



# Policy för Orienteringens kompetenscentrum (OKC) i Umeå

## Dubbla karriärer –orientering/skidorientering på elitnivå och universitetsstudier

Orienteringens kompetenscentrum (OKC) i Umeå är ett samarbete mellan Svenska Orienteringsförbundet, Umeå kommun och Umeå universitet. Inom ramen för OKC är det möjligt för dig som orienterare på elitnivå att förbereda dig för livet efter idrottskarriären samtidigt som du är aktiv orienterare 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 Orienteringsförbundets "OKC-student status" – oavsett studieval – få dina studier anpassade.

## OKC-aktiv

För att betraktas som OKC-aktiv vid Umeå universitet ska följande krav uppfyllas:

- Du är orienterare/skidorienterare och har sökt samt antagits till en utbildning vid Umeå Universitet eller Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) i Umeå.
- Du lever upp till Riksidrottsförbundets och Svenska Orienteringsförbundets definition av Riksidrottsuniversitetsstudent (RIU-student) samt har av Svenska Orienteringsförbundet ett SF-intyg för detta. Intyget uppdateras årligen.
- Du har sökt och antagits till Orienteringens kompetenscentrum (OKC) i Umeå via Idrottshögskolan vid Umeå universitet. Omsök görs inför varje läsår, senast 15 april. Mer information om ansökan:  
[www.umu.se/idrottshogskolan/kompetenscentrum/orienteringens-utvecklingscentrum/ansok-till-orienteringens-utvecklingscentrum/](http://www.umu.se/idrottshogskolan/kompetenscentrum/orienteringens-utvecklingscentrum/ansok-till-orienteringens-utvecklingscentrum/)
- Du studerar på minst 25% för att uppta en plats i OKC-gruppen. Detta motsvarar 7,5 hp per termin om du studerar fristående kurser, läser du ett utbildningsprogram och har en individuell studieplan behöver du klara minst 25% studier sett över hela läsåret vilket motsvarar 15 hp.

*(OBS! För att ansöka om Riksidrottsförbundets och Svenska Spels gemensamma elitidrottsstipendium krävs studier om minst 50 %).*

## OKC-aktiv erbjuds följande:

- Samarbete med halvtidsanställd tränare med stor erfarenhet av elitorientering.
- En bra elitutvecklingsmiljö med korta avstånd mellan boende, träning och studier.



- Kostnadsfri tillgång till utvalda idrottsanläggningar i Umeå.
- Idrottshögskolans prestationsteam;  
Du har möjlighet att boka idrottsmedicinsk support, fystränare för konsultation, tester samt rådgivning, tester i UMEX-labbet och Prestationsutvecklingslabbet, IDEXA, fälttester, kostrådgivning, idrottspsykologiska samtal samt studievägledning/karriärsamtal för koordinering av studier/idrott.  
Mer information om Idrottshögskolans prestationsteam finner du via <https://www.umu.se/idrottshogskolan/elitidrott-och-studier/prestationsteam/>.
- Möjlighet att anpassa din studietakt, tentatillfällen och praktikort på alla Umeå universitets utbildningar samt Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) i Umeå.  
Mer information om vad elitidrottsavtalet erbjuder dig finner du via <https://www.umu.se/idrottshogskolan/elitidrott-och-studier/elitidrottsavtalet-skapar-mojligheter/>.
- Kostnadsfria fortbildningstillfällen kring träning och elitidrott anordnade av Idrottshögskolan eller RF/SISU Västerbotten.
- Subventionerat träningskort på anläggningen IKSU Sport.
- Subventionerade luncher på restaurang "Hansson & Hammar" på IKSU Sport.
- Kostnadsfri tillgång till Umeåklubbarnas träningar och kartor.
- Möjlighet att kostnadsfritt få grundläggande klassisk massage av studenter på Idrottsfysiologprogrammet.
- Möjlighet att söka ekonomiskt stöd från Idrottshögskolan vid Umeå universitet vid deltagande i Universiaden.

## Dina skyldigheter som OKC-aktiv:

- Du förväntas vara en god representant för OKC, Umeå Universitet, Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) i Umeå, Umeå kommun samt Svensk orientering och på ett positivt sätt representera och marknadsföra dessa verksamheter utåt.
- Du ska delta i de obligatoriska gemensamma träffar som arrangeras av OKC-verksamheten samt svara på enkäter/intervjuer gällande uppföljning av OKC-verksamheten som skickas ut från Riksidrottsförbundet, Umeå universitet eller Svenska Orienteringsförbundet.
- Du ska fortlöpande rapportera planerad och genomförd träning till din verksamhetsledare.
- Du ska följa de riktlinjer som ges om du nyttjar den stödverksamhet som erbjuds inom ramen för OKC.
- Du ska, inom rimlig omfattning, delta och ställa upp på olika marknadsföringsåtgärder som arrangeras av OKC, Umeå universitet, Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) i Umeå, Umeå kommun och Svensk orientering.



## Antidoping

OKC tillsammans med Riksidrottsförbundet och Svenska Orienteringsförbundet tar starkt avstånd från doping och otillåtna medel. OKC följer Riksidrottsförbundets och Svenska Orienteringsförbundets riktlinjer och regler när det gäller arbete mot doping.

OKC verkar för att informera dig som OKC-aktiv om dopingens skadeverkningar och för att du som OKC-aktiv ska förstå det etiska i att vara dopingsfri, riskerna med doping samt att du visar stor försiktighet i användandet av eventuella "riskprodukter". OKC avråder från användande av kosttillskott om ej dietist eller läkare föreskrivit det till dig som OKC-aktiv.

## Sjukdom/skador/hälsa

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

- Du ska inte träna eller tävla med sjukdom/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.
- Du ska inte träna eller tävla vid skada. Läkare/fysioterapeut eller annan medicinsk personal ska uppsökas för undersökning och konsultation vid skada eller misstanke om sådan. OKC hjälper till med kontakter i dessa fall.
- Du som OKC-aktiv och din tränare ansvarar gemensamt för att uppgjorda rehabiliteringsplaner och/eller medicinska råd följs.
- OKC verkar för en allmänt sund, hälsosam och balanserad livsstil avseende kost, alkohol, sömn och nikotinanvändning.

Idrottshögskolan har en särskild policy för "Idrottare med relativ energi och näringsbrist" som ska ses som ett komplement till och som harmoniera med respektive specialidrottsförbunds policy.

## Jämställdhet/Likabehandling

OKC följer Umeå universitets plan för jämställdhet och likabehandling samt Riksidrottsförbundets stadgar angående nationalitet, religion, ålder, kön, sexuell läggning och samhällsgrupp.



## Elitorienterare som tävlar på nationell nivå men som inte lever upp till OKC-status

De som tävlar i orientering på nationell nivå men som inte når upp till OKC-status har möjlighet att få ett elitidrottsavtal med Umeå universitet där de kommer benämnas som IH-student. De behöver lämna in ett föreningsintyg (intyget finner de via <https://www.umu.se/idrottshogskolan/elitidrott-och-studier/>) i samband med att de skriver sitt elitidrottsavtal. Föreningen ska underteckna intyget som godkänner att den sökande är en idrottare på elitnivå enligt Umeå universitets definition.

IH-studenter erbjuds möjlighet till anpassade studier, möjlighet att i mån av plats delta på vissa träningar tillsammans med OKC samt kostnadsfri tillgång, vissa tider som i förväg görs upp i samråd med tränare och mån av plats, till Umeås skidanläggningar. Du som orienterare/skidorienterare har även möjlighet att få viss tillgång till kartor genom verksamhetsledaren för OKC.

IH-studenter omfattas dock inte av de övriga förmånerna/verksamheterna som OKC-aktiv erbjuds.

***OKCs styrgrupp ansvarar för att OKC tränare och aktiva lever upp till denna policy. Styrgruppen beslutar även om åtgärder vid eventuella brott mot denna policy.***

OKC ställer sig bakom Svenska Orienteringsförbundets övriga policydokument som finns att läsa på följande länk,  
[www.svenskorientering.se/forbundet/Policydokumentochinformations-skrifter/](http://www.svenskorientering.se/forbundet/Policydokumentochinformations-skrifter/)