

# LYFTARKONTRAKT 2019

## Linköpings Atletklubb



NAMN \_\_\_\_\_ PERSONNUMMER \_\_\_\_\_

ADRESS \_\_\_\_\_

TELEFONNUMMER \_\_\_\_\_ EMAILADDRESS \_\_\_\_\_

*Jag har läst igenom lyftarkontraktet inklusive bilagor och förbinder mig härmed att följa de i kontraktet uppsatta reglerna.*

**UNDERSKRIFT**

LYFTAREN \_\_\_\_\_ DATUM: \_\_\_\_\_

**UNDERSKRIFT**

ORDFÖRANDE LAK \_\_\_\_\_ DATUM \_\_\_\_\_

# Lyftarkontrakt

---

Detta kontrakt gäller fram tills klubben reviderar gällande kontraktsinnehåll

## Lösande av licens och licensavgifter

Föreningen står för licensavgift för ungdomar. Juniorer, seniorer och veteraner betalar licensavgiften själva. För att lösa licens (gäller endast nya lyftare för Linköpings AK) krävs kontakt med tävlingsansvarig innan licens kan lösas. Lyftare som tidigare har stängts av för doping kan inte söka licens hos Linköpings AK. Krav på lyftaren är regelbunden träning på klubben (minst 2 tillfällen/månad om inte särskilda skäl föreligger såsom studier/arbete på annan ort) samt att lyftaren deltar på klubbmöten och bistår med hjälp på tävlingar eller andra arrangemang anordnade av klubben. Vid förhinder vid möten/tävlingar skall lyftaren meddela detta till ansvariga. Följs inte dessa krav kan Styrelsen besluta om minskad/utesluten ekonomisk ersättning i form av betalning av anmälningsavgifter. För att lösa licens skall lyftaren underteckna lyftarkontrakt samt antidopingkontrakt.

## Uppförandepolicy tävling och träning

Lyftaren skall verka för att vara ett föredöme både sportsligt och personligt och representera Linköpings Atletklubb vid tävling. Lyftaren ska på tävling respektera gällande regler, domare och domslut. Hänsyn skall visas gentemot andra lyftare, funktionärer, ledare och publik. Lyftaren hjälper i möjligaste mån till vid tävling. Lyftaren gör rent efter sig kring träningsplatsen efter avslutad aktivitet, slänger skräp på avsedd plats samt visar hänsyn gentemot andra tränande på gymmet. På tävling används godkänd utrustning samt om möjlighet finns, t-shirt med klubbtryck samt om möjligt overalljacka.

## Antidopingpolicy

Styrkelyftaren förbinder sig att ta avstånd från all doping enligt de direktiv som upprättats av Svenska Styrkelyftsförbundet (SSF) enligt bilaga 2 ingående i detta kontrakt. Tyngdlyftaren förbinder sig genom detta kontrakt att ta avstånd från all doping enligt de riktlinjer och stadgar som gäller inom Svenska Tyngdlyftningsförbundet (STF) enligt bilaga 3. Båda kategorier lyftare skall även läsa igenom och skriva under klubbens dopingpolicy och antidopingplan enligt bilaga 1.

## Tävlingsanmälan samt tävlingsavgifter

### *Allmänt: anmälan till tävling*

För att lyftare ska anmälas till tävling skall tränings-, medlems- och licensavgift vara betald (undantag för licensavgift ungdomar). Lyftar – och dopingkontrakt skall vara undertecknade.

### *SM-tävlingar*

Klubben står för anmälningsavgift för samtliga lyftare. Om klubbens ekonomi av särskilda skäl inte skulle kunna hantera detta meddelas det separat av styrelsen. Klubben förbehåller sig rätten

att ej anmäla lyftare till tävling om styrelsen i samråd med lyftaransvarig/tränare anser att lyftaren ej har tillräcklig kunskap/erfarenhet och/eller ej kan få med sig coach till tävlingen.

### ***DM/Landsdelsmästerskap/Övriga större tävlingar***

Klubben står för anmälningsavgiften. Klubben förbehåller sig rätten att ej anmäla lyftare till tävling där klubben ej kommer kunna skicka domare och funktionär och därför kommer få betala böter.

### ***Utebliven lyftare***

Vid tävling där klubben betalat anmälningsavgiften, men lyftaren ej deltar utan giltigt skäl, skall lyftaren själv betala tillbaka avgiften till klubben. Giltigt skäl är exempelvis akut uppkommen skada eller sjukdom/sjukdomsfall i familjen etc. Icke giltiga skäl är exempelvis att lyftaren ej lyckas väga in i rätt viktklass och ej får tävla eller att lyftaren efter anmälningstiden gått ut ändrar sig och inte vill delta på tävlingen.

## Antidopingplan för Linköpings Atletklubb

Upprättad 2018-12-10

### Vi:

- Vill ha en verksamhet helt fri från doping.
- Bedriver en naturlig och hälsosam träning utan droger.
- Arbetar förebyggande mot anabola androgena steroider.

### Handlingsplan

Så här gör vi för att förebygga doping på Linköpings Atletklubb

#### Förebyggande

- Styrelsen är antidopingansvarig och ansvarar för att åtgärderna genomförs.
- Vi informerar alla instruktörer/tränare om gällande antidopingplan.
- Instruktörer/tränare genomför RF:s kunskapstest om antidoping på [rf.se/vaccinera](http://rf.se/vaccinera).
- Instruktörer/tränare går igenom RF:s handledning "Antidopingsnack".
- Vi uppmanar att instruktörer/tränare läser boken "Ren träning – en handbok kring doping för personal på träningsanläggningar".
- Vi håller en öppen löpande diskussion om antidoping i allmänhet för att upplysa medlemmarna om ämnet.
- Vi informerar klubbens medlemmar om antidopingplanen.
- Vi uppmanar klubbmedlemmarna att göra RF:s kunskapstest på [rf.se/vaccinera](http://rf.se/vaccinera).
- Vi delar ut foldrarna "Tänk efter Före" och "Dopingkontroll – dina rättigheter och skyldigheter" till våra aktiva.
- Vi uppdaterar hemsidan med grundläggande antidopinginformation genom att utgå från lathunden som finns att ladda hem på [rf.se/vaccinera](http://rf.se/vaccinera).
- Vi marknadsför att vi har vaccinerat oss genom att uppdatera hemsidan med en "puff" från [rf.se/vaccinera/Laddahem/](http://rf.se/vaccinera/Laddahem/)
- Vi marknadsför att vi har vaccinerat oss genom att beställa ett diplom som vi sätter upp i våra lokaler.
- Vi sprider antidopingbudskapet genom att beställa affischer från RF som vi sätter upp i våra lokaler.

## **Akut**

- Vi tar kontakt med personen i fråga. Den som kontaktar personen är en utsedd medlem som läst igenom den information som finns på [rf.se/vaccinera](http://rf.se/vaccinera).
- När kontakt med personen upprättas så ska detta göras på ett diskret sätt eftersom sekretessen i en dopingutredning är sträng.
- Vid eventuellt uppmärksammande av media i ett känt dopingfall så utses en medlem som hanterar intervjuer m.m.
- Vid eventuellt uppmärksammande av sponsorer på grund av dopingfall så utses en medlem som ansvarar för kontakten med sponsorn. Denna medlem skall helst ha god kontakt med sponsorn i fråga.

Bilaga 2

**Avtal om vissa skyldigheter och påföljder avseende dopning för licenserade lyftare tillhörande föreningar inom Svenska Styrklyftförbundet (SSF)**

Detta avtal upprättas mellan Linköpings AK och föreningens licensierade lyftare. Avtalet är en förutsättning för att medlemmen ska kunna erhålla tävlingslicens.

Detta avtal är upprättat mellan:

LINKÖPINGS ATLETKLUBB .....

*(Föreningens namn)*

*(Medlemmens namn)*

Medlemmens skyldigheter

Medlemmen ska följa Idrottens antidopingreglemente enligt Riksidrottsförbundets stadgar 13 kapitlet 1-2§.

Medlemmen ska avstå från all befattning, **användande av metoder** och intag av substanser som finns angivna i The Prohibited List, International Standard (WADA:s officiella dopningslista). Medlemmen ska också avstå från all medverkan till att annan person befattar sig med, **använder sådan metod** eller intar sådan substans.

Påföljder

Medlem som bryter mot Narkotikastrafflagen (1968:64), lagen (1991:1969) om förbud mot vissa dopningsmedel eller mot någon av ovan nämnda skyldigheter kan uteslutas av föreningen. **Medlem som bryter mot någon av ovanstående skyldigheter får sin tävlingslicens återkallad av Linköping AK:s styrelse.**

Detta avtal har upprättats i två exemplar varav parterna tagit varsitt

.....

*(Ort, Datum)*

*(Föreningens ordförande)*

.....

*(Ort, datum)*

*(Medlemmens namn och personnummer)/(Målsmans namn och personnummer)*

Legitimationssätt .....

## Bilaga 3

### Policy kring ersättning

Nedan finner du LAKs policy kring ersättning för utlägg i samband med tävling.

#### Generella riktlinjer:

- I största möjliga mån skall samboendet vid övernattnings användas
- Samåk i så stor utsträckning som möjligt. Om samåkning ej är möjligt, välj det billigaste sättet att färdas på.
- Om samåkning i bil används så kan ersättning för en antalet mil/antalet personer i bilen sökas.
- Kvitto skall alltid uppvisas och blankett skall alltid fyllas i för att erhålla ersättning. Blankett skrivs ut av Olle på kansliet.
- Klubben betalar endast ut en typ av ersättning per tillfälle och ersättning ges för högsta funktionsgrad med undantaget att lyftare som stannar kvar och coachar samma dag som de tävlar ej får coachersättning. \*

#### Lyftare

- **Anmälningavgifter:** Klubben betalar (om ekonomin tillåter) anmälningavgift till tävlingar av serie-, DM, landsdelsmästerskap och SM-klass. Om lyftare blir sjuk/skadad och därmed inte kan delta skall intyg uppvisas. Om intyg ej uppvisas skall lyftaren själv stå för sin anmälningavgift, motsvarande beloppet på tävlingsinbjudan. Om lyftaren ej dyker upp till tävlingen eller avnämmer sig för sent skall denne betala tillbaka belopp motsvarande anmälningavgiften till klubben
- **Ersättning:** Klubben betalar ut ett ersättningsbelopp á maxbelopp 200 kr per tävling/lyftare. Om lyftaren söker ersättning för flera personer exempelvis om en person har stått för alla fyra lyftares boende/resekostnader och därmed har alla kvitton, skall denne lyftare söka ersättning för så många lyftare som kvittot avser och hela ersättningen betalas ut till denne.
- **Motprestation:** Då LAK är en ideell förening bygger föreningens verksamhet och utveckling på engagemang från samtliga medlemmar. Därför har LAK följande förväntningar på de lyftare som vill erhålla reseersättning
  - Lyftaren skall årligen delta på årsmöte och lyftarmöte
  - Lyftaren skall i så stor mån möjlig vara behjälplig som funktionär på de hemmatävlingar som anordnas och som lyftaren själv inte tävlar på.

#### Coacher

Beroende på vilken typ av tävling som coachen hjälper till på erhålls olika grad av ersättning.

##### Coach på DM/landdelsmästerskap:

- **Krav:** Du skall hjälpa till att coacha flera lyftare under tävlingen och skall även vara behjälplig på uppvärmning, med höjningslappar, tider etc.
- **Ersättning:** Maxbeloppet för ersättning för boende- och resa i samband med coachuppdrag på DM-nivå är 300 kr/tävling

##### Coach på SM

- **Krav:** Du skall vara insatt i tävlingens regler, kunna bidra med information om tider (tid till start, nästa lyft etc.), lyftordning samt, taktik för placering etc. Max 1 coach/lyftare.
- **Ersättning:** Maxbeloppet för ersättning för boende- och resa i samband med coachuppdrag på SM-nivå är 600 kr/tävling

**Coach på serietävling eller tävlingar på hemmaplan** erhåller ingen ersättning.

### **Klovare och funktionärer**

Vid de fall som klubben måste skicka klovare/funktionärer till en tävling för att ej behöva betala straffavgift betalas ersättning ut enligt följande:

- 1 dag (ej övernattnig): maxbelopp 500 kr
- 2 dagar (1 natt): maxbelopp 700 kr
- 2 dagar (2 nätter borta): maxbelopp 1000 kr
- Övriga separata fall beslutas av styrelsen

### **Domare**

Distriktet står i ordinarie fall för full ersättning boende och resa vid domaruppdrag av DM-karaktär och SSF står för ersättning vid uppdrag av SM-karaktär. Om något enskilt fall skulle uppstå där ersättning ej betalas ut av någon av ovanstående skall klubben stå för boende- och reseersättning för berörd domare, förutsatt att klubben har lyftare med på tävlingen. Om ej så är fallet bekostar domaren själv resa och boende.