



# **Uppskattad användning av anabola androgena steroider bland tränande på gym**

- En observationsstudie genomförd  
på träningsanläggningar i  
Stockholms län

Av

Håkan Leifman, Erika Sjöblom, Charlotta Rehnman  
& Stefan Holgersson

STAD:s rapportserie, 2009  
Rapport nummer 39  
ISSN: 1654-7497  
ISBN: XXXXX

[www.stad.org](http://www.stad.org)

Rapporten kan beställas från: [charlotta.rehnman@sll.se](mailto:charlotta.rehnman@sll.se)

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SIDNR.

---

FÖRORD	1
SAMMANFATTNING	2
INLEDNING	4
STADs arbete mot dopning	4
Undersökningar om dopningsförekomst på träningsanläggningar	4
Observationsstudier på träningsanläggningar	5
Syfte och frågeställningar	5
MATERIAL OCH METOD	6
Utformning av observationsmall	6
Urval av träningsanläggningar	6
Rekrytering av observationsledare och assistenter	7
Datainsamling	7
RESULTAT	8
Gymmiljön på de 64 träningsanläggningarna	8
Kategorifördelning	8
Kosttillskott	8
Dopningsinformation och policy	9
Inredning, musik och socialt klimat	9
Instruktörernas synlighet och närvaro	9
AAS förekomst	10
AAS förekomst bland instruktörerna	11
Faktorer som samvarierar med AAS	12
Samband mellan AAS och kosttillskott	12
Samband mellan AAS och dopningspolicy	12
Samband mellan AAS och gyminredningen	13
DISKUSSION	14
REFERENSER	16
BILAGA 1	18

## FÖRORD

STAD (Stockholm förebygger alkohol- och drogproblem) startade som ett tioårigt projekt med uppdraget att identifiera, tillämpa och utvärdera lovande metoder för prevention inom alkohol- och narkotikaområdet. Projektet startades 1995 efter en översyn av missbruksvården i Stockholms län, där Landstinget och Stockholms kommun gemensamt beslöt att göra en mer långsiktig satsning på metodutveckling. Sedan januari 2005 har STAD övergått till att vara en ordinarie sektion inom Beroendecentrum Stockholm.

Den alkohol- och drogpolitiska situationen i Sverige på 2000-talet kräver att nya metoder för prevention utvecklas. Den tilltagande globaliseringen och Sveriges EU-medlemskap begränsar på en rad viktiga punkter statens möjligheter att föra en traditionell svensk restriktiv tillgänglighetsbegränsande politik; en politik som i ett europeiskt perspektiv måste bedömas som framgångsrik. Detta understryker behovet av att i lokalsamhället utveckla nya metoder där insatser för att påverka såväl efterfrågan som tillgänglighet vävs samman i nya former för samhällsbaserad prevention.

STAD:s arbete kännetecknas av ett tätt samspel mellan praktik och forskning där kunskaperna från utvärderingar omsätts till praktik och de praktiska metoderna utsätts för kritisk och konstruktiv granskning. Kunskapen om vad som kännetecknar effektiva preventiva metoder har också ökat under de senaste tio åren. Det finns dock fortfarande ett stort behov av att utveckla och testa nya samhällsbaserade preventiva metoder, dels genom det aktionsinriktade arbetssätt som i stor utsträckning kännetecknat STAD, dels genom att studera hur metoder fungerar när de verkar i den vardag de är avsedda för.

I en serie av rapporter redovisar STAD resultat och erfarenheter från det arbete som vi bedriver. I den här rapporten redovisas resultat från en observationsstudie vars syfte var att uppskatta användningen av anabola androgena steroider (AAS) bland tränande på träningsanläggningar i Stockholms län samt att undersöka eventuella samband mellan AAS och miljön på träningsanläggningarna

## Sammanfattning

I denna rapport redovisas resultat från en observationsstudie genomförd av STAD (Stockholm förebygger alkohol- och drogproblem) på 64 träningsanläggningar i Stockholms län. STAD startade hösten 2007 ett projekt, Gym mot dopning-100 % ren hårdträning vars övergripande mål är att minska användningen av och tillgången på AAS på träningsanläggningar i Stockholms län. Träningsanläggningarna i Stockholms län ska genom projektet utveckla ett samordnat och långsiktigt förebyggande arbete mot användningen av anabola androgena steroider (AAS).

En genomgång av forskningslitteraturen som STAD låtit göra visar att det inte finns några observationsstudier som undersökt förekomsten av AAS bland tränande på gym. Detta var motiven till att STAD genomförde en observationsstudie på 64 träningsanläggningar i Stockholms län och resultaten från observationsstudien ligger till grund för denna rapport. Då tidigare enkätstudier har visat att det finns ett samband mellan träning, kosttillskott, och gymmiljö var syftet med denna observationsstudie att studera förekomsten av AAS på träningsanläggningar i Stockholms län samt att undersöka eventuella samband mellan AAS och miljön på träningsanläggningarna.

Metoden för denna studie var kvalitativ och datainsamlingen genomfördes genom dolda observationer. Den ansvarige för observationerna har omfattande erfarenhet av att lägga upp och genomföra observationsstudier. På samtliga träningsanläggningar deltog observatörerna aktivt i träningslokalerna och datainsamlingen utfördes utifrån en framtagen observationsmall. En observationsmall användes för att observationerna skulle genomföras så strukturerat som möjligt. Observationsmallen bestod av variablerna; kön, ålder, användning av dopningsmedel samt 16 olika variabler om gymmiljön.

De träningsanläggningar som ingår i studien består av de 21 anläggningar som är med i samarbetet ”Gym mot dopning- 100 % ren hårdträning” samt 21 ”matchade” kontrollanläggningar. Till dessa tillkommer 22 slumpmässigt utvalda träningsanläggningar i Stockholms län, totalt ingår 64 anläggningar i observationsstudien. Anläggningarna representerar olika typer av träningsanläggningar som kommunala gym i simhallar/sporthallar, gym som tillhör kedjor, privata anläggningar, rehabiliteringsanläggningar och mer styrkeinriktade anläggningar. Observationerna genomfördes vid två tillfällen på respektive träningsanläggning, det ena tillfället på en vardag mellan klockan 15.00-21.00 och det andra tillfället under en lördag eller söndag mellan klockan 09.00-17.00. Totalt genomfördes 128 observationer.

Det är totalt 2368 individer som har observerats, 69 procent män och 31 procent kvinnor. Uppskattningen av ålder och åldersfördelningen visar att det är till största del individer i åldern 20-29 år som tränar på gym.

Det är 30 procent av anläggningarna som säljer kosttillskott och det är överlag få träningsanläggningar som har information om dopning i lokalen och en tydligt anslagen dopningspolicy. På 58 procent av anläggningarna fanns det ingen instruktör närvarande under hela observationstiden. Det var endast på 9 procent av anläggningar som det fanns en instruktör synlig under hela observationen.

Resultaten av uppskattad AAS förekomst visar på liknande siffror som den enkätstudie STAD tidigare har genomfört. Den totala uppskattade AAS förekomsten är 3,5 procent. Det är fler män (5 %) än kvinnor (0,4 %) som uppskattas använda AAS och det finns flest användare i åldersgrupperna 20-29 år och 30-39 år. Resultaten uppskattad AAS förekomst inom de olika kategorierna av träningsanläggningar visar att *hard core* anläggningarna har flest individer som uppskattas använda AAS. På dessa anläggningar är det cirka en femte del av de tränande som uppskattas använda AAS (21 %).

Resultaten visar också på att det finns ett samband mellan försäljning av kosttillskott och användning av AAS då det är fler individer som använder AAS på träningsanläggningar som säljer kosttillskott än på träningsanläggningar som inte säljer kosttillskott. Det finns också ett samband mellan AAS och att en träningsanläggning fokuserar på kraft och styrka i sin inredning, där finns det en högre andel individer som uppskattas använda AAS (11 %) än på anläggningar som fokuserar på hälsa (3 %).

# Inledning

## STADs arbete mot dopning

STAD startade hösten 2007 ett projekt, Gym mot dopning-100 % ren hårdträning vars övergripande mål är att minska användningen av och tillgången på AAS på träningsanläggningar i Stockholms län. Träningsanläggningarna i Stockholms län ska genom projektet utveckla ett samordnat och långsiktigt förebyggande arbete mot användningen av AAS. För att lyckas med ett förebyggande arbete är det viktigt att arbetet sker på arenor där målgruppen för det förebyggande arbetet befinner sig. Arenan för projektet är därför träningsanläggningar, vilka anses vara en högriskmiljö för användning av AAS

För att försöka kartlägga AAS förekomsten i befolkningen genomförde STAD som ett första steg i projektet en studie om svenska folkets användning av dopningspreparat. Frågeundersökningen genomfördes hösten 2007 och våren 2008. Resultaten visade att det var 0,3 procent av de tillfrågade som uppgav att de använt AAS (Leifman & Rehnman, 2008a). Som ett andra steg i projektet lät STAD 2008 genomföra en enkätstudie på 34 träningsanläggningar i Stockholms län. Detta för att försöka kartlägga dopningsförekomsten på träningsanläggningar och för att försöka få en uppfattning om hur vanligt det är med AAS bland de tränande, samt hur vanligt det är med användning av alkohol, narkotika och kosttillskott och hur kopplingen mellan dessa medel ser ut bland tränande. Resultaten från studien tyder på att användning av AAS är 4 gånger vanligare bland tränande på träningsanläggningar jämfört med befolkningen i stort samt att det finns ett samband mellan användning av alkohol, narkotika och AAS (Leifman & Rehnman, 2008b).

## Undersökningar om dopningsförekomst på träningsanläggningar

En enkätstudie av Laure med flera (2004) genomförd på franska styrketränande idrottsungdomar, visade att fyra procent av de tillfrågade hade dopat sig någon gång i livet. Striegel med flera (2006) har genomfört en enkätstudie på 113 tyska träningsanläggningar. Av respondenterna som svarade på enkäten var det 13,5 procent som hade eller använde AAS. Resultaten visade också att individer som använder AAS är individer som har tränat på gym många år, som tränar ofta, är kroppsbyggare samt brukar kokain i större utsträckning än icke användare av AAS. I en annan brittisk enkätstudie på styrketränningsanläggningar av Baker med flera (2006) rapporterar 70 procent av respondenterna att de använder AAS.

En enkätstudie genomförd av Ljungberg på Malmö Stad (2008) riktad till tränande på gym visade att 6 procent av männen någon gång använt AAS, i åldersgruppen 30-39 år var andelen 12 procent. En annan enkätstudie av Hoff & Herngren (2007) genomförd på 327 gymbesökare i Kalmar visade att 5 procent av männen och 4 procent av kvinnorna har någon gång använt AAS. En kartläggning av träningsvanor och användning av prestationshöjande preparat har också genomförts i Växjö. Resultaten visade att det var 3 procent som uppgav att de någon gång använt AAS (Institutet för lokal och regional demokrati, 2008).

De enkätstudier som har genomförts visar på skillnader i andelen som har använt eller som använder sig av AAS. Det finns därför idag ingen enhetlig bild av hur stor andel av tränande på träningsanläggningar som använder sig av AAS.

## **Observationsstudier på träningsanläggningar**

Andrews, Sudwell och Sparkes (2005) har genom en observationsstudie försökt skapa sig en bild av gymkulturen. Författarna anser att träningsanläggningen är en plats där likasinnade personer socialiserar. Det handlar inte enbart om den fysiska delen utan även av den sociala och kulturella delen.

De sociala och kulturella faktorerna inom gymkulturen framkommer också i den observationsstudie som Söderström (1999) har genomfört i sin avhandling Gymkulturens logik. Resultaten visar på att de motiv som anses viktiga och betydelsefulla när det handlar om att träna på gym är gemensamma för både män och kvinnor. Gymutövarna vill bland annat bli starkare, mer väl tränade och få mer muskler. Att träna på gym handlar således till stor del om att förändra sin kropp där styrka och muskler blir betydelsefullt. Denna centrering till det yttre kan ses som en anledning till att vissa individer som tränar på gym använder sig av AAS.

Söderströms (1999) avhandling Gymkulturens logik och observationsstudie visar även på att kroppen spelar en viktig roll mellan människors självidentitet och deras sociala identitet. Stil och kroppsideal är något som finns i hela samhället och en viktig del av den individuella stilen bygger på kroppen. De flesta verksamheter i samhället är ordnade efter någon form av medveten eller omedveten hierarki. På gymmet hjälper kroppen till att skapa det klassificeringssystem som gymmets hierarki bygger på, där muskelexhibitionisten står högst och rehabiliteraren står lägst. Hierarkisystemet på gymmen kan också ses som en orsak till centreringen till det yttre och användning av AAS.

## **Syfte och frågeställningar**

En genomgång av forskningslitteraturen som STAD låtit göra visar att det inte finns några observationsstudier som undersökt förekomsten av AAS bland tränande på gym. Detta var motivet till att STAD genomförde en observationsstudie på 64 träningsanläggningar i Stockholms län och resultaten från observationsstudien ligger till grund för denna rapport.

Då tidigare enkätstudier har visat att det finns ett samband mellan träning, kosttillskott, och gymmiljö var syftet med denna observationsstudie att studera förekomsten av AAS på träningsanläggningar i Stockholms län samt att undersöka eventuella samband mellan AAS och miljön på träningsanläggningarna.

Frågeställningar:

- Hur ser AAS förekomsten ut bland tränande på träningsanläggningarna?
- Hur ser sambandet ut mellan AAS och kosttillskott bland tränande?
- Hur ser sambandet ut mellan AAS och miljön på träningsanläggningarna?



## Material och metod

Metoden för denna studie var kvalitativ och datainsamlingen genomfördes genom dolda observationer. Den ansvarige för observationerna har erfarenhet av att lägga upp och genomföra observationsstudier. På samtliga träningsanläggningar deltog observatörerna aktivt i träningslokalerna och datainsamlingen utfördes utifrån en framtagen observationsmall. En observationsmall användes för att observationerna skulle genomföras så strukturerat som möjligt. Observationsmallen bestod av variablerna; kön, ålder, användning av dopningsmedel samt 16 olika variabler om gymmiljön, se bilaga 1.

### Utformning av observationsmall

För att möjliggöra att alla observationer genomfördes på ett systematiskt sätt konstruerades en observationsmall. Till att börja med gjordes en grov skiss på observationsmallen. Denna grovskiss diskuterades men projektledaren på STAD. Ett antal variabler tillkom och några variabler korrigerades efter diskussionerna. För att sedan minimera osäkerheten kring variablernas utformning i den slutgiltiga observationsmallen genomfördes ett test av mallen på ett antal träningsanläggningar. Efter att testobservationerna hade genomförts förbättrades observationsmallen utifrån de problem och missuppfattningar som dök upp under testobservationerna. Allt detta resulterade slutligen i en strukturerad observationsmall med 19 olika variabler.

Då merparten av datainsamlingen bestod av olika former av uppskattningar genomfördes en kategorisering de olika variablerna. På exempelvis variabeln ”*Är det troligt att individen nyttjar AAS*” kunde observatörerna göra en värdering från ett till sju på den observerade individen, där siffran ett anger att det verkar uppenbart att en individ använder AAS medan siffran sju anger att det verkar uppenbart att en individ inte använder sig av AAS, se bilaga 1. Det som ligger till grund för bedömningen är kroppsbyggnaden, graden uppsvälldhet, acne och ärrvävnader men också uppträdande i övrigt så som exempelvis aggressivitet. För att öka kvaliteten på de olika uppskattningarna genomfördes ett flertal testuppskattningar på träningsanläggningar där observationsledaren fått tips om att förekomsten av AAS var hög, och på gym där förekomsten bedömdes som låg. För övriga kategoriseringar och uppskattningar, se bilaga 1.

### Urval av träningsanläggningar

De träningsanläggningar som ingår i studien består av de 21 anläggningar som är med i samarbetet ”Gym mot dopning- 100 % ren hårdträning” samt 21 ”matchade” kontrollanläggningar. Till dessa tillkommer 22 slumpmässigt utvalda träningsanläggningar i Stockholms län, totalt ingår 64 anläggningar i observationsstudien. Anläggningarna representerar olika typer av träningsanläggningar som kommunala gym i simhallar/sporthallar, gym som tillhör kedjor, privata anläggningar, rehabiliteringsanläggningar och mer styrkeinriktade anläggningar. I rapporten framöver kommer dessa fem kategorier att benämnas med förkortningarna; *kedja, kommunala/sporthall, privat, rehab och hard core*. Flera olika områden i Stockholms län är representerade, både city och förort. Träningsanläggningarna som ingår i studien varierar också i antalet medlemmar och lokalstorlek

### **Rekrytering av observationsledare och assistenter**

Fyra personer, en man och tre kvinnor rekryterades för att genomföra observationerna. STAD rekryterade observationsledaren utifrån hans omfattande erfarenhet av att lägga upp och genomföra observationsstudier samt hans tidigare forskningsarbete. Observationsledaren valde ut tre assistenter till observationsstudien. Observationsledaren utsåg assistenterna med utgångspunkt i att han har arbetat med assistenterna i andra projekt och ansåg dem som lämpliga för arbetsuppgiften. Assistenterna genomgick en intervju på STAD och genomförde varsin övningsobservation tillsammans med observationsledaren.

### **Datainsamling**

Observationerna genomfördes vid två tillfällen på respektive träningsanläggning, det ena tillfället på en vardag mellan klockan 15.00-21.00 och det andra tillfället under en lördag eller söndag mellan klockan 09.00-17.00. Totalt genomfördes 128 observationer. Vid varje observationstillfälle besökte observatörerna gymmet som kunder under minst 30 minuter. Observatörerna klädde om i omklädningsrummen och tränade i gymmet. Huvuddelen av informationen rörande respektive gym samlades in vid det första gymbesöket. Vid det andra tillfället fanns därför inte ett lika stort behov av en assistent vilket medförde att observationsledaren inte biträdades av en assistent vid samtliga observationer.

Observatörerna använde sig av en preparerad träningsdagbok för att fylla i uppgifter om de olika variablerna under själva observationerna. Det hade sannolikt väckt uppmärksamhet om observatörerna antecknat alltför mycket i träningsdagboken under själva observationen. All information i observationsmallen skrevs därför inte ner i samband med gymbesöket vilket medförde att observatörerna även fyllde i uppgifter i observationsmallen efter att en observation var avslutad.

## Resultat

Resultatavsnittet inleds med en redovisning av hur observatörerna har upplevt och bedömt miljön på de 64 undersökta träningsanläggningarna. Vidare redovisas AAS förekomsten hos de tränande och hos instruktörerna. Därefter följer en analys av eventuella samband mellan AAS och kosttillskott samt miljön på anläggningarna. Faktorer som kommer att studeras för att kunna mäta miljön på träningsanläggningarna i denna studie är; det sociala klimatet, information om dopning, anslagen dopningpolicy och om inredningen fokuserar på kraft/styrka eller hälsa.

Tabell 1 visar antalet och andel observerade individer fördelat på kön och ålder. Det är totalt 2368 individer som har observerats och det är 69 procent män och 31 procent kvinnor. Uppskattningen av ålder och åldersfördelningen visar att det är till största del individer i åldern 20-29 år som tränar på de observerade träningsanläggningarna.

**Tabell 1:** Antal tränande totalt och uppdelat på kön och ålder

	Antal	%
<i>Kön:</i>		
Män	1642	69
Kvinnor	726	31
<i>Totalt:</i>	2368	100
<i>Uppskattad ålder:</i>		
<19	416	18
20-29	938	40
30-39	424	18
40-49	402	17
50+	188	8
<i>Totalt:</i>	2368	101

## Gymmiljön på de 64 träningsanläggningarna

### *Kategorifördelning*

Det är olika kategorier av träningsanläggningar som ingår i studien och en analys över fördelningen visar att det är tre gymkategorier som dominerar. Av alla observerade anläggningar är det 27 procent som tillhör kategorin *kedja*, 33 procent *kommunala/sporthall*, 30 procent *privata*, 9 procent är *hard core* anläggningar och 2 procent tillhör kategorin *rehab*.

### *Kosttillskott*

Försäljningen av kosttillskott har studerats på träningsanläggningarna. I denna studie har kosttillskott definierats som muskeluppbyggande preparat som kan köpas i större mängder på anläggningarna och brukas hemma. Alla olika typer av barer och shakes har därför uteslutits. Resultaten visar att det är 30 procent av anläggningarna som säljer kosttillskott. Skillnaden

mellan de olika kategorierna visar att det är 0 procent av träningsanläggningarna i kategorin *kedja* och *rehab* som säljer kosttillskott, 19 procent av de *kommunala/sporthall*, 48 procent av de *privata* och 100 procent av *hard core* anläggningarna som säljer kosttillskott.

#### *Dopningsinformation och policy*

Överlag är det få träningsanläggningar som har information om dopning i lokalen (3 %), de två anläggningar som har information om dopning tillhör kategorierna *kommunala/sporthall* och *privat*. Det är även få träningsanläggningar som har en tydligt anslagen dopningspolicy i lokalen (6 %). En analys av skillnaderna mellan de olika kategorierna visar att det är 6 procent av kategorin *kedja* som har en anslagen dopnings policy, 9 procent av *kommunala/sporthall*, 0 procent av *rehab* och *hard core* anläggningarna och 5 procent av de *privata* som har en anslagen dopnings policy.

#### *Inredning, musik och socialt klimat*

Större delen av träningsanläggningarna har en gymmiljö som fokuserar på hälsa (86 %). Träningsanläggningarna som har fokus på kraft och styrka (14 %) i sin inredning har bland annat placher på bodybuilders, prissamlingar från bodybuildertävlingar och affischer med inbjudan till tävling i Sveriges starkaste man. Av dessa anläggningar är det 44 procent som tillhör kategorin *hard core* och 56 procent tillhör kategorin *privat*. Musiken på de observerade träningsanläggningarna är till 90 procent blandad neutral radiomusik. Träningsanläggningarna som spelar ”hård” musik är till största del *hard core* anläggningar (67 %). På större delen av de observerade träningsanläggningarna bedöms det sociala klimatet positivt. Bemötandet är vänligt och alla verkar känna alla och det är lätt att smälta in i miljön. Det är endast på en anläggning som det sociala klimatet uppfattas som fientligt.

#### *Instruktörernas synlighet och närvaro*

Under den tid som observatörerna befann sig i gymmet studerades instruktörernas synlighet och närvaro, om instruktörerna visade sig i gymmet så att kunderna kunde ställa frågor och be om hjälp med mera. På 58 procent av anläggningarna fanns det ingen instruktör närvarande under hela observationstiden. Det var endast på 9 procent av anläggningar som det fanns en instruktör synlig under hela observationen. Av de anläggningar som inte hade en instruktör synlig i lokalen tillhör 35 procent kategorin *privat*, 32 procent *kommunala/sporthall*, 19 procent *kedja*, 11 procent *hard core* och 3 procent kategorin *rehab*.

**Tabell:2** Antal och andel (%) gym i olika kategorier om gymmiljön

	Alla 64 Träningsanläggningar	
	Antal	%
<i>Gymklassificering:</i>		
Kedja	17	27
Kommunala/sporthall	21	33
Hard core	6	9
Privat	19	30
Rehab	1	2
<i>Försäljning av kosttillskott</i>		
Ja	19	30
Nej	45	70
<i>Tydlig information om dopning:</i>		
Ja	2	3
Nej	62	97
<i>Anslagen dopingpolicy:</i>		
Ja	4	6
Nej	60	94
<i>Allmän gymmiljö:</i>		
Fokus på kraft/styrka	9	14
Fokus på Hälsa	55	86
<i>Musik i lokalen</i>		
Hård musik	6	9
Blandad radiomusik	58	91
<i>Socialt klimat:</i>		
Positivt:	63	98
Negativt:	1	2
<i>Instruktörernas synlighet i gymmet</i>		
Under hela observationen	6	9
Under större delen	2	3
Vid hälften av tiden	3	5
Vid upprepande tillfällen	6	9
Vid enstaka tillfällen	10	16
Inte någon gång under observationen	37	58

### *AAS förekomst*

Eftersom andelen individer som uppskattas använda AAS är relativt liten innebär det att för samtliga studerade grupper är andelen som inte uppskattas använda AAS klart högre än andelen som använt. Trots detta finns det dock betydande skillnader mellan olika grupper i andelen användare.

I denna rapport har alternativen 1-3 och 4-7 på frågan ”Är det troligt att individen nyttjar AAS” slagits ihop. Alternativen ”Uppenbart att individ nyttjar anabola”, ”Hög sannolikhet att individ nyttjar anabola” och ”Det verkar troligt att individ nyttjar anabola” har grupperats till

”Uppskattas använda AAS” och alternativen ”Det skulle inte vara förvånande om individ nyttjar anabola”, ”Varken troligt eller otroligt att individ nyttjar anabola”, ”Det är inte troligt att individ nyttjar anabola”, ”Osannolikt att individ nyttjar anabola” har grupperats till ”Uppskattas ej använda AAS”.

Totalt är det 3,5 procent av alla individer som uppskattas använda AAS. Det är fler män (5 %) än kvinnor (0,4 %) som uppskattas använda AAS och det finns flest användare i åldersgrupperna 20-29 år och 30-39 år. Analysen av uppskattad AAS förekomst inom de olika kategorierna av träningsanläggningar visar att *hard core* anläggningarna har flest individer som uppskattas använda AAS. På dessa anläggningar är det cirka en femte del av de tränande som uppskattas använda AAS (21 %). Av alla individer som tränar på en *hard core* anläggning är det 46 procent som är i åldern 20-29 år, vilket är en av de åldersgrupper som har flest individer som uppskattas använda AAS. *Privata* anläggningarna uppskattas ha 4,5 procent användare av AAS. *Kedja* anläggningarna uppskattas ha 3 procent användare. De anläggningar som uppskattas ha minst andelen individer som brukar AAS är *kommunala/sporthall* anläggningar (1 %).

**Tabell 3:** Uppskattning av dopningsförekomst på samtliga tränande

	Uppskattas använda AAS	
	Antal	%
<i>Kön:</i>		
Man	80	5
Kvinna	3	0,4
<i>Uppskattad ålder:</i>		
<19	5	1
20-29	50	5
30-39	23	5
40-49	5	1
50+	0	0
<i>Gymkategori:</i>		
Kedja	22	3
Kommunala/sporthall	10	1
Hard core	24	21
Privat	27	4
Rehab	0	0
Totalt (n=2368)	83	3,5

#### *AAS förekomst bland instruktörerna*

Observatörerna har även uppskattat AAS förekomsten bland instruktörerna. Det var totalt 226 instruktörer som observerades. Av dessa var 43 procent män och 57 procent kvinnor och 72 procent av instruktörerna uppskattas vara i åldern i ålder 20-39 år. Av alla instruktörer som observerades var det endast 0.9 procent som uppskattades bruka AAS.

## Faktorer som samvarierar med AAS

I detta avsnitt kommer faktorer som uppvisar samband med AAS att studeras närmare. De faktorer som studeras är försäljning av kosttillskott, anslagen dopnings policy och gymminredningen. Kosttillskott har i tidigare enkätstudier visats sig ha en koppling till bruk av AAS. Tidigare observationsstudier som har genomförts har också visat på att den sociala och kulturella miljön på en träningsanläggning kan ha en inverkan på användandet av AAS och andra hormonpreparat. Det ska betonas att sambandet inte uttrycker en orsak-verkan relation, utan att det kan finnas något som framkallar en benägenhet till att använda AAS.

### *Samband mellan AAS och kosttillskott*

Det är cirka 30 procent av de observerade träningsanläggningarna som säljer kosttillskott. På dessa träningsanläggningar är det 8 procent av individerna som uppskattas använda AAS. På de träningsanläggningar som inte säljer kosttillskott är det 2 procent av individerna som uppskattas använda AAS. Resultaten visar på en högre risk att använda AAS för individer som tränar på en anläggning som säljer kosttillskott än för individer som tränar på en anläggning som inte säljer kosttillskott (oddskvot = 3,66). Det finns alltså ett samband mellan försäljning av kosttillskott och användning av AAS.

**Tabell 4:** Samband mellan AAS och försäljning av kosttillskott.

Försäljning av kosttillskott	Uppskattas använda AAS		Totalt antal och andel
	Ja	Nej	
Ja	44 (8 %)	538 (92 %)	582 (100 %)
Nej	39 (2 %)	1747 (98 %)	1786 (100 %)
Totalt antal	83	2285	2368

### *Samband mellan AAS och dopningspolicy*

Resultaten av sambanden mellan att använda AAS och att träningsanläggningen har en anslagen dopningspolicy visar att på de träningsanläggningar där det inte finns en anslagen dopningspolicy är det 4 procent av individerna som uppskattas använda AAS. Motsvarande andel som tränar på en anläggning som har en dopningspolicy är 1 procent. Det finns alltså en högre risk att använda AAS om en individ tränar på en anläggning som inte har en dopningspolicy (oddskvot = 5,76).

**Tabell 5:** Samband mellan AAS och en anslagen dopingpolicy

Anslagen dopingpolicy	Uppskattas använda AAS		Totalt antal och andel
	Ja	Nej	
Ja	1 (1 %)	150 (99 %)	151 (100 %)
Nej	82 (4 %)	2135 (96 %)	2217 (100 %)
Totalt antal	83	2285	2368

*Samband mellan AAS och gyminredningen*

Det är 14 procent av de undersökta träningsanläggningarna som har en gyminredning som fokuserar på kraft och styrka. I tabellen nedan framgår det att det finns ett samband mellan AAS och att en träningsanläggning fokuserar på kraft och styrka i sin inredning (oddskvot = 4,48). På träningsanläggningar som har planscher på bodybuilders, prissamlingar från bodybuildingtävlingar och affischer med inbjudan till Sveriges starkaste man med mera finns det en högre andel individer som uppskattas använda AAS (11 %) än på anläggningar som fokuserar på hälsa (3 %).

**Tabell 6:** Samband mellan AAS och gyminredningen

Gyminredning	Uppskattas använda AAS		Totalt antal och andel
	Ja	Nej	
Fokus på hälsa	54 (3 %)	2057 (97 %)	2111 (100 %)
Fokus på kraft/styrka	29 (11 %)	228 (89 %)	257 (100 %)
Totalt antal	83	2285	2368



## Diskussion

Studien syftade på att få en uppfattning om hur vanligt det är att individer som styrketränar på träningsanläggningar i Stockholms län använder AAS. Undersökningen gör inga anspråk på att vara representativ för samtliga träningsanläggningar i Stockholms län utan återger bilden av de 64 träningsanläggningar som är med i studien. Det fanns ingen förhoppning om att det med säkerhet skulle gå att fastställa om någon var dopad eller ej enbart genom en observation. Däremot bedömdes det att det fanns en möjlighet att avgöra om det var en större chans att vissa personer använde AAS. Syftet var dock att få med träningsanläggningar från olika geografiska platser i Stockholms län samt träningsanläggningar av olika kategorier och storlekar.

Observationstudien visar på liknande resultat som tidigare studier på träningsanläggningar, att det är män i åldern 20-39 år som brukar AAS (se t.ex. Leifman & Rehnman, 2008b). Förekomsten av AAS är också vanligare på vissa typer av träningsanläggningar och det är kategorin hard core som högst andel användare av alla kategorier som har observerats. Tidigare studier har också visat att det finns kopplingar mellan narkotika och AAS (se t.ex. Leifman & Rehnman, 2008b, Striegel med flera 2006). Det finns därför anledning för polisen att arbeta mot träningsanläggningar av typen hard core av flera anledningar än bara dopning. För att få polisen att arbeta mer med denna fråga måste polisens intresse och kunskaper om ämnet öka. Polisen måste även få mer tillgång till verktyg till att arbeta mot dopning på ”gatunivå” (på träningsanläggningar). En bärande del i projektet 100 % ren hårdträning är att träningsanläggningarna ska ha en samverkan med polisen. Det är därför viktigt att polisen har intresse och kunskap om dopning samt att de får vetskap om vad som pågår på vissa träningsanläggningar och att anläggningarna har en kontaktperson som det kan kontakta vid eventuella problem på anläggningarna.

Marknaden för kosttillskott och andra träningsrelaterade produkter, i synnerhet marknaden för proteintillskott, är omfattande och växer allt mer (Messerer, 2002). Idag är de flesta köparna av kosttillskott inte elitidrottare utan ”vanliga” människor, inte minst ungdomar (Hoff, 2008). En studie av Dodge och Jaccard (2006) visar på att det är 26 gånger så stor sannolikhet för en individ att börja med AAS om individen använder tillåtna kosttillskott. Även den enkätstudie som STAD genomförde 2008 visar på att det finns ett samband mellan kosttillskott och användning av AAS (Leifman & Rehnman, 2007). Papadopoulos med flera (2006) studie visade också att sannolikheten att använda AAS var högre bland dem som äter kosttillskott.

Kraven på prestation och möjligheterna till konsumtion blir en grogrund för användningen av kosttillskott och AAS. Kraven på prestation kan också bli för höga och leda till en livsstil som involverar ett användande av AAS. Sambandet mellan AAS och kosttillskott kan även förklaras av dagens prestationskultur som råder i det västerländska samhället (Johansson, 1998). Då träningsanläggningarna ses som ett socialt vardagsrum för många tränande, är det viktigt att anläggningarna sänder ut ett trovärdigt budskap till sina kunder. Vilket budskap vill träningsanläggningen sända ut, hur uppträder personalen mot sina kunder? Vilket budskap sänder en träningsanläggning ut om personalen tar proteintillskott, är väldigt muskulösa och kanske till och med uppmuntrar sina kunder till att tävla i bodybuilding.

Resultaten visar även på att det är få anläggningar som har sin personal synlig i gymmet. Instruktörerna är de som har möjlighet att se vad som händer i lokalerna, vilka kunder som tränar, om det finns det någon som verkar misstänksam. Det är därför viktigt att instruktörerna är aktiva och synliga ute i gymmet. Instruktörerna är en viktig resurs som bör användas på bästa sätt i arbetet mot att förebygga dopningspreparat på träningsanläggningar. För att

instruktörerna ska kunna arbeta mot detta måste de få mer kunskap och tips om hur de kan bemöta sina kunder på bästa sätt, så att de får en förståelse för hur mycket de själva kan påverka genom sina egna beteenden och tro på en träningsmiljö fri från dopning. När det handlar om miljön på träningsanläggningarna kan det dock finnas en viss problematik. Vad är det som påverkar vad? Är det individerna som tränar på en anläggning som påverkar inredningen och musiken eller är det inredningen och musiken som påverkar vilka individer som tränar på anläggningen?

Datansamlingen handlade om att göra olika former av uppskattningar. En del uppskattningar var mer problematiska att göra än andra. Uppskattningar genererar givetvis i fel. Det fanns dock ingen anledning att anta att felprocenten skulle vara större i kontrollanläggningarna jämfört med interventionsanläggningarna, eller tvärt om. Det bedömdes som viktigt att observatörerna inte visste vilka träningsanläggningar som var interventionsanläggningar respektive kontrollanläggningar. Detta skulle tänkas kunna påverka observationerna.

Det finns vissa svagheter med att använda observationer som datansamlingsmetod. En observation kan bli subjektiv och personlig. Observatörerna kan ha påverkats av störande moment i miljön och det kan ha uppstått feltolkningar av olika slag. Tiden på respektive anläggning kan också ses som begränsad, då observatörerna endast befann sig 30 minuter på varje anläggning. För att försöka förhindra svagheter med observationerna har en detaljerad och strukturerad observationsmall använts för att alla data skulle samlas in så systematiskt och noggrant som möjligt. Observatörerna var av också av båda könen så att det skulle smälta in i miljön på ett bra sätt.

Det är intressant att observationstudien visar på liknande resultat gällande AAS förekomst bland tränande som den enkätstudie STAD genomförde 2008. Resultaten stärker varandra och det skulle vara intressant att i framtiden titta på om det är samma anläggningar som utmärker sig i observationsstudien och i enkätstudien samt om de samband som framkommer i observationsstudien kan säkerhetsställas signifikant.

## Referenser

- Andrews, G.J, Sudwell, M.I, & Sparkes, A.C. (2005). Towards a geography of fitness; an ethnographic case study of the gym in British bodybuilding culture. *Social science & Medicine* vol.60 ss. 877-891.
- Baker JS, Graham MR, Davies B. (2006). Steroid and prescription medicine abuse in the health and fitness community: A regional study. *European Journal of Internal Medicine* vol. 7:7 ss.479-84.
- Dodge, T.L & Jaccard, J.J (2006). The effect of high school sports participation on the use of performance-enhancing substances in young adulthood. *Journal of Adolescent Health* vol. 39:3 ss. 367-373.
- Hoff, D (2008). *Doping- och antidopingforskning; En inventering av samhälls- och beteendevetenskaplig forskning och publikationer 2004-2007*. FoU rapport 2008:1. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Hoff, D & Herngren, E (2007). *Anti-doping projektet "Kalmar växer utan doping"- den inledande kartläggningen av doping i Kalmar 2007*. Kalmar: Högskolan i Kalmar.
- Institutet för lokal och regional demokrati (ID) (2008). *Kartläggning av träningsvanor och användning av prestationshöjande preparat*. Växjö: Länsstyrelsen.
- Johansson, T (1998). *Den skulpterande kroppen; Gymkultur, friskvård och estetik*. Stockholm: Carlssons bokförlag.
- Laure, P., Lecerf, T., Friser, A., & Binsinger, C. (2004). Drugs, recreational drug use and attitudes towards doping of high school athletes. *International Journal of Sports Medicine*, vol. 25 ss.133-138.
- Leifman, H & Rehnman, C (2008a). *Studie om svenska folkets användning av dopningspreparat*. Rapport 2008:34. Stockholm: STAD.
- Leifman, H & Rehnman, C (2008b). *Kartläggning av dopningsförekomst bland gymtränande i Stockholms län*. Rapport 2008:35. Stockholm: STAD.
- Ljungberg, U (2008). *En drogfri framtid- enkätstudie riktad till tränande på gym i Malmö*. Malmö: Malmö Stad.
- Messerer, M (2002), Dramatisk ökning av naturläkemedel och kosttillskott under 80- och 90-talen, *Läkartidningen*, Vol. 99, Nr 10.
- Papadopoulos, F. C., Skalkidis, I., Pakkari, J., & Petridou, E. (2006). Doping abuse among tertiary education students in six developed countries. *European Journal of Epidemiology*, vol 21 ss. 307-313.

Striegel H, Simon P, Frisch S, Roecker K, Dietz K, Dickhuth H-H & Ulrich R. (2006). Anabolic ergogenic substances in fitness-sports: A distinct group supported by the health care system. *Drug and Alcohol Dependence* vol. 4:81 ss.11-19.

Söderström, T (1999). *Gymkulturens logik. Om samverkan mellan kropp, gym och samhälle*. Umeå: Umeå Universitet.

# **OBSERVATIONSMALL**

## **Studie för STAD**

Gym mot dopning- 100 % ren hårdträning

# **1. Tränande**

## 1.1 Beskrivning av tränande på gym

### Förklaring/kommentarer:

Observationerna som dokumenteras under denna punkt indikerar antal tränande på gym, könsfördelning, åldersfördelning samt en kategorisering av de tränande efter sannolikheten att de använder dopingmedel.

De personer som blir föremål för bedömning och tas med i materialet är de som påträffas i själva gymmet under observationen och ej i omklädningsrum eller t.ex. deltagare i spinningpass. Observationen omfattar 30 minuter per tillfälle.

Könsfördelning är den variabel som är mest exakt följt av antal tränande på gym. När det gäller antal tränande på gym kan en hög omsättning på personer i gymlokal i kombination med att lokalen är stor göra att enstaka personer missas. Även om siffran på antal tränande i vissa fall inte kommer att vara exakt ger den dock en god indikation på om gymlokalen är välbesökt eller ej.

Åldersfördelningen rör sig om en uppskattning av individers ålder. De preciseringsproblem som blir följderna av att det rör sig om uppskattningar gör att den enskilda redovisade åldersfördelningen på ett visst gym kan ifrågasättas. Uppskattningarna möjliggör dock en jämförelse mellan olika gym och mellan samma gym över tiden genom eftersom de görs på liknande sätt.

Det finns en ambition att kategorisera gymbesökarna efter hur troligt det är att de använder dopingmedel. Syftet är att få en fingervisning om vilken typ av individer som tränar på gym. Det är den mest svårklassificerade variabeln men resultatet möjliggör framförallt en jämförelse mellan gym och en jämförelse över tiden.

Hur troligt det är att individ använder AAS anges i en skala från ett till sju, där siffran ett anger att det verkar uppenbart att individ använder dopingmedel medan siffran sju istället anger att det verkar uppenbart att individ inte använder dopingmedel. Det som ligger till grund för bedömningen är kroppsbyggnad, i form av graden av t.ex. uppsvälldhet, acne och ärrvävnader, men också uppträdande, t.ex. utstrålad aggressivitet och kommunikation.

### **Kön = Bokstav (1 tecken)**

M = Man

K = Kvinna

### **Ålder = Siffror (2 tecken)**

15 = < 20 år

20 = 20-25 år

25 = 25-30 år

30 = 30-35 år

35 = 35-40 år

40 = 40-45 år

45 = 45-50 år

50 = 50-55 år

55 = 55-60 år

60 = > 60 år

### **Kategori = Siffror eller bokstav (1 tecken)**

Anges i skala 1-7

- 1 = Uppenbart att individ nyttjar AAS.
- 2 = Hög sannolikhet att individ nyttjar AAS.
- 3 = Det verkar troligt att individ nyttjar AAS.
- 4 = Det skulle inte vara förvånande om individ nyttjar AAS.
- 5 = Varken troligt eller otroligt att individ nyttjar AAS.
- 6 = Det är inte troligt att individ nyttjar AAS.
- 7 = Osannolikt att individ nyttjar AAS.

### **Antal = Siffror (1-3 tecken)**

1-999

### **Exempel på kod:**

M2514 =. Man, mellan 25-30 år, Verkar uppenbart använda AAS. 4 st individer.



## 1.2 Socialt klimat på gym

### Förklaring/kommentarer:

Anger om det är ett tätt socialt klimat på gym eller ej.

Det kan yttra sig genom att man direkt frågar om du är ny eller blänger på dig när du kommer in i gymmet. Man får en känsla av att de undrar vad du har där att göra, eller är bara nyfikna på vem du är.

Ett tätt social klimat kan uppfattas som fientligt eller familiärt.

### Socialt klimat = Bokstav (2 tecken)

Anges med bokstäverna J, N och O.

Bokstaven J kompletteras med 1 eller 2.

- J1 = Alla verkar känna alla, eller är åtminstone vana att se varandra. Du får en känsla av att de är nyfikna på vem du är. Du känner dig välkommen. Det är ett trevligt klimat.
- J2 = Alla verkar känna alla, eller är åtminstone vana att se varandra. Individer som tränar blänger på dig när du kommer in i gymmet. Klimatet uppfattas som fientligt. Du får en känsla av att de undrar vad du har där att göra.
- N = Normalt sett relativt hög genomströmning på tränande gör att Ni smälter bra in i miljön.
- O = För några tränande för att kunna svara på denna variabel.

## 1.3 Aktivitet bland tränande på gym

### Förklaring/kommentarer:

Syftar till att ge en ungefärlig beskrivning av fördelningen på konditionsträning respektive styrketräning bland de tränande på gym.

Det är vanligt att de som tränar styrketräning även värmer upp inför träning. För att undvika att de hamnar i gruppen konditionsträning sker följande:

- I början av observationen noteras vilka personer som ägnar sig åt konditionsaktiviteter, t.ex. testcykel, löpband, roddmaskin samt styrketräning.
- När det gått femton minuter sker själva mätningen. Mätningen genomförs under en minut. Då räknas hur många som tränar konditionsträning respektive styrketräning.
- När det gått ytterligare 15 minuter noteras vilka personer som ägnar sig åt konditionsaktiviteter respektive styrketräning. För att hamna i kategorin konditionsträning krävs att personen ägnat sig åt konditionsträning över femton minuter innan räkningen genomfördes eller över femton minuter efter att räkningen utförts och dessutom att personen inte ägnat sig åt styrketräning.

Om det är många individer som tränar på gym kan det vara enstaka individer som missas.

En felkälla existerar också beträffande de individer som påbörjar eller avslutar sitt träningspass under observationen. Det kan ju t.ex. vara så att en person som ägnat sig åt styrketräning avslutar sitt träningspass med tjugo minuter cykel och kanske därför kommer med i statistiken för konditionsträning.

Syftet är dock inte att få en exakt siffra på fördelningen mellan konditionsträning och styrketräning utan bara att få en ungefärlig inriktning på de som tränar på gym. Gruppträning i särskilt utrymme, såsom spinningpass, aerobics etc, inräknas inte antalet deltagare (se istället 1.4 Erbjudna aktiviteter)

### **Aktivitet = Bokstav (1 tecken)**

K = Konditionsträning  
 S = Styrketräning  
 B = Bägge aktiviteterna (Styrketräning samt mer än 15 minuters konditionsträning)

### **Antal = Siffra (3 tecken)**

### **Exempel på kod:**

K002S010 = 2 personer i gymmet ägnar sig åt konditionsträning, 10 åt styrketräning.  
 K000S004 = Inga på gymmet ägnar sig åt konditionsträning, 4 åt styrketräning.

## 1.4 Erbjudna andra aktiviteter

### **Förklaring/kommentarer:**

Anger om det finns andra aktiviteter än det som erbjuds i själva gymlokalen, t.ex. spinning, arobics, samt om ett sådant pass pågår.

### **Andra aktiviteter:**

Anges med bokstäverna J eller N.

Bokstaven J kompletteras med 1 eller 2.

- J1 = Det erbjuds andra aktiviteter i särskilt utrymme, såsom spinning, arobics etc. En sådan aktivitet pågick när observationen genomfördes.
- J2 = Det erbjuds andra aktiviteter i särskilt utrymme, såsom spinning, arobics etc. En sådan aktivitet pågick dock EJ när observationen genomfördes.
- N = Det erbjuds inte andra aktiviteter än de maskiner/vikter som finns i gym.

# **2. Instruktorer**

## 2.1 Bedömning av instruktör

### Förklaring/kommentarer:

Bedömning av instruktörer sker på liknande sätt som bedömning av deltagare (se 1.1). Det tillkommer dock två variabler. En variabel anger vad instruktören ägnade sig åt för någon aktivitet när dennes agerande bedömdes och en som anger dennes uppträdande.

Syftet är inte att försöka kartlägga vad instruktörerna ägnar sig åt för några aktiviteter, utan vad de ägnade sig åt för någon aktivitet när deras uppträdande bedömdes. Observatörerna försöker därför inte aktivt leta efter instruktörer, utan de instruktörer observatörerna träffar på i samband med gymbesök noteras (avser även innan observationen i gymmet påbörjas, t.ex. i kassan).

### **Kön = Bokstav (1 tecken)**

M = Man

K = Kvinna

### **Ålder = Första talet (2 siffror)**

15 = < 20 år

20 = 20-25 år

25 = 25-30 år

30 = 30-35 år

35 = 35-40 år

40 = 40-45 år

45 = 45-50 år

50 = 50-55 år

55 = 55-60 år

60 = > 60 år

### **Kategori = Siffra eller bokstav (1 tecken)**

Anges i skala från 1-7

1 = Uppenbart att individ nyttjar AAS.

2 = Högt sannolikhets att individ nyttjar AAS.

3 = Det verkar troligt att individ nyttjar AAS .

4 = Det skulle inte vara förvånande om individ nyttjar AAS.

5 = Varken troligt eller otroligt att individ nyttjar AAS.

- 6 = Det är inte troligt att individ nyttjar AAS.  
7 = Osannolikt att individ nyttjar AAS.

### **Aktivitet = Bokstäver (2 tecken)**

- KA = Befinner sig i kassa/reception.  
GP = Befinner sig i gym, personlig tränare/instruerar  
GT = Befinner sig i gym, egen träning  
GC = Rör sig i gym. Checkar av maskiner och personer som tränar.  
KG = Allt i allo. I kassa. I gym. Ägnar sig åt andra aktiviteter.  
Öv = Övrig plats/aktivitet.

### **Beteende = Siffra (1 tecken)**

- 1 = Tillmötesgående/serviceinriktad  
2 = Hälsar/gör sitt jobb/Artig/Neutral  
3 = Fåordig/inte serviceinriktad  
4 = Hård/Inte trevlig/Avvisande  
0 = Bedömning ej möjlig att göra (t.ex. packar upp varor/städar/pratar i telefon etc)

### **Antal = Siffra (1-3 tecken)**

1-999

### **Exempel på kod:**

K256GP1 = Kvinna, mellan 25-30 år, Det är inte troligt att hon nyttjar AAS. Instruerar en som tränar. Är serviceinriktad.

## **2.2 Om det finns information om instruktörer**

### **Förklaring/kommentarer:**

Här anges huruvida instruktörerna finns presenterade.

### **Info om instruktör = Bokstav (1 tecken)**

J = Ja  
N = Nej

## **2.3 Närvaro av instruktör**

### **Förklaring/kommentarer:**

Här anger i vilken omfattning det finns instruktör närvarande i gym.

Syftet är inte att observatör skall söka efter om instruktör uppehåller sig i gym eller ej, utan utgår från i vilken omfattning observatör ser att instruktör finns i gym när den övriga observationen av deltagare och lokal sker. Lokalens utformning har i detta sammanhang betydelse (se avsnitt 3.2).

### **Närvaro instruktör = Siffra (1 tecken)**

1 = Under hela observationen.  
2 = Under större delen av observationen.  
3 = Vid ungefär hälften av tiden under observationen  
4 = Vid upprepade tillfällen under observationen.  
5 = Vid enstaka tillfälle under observationen.  
6 = Inte någon gång under observationen.

# **3. Lokal**



### **3.1 Städning/ordning och reda i gymlokal:**

#### **Förklaring/kommentarer:**

Anger hur städning och ordning är i lokal, där ett indikerar en bra städning och ordning och fyra en mycket dålig städning/ordning i lokal.

#### **Betyg = siffra (1 tecken)**

- 1 = Städning bra och ordning och reda i övrigt.
- 2 = Hyffsad städning/ordning i lokal.
- 3 = Dålig städning/ordning i lokal
- 4 = Mycket dålig städning/ordning i lokal

### **3.2 Lokalens utformning**

#### **Förklaring/kommentarer:**

Anger hur lätt överblickbar lokalen är, där siffran indikerar en mycket god överblickbarhet och fyra att lokalen är mycket svåröverblickbar.

Faktorer som gör om en lokal är svåröverblickbar är om denna har olika våningar, särskilda rum, gångar, skrymslen eller undanskynda hörn.

#### **Gradering = Siffra (1 tecken)**

- 1 = God överblickbarhet.
- 2 = Hyffsad överblickbarhet.
- 3 = Svåröverblickbar.
- 4 = Mycket svåröverblickbar.

### 3.3 Städning/Ordning och reda i omklädningsrum

#### **Förklaring/kommentarer:**

Anger hur städning och ordning är i lokal, där ett indikerar en bra städning och ordning och fyra en mycket dålig städning/ordning i lokal.

#### **Betyg = Siffra (1 tecken)**

- 1 = Städning bra och ordning och reda i övrigt.
- 2 = Hyffsad städning/ordning i omklädningsrum.
- 3 = Dålig städning/ordning i omklädningsrum
- 4 = Mycket dålig städning/ordning i omklädningsrum

### 3.4 Möjligheten att agera ostört i omklädningsrum

#### **Förklaring/kommentarer:**

Anger hur överblickbart omklädningsrum är. Är det en öppen yta eller mycket skrymslen som gör att det är lätt att agera ostört i omklädningsrum.

#### **Gradering = Siffra (1 tecken)**

- 1 = Goda möjligheter.
- 2 = Möjligheter.
- 3 = Vissa möjligheter
- 4 = Nej

## 3.5 Musik

### Förklaring/kommentarer:

Anger musikstil.

### Kategori = Siffra (1 tecken)

Anges med siffra 1-4.

1 = Hård musik, t.ex. Rammstein, Metallica, Trace/Techno o dyl

2 = Åt det hårda hållet, t.ex. Kizz, AC/DC, ZZ-top, POP/ROCK o dyl.

3 = Ingetdera, blandad musik. t.ex. Rix FM. Mix Megapol etc

4 = Lugn musik/prat, t.ex. Lugna favoriter, P1 sommarpratarna (inkl. inget ljud).

## 3.6 Policy

### Förklaring/kommentarer:

Anger hur tydligt gymets policy angående doping finns anslagen, t.ex. vilka åtgärder som vidtas om det framkommer att någon är dopad.

### Tydlighet = Bokstav och siffra (2 tecken)

Anges med bokstav J eller N, där J kompletteras med siffrorna 1-4.

J = Policy anslagen

1 = Policy mycket tydligt anslagen. Går inte att missa.

2 = Policy tydligt anslagen.

3 = Policy anslagen, men inte tydligt.

4 = Policy anslagen, men svår att hitta.

N = Policy ej anslagen

### Exempel på kod:

J3 = Policy anslagen, men inte tydligt.

## 3.7 Information om doping

### Förklaring/kommentarer:

Anger hur tydligt information om doping finns anslagen, t.ex. vilka negativa effekter doping kan få.

### Tydlighet = Bokstav och siffra (2 tecken)

Anges med bokstav J eller N, där J kompletteras med siffrorna 1-4.

J = Information anslagen

1 = Information mycket tydligt anslagen. Går inte att missa.

2 = Information tydligt anslagen.

3 = Information anslagen, men inte tydligt.

4 = Information anslagen, men svår att hitta.

N = Information ej anslagen

### Exempel på kod:

J3 = Information om doping anslagen, men inte tydligt.

## 3.8 Planscher, bilder, prissamlingar, anslagna meddelanden och försäljning av produkter:

### Förklaring/kommentarer:

Anger huruvida planscher, bilder, försäljning av produkter betonar vikten av kraft och styrka eller om gymets har en annan inriktning.

### Gradering = Siffra (1 tecken)

1 = Innehåller alla attribut som pekar på vikten av kraft och styrka. Planscher och bilder som visar mycket muskulösa individer. Prissamlingar från tävlingar i bodybuilding. Meddelanden, t.ex. inbjudan till tävling i body building eller Sveriges starkaste man, försäljning av kreatin etc.

- 2 = Fokus på kraft och styrka, men något av i 1 beskrivna attribut saknas eller är något svagare.  
3 = Viss fokus på kraft och styrka.  
4 = Neutralt.  
5 = Viss fokus på hälsa.  
6 = I hög grad fokus på hälsa, t.ex. friskis och svettis.

### 3.9 Tyngsta hanteln:

#### Förklaring/kommentarer:

Anger vikten på den tyngsta hanteln i gymmet.

#### Vikt = Siffra (3 tecken)

Anges i kg.

### 3.10 Fysutrustning/fria vikter/maskiner

#### Förklaring/kommentarer:

Anger ungefär fördelning av ytan i gymmet avseende utrustning för att träna kondition, yta som används för fria vikter, maskiner/utrustning där man enbart sätter på fria vikter, maskiner utan möjlighet att sätta på större fria vikter samt mattor och utrymmen för situps och stretching etc.

Det går givetvis att räkna ut en exakt ytfördelning med hjälp av ett måttband, men det skulle väcka uppmärksamhet. Ytan som anges är en skattning och ger en ungefärlig fördelning mellan olika träningsredskap.

Övriga utrymmen som t.ex. spinninglokaler och soffgrupper räknas inte med i procentfördelningen.

#### Utrustning = Bokstav (3 resp 4 tecken)

- FYS = Fysmaskiner  
FRV = Fria Vikter  
MFRV = Maskiner/utrustning där man enbart sätter på fria vikter  
MAS = Maskin (utan möjlighet till större fria vikter)  
MAT = Mattor för situps, stretching etc

## **Procentfördelning = Siffra (3 tecken)**

Det går att räkna ut exakt ytfördelning med hjälp av måttband, men för att det inte skall väcka uppmärksamhet så kommer så ej ske.

### **Exempel på kod:**

FYS020FRV030MFRV025MAS010MAT005 = Fysmaskiner 20 %, Fria vikter 30 %, Maskiner/utrustning där man sätter på fria vikter, t.ex. T-bar 25 %, Maskiner 10 %, Mattor för situps etc 5 %.

FYS010FRV050MFRV030MAS005MAT000 = Fysmaskiner 10 %, Fria vikter 50 %, Maskiner/utrustning där man sätter på fria vikter t.ex. T-bar 30 %, Maskiner 5 %