

A-Clinic Foundation

Puhtaan liikunnan puolesta [Clean Exercise Commitment]



A-Clinic Foundation

Clean Exercise Commitment:

Doping prevention model for public health settings



Speaker: Mikko Lemettilä

specialist, Clean Exercise Commitment

mikko.lemettila@a-klinikkasaatio.fi

+35850 4100 229

A-Clinic Foundation

Kuortaneenkatu 2

00510 Helsinki, Finland

www.a-klinikkasaatio.fi/en



mikko-lemettila

addiction, exercise addiction,
sports pharmacy, anti-doping,
doping prevention, IPEDs



puhtaastimikko

clean exercise, outdoor
crosstraining, rock
climbing, obstacle
course running



A-Clinic Foundation

What is Clean Exercise?



Join at menti.com | use code 2525 3064



"Fair play is a positive concept. Sport is a social and cultural activity which, practiced fairly, enriches society and the friendship between nations. Sport is also recognized as an individual activity which, played fairly, offers the opportunity for self-knowledge, self-expression and fulfillment; personal achievement, skill acquisition and demonstration of ability; social interaction, enjoyment, good health and well-being. Sport promotes involvement and responsibility in society with its wide range of clubs and leaders working voluntarily. In addition, responsible involvement in some activities can help to promote sensitivity to the environment."

Code of Sports Ethics, Council of Europe



*"Fair play is a **positive** concept. Sport is a **social** and **cultural** activity which, practiced fairly, enriches society and the **friendship** between nations. Sport is also recognized as an individual activity which, played fairly, offers the opportunity for **self-knowledge, self-expression** and **fulfillment; personal achievement, skill acquisition** and **demonstration of ability; social interaction, enjoyment, good health** and **well-being**. Sport promotes **involvement** and **responsibility** in society with its wide range of clubs and leaders working voluntarily. In addition, responsible involvement in some activities can help to promote **sensitivity to the environment.**"*

Code of Sports Ethics, Council of Europe



A-Clinic Foundation



Clean Exercise Commitment

Clean Exercise Commitment

What is it?

Doping prevention model in recreational sports and exercise

Who can sign?

Fitness centers, private entrepreneurs (personal trainers, physical therapists, strength and conditioning coaches etc.) and municipalities in Finland

Fitness centres	Municipal sports venues	Municipalities	Other sports and exercise venues and professionals
588	312	47	114
1014 commitments for clean exercise			



A-Clinic Foundation

is committed to promoting clean exercise and a healthy lifestyle.

Helsinki 27/1/2010



Clean Exercise Commitment: Anti-doping agreement for the fitness centers and professionals

1. The fitness center commits to promoting healthy lifestyle and doping-free sports and exercise.



Clean Exercise Commitment

Dopinglinkki

A-Clinic Foundation

is committed to promoting clean exercise
and a healthy lifestyle.

Helsinki 27/1/2010



A-Clinic Foundation

Clean Exercise Commitment: Anti-doping agreement for the fitness centers and professionals

2. The fitness center does not accept any kind of use, distribution or advertising of doping substances in the fitness center's premises.



Clean Exercise Commitment

Dopinglinkki

A-Clinic Foundation

is committed to promoting clean exercise
and a healthy lifestyle.

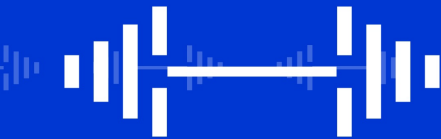
Helsinki 27/1/2010



A-Clinic Foundation

Clean Exercise Commitment: Anti-doping agreement for the fitness centers and professionals

3. The fitness center commits to intervene if a member uses doping substances in their premises and, if necessary, refer the doping substance user to health care services. The fitness center also has the right to expel the member or otherwise prevent the member's right to train in the fitness center's facilities if the person uses, distributes or advertises doping substances.



A-Clinic Foundation

is committed to promoting clean exercise
and a healthy lifestyle.

Helsinki 27/1/2010



Clean Exercise Commitment: Anti-doping agreement for the fitness centers and professionals

4. As a sign of the commitment, the fitness center receives a certificate and access to online educational material. The fitness is obliged to keep the certificate in a visible place in their premises/operations.



A-Clinic Foundation

is committed to promoting clean exercise
and a healthy lifestyle.

Helsinki 27/1/2010



Clean Exercise Commitment: Anti-doping agreement for the fitness centers and professionals

5. The doping testers of the Finnish Center for Integrity in Sports (FINCIS) or other authorized anti-doping organizations have the right to invite an athlete under competitive sports' anti-doping regulations to a doping test in the fitness center's facilities. The doping test can be carried out collaboratively either in the fitness center's premises, or the athlete and the tester can move to other location after the invitation. In addition, doping testers have the right to test the athlete at the fitness center's premises if agreed by the fitness center.



A-Clinic Foundation

is committed to promoting clean exercise
and a healthy lifestyle.

Helsinki 27/1/2010



Clean Exercise Commitment brand



Clean Exercise Collaboration

- **Anti-doping communication**
 - Clean Exercise certificate in the fitness center's facilities
 - Social media content (Instagram, TikTok)
 - Bulletins, news & media
 - Blogs, podcasts
 - Clean Exercise Newsletter
 - Sports events
- **Anti-doping in recreational sports education**
 - Target group: sports and exercise professionals (gym staff, sports institute students, personal trainers etc.)
 - Topics:
 - 1) Addiction in sports and exercise
 - 2) Doping in recreational sports
 - 3) Project Dopinglinkki and doping substance users' health counselling
 - 4) Responsible and sustainable sports and exercise culture

Puhdas
liikuntahaaste:
Etsi & löydä



National 'Clean Exercise Commitment' -day (27th of January) Anti-doping in recreational sports influencer of the year

A-klinikkasäätiö Dopinglinkki



Vuoden 2023 Puhtaan liikunnan puolesta -toimija



Piukat Paikat
Pori

Puhtaan liikunnan puolesta päivänä 27.1.2024



”Clean Exercise Influencer of the Year” –is an annual campaign that encourages the public to vote for a responsible sports and exercise professional or fitness center that supports sports and exercise with clean, healthy and safe motives.

Everyone who has signed the Clean Exercise Commitment are candidates to vote. The fitness center or professional who received the most ‘clean votes’ during the voting period will be announced as the winner on the national Clean Exercise Commitment -day on January 27th. The winner will be awarded with **an award certificate and an interview with the national K&F magazine.**

National 'Clean Exercise Commitment' -day (27th of January) Anti-doping in recreational sports influencer of the year

A-klinikkasäätiö Dopinglinkki



Vuoden 2023 Puhtaan liikunnan puolesta -toimija



Piukat Paikat
Pori

Puhtaan liikunnan puolesta päivänä 27.1.2024



Campaign of 2024:

Overall votes: 743
Divided to over 150 Clean Exercise Commitment -operators
Winner: Piukat Paikat (153 votes)

Yksilöllistä ja rehtiä kohtaamista Porin Piukoissa Paikoissa

A-klonikkasaatiön järjestämän Vuoden Puhtaan liikunnan puolesta -toimijan yleisöäänestyksen voitti toistamiseen kuntokeskus Piukat Paikat Porista. Aiempi voitto on vuodelta 2018 ja näiden vuosien välissäkin Piukkojen Paikkojen asiakkaat ovat äänestäneet kuntosaliaan menestyksekkäästi mitalijoille.

TEKSTI JA KUVA: MIKKO LEMMETTY

Pikat Paikat kuntosalin yrittäjät Maiju Wilhelm ja Tom Tackman esittivät voitajajesseriifikaalin luovuttamisen yhteydessä Puhtaan liikunnan puolesta -sitoumuksista vastaavalle Mikko Lemmettille Piukkojen Paikkojen toimintaa. Yrittäjät avasivat haastattelussa myös pitkän historiansa taustaa ja ajatuksiaan kestävästä liikuntaympäristöstä.

YKSILÖLLISTÄ JA REHTIÄ KOHTAAMISTA PUOLIN JA TOISIN

Vuoden saatossa Piukkoihin Paikoihin on rakennut tuttu ja toistuva huolto pitävä asiakasporja. Kuntosalin palvelut ovat ajottain vaihtuneet trendien mukaan mutta asiakkaat, ja henkilöikunta ovat aina jatkaneet samat arvot.

- Tunnenne asiakkaamme ja he tuntevat meidät. Olemme täällä vastaantossaa aina paikalla, kun tall on auki. He ovat huomanneet, että olemme rehtiä ja se istuu myös heidän arvoihinsa, kertoo Maiju.

Keskustelussa nousi esille myös ihmisen yksilöllinen kohtaaminen. Asiakkaiden yhteyden ottaa konkreettisesti läsnäollessa ja keskusteltiin heidän kanssaan. Jollekin kohtaaminen on päivän ainut. Tom ja Maiju pohtivat myös yhteen äänen, että asiakas voi huonokkin päivänään kertoa heille asioita luottamuksella ja he ovat valmiit ottaa vastaan.

- Annetaan terapeuttista myös niinkö muuten et ei pelkää liikunnan merkeksi, toteaa Maiju hymyissä.

AUTTAMINEN ONGELMATILANTEISSA

Pitkän valmennus- ja yrittäjätarans aikana Maiju kertoo kohdanneensa erilaisia yhteyksissä liikunnan leivemissä, kuten sydän- ja keuhko-oireita sekä dopingainetta käyttäneitä. Maiju on uransa aikana päässyt myös keskustelemaan avoimesti niiden aiheuttamista tilanteista ja vaikeuksista henkilö elämään.

- Joskus olen pystynyt auttamaan itse ja ohjannut myös hakemaan apua ja hoitoa. Meillä on kasvavat tiedossa niinkin, kertoo Maiju.

- Pönnin et tarvitse jäädä täällä työtään päälle ajatuksensa kanssa, jatkaa Tom.

HYVINVOIVA LIIKUNTAYMPÄRISTÖ

Haastattelussa yrittäjät nostavat liikuntaympäristön tärkeimmäksi tekijäksi kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin, mukaan lukien henkisen puolen. Asiakkaiden turvallisuudesta pidetään huolta ja ihun oikeita suorituskeikkoja opastamalla muille



Tom Tackman ja Maiju Wilhelm luovuttavat yhteisöllisiä Piukat Paikat -kuntosalissa Porissa.

myös viestimällä, että henkilöikunta on helposti lähestyttävää.

Lopuksi Maiju korostaa vielä Piukkojen Paikkojen pitkän historian salaisuudeksi yhteisöllisyyden.

- Täällä ei tarvitse miettiä miksi näköisenä tai kuntosalina tulee sällie. Ei tarvitse pelätä, että toi-

nen maauras sinulle. Voit tulla sellaisena kuin olet. K&F-lehdet ja Puhtaan liikunnan puolesta -toiminta onnittelee Piukkoja Paikkoja vielä kerran voitosta sekä toivottaa edelleen menestyksekkäitä kuntosalilyrittäjäyksiä!

Yhteisöllinen TFW Vantaa

TEKSTI JA KUVA: ARI KATAJISTO

A-klonikkasaatiön Dopinglinnki järjestää vuosittain oman verkostonsa liikuttajien Puhtaan liikunnan puolesta -kilpailun.

Vuoden 2021 äänestyksessä voitajaksi nousi vantaalainen Training for Warriors Vantaa.

Puhtaan liikunnan puolesta -toiminta aktiivii liikuntapaikoja ja liikuttajia aktiivisen terveyden edistämiseen omassa ajassa. Puhtaan liikunnan puolesta -toimintalupausten on antanut 938 suomalaista liikuntapaikkaa, joista 552 on kunto- ja liikuntakeskuksia, 291 kunnallisia liikuntapaikkaa ja loput 95 muuta liikunta-alan toimijoita. Tästä joukosta TFW Vantaa äänestettiin voitajaksi.

TOIMIVA VALMENNUSKELLIN AJATUS

Training for Warriors on amerikkalaisen Martin Rooneyyn kehittämä treenimenetelmä, jossa keskitytään monipuoliseen ja tehokkaaseen kuntoliikuntaan ryhmätunneilla.

- TFW ei ole kilpaurheilua vaan treenaamme toisiamme kannustetaan, kertoo TFW Vantaan päävalmentaja Linda Puukko.

TFW-treenit jokin perheydetytään kahdeksan viikon pituisella Warrior Start -peruskurssilla. Tämä kurssi on pakollinen kaikille asiakkaille, lisää Linda.

Linda kertoo, että TFW kiinnostaa kaiken ikäisiä, mutta suurin osa on 30-50-vuotiaita, jotka hakevat jaksamista omaan arkeen.

- Treenaamme ryhmätunneilla, jolloin tunneimme melko hyvin toistamme liikuntamain. Tavoittemme on aina rohkaista ja kannustaa muita tunnelle osallistujia onnistumaan omassa teemis-

sään. Tätä kautta salimme asiakkaita on muodostunut hyvin yhteen puhaltava tiimi.

- Ja jokainen treenin päätyttyä yhteiseen Hallussa-huutoon!

Linda lisää, että valmennuksessa he ottavat esiin myös muut hyvinvoinnin tekijät ravinnon ja levon merkityksen.

EI SE MÄÄRÄ, VAAN SITOUTUNEISUUS

TFW Vantaa ei ole kooltaan kovin suuri. Täällä PLP-kilpailussa pääjäämiseen on vaadittu koko ryhmän tähtöillää kertoa koko Suomelle, miten hyväntehtisessä paikassa he treenaavat.

- Meille on tärkeää tulla lähtäisiä hyvä aatteita. Toki liittyminen mukaan PLP-toimintaan kertoo myös meidän asiakkaillemme, että me setsiään meidän omien arvojen takana.

Linda Puukko lisää, että:

- Puhdas liikunta on minulle tärkeää. Se kuuluu olennaisena osana omaan elämäntapaan. Seison vahvasti sen takana, että pitkäjänteisellä työllä saavutetaan parhaat tulokset, eikä esimerkiksi dopingainetta käyttämällä saavuteta oikeat onneen. Elän todella vahvasti sitä mitä opetan ja uskon TFW-systeemin voimaan.

Linda kertoo heidän saaneen 443 ääntä, mikä on selvästi enemmän kuin heillä on asiakkaita.

- Monen asiakkaamme puolisot tai työkaverit varmaankin kävi äänestämässä meitä, kun on huomannut meidän työn merkityksen asiakkaillemme. Olemme otettuja kannatuksista.

Voiton kunniaksi Linda ja muut valmentajat tekivät todistetusti äänimäärän verran oikeita leukoja. Sekin lupaus on tullut lunastettua.



TFW Vantaan Linda Puukko iloitsee kilpailun voitosta.

ILMIÖT K&F 3

Sitouttava TFW

TEKSTI JA KUVA: ARI KATAJISTO

Tilastina 26.1.2021 julistettiin puhtaan treenaamista Koko Suomen Puhtaan liikunnan puolesta -päivää vietettiin Dopinglinnin syntymäpäiväpäivillä. Vuoden 2020 Puhtaan liikunnan puolesta -päivää vietettiin vuoden PLP-toimija.

Puhtaan liikunnan puolesta on kaikille suomalaisille liikunta-alan toimijoille tarkoitettu maksuton toimintamalli, joka antaa tietoa ja neuvoja kuntodopingin liittyvistä ilmiöistä niin henkilöikunnalle kuin asiakkailleen.

Vuoden 2020 PLP toimija on helsinkiläinen TFW Helsinki.

MITÄ ON TFW

Training for Warriors -treenimetodin syntä ajuttuu TFW-luvun loppuun ja varsinaisen maailmalle lajautumisen 2010-luvun alkua. Suomessa TFW Helsinki aloitti 2014. TFW-metodin takana on yhdysvaltalainen fyysikkavainnosaaja pioretti, puhuja ja motivaattori Martin Rooney.

TFW Helsinkiin tiimi Johannes "Hatsolo" Hartunen, Santtu Laine ja Petri Rasanen korostavat, että TFW ei ole urheilulaji, TFW on elämäntapa, jolla on toimintakykyä ja terveyttä edistävää vaikutusta.

Ensimmäistä kertaa TFW Helsinkiin Petri Rasanen tutustui Martin Rooneyyn valmennukseen vuonna 2006, kun Martti Naapari ja Antti Nurmi toivat hänet esittelemään treenifilosofiansa.

- TFW on treenifilosofia, jonka avulla sinun on mahdollista saada lisäenergiaa arkeen sekä omien intohonojesi toteuttamiseen, kertoo Petri Rasanen.

TOIMIVA TREENITAPA

TFW-treenifilosofian pohja on 4D + 4E (4

Days a week forever). Kaava tarkoittaa kahta voimaharjoitusta ja kahta sykettä kohtavaa harjoitusta viikossa. Harjoittelun lisäksi riittävä lepo yhdistettynä ravitsevaan ruokavalioon mahdollistavat elimistön optimaalisen palautumisen ja toimivien tulosten saavuttamisen.

- Kun menemme treivy edellä, saamme kylä aika suoraa, jos joku pyrkii treenaamaan oman suorituskyvyn yli. Tärkeää on olla armollinen itselleen, lisää Hartunen.

TFW Helsinkiin tapa toteuttaa ja kehittää konseptia on saanut huomiota myös maailmalla, se valittiin jo vuonna 2017 maailman parhaaksi TFW-saliksi.

- Tulin ratkone on hiertu loppuun asti ja siitä johtuen siitä tykään, ihmiset pitävät rutineista ja selkeistä pelisääntöistä.

YHTEISÖLLISYYS

Kaikki TFW-tunnit ovat ohjattuja. Tuntikalenteri sisältää noin 40 viikkotuntia, joista osa on aamu-, osa päivä- ja osa iltatunneja.

- Niistä on jokaisen melko helppo koostaa viikollainen treenikokonaisuus.

- Treenit tehdään useimmiten paritreeneinä, jossa osa tekemistä on kumppanin sparraus. Meillä juhlitaan toisten onnistumisia, sanoo Hartunen ja lisää.

- Yhteisiä tapoja on muodostunut, kuten se, että Hallussa huudolla varmistetaan, että kaikki saajilijat on ymmärtäneet mitä seuraavaksi tehdään! Tuuti päätetään aina loppukuvaukseen.

Treenien kautta rakentuu yhteisöllisyys on vahva side. Sen vuoksi TFWn asiakkaat kantavat TFW-väriä viikoksi, samalle Santtu Laine.

TFW-kuntoliijat voivat ilmitse omaa uransa väriarannekkeella, sillä jokainen 100 treeniä läpikäynyt saa siitä kuvavan rannekkeen. Yhteisö

on kehittänyt omat tavot juhla 300-500-1000 harjoitusta.

Yksi ilmenymä TFW-heimolle on sen valinta Puhtaan Liikunnan Puolesta Vuoden saliksi. TFW on asiakasmäärällään reiluisti pienempi kuin muut mitalistit, Porin Piukat Paikat ja Fit Tammisto. Taiteilijat ovat puuhneet.

#HALLUSSA



TFW Helsinkiin Santtu Laine, Johannes Hartunen ja Petri Rasanen.

Previous Winners:
Piukat Paikat (2022)
TFW Vantaa (2021)
TFW Helsinki (2020)
Levi Wellness Club (2019)
Piukat Paikat (2018)



Clean Exercise Ambassadors 2024



Iida Koivula

iida.koivula@a-klinikksaatio.fi



Eetu Torpström

eetu.torpstrom@a-klinikksaatio.fi



Anniina Kortetmaa

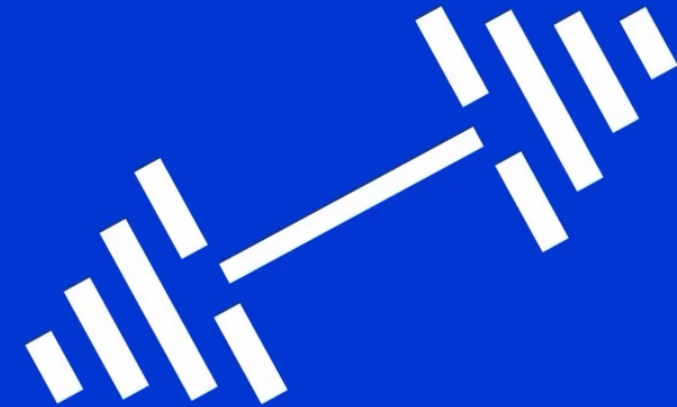
anniina.kortetmaa@a-klinikksaatio.fi

Clean Exercise Ambassadors

- Anti-doping promoters and role models for healthy exercise
- Social media content
- Networking with sports and exercise professionals
- Doping classroom lesson for middle and upper secondary school students (12-18y)



Mitä on puhdas liikunta?



Dopinglinkki

A-klinikkasäätiö



Doping prevention among youth: Doping classroom lessons

- Lesson contents (45min):
 - Doping in recreational sports
 - Motives, risk factors and social influence
 - Adverse effects of doping substances
 - Responsible and sustainable sports and exercise culture
- Student engagement:
 - Group discussions
 - KAHOOT-quizzes
 - Mentimeter-tool
 - Reflective questions



Pictures: Lestijoki, Joni Mäki-Petäjä

Doping prevention among youth: Doping classroom lessons

- Year 2024 so far:
 - 8 held classroom lesson by the ambassadors
 - 300 students participated



Pictures: Lestijoki, Joni Mäki-Petäjä

A-Clinic Foundation

What are the most commonly used IPEDs?

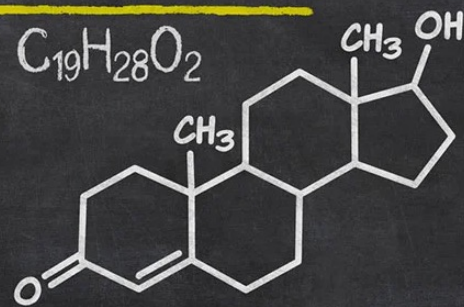


Submit

25

Testosterone

$C_{19}H_{28}O_2$



Select one or more answers!

▲ Insulin

◆ Selective Estrogen Receptor Modulators

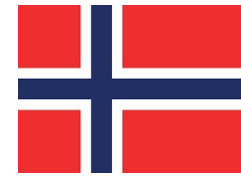
● Growth hormone

■ Anabolic steroids








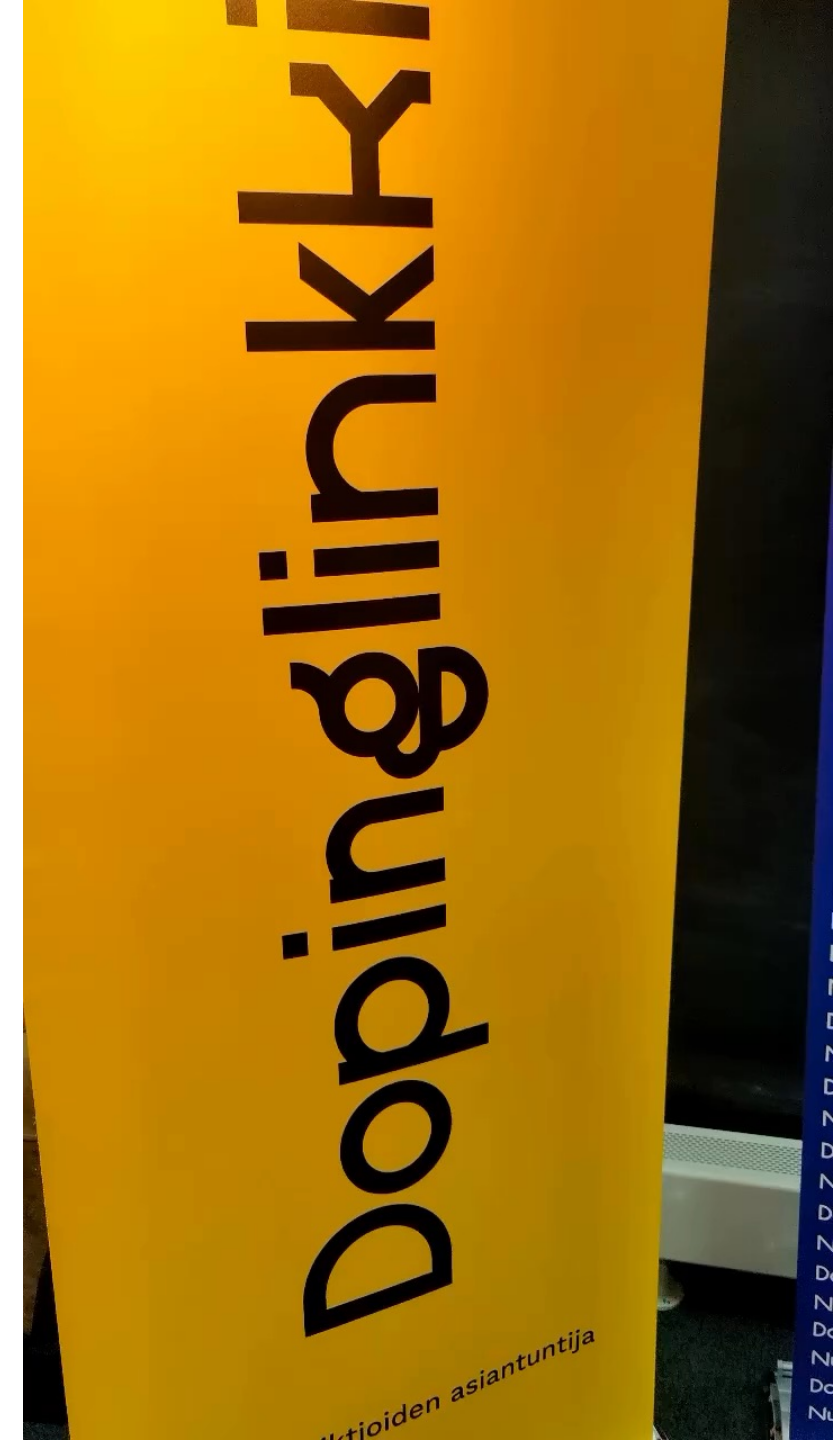


Task: Anti-doping organisations in public health: Link organisation and country



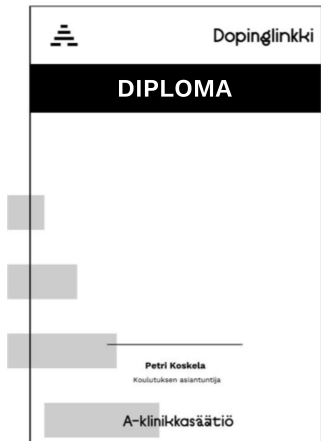
Clean Fitness Network

- Professional international network for anti-doping organisations that share a similar doping prevention model
- Currently:
 - ✚ A-Clinic Foundation: [Puhtaan liikunnan puolesta \[Clean Exercise Commitment\]](#)
 -  [Anti Doping Danmark](#)
 -  Antidoping Norge: [Rent Senter \[Clean Fitness Centre\]](#)
 -  [Dopingautoriteit](#)
 -  NADA Austria: [Gütesiegel Für Fitnesscenter \[Quality Seal for Fitness Centers\]](#)
 -  STAD: [100% Ren Hårdträning \[100% Pure Hard Training\]](#)
- Previous meeting: Helsinki, 17th of November 2023 (doping prevention model)
- Next meeting: Stockholm, 19th of June 2024 (education)

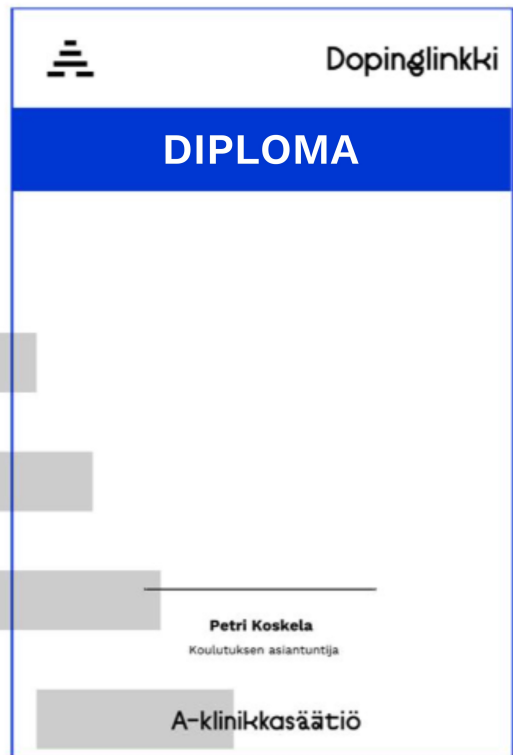


Conclusions and what's next!

- Updates and reforms to Dopinglinkki online courses

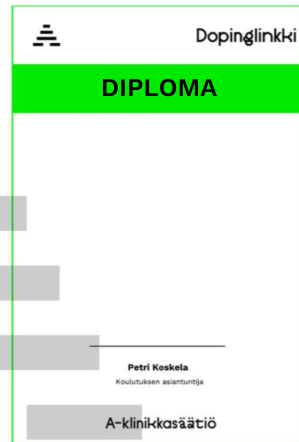


General

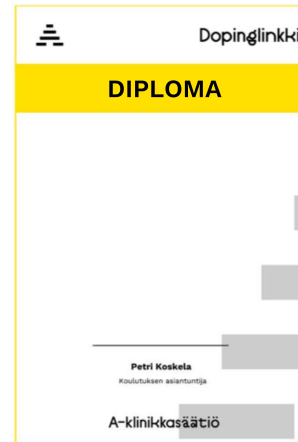


Clean exercise commitment

Fitness sector



Healthcare



Security



Speaker: Mikko Lemettilä

specialist, Clean Exercise Commitment

mikko.lemettila@a-klinikkasaatio.fi

+35850 4100 229

A-Clinic Foundation

Kuortaneenkatu 2

00510 Helsinki, Finland

www.a-klinikkasaatio.fi/en

 [mikko-lemettila](#)

addiction, exercise addiction,
sports pharmacy, anti-doping,
doping prevention, IPEDs

 [puhtaastimikko](#)

clean exercise, outdoor
crosstraining, rock
climbing, obstacle
course running

