

# STJÄRN = ★ = KAMPEN

---

## Gott & Blandat - Antidoping Quiz

Träningspass: Halvt

Förberedelse: Lite

Skapad av: Team Stjärnkampen,

---

## Om uppdraget

Målsättningen är att orienteringsidrotten såväl nationellt som internationellt ska vara helt fri från dopning och därför arbetas det aktivt med rent spel. Att använda dopningklassade preparat är både hälsofarligt, osportsligt och olagligt. Därför är det viktigt att alla idrottsutövare har en grundläggande kunskap kring området för att kunna veta hur du ska agera om du stöter på frågor som rör dopning och dopningklassade preparat. I det här uppdraget ska ungdomarna få testa sina kunskaper om antidopningsarbetet genom ett antal frågor.

## Steg för Steg

Ladda ner och skriv ut dokumentet. Printa gärna på ett tjockare papper. Ladda ner dokumentet här: [Antidoping Quiz](#)

Klipp ut frågorna.

Genomför quizet på valfritt sätt.

## Att tänka på

Uppdraget går att genomföra innan eller efter en ordinarie träning men tänk på att det även kan vävas in i en teknikövning, till exempel: 1) Traditionell teknikbana med kontroller där en eller flera frågor placeras vid varje kontroll. 2) Stjärnorientering där det hänger en fråga vid varje kontrollpunkt. 3) Stafett där löparen svarar på några frågor vid startplatsen. Varje fel svar resulterar i en straffrunda, därefter springer löparen ut på sin sträcka.

Glöm inte att reflektera tillsammans efteråt oavsett hur ni väver in frågorna i träningspasset. Var det till exempelvis någon fråga eller något område som ungdomarna hade sämre koll på? Prata gärna om dessa regler så att alla får klart för sig vad det är som gäller.

## Det här behöver ni

Skrivare

Sax