

# Policy för

## Friidrottens prestationscentrum i Umeå

### Dubbla karriärer -Elitfriidrott och universitetsstudier

Friidrottens prestationscentrum (FPC) i Umeå är ett samarbete mellan Svenska friidrottsförbundet, Umeå kommun och Umeå universitet. Inom ramen för FPC är det möjligt för dig som friidrottare på elitnivå att förbereda dig för livet efter idrottskarriären samtidigt som du är aktiv friidrottare på elitnivå. Enligt samarbetets upplägg kan du som är antagen till utbildning vid Umeå universitet eller Svenska lantbruksuniversitet (SLU) i Umeå och som lever upp till Friidrottsförbundets "FPC-student status" – oavsett studieval – få dina studier anpassade.

#### ● FPC aktiv

För att betraktas som FPC aktiv vid Umeå universitet ska följande krav uppfyllas.

- Friidrottare har sökt och antagits till en utbildning vid Umeå Universitet eller Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) i Umeå.
- Bedriver studier på minst 25 % per termin.
- Sökt och antagits till Friidrottens prestationscentrum (FPC) Umeå genom Svenska friidrottsförbundet.

En aktiv som är långtidsskadad eller har varit borta från tävlingsverksamhet under en längre tid tas inte in i FPC verksamheten. Denna får återkomma med en ansökan vid senare tillfälle när de bedöms vara friska. Ansökan kan skickas in terminsvis och ny bedömning görs av verksamhetsledaren i samråd med SFIF.

(För att ansöka om RF:s elitidrottsstipendium krävs studier om minst 50 %).

#### ● FPC-aktiv erbjuds följande:

- Samarbete med heltidsanställda tränare.
- Folksamns vårdkostnadsförsäkring genom Svenska friidrottsförbundet.
- Kostnadsfri tillgång till Umeås friidrottsanläggningar (Dragonens idrottscentrum och Campus arena friidrott).
- Subventionerat pris på träningsanläggningen IKSU Sport.
- Idrottsmedicinsk support
- Tester i universitetets idrottslabb, samt fälttester.
- Tillgång till fystränare för konsultation, tester och träning.
- Stöd vad gäller kostrådgivning, mental rådgivning och speciell studievägledare för koordination av studier.
- Möjlighet att anpassa din studietakt, tentatillfällen, praktikort med mera på alla Umeå Universitets utbildningar samt Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU), Umeå.
- Kostnadsfria fortbildningstillfällen kring träning och elitidrott anordnade av Team

Elit och Elitidrottscentrum Norr.

- Subventionerade luncher på restaurang "Hansson & Hammar" på IKSU Sport.
- FPC-aktiva har möjlighet att söka ekonomiskt stöd från Idrottshögskolan vid Umeå Universitet vid deltagande i Universiaden.

## ● FPC aktivas skyldigheter

Som medlem i FPC gruppen förväntas man vara en god representant för FPC Umeå, Umeå Kommun, Umeå Universitet, Sveriges Lantbruksuniversitetet och Svensk friidrott och på ett positivt sätt representera och marknadsföra dessa verksamheter utåt.

FPC-aktiv ska delta i de obligatoriska gemensamma träffar som arrangeras av FPC-verksamheten samt svara på enkäter/intervjuer gällande verksamhetsuppföljning av FPC som skickas ut från UmU eller SFIF.

Om du som FPC aktiv nyttjar den stödverksamhet som erbjuds inom ramen för FPC förväntas du följa de rekommendationer som ges.

Som FPC-aktiv förväntas man också, inom rimlig omfattning, delta och ställa upp på olika marknadsföringsåtgärder som arrangeras av ovannämnda parter.

## ● Doping

FPC Umeå följer Riksidrottsförbundets och Svenska Friidrottsförbundets riktlinjer och regler när det gäller doping. Vi verkar också för att informera de aktiva om dopingens skadeverkningar.

FPC Umeå verkar också för att de aktiva skall förstå det etiska i att vara dopingsfri och även förstår riskerna med och visar stor försiktighet i användandet av eventuella "riskprodukter". FPC avråder från användande av kosttillskott om ej dietist eller läkare föreskrivit det till en aktiv.

## ● Sjukdom/skador/hälsa

Följande huvudprinciper gäller vid alla former av tränings- eller tävlingsverksamhet kopplat till FPC Umeå.

- Man skall inte träna eller tävla med infektion i kroppen.
- Läkareundersökning bör göras vid oväntade besvär som svimning eller svimningskänsla vid träning, ovanligt hård eller oregelbunden hjärtklappning vid träning, bröstsmärta vid träning eller ärftlighet för hjärtsjukdom.
- Aktiva skall inte träna eller tävla vid skada eller sjukdom. Läkare/sjukgymnast eller annan medicinsk personal skall uppsökas för undersökning och konsultation

vid skada, sjukdom eller misstanke om sådan. FPC Umeå hjälper till med kontakter i dessa fall.

- Vid allvarigare skada är de aktiva i FPC Umeå försäkrade med Folksamsvårdkostnadsförsäkring som även täcker vårdkostnader inom den privata vården.
- De aktiva och deras tränare ansvarar för att uppgjorda rehabiliteringsplaner och/eller medicinska råd följs.
- FPC Umeå verkar för en allmänt sund, hälsosam och balanserad livsstil avseende kost, alkohol, sömn och nikotinanvändning.

## ● Jämställdhet/Likabehandling

FPC Umeå följer UmUs plan för jämställdhet och likabehandling och RFs stadgar angående nationalitet, religion, ålder, kön, sexuell läggning och samhällsgrupp. Förutsatt att man för övrigt uppfyller antagningskriterierna och tas ut till FPC Umeås verksamhet skall alla kunna vara med i FPC Umeås verksamhet.

FPCs styrgrupp ansvarar för att FPC tränare och aktiva lever upp till dessa planer. Styrgruppen beslutar även om åtgärder vid eventuella brott mot dessa.

## ● Hur tas FPC-aktiv bort ur verksamheten?

FPC-aktiv som avslutar sina studier eller inte lever upp till minimistudietakten på UmU och SLU tas bort ur verksamheten.

FPC-aktiv kan tas bort ur verksamheten om denne inte anses göra en fullvärdig idrottssatsning med inriktning på elitfriidrott. Detta bedöms och beslutas av berörda tränare i samråd med verksamhetsledaren för FPC och SFIFs ansvariga kontaktperson.

Medicinska orsaker kan vara orsak till att en aktiv inte kan vara med och tas bort ur FPC Umeås verksamhet.

Vid en långvarig skada/sjukdom där den aktive inte kan tävla på 2 år så klassas den aktive ner till den s.k. Observationsgruppen.

Dessa fall bedöms och beslutas från fall till fall av berörda tränare i samråd med verksamhetsledaren för FPC och SFIFs ansvariga kontaktperson utifrån kända medicinska och övriga fakta.

Även brott mot övriga regler, se tidigare punkter, eller avviker kraftigt från den uppgjorda utvecklingsplanen kan leda till att en aktiv tas bort ur verksamheten.

## ● Observationsgruppen

Observationsgruppen erbjuder tränarhjälp/kontakt men omfattas inte av de övriga förmånerna/verksamheterna som FPC-aktiva erbjuds.



FPC-aktiv som av någon orsak inte uppfyller kraven för att vara fullvärdig FPC-aktiv kan flyttas till denna grupp.

Orsaker till detta kan vara för låg studietakt, långvariga medicinska/skadeproblem, motivationsproblem, studieuppehåll eller liknande.

Nya sökanden till FPC Umeå som inte riktigt når den uppsatta standarden för FPC status men bedöms ha potential att nå denna standard kan placeras i denna grupp. Även nya sökanden där det finns frågetecken kring deras fysiska status eller idrottsliga satsning kan placeras i denna grupp för att i ett senare skede uppgraderas till FPC-aktiv om de bedöms vara kvalificerade för denna grupp.

”Elitavtalsstudenter” som redan studerar på UmU eller SLU och som visar resultatförbättringar under sin studietid på en sådan nivå att de kan bli aktuella för att bli fullvärdiga FPC-aktiva kan anslutas till denna grupp.

En individuell bedömning görs av varje aktiv som kan bli aktuell för denna grupp och beslut fattas gemensamt av berörda tränare och FPC Umeås verksamhetsledare. Möjligheten till tränarhjälp avgörs från fall till fall utifrån berörda tränares övriga träningsbelastning och antal aktiva.

En ny bedömning och utvärdering av dessa aktiva görs terminsvis.

*Uppdaterat policydokument, 2015-09-24*

*/ Stygruppen för FPC-Umeå*