



Policy för Friidrottens kompetenscentrum (FKC) i Umeå

Dubbla karriärer - Friidrott på elitnivå och universitetsstudier

Friidrottens kompetenscentrum (FKC) i Umeå är ett samarbete mellan Svenska friidrottsförbundet, Umeå kommun och Umeå universitet. Inom ramen för FKC 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 "FKC-student status" – oavsett studieval – få dina studier anpassade.

FKC-aktiv

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

- Du är friidrottare och har sökt samt antagits till en utbildning vid Umeå Universitet eller Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) i Umeå.
- Du lever upp till Riksidrottsförbundets och Svenska Friidrottsförbundets definition av Riksidrottsuniversitetsstudent (RIU-student) samt har av Svenska Friidrottsförbundet ett SF-intyg för detta. Intyget uppdateras årligen.
- Du har sökt och antagits till Friidrottens kompetenscentrum (FKC) i Umeå genom Svenska friidrottsförbundet. Omsök görs inför varje läsår, senast den 15 april, via www.friidrott.se. Svensk Friidrotts resultatutvecklingsnivåer 1 och 2 ska vara vägledande i bedömningen av en sökande till FKC. Undantag från dessa kan göras men ska då ske i samråd mellan följande parter; sportchef, förbundskapten, PC ansvarig i respektive grengrupp samt verksamhetsledare och tränare för FKC.
- Du studerar på minst 25% för att uppta en plats i FKC-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 %).

FKC-aktiv erbjuds följande:

- Samarbete med tränare som har stor erfarenhet av elitfriidrott.
- En bra elitutvecklingsmiljö med korta avstånd mellan boende, träning och studier.



- Kostnadsfri tillgång till Umeå friidrottsanläggningar (Dragonens idrottscentrum och Campus arena friidrott i anslutning till IKSU Sport).
- 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.
- 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 FKC-aktiv:

- Du förväntas vara en god representant för FKC, Umeå Universitet, Sveriges Lantbruksuniversitetet (SLU) i Umeå, Umeå kommun samt Svensk friidrott och på ett positivt sätt representera och marknadsföra dessa verksamheter utåt.
- Du ska delta i de obligatoriska gemensamma träffar som arrangeras av FKC-verksamheten samt svara på enkäter/intervjuer gällande uppföljning av FKC-verksamheten som skickas ut från Riksidrottsförbundet, Umeå universitet eller Svenska Friidrottsförbundet.
- 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 FKC.
- Du ska, inom rimlig omfattning, delta och ställa upp på olika marknadsföringsåtgärder som arrangeras av FKC, Umeå universitet, Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) i Umeå, Umeå kommun och Svensk friidrott.



Antidoping

FKC tillsammans med Riksidrottsförbundet och Svenska Friidrottsförbundet tar starkt avstånd från doping och otillåtna medel. FKC följer Riksidrottsförbundets och Svenska Friidrottsförbundets riktlinjer och regler när det gäller arbete mot doping. Läs mer på <https://www.friidrott.se/varfriidrott/Antidoping/>.

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

Sjukdom/skador/hälsa

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

- 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. FKC hjälper till med kontakter i dessa fall.
- Du som FKC-aktiv och din tränare ansvarar gemensamt för att uppgjorda rehabiliteringsplaner och/eller medicinska råd följs.
- FKC 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

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



Elitfriidrottare som tävlar på nationell nivå men som inte lever upp till FKC-status

De som tävlar i friidrott på nationell nivå men som inte når upp till FKC-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. Det finns även möjlighet till tränarkontakt samt kostnadsfri tillgång, vissa tider som i förväg görs upp i samråd med tränarna och i mån av plats, till Umeås friidrottsanläggningar (Dragonens idrottscentrum och Campus arena friidrott i anslutning till IKSU sport).

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

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