



FÖRELÄSNING

KUNSKAP FÖREBYGGER DOPING

Som aktiv idrottare och ledare inom idrottsrörelsen har du eget ansvar att både känna till och följa gällande dopingregler. Denna föreläsning ger dig handfasta råd och kunskap kring vad som gäller och hur du undviker att dopa dig av "misstag".

INRIKTNING OCH INNEHÅLL

Föreläsningen går igenom vilka rättigheter och skyldigheter man har när man idrottar. Innehållet anpassas till just er idrott. Peter går bland annat igenom hur en dopingkontroll fungerar, vad som klassas som prestationshöjande preparat och vad du skall tänka på om du behöver mediciner.

Föreläsningen kommer även behandla komplexiteten kring kosttillskott (som inte sällan används av idrottare) – vad innehåller egentligen kosttillskotten? Finns det risker?

OM PETER BERGVALL VIRTANEN

Peter Bergvall Virtanen har över 20 års erfarenhet av antidopingarbete inom idrotten både på nationell och internationell nivå. Till vardags arbetar han på Örebro läns Idrottsförbund som ansvarig för frågor gällande antidoping och barn- och ungdomsidrott.



KOSTNAD

KOSTNADSFRI

TID

45 – 90 MINUTER

MAX ANTAL

30 PERSONER

BOKA EN UTBILDNING

Markus Frisk
markus.frisk@sisuidrottsutbildarna.se
019-17 55 78