen i samhället?

STÄNG



Types of training offered

- ✓ Training for key staff at gyms and local & regional prevention coordinators (2 x 4 h)
- ✓ Brief web-based training (30 min)
- ✓ Training for police officers (3 h)

Training for key persons

- Aim is to increase knowledge among key staff
- Target staff:
 - Site managers & anti-doping officers at gyms
 - Local & regional prevention coordinators
- 2 x 4 h training

- ✓ About 100% PHT
- ✓ Doping substances
- ✓ Dietary supplements
- ✓ The Police and their anti-doping work
- ✓ Sports and anti-doping
- ✓ Communication



Training for police officers

- ✓ Aim: to increase knowledge among police officers and to increase the number of police operations at gyms
- ✓ 3 h training
- ✓ Over 1000 police officers trained since 2021
- ✓ Training content:
 - 100% PHT
 - Anti-doping work within the Police
 - How to plan and conduct operations at gyms
 - Group discussion

A close-up, grayscale photograph of a metal weight plate from a gym. The plate is circular and has a textured surface. A large bolt with a nut is visible on the right side, securing the plate. The background is blurred, showing other parts of the gym equipment.

3. Enforcement & Policy work

Policy and action plan templates for gyms

Policy-mall

ANTIDOPNINGSPOLICY

(kommunala och privata anläggningar)

- Vi arbetar aktivt för att vara en anläggning fri från dopning
- Vår definition av dopningsmedel är densamma som Lagen om förbud mot vissa dopningsmedel (1991:1996)
- Vi står för en ren och hälsosam träning utan dopningsmedel, alkohol och narkotika (regleras lämpligtvis i anställnings- och medlemsavtal)
- Vi samarbetar med polisen
- Medlem som gjort sig skyldig till dopningsbrott kommer att stängas av

ANTIDOPNINGSPOLICY

(föreningsdrivna anläggningar)

- Vi arbetar aktivt för att vara en anläggning fri från dopning
- Vår definition av dopningsmedel är densamma som idrottens antidopningsreglemente (www.antidoping.se) samt Lagen om förbud mot vissa dopningsmedel (1991:1996)
- Vi står för en ren och hälsosam träning utan dopningsmedel, alkohol och narkotika (regleras lämpligtvis i anställnings- och medlemsavtal)
- Vi samarbetar med Antidoping Sverige, RF-SISU distrikt och polisen
- Medlem som gjort sig skyldig till dopningsbrott kommer att stängas av

Handlingsplan Mall för privata och kommunala gym

Varje arbetsplats är unik och måste därför utgå från sin egen situation och sina egna förutsättningar när de ska skriva sin handlingsplan. En handlingsplan underlättar situationen när problem uppstår. Det är en vägledning, hur man ska agera vid ett eventuellt problem som inte sammanstämmer med träningsanläggningens policy. En handlingsplan beskriver genomförandet av policyn, vilka aktiviteter och utbildningar samt andra insatser som kommer att ske under en bestämd tidsperiod.

Nedan följer några punkter och förslag att diskutera i er handlingsplan.

Akuta insatser

Om ni misstänker bruk av AAS måste ni agera, hur ni agerar styrs av vad ni skriver in i er handlingsplan. Det är viktigt att alla steg har diskuterats igenom inom personalgruppen så att alla är införstådda i hur ni som anläggning ska agera vid en eventuell misstanke av dopningsbruk.

Försök att påkalla uppmärksamhet på den ni misstänker använder och/eller säljer dopningspreparat. Visa att ni bryr er och att ni som anläggning agerar.

Vid misstanke kontaktas i första hand?

- Antidopningsansvarig, gymansvarig, platschef, polisen? Detta ska vara klart och inskrivet i handlingsplanen.

Har medlemmen/kunden misskött sig på något sätt vid tidigare tillfälle?

- Är ni flera som har reagerat? Samla in fakta om hur er misstanke har framkommit.
- Har anläggningens antidopningsregler tydligt förmedlats till medlemmen/kunden?

Vem har ansvaret att prata med den misstänkte?

- Antidopningsansvarig, ägare, platschef? Detta är något som ska vara klart och inskrivet i handlingsplanen.

När ska ni kontakta polisen?

- En fråga som ni måste diskutera i personalgruppen. Vem ska kontakta och när, i vilket läge ska ni kontakta polisen? Ni kan kontakta polisen, sedan är det polisens ansvar att göra sin egen bedömning ifall de ska agera eller inte.

**PÅ DENNA TRÄNINGSANLÄGGNING
KAN POLISEN
KOMMA ATT GENOMFÖRA
OANNONSERADE
DOPNINGSKONTROLLER**



**Information at gyms
that the police can
carry out doping
controls**

A close-up, grayscale photograph of a metal weight plate. The plate has a textured surface and a central hole with a bolt and nut. The text "4. Certification" is overlaid in the center of the image.

4. Certification

100%
REN HÅRDTRÄNING

Criteria for 100% PHT certified gyms

- A doping policy and an action plan
- An anti-doping officer in place who is responsible for doping prevention work
- Trained gym staff
- An established contact with the local Police





Success factors

- National coordination by experts in prevention science
- STAD is a well-known organization in the substance use prevention field
- 100% PHT builds on previous evidence-based methods
- STAD has an established network with local & regional prevention coordinators
- Research and practice in collaboration
- Co-production
- Long-term funding

Conclusions

- In 2007, STAD initiated the multicomponent method 100% PHT in co-production with key stakeholders
- 100% PHT builds on evidence-based methods
- >600 gyms located in over 100 municipalities in 19 counties work with 100% PHT
- We will continue to nationally coordinate, develop, and disseminate 100% PHT



Thank you for your attention!

100% PHT is funded by the Ministry of Health and Social Affairs via
The Public Health Agency of Sweden

www.stad.org

| www.renhardtraning.com