

# Policy för Orienterings utvecklingscentrum i Umeå

## Dubbla karriärer -orientering på elitnivå och universitetsstudier

Orienterings utvecklingscentrum (OUC) i Umeå är ett samarbete mellan Svenska orienteringsförbundet, Umeå kommun och Umeå universitet (UmU). Inom ramen för OUC är det möjligt för dig som orienterare på elitnivå att förbereda dig för livet efter idrottskarriären samtidigt som du är aktiv på elitnivå. Enligt samarbetets upplägg kan du som är antagen till utbildning vid Umeå universitet eller Svenska lantbruksuniversitet (SLU) i Umeå – oavsett studieval – få dina studier anpassade.

### ● OUC-aktiv

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

- Orienterare har sökt och antagits till en utbildning vid Umeå Universitet eller Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) i Umeå.
- Bedriver studier på minst 25 % per termin.  
*För att ansöka om RF:s elitidrottsstipendium krävs studier om minst 50 %.*
- Sökt och antagits till OUC.

### ● OUC-aktiv erbjuds följande:

- Samarbete med deltidsanställd tränare.
- Kostnadsfri tillgång till utvalda idrottsanläggningar i Umeå.
- 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 sin 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.

## • OUC aktivas skyldigheter

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

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

Om du som OUC aktiv nyttjar den stödverksamhet som erbjuds inom ramen för OUC förväntas du följa de rekommendationer som ges och du behöver rapportera din träning till verksamhetsledaren.

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

## ● Doping

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

OUC 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". OUC 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 OUC 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.
- De aktiva och deras tränare ansvarar för att uppgjorda rehabiliteringsplaner och/eller medicinska råd följs.
- OUC Umeå verkar för en allmänt sund, hälsosam och balanserad livsstil avseende kost, alkohol, sömn och nikotinanvändning.

## ● Jämställdhet/Likabehandling

OUC Umeå följer UmU:s 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 OUC Umeås verksamhet skall alla kunna vara med i OUC Umeås verksamhet.

OUC s styrgrupp ansvarar för att OUC tränare och aktiva lever upp till denna policy. OUC ställer sig bakom SOFT:s övriga policydokument som finns att läsa på följande länk.  
<http://www.orientering.se/Forbundsinfo/Policydokumentochinformationskrifter/>

Styrgruppen beslutar även om åtgärder vid eventuella brott mot denna policy.

*Umeå 2015-10-13  
/ Styrgruppen för OUC-Umeå*