



## POLICY FÖR OHÄLSOSAM TRÄNING

### Allmänt

Policy för ohälsosam träning är ett styrinstrument för arbete mot doping och droger inom IF Friskis&Sveltis Eskilstuna.

Policyn skall fungera som vägledning i arbetet för ansvariga personer inom föreningen. Policy för ohälsosam träning skall fastställas av styrelsen och ses årligen över av styrelsen och ansvarig på kansliet, dessa tillsammans bedömer när en extra översyn kan vara motiverad.

### Värdering:

Policy för ohälsosam träning vilar på en av Friskis&Sveltis värderingar.

Vi tror på att människor kan ta ansvar för sin egen hälsa.

Vi erbjuder träning, en möjlighet att lägga till en bra vana. Vi gillar inte pekpinningar och uttrycker därför inga synpunkter kring hälsosamt eller ohälsosamt leverne. Vi är snarare i upplevelsebranschen än i hälsobranschen.

### Bakgrund:

Friskis&Sveltis idé är att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Vi vill få så många som möjligt att skaffa sig en positiv, aktiv livsstil. Entydiga forskningsresultat visar att fysisk aktivitet förebygger en rad sjukdomar. Samtidigt drabbas en del människor av att träningen av olika anledningar blir ohälsosam för dem.

- I marknadsföring och all övrig kommunikation vill Friskis&Sveltis personal och funktionärer vara föredömen för hälsosam träning. Föreningens ambition är att alltid kommunicera träning som naturlig, lustfylld, kravlös och utan kroppsfixering.
- Vi överlåter ansvaret till medlemmen och dess närstående att ta ansvar för sin träning hos oss.
- För att på bästa sätt hantera akuta händelser såsom skador och olyckor i samband med träning genomgår alla våra funktionärer utbildning inom hjärt- och lungräddning.



## POLICY FÖR OHÄLSOSAM TRÄNING

- Föreningens yttersta ambition är att all träning ska vara lustfylld och hälsosam. Det är inte förenligt med Friskis&Sveltis idé och värderingar att medverka till eller blunda för en medlem som upplevs träna ohälsosamt. Föreningen agerar då det är relevant och möjligt. Därifrån till att ta ansvar för och garantera varje enskild medlems hälsa är steget allt för stort.

Det vi avser med ohälsosam träning är till exempel:

- Om medlemmen misstänks lida av någon typ av ätstörning eller dylikt, så som anorexi, bulimi eller ortorexi.
  - Om medlemmen utmanar sig själv i träningen på ett sätt som leder till skador eller andra obehag.
  - Om vi har anledning att tro att medlemmen inte är tillräckligt god fysisk och/eller psykisk balans för den träning medlemmen utövar.
- Om vi ser och uppfattar att en medlem inte mår bra och tränar på ett för medlemmen ohälsosamt sätt kan verksamhetschef eller annan person i ledande befattning i föreningen be om ett samtal med medlemmen. Syftet är att tala om att vi har uppfattat medlemmens träning som ohälsosam och att vi har för avsikt att visa att vi bryr oss om medlemmens hälsa.
  - Om medlemmen vid eller med anledning av ett sådant samtal väljer att avsluta sin träning hos Friskis&Sveltis på grund av ohälsa, återbetalas kvarvarande träningsavgift. Alternativt kan återstående tid aktiveras av medlemmen när den är redo att träna igen.
  - Det är aldrig tillåtet att träna hos Friskis&Sveltis om man är berusad, drogad eller dopad. All form av misstänkt doping behandlas i enlighet med vår antidopingpolicy.