

## REGLER OG RETNINGSLINIER GÆLDENDE FOR ALLE LANDSHOLDSAKTIVITETER UNDER DSF'S ELITEUDVALG

Selvom det er en naturlig forventning at deltagere i diverse landsholdsaktiviteter under DSF, udviser en seriøs holdning og opførsel, og dermed agerer rollemodeller og ambassadører for vores sport, må det desværre også erkendes at det ikke altid forløber som ønsket.

Derfor har DSFs eliteudvalg besluttet at følge en række andre D.I.-F. specialforbund, og opstille et regelsæt/retningslinier, med udgangspunkt i Dansk Atletik Forbunds ditto, for deltagelse i landsholdsaktiviteter under DSF.

### ALKOHOL OG EUFORISERENDE STOFFER:

Nedenstående retningslinier skal ses i lyset af, at der har været flere fortilfælde hvor alkoholindtagelse har været til gene for atleter som endnu ikke har været i konkurrence. Desuden bruger DSF mange penge på træningssamlinger og internationale mesterskaber. Og DSF kan derfor også med rimelighed forvente, og forlange at det er sporten som er i højsædet ved disse lejligheder.

1. Ved træningssamlinger er det uacceptabelt at indtage alkohol.
2. Ved deltagelse i internationale mesterskaber og landskampe er det uacceptabelt at indtage alkohol før sidste løfter er færdig med konkurrencen. Herefter er alkoholindtagelse under hensyntagen til almindelig sund fornuft, acceptabel. Dette gælder såvel atleter som trænere.
3. Euforiserende stoffer er forbudt i alle sammenhænge og funktioner.
4. Hvis man som atlet eller træner, overtræder ovenstående regler, vil eliteudvalget vurdere ens fremtidige tilknytning til de pågældende aktiviteter.

Hvis man som aktiv overtræder ovenstående regler ved en DSF aktivitet, vil man som udgangspunkt, i det kommende år, ikke blive udtaget til landshold eller bruttolandshold.

### SENGETIDER:

Nedenstående retningslinier skal ses i lyset af, at man ikke kan træne og præstere optimalt, hvis kroppen ikke får den nødvendige restitution. Det vil bl.a. sige minimum 8-10 timers søvn.

1. Ved deltagelse i DSF træningssamlinger, samt ved deltagelse i internationale mesterskaber og landskampe, er der en klar forventning om, at man går til ro senest kl. 23,30. Dette gælder også, hvis man eksempelvis går ud for at spise, i biografen eller foretager sig andet uden for træningslejren

Hvis man overtræder ovenstående, vil det indgå i en samlet vurdering af ens indstilling til og prioritering af styrkeløft. Det får dermed konsekvenser for udtagelser til landshold og deltagelse i træningssamlinger.