

Policy för Längdskidåkningens kompetenscentrum (LKC) i Umeå

Dubbla karriärer – Längdskidåkning på elitnivå och universitetsstudier

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

LKC-aktiv

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

- Du är längdskidåkare och har sökt samt antagits till en utbildning vid Umeå Universitet eller Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) i Umeå.
- Du lever upp till Riksidrottsförbundets och Svenska Skidförbundets definition av Riksidrottsuniversitetsstudent (RIU-student) samt har av Svenska Skidförbundet ett SF-intyg för detta. Intyget uppdateras årligen.
- Du har sökt och antagits till Längdskidåkningens kompetenscentrum (LKC) i Umeå genom Svenska Skidförbundet. Omsök görs inför varje läsår, ansökningsperioden sträcker sig mellan 1-25 mars, via www.skidor.com/Utbildning/Skolor/hogskolauniversitet.
- Du studerar på minst 25% för att uppta en plats i LKC-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 %).

LKC-aktiv erbjuds följande:

- Samarbete med heltidsanställd tränare som har stor erfarenhet av elitlängdskidåkning.
- En bra elitutvecklingsmiljö med korta avstånd mellan boende, träning och studier.
- Kostnadsfri tillgång till Umeås skidanläggningar.



- 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 LKC-aktiv:

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

Antidoping



LKC tillsammans med Riksidrottsförbundet och Svenska Skidförbundet tar starkt avstånd från doping och otillåtna medel. LKC följer Riksidrottsförbundets och Svenska Skidförbundets riktlinjer och regler när det gäller arbete mot doping.

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

Sjukdom/skador/hälsa

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

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

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

Elitlängdskidåkare som tävlar på nationell nivå men som inte lever upp till LKC-status



De som tävlar i längdskidåkning på nationell nivå men som inte når upp till LKC-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 träningar tillsammans med LKC samt kostnadsfri tillgång, vissa tider som i förväg görs upp i samråd med tränare och i mån av plats, till Umeås skidanläggningar.

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

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

LKC ställer sig bakom Svenska Skidförbundets övriga policydokument som finns att läsa på följande länk: www.skidor.com/svenskaskidforbundet/Policyer/.

Skidförbundets strategiska plan finns att läsa via följande länk: <https://www.strategi2026.se/>