

Retningslinjer for medlemmer af Aalborg Atletik & Motion

Indhold

Regler for god opførsel.....	2
Regler for god opførsel som atlet i Aalborg AM.....	2
Regler for god opførsel som træner/leder i Aalborg AM	2
Politik om seksuelle krænkelser	3
Politik om massage og behandling	4
Politik om alkohol, rusmidler, doping og sengetider.....	5
Alkohol og rusmidler	5
Rygning	5
Anti doping	5
Sengetider.....	6

Regler for god opførsel

Regler for god opførsel som atlet i Aalborg AM

- Kend og følg atletikkens regler
- Overhold altid DIFs, DAFs, Anti-Doping Danmarks og Aalborg AMs regler/politikker
- Lyt til og følg anvisninger fra din træner og Aalborg AMs ledere
- Anerkend når dine klubkammerater præsterer godt
- Anerkend, respekter og støt dine klubkammerater – undlad nedladende sprog og udøv aldrig fysisk eller psykisk chikane
- Respektér konkurrenter, undlad nedladende sprog og udøv aldrig fysisk eller psykisk Chikane. Det er god stil at hilse og sige tak til konkurrenterne i forbindelse med konkurrence
- Udvis ansvar for dine handlinger

Regler for god opførsel som træner/leder i Aalborg AM

- Kend og følg atletikkens regler
- Overhold altid DIFs, DAFs, Anti-Doping Danmarks og Aalborg AMs regler/politikker
- Foregå altid som et godt eksempel – husk at du er rollemodel
- Som træner eller leder er du repræsentant for atleter og Aalborg AM, og skal derfor agere ansvarligt og i overensstemmelse med de regler vi har. Tal aldrig nedsættende om andre hverken trænere, atleter eller klubber
- Udvis ansvar for dine handlinger

Politik om seksuelle krænkelser

Baggrund

Forældre skal trygt kunne sende deres børn til atletik i Aalborg AM. Derfor indhenter vi børneattester på alle trænere og ledere, der har direkte kontakt med børn og unge under 15 år.

Når man bliver ansat som træner eller valgt som leder i Aalborg AM, så skal man give sin skriftlige tilladelse til, at klubben indhenter en børneattest hos Det Centrale Kriminalregister. Aalborg AM sender en ny forespørgsel ca. hvert 3. år. Aalborg AM følger derfor hele tiden op på, om der er aktuelle børneattester. Det handler om, at vi alle er bevidste om, at vi har et fælles ansvar for, at Aalborg AM er et sted, hvor der er trygt at være. Det skal også være et sted, hvor vi som trænere, ledere, børn og unge kan mødes og opleve spænding, glæde, fællesskab uden klublivet bliver mistænkeliggjort.

Forretningsudvalget har derfor formuleret nogle guidelines for primært trænere og lederes opførsel i deres arbejde med børn og unge i Aalborg AM.

- **Sejrsknus og kropskontakt:** Der skal være plads til både sejrsknus, et klap på skulderen eller en trøstende omfavelse. Nogle gange skal børn og unge have hjælp til at udføre bestemte bevægelser, andre gange kan det være at sikkerhedsmæssige grunde til at en træner griber eller holder om den unge. Frygten for seksuelle beskyldninger skal ikke føre til at trænere ikke tør røre børnene.
- **Kropskontakt, der ikke er i orden:** Berøring af seksuelle områder som skridt og bryster er uacceptabelt, og det samme gælder kys, der bør overlades til forældrene. Det er heller ikke acceptabelt med fysiske berøringer, der overskrider den unges grænser for, hvad den unge synes er okay.
- **Omklædning og bad:** Det er ikke acceptabelt, at en træner af det modsatte køn er til stede, når de unge klæder om. Det er heller ikke acceptabelt, at man hjælper de unge med at tage det inderste tøj af eller på.
- **Kommunikation:** Det forventes at klubbens trænere og ledere (og også forældre), at der aldrig finder en kommunikation sted om frække eller seksuelle emner.
- **Konkurrencer, træningslejre og ture:** Aalborg AM tilstræber, at der er mindst 2 trænere/ledere med på ture, hvor Aalborg AM har børn og unge med. På enkelte ture vil der dog kun være en træner/leder – i sådanne tilfælde, vil forældrene dog blive orienteret om dette inden afgang.
- **Seksuel kontakt:** Den seksuelle lavalder er 15 år i Danmark, men det er strafbart at have et seksuelt forhold med en ung under 18 år som man er træner eller leder for.
- **Alle har et ansvar:** Forældre samt alle i Aalborg AM har altid pligt til at gå til bestyrelsen eller ungdomsudvalget, hvis de hører rygter om overgreb eller selv fornemmer, at noget er galt.
- **Bestyrelsens ansvar:** Bestyrelsen har altid pligt til at tage alle henvendelser seriøst og reagere hurtigt og diskret på dem. Hvis bestyrelsen får en henvendelse, vil vi kontakte DIF for

konsulentbistand.

Gode links: http://www.dif.dk/da/foreningsliv/jura_og_raadgivning

Politik om massage og behandling

- Ingen trænere eller ledere må massere eller udføre behandling med kropskontakt (fx fysioterapeutisk behandling) på aktive under 18 år.
- Trænere bør som udgangspunkt heller ikke massere atleter over 18 år, men overlade til det professionelle som fx uddannede massører eller fysioterapeuter. Skulle der være helt særlige grunde til at gøre det, anbefales det at mindst én anden træner / leder er til stede i umiddelbar nærhed under behandlingen samt inden start at italesætte behandlingen klart og tydeligt og indhente klar accept fra den aktive i påhør af anden træner / leder.
- I nogle træningsgrupper er det en del af kulturen at massage/behandling sker mellem atleter i samme aldersgruppe og samme køn. I udgangspunktet ønsker vi ikke at regulere dette, så længe det sker under hensyntagen til klubbens politikker.
- Klubben ser ingen problemer i at atleter med dobbeltrolle som træner/atlet masserer andre atleter i den gruppe hvori personen indgår som atlet, under hensyn til de øvrige punkter i dette afsnit.

Politik om alkohol, rusmidler, doping og sengetider

Baggrund

Aalborg AM ønsker at sende et klart signal til vores ungdomsudøvere og deres forældre, om vores holdninger til alkohol, rygning, rusmidler, doping og sengetider.

Alkohol og rusmidler

- Ved deltagelse i Aalborg AM-aktiviteter (træning, stævner, ture og træningslejre) er det fuldstændig uacceptabelt, hvis unge under 18 år indtager alkohol. Dette er gældende fra start til slut af den pågældende aktivitet.
- Det er ligeledes uacceptabelt, hvis der konstateres beruselse, når man møder frem til træning eller konkurrence.
- Rusmidler er totalt forbudt i Aalborg AM både på ture, til træning og konkurrencer.
- På fælles ture som E-cup junior og træningslejre, hvor der er aktive med under 18 år er indtagelse af alkohol og rusmidler totalt forbudt for alle ungdomsatleter.
- På fælles ture med seniorafdelingen (E-cup, DM og træningslejre) gælder reglerne totalt forbud mod indtagelse af alkohol for unge under 18 år.
- Hvis en aktiv overtræder ovenstående, så kontaktes forældre/værgen. Evt. bortvisning og hjemsendelse vil være for egen regning. En overtrædelse vil endvidere indgå i klubbens vurdering af den aktives indstilling til og prioritering ift. tildeling af økonomisk tilskud og hvis man sendes hjem fra en tur, hvor Aalborg AM har givet tilskud, vil der efterfølgende blive sendt en regning på tilskuddet.

Rygning

- Klubben har en holdning om at rygning og atletik ikke hører sammen.
- Stadion og klubhus er røgfrie områder.
- På fælles ture som E-cup og træningslejre, hvor der er aktive med under 18 år er rygning ikke tilladt.

Anti doping

Doping bryder med idrættens ånd om fair play og ærlighed. Doping er snyd og er mangel på respekt for både sig selv, atletikken, ens kammerater og Aalborg AM. Aalborg AM tager derfor afstand for enhver brug af doping.

- Som medlem af Dansk Atletik Forbund under Danmarks Idrætsforbund (DIF) er Aalborg AM omfattet af de nationale antidoping regler opstillet af DIF og Anti Doping Danmark (ADD), der er følger af det internationale regelsæt (World Anti-Doping Program).
- Alle medlemmer er forpligtet til at deltage i de dopingkontroller, som de bliver udtaget til uanset tid og sted, og uanset hvilken dopingmyndighed, der står for indkaldelsen.
- Det er til enhver tid den enkelte udøvers ansvar at have kendskab til at overholde dopingreglerne. Det er derfor altid atletens eget ansvar at sikre, at intet forbudt stof bliver indtaget.
- Aalborg AM anbefaler derfor, at man til enhver tid ikke indtager fødevarer, drikkevarer eller kosttilskud, hvis man er det mindste i tvivl om, hvad de indeholder.

Skulle en udøver blive kendt skyldig i brug af doping, vil Aalborg AM til enhver tid følge de gældende regler fra DIF i forhold til annullering af resultater, udelukkelse fra træning og konkurrence.

- Hvis man har astma og bruger astmamedicin kan det være nødvendigt med en dispensationsansøgning om Therapeutic Use Exemption (TUE) hos ADD.
<http://www.antidoping.dk/medicin/medicin/dispensation-fra-dopinglisten>
- Bryder en atlet dopingreglerne, kan atleten ikke fortsætte sit medlemskab i Aalborg AM.

Godt link: <http://www.antidoping.dk>

Som medlem af Aalborg AM forpligter man sig til at efterleve ovenstående regler. Ønsker man ikke dette, kan man ikke være medlem af Aalborg AM.

Sengetider

Retningslinjerne er opsat, da man ikke kan træne og præstere optimalt, hvis kroppen ikke får den nødvendige restitution. Optimal restitution sikres bedst ved, at man som minimum får 8-10 timers søvn i døgnnet. Der er således en klar forventning om, at man tager ansvar for egen udvikling og får dækket sit søvnbehov.

- På alle ture med Aalborg AM (både konkurrence og træningslejre) skal alle være gået til ro senest kl. 23.
- Hvis man på træningslejr eller til et mesterskab har en fridag, er der stadig en klar forventning om, at man i respekt for de andre deltagere på træningslejren eller mesterskabet, ikke optræder forstyrrende og stadig overholder senest r