

# Spårvägens Friidrottsklubb



Spåret tar dig hela vägen.

Spårvägens Friidrottsklubb (Spårvägens FK) bedriver ungdoms-, junior-, senior-, veteran- och elitverksamhet i friidrott.

Vi har en bred stab av mycket kunniga och erfarna tränare/ledare som året om tränar och coacher våra många och duktiga friidrottare. Vi är en av de mest framgångsrika friidrottsklubbarna i Sverige och arbetar kontinuerligt med att utveckla vår verksamhet.

Du som är intresserad av att prova på friidrott eller provträna med några av våra grupper är välkommen att ta kontakt med oss. Vi välkomnar nya medlemmar i mån av plats. Barn tas emot från året de fyller tio. Tyvärr har vi kö till flera av våra träningsgrupper, men vi startar löpande nya grupper för att möta efterfrågan.

Du hittar oss på Stockholms friidrottsarenor och på vårt kansli vid Östermalms IP i Stockholm. <http://sparvagenfriidrott.se/kontakt/kansliet>

## Riktlinjer för Spårvägens Friidrottsklubbs verksamhet

Spårvägens FK är en elitklubb. Klubben erbjuder högkvalitativ elitträning och stöd till juniorer och seniorer, utifrån satsning och individuella förutsättningar, med målet att hjälpa fram friidrottare inom svensk elit och världseliten. Som ett led i detta satsar klubben även på en bred ungdoms-, junior- och seniorverksamhet.

Vi utökar löpande vår tränarstab av erfarna och kunniga tränare. Vi uppmanar även våra aktiva eller tidigare aktiva att gå in i verksamheten som tränare. Alla ledare och tränare utbildar sig kontinuerligt utifrån sin individuella nivå inom friidrott och ledarskap. Huvudtränare ansvarar tillsammans med grengrupsansvariga för utbildningsprogrammet inom friidrott medan styrelsen ansvarar för utbildningsprogrammet inom ledarskap.

För alla våra träningsgrupper gäller att alla aktiva ska kunna idrotta och få stimulans att utvecklas utifrån egna förutsättningar. Atmosfären i grupperna ska vara öppen och välkomnande och målet är att alla ska kunna känna sig hemma såväl idrottsligt som socialt. Vi strävar efter att anpassa storleken på träningsgrupperna så att tränare och

ledare ska hinna prata med samt ge coaching och feedback till alla i samband med träning och tävling.

Fokus för barn och ungdomsverksamheten ligger på rörelseglädje och kamratskap. Först senare i junioråldern påbörjas mer grenspecifika satsningar med tydligare fokus på resultat för de som vill satsa hårdare.

Alla klubbens elitaktiva har förutom sin tränare en grengruppansvarig som stöd. Alla elitaktiva ska ha utvecklingssamtal med sin tränare minst en gång per år för att stödja karriärutvecklingen. Samtalet ska dokumenteras, och en sammanfattning meddelas den grengruppansvariga. Spårvägens FK täcker hela livscykeln och välkomnar därför även veteraner i verksamheten. För veteraner anordnar klubben dock ingen organiserad träningsverksamhet.

### **Uppförandekod för medlemmar i Spårvägens FK**

Som medlem i Spårvägens FK efterlever vi klubbens regler och policyer.

Vi respekterar, uppmuntrar och stöttar varandra i med - och motgång.

Vi visar respekt för aktiva och ledare, tävlande och funktionärer samt andra representanter inom friidrotten oavsett om de representerar Spårvägens FK eller andra klubbar eller intressenter.

Vi uppträder som goda förebilder och är ett föredöme vad gäller laganda och ledarskap.

Vi bidrar till klubbens fortsatta utveckling och goda rykte.

Vi bär klubbens profilkädrar vid alla nationella tävlingar och andra tillfällen då klubben representeras eller kan profileras.

### **Att vara ledare/tränare/aktiv i Spårvägens FK innebär**

- att alltid komma väl förberedd till träning och tävling
- att respektera, stötta och uppmuntra varandra i med- och motgång
- att ha roligt tillsammans
- att ge positiv och konstruktiv kritik för att främja individen och klubbens utveckling
- att ta avstånd från alla former av rasism, främlingsfientlighet, mobbing och diskriminering

Tränare och ledare ska i sitt uppträdande och språkbruk föregå med gott exempel.

# Spårvägens Friidrottsklubb



## Alkohol- och tobakspolicy

Spårvägens Friidrottsklubb följer gällande lagstiftning angående alkohol och tobak och har nolltolerans mot alkohol och tobak för ungdomar under 18 år i samband med aktiviteter i klubbens regi och vid kringaktiviteter där man representerar klubben.

Klubbens alkohol- och tobakspolicy innebär inga förbud för ledare, tränare och aktiva över 18 år. Dock ska man ha i åtanke att alltid vara en bra representant för klubben och en bra förebild för yngre aktiva och ledare vid resor, tävlingar, konferenser och läger. Detta gäller i synnerhet vid resor där man har ansvar för ungdomar under 18 år, och där man i första hand har i uppdrag att säkra trygga ramar för de aktiva.

Klubben belyser i samband med internutbildning och sammankomster för tränare och ledare vikten av kunskap kring alkoholen och tobakens effekter. Klubbens ledare och tränare ska göras uppmärksamma på, att barn och ungdomar kan ha föräldrar med missbruksproblem och att dessa barn och ungdomar därför kan behöva särskilt stöd i frågor om alkohol.

# Spårvägens Friidrottsklubb



## Policy avseende mobbning, sexuella trakasserier, övergrepp och andra typer av kränkningar

Alla har rätt att idrotta och utvecklas i en trygg miljö samt att bemötas med respekt.

Mobbning, övergrepp och trakasserier i alla dess former är oacceptabelt och oförenligt med Spårvägens Friidrottsklubbs värderingar.

Vår målsättning är att förhindra att någon form av kränkningar sker. Som ett exempel på förebyggande aktivitet har alla träningsgrupper fler tränare och ledare knutna till sig. Alla tränare och ledare som arbetar med barn och ungdomar ska framvisa utdrag ur belastningsregistret. Dessutom utbildas klubbens tränare och ledare löpande inom både friidrott och ledarskap.

Skulle någon känna sig kränkt eller känner någon som har blivit kränkt uppmanar vi personen ifråga att direkt ta upp det med tränare, ledare eller styrelse. Vi understryker att det är den utsattes berättelse och upplevelse som är avgörande, inte förövarens motiv. Anmälda kränkningar utreds med snabbhet och diskretion enligt klubbens interna handlingsplan. Bedöms händelsen vara av brottslig karaktär kommer en polisanmälan att göras. Klubben har även som policy att anmäla till socialtjänsten om ett barn far illa och behöver skydd.

# Spårvägens Friidrottsklubb



## Policy gällande antidoping och kosttillskott

### Antidoping

Alla medlemmar i Spårvägens Friidrottsklubb (Spårvägens FK) omfattas av Riksidrottsförbundets (RF) stadgar och antidopingreglemente, samt WADA:s (World Anti-Doping Agency) internationella standarder. Dessa grundar sig i WADA:s världsantidopingkod, som är det globala regelverk som gäller inom idrotten.

Du som aktiv är själv ytterst ansvarig att känna till och följa dopingreglerna som finns på RF:s hemsida, <https://www.antidoping.se/>

Klubbens nätverk omfattar medicinsk expertis som kan vara behjälplig med utredning. Klubbens tränare, huvudtränare eller grengruppsansvariga kan förmedla kontakt.

### Undvika dopingklassade läkemedel

Det är viktigt att kolla upp om ditt läkemedel är dopingklassat. Det gör du enklast genom att söka efter det i Röd-Gröna listan som är ett bra hjälpmedel som RF har tagit fram och som grundar sig på WADA:s lista över dopingklassade substanser. Listan uppdateras varje år och du hittar den på RF:s hemsida <https://www.antidoping.se/>

### Behöver du söka dispens

Är ditt läkemedel dopingklassat och det inte finns några tillåtna alternativ, kan du behöva söka dispens i Sverige eller internationellt beroende på vilken nivå du idrottar på. Ta reda på vad som gäller för just dig på RF:s hemsida, <https://www.antidoping.se/>

### Dopingkontroll

Som medlem i Spårvägens Friidrottsklubb kan du bli utvald till dopingkontroll. För att du

ska veta hur en dopingkontroll går till och dina rättigheter och skyldigheter i samband med detta, har RF tagit fram en folder och en film som vi rekommenderar att du läser/ser på RF:s hemsida, <https://www.antidoping.se/>

### **Kosttillskott**

Klubben följer RFs och Svenska Friidrottsförbundet (SFIF) rekommendation och avråder från användning av kosttillskott, mer än på rent medicinska grunder. Många preparat på marknaden är otillräckligt kontrollerade och kan innehålla dopingklassade substanser trots att det inte står på innehållsförteckningen. Eftersom du är ytterst ansvarig för vad du stoppar i dig, tar du alltid kosttillskott på egen risk. Läs mer om RF:s rekommendationer för kosttillskott och se RF:s korta filmer inom samma ämne på RF:s hemsida, <https://www.antidoping.se/>

### **Spårvägens Friidrottsklubb är vaccinerad mot doping**

Klubben är vaccinerad mot doping, enligt RF:s upplägg. Läs mer om vad det innebär på <https://www.antidoping.se/>

### **Arbeta efter klubbens antidopingplan**

Klubbens antidopingansvariga tillsammans med klubbens antidopingkommitté ansvarar för att genomföra aktiviteterna enligt klubbens antidopingplan.

Klubbens tränare informerar regelbundet sina aktiva om dopingregler, projekt vaccinera klubben samt denna policy.

Vi uppmanar våra aktiva och ledare att registrera sig som prenumerant på RFs nyhetsbrev, <https://www.antidoping.se/> för att löpande få information om antidopingarbetet i Sverige och internationellt.

Vidare kräver klubben att alla som får kostnadsersättning ska genomföra Svensk Antidopings webbaserade utbildning i antidoping, se information på RF:s hemsida, <https://www.antidoping.se/>

### **Kostrekommendationer**

Det huvudsakliga målet med att äta är att få i sig tillräckligt med energi och näringsämnen för att kunna prestera bra, orka träna och hålla sig frisk. Klubben följer SFIFs allmänna kostrekommendationer som finns på <http://friskfriidrott.se> På friskfriidrott.se finns också mycket annan bra information om t.ex återhämtning,

psykisk ohälsa och hur du undviker skador. Klubben har dessutom en separat policy kring ätstörningar.