

Policy för Elitskidcentrum i Umeå

Dubbla karriärer -Längdåkning på elitnivå och universitetsstudier

Elitskidcentrum (ESC) i Umeå är ett samarbete mellan Svenska skidförbundet, Umeå kommun och Umeå universitet (UmU). Inom ramen för ESC är det möjligt för dig som längdskidåkare 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 Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) i Umeå och som lever upp till Skidförbundets "ESC-student status" – oavsett studieval – få dina studier anpassade.

● ESC aktiv

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

- Längdskidåkare 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 Elitskidcentrum(ESC) Umeå genom Svenska skidförbundet(SSF).

● ESC-aktiv erbjuds följande:

- Samarbete med heltidsanställd tränare.
- Kostnadsfri tillgång till Umeås skidanläggningar.
- 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.
- ESC-aktiva har möjlighet att söka visst ekonomiskt stöd från Idrottshögskolan vid Umeå Universitet vid deltagande i Universiaden.

● ESC aktivas skyldigheter

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

ESC-aktiv ska delta i de obligatoriska gemensamma träffarna som arrangeras av ESC-verksamheten samt svara på enkäter/intervjuer gällande verksamhetsuppföljning av ESC som skickas ut från Umeå universitet eller Svenska skidförbundet.

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

ESC aktiv skall, fortlöpande rapportera planerad och genomförd träning till verksamhetsledaren.

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

● Doping

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

ESC 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". ESC 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 ESC 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.



- ESC Umeå verkar för en allmänt sund, hälsosam och balanserad livsstil avseende kost, alkohol, sömn och nikotinanvändning.

● Jämställdhet/Likabehandling

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

ESC:s styrgrupp ansvarar för att ESC tränare och aktiva lever upp till denna policy. ESC ställer sig bakom SSF övriga policydokument som finns att läsa på följande länk.

<http://www.skidor.com/sv/SvenskaSkidforbundet/OmSSF/Policys/>

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

*Umeå 2015-11-26
/ Styrgruppen för ESC-Umeå*