



## Regler og retningslinjer landsholdsudtagelse

### Antidoping:

Husk det er dit ansvar, hvad du putter i din krop. Nogle kosttilskud kan indeholde spor af ulovlige præparater. Derfor bør du kun indtage tilskud, som med 100% sikkerhed er testet og godkendt.

Hvis du får brug for medicin, er det vigtigt, at denne ikke står på den forbudte liste. Spørg altid din læge til råds og bed eventuelt om et alternativt medikament uden forbudte stoffer inden du begynder behandling. Er du det mindste i tvivl omkring antidoping kontakt da eliteudvalget/antidoping udvalget under DSF. Du kan også finde relevant information om medikamenter og TUE'er på Antidoping Danmarks hjemmeside.

### Samlinger:

Antallet af træningssamlinger kan variere fra år til år både med tid og sted. Tjek derfor løbende på <http://www.styrke.dk/?page=landshold> På landsholdssiden vil evt. ændringer og vigtige informationer blive proklameret. At man ikke har set en ændring eller anden info er ikke en gyldig forklaring på overtrædelse af reglerne. Det er dit ansvar som udøver at holde dig informeret via de kommunikationskanaler, som benyttes.

Det forventes, at løftere på landsholdet deltager aktivt til samlingerne både i træning og undervisning for på den måde at skabe et godt læringsmiljø. Da samlingerne er planlagt for et år ad gangen, er det muligt for dig at planlægge din sæson, således at afbud undgås. Det forventes at der trænes med vægte på over 90 % af 1rm og at udstyrsløftere træner i udstyr, med mindre andet er meldt ud af den træningsansvarlige.

### Afbud til samlinger:

Som udgangspunkt er der mødepligt til samlingerne. Hvis du vælger ikke at deltage i samlingerne vil det få konsekvenser for din landsholdsstatus. Afbud skal med gyldig begrundelse sendes til [eliteudvalg@styrke.dk](mailto:eliteudvalg@styrke.dk) samt til samlingsansvarlig [squat400@gmail.com](mailto:squat400@gmail.com)

Afbud uden gyldig grund vil blive sanktioneret som følger:

1. gang: Medføre en skriftlig påtale fra eliteudvalget
2. gang: Ingen international deltagelse i 12 måneder
3. gang: Du er ikke længere landsholdsløfter og har 24 måneders karantæne fra sidste forseelse inden du kan figurere på bruttolandsholdet.

Afbud grundet: arbejde, familiefester, flytning, ferie og lignende er ikke gyldige grunde. En advarsel er gældende i 24 måneder fra forseelsesdatoen. Dvs. en advarsel for udeblivelse/ ulovligt fravær til en samling 6/2 2019 udløber den 6/2 2021.

Afbud grundet sygdom skal kunne dokumenteres ved fremskaffelse lægeerklæring. Et enigt eliteudvalg kan i helt særlige tilfælde dispensere fra reglerne om advarsler

### Pause fra Landsholdsbruttotrup:

Hvis du vælger at holde en pause fra landsholdet af personlige årsager, har eliteudvalget naturligvis forståelse herfor. Du kan dog tidligst deltage i internationale konkurrencer 6 måneder efter pausens ophør.



### **Deltagelse til internationale stævner:**

Udtagelse til internationale stævne for senior landshold kan tidligst finde sted 6 måneder efter udtagelse til bruttolandsholdet. Fx en udtagelse 1-7-2019 til bruttolandsholdet giver mulighed for deltagelse internationalt fra 1-1-2020. Et enigt eliteudvalg kan i helt særlige tilfælde dispensere fra reglen hvis det skønnes sportslig forsvarligt.

### **Vigtig info omkring internationale stævner**

Meld ud i god tid hvis du ikke har mulighed for at deltage i et eller flere internationale stævner. Hvis du bliver udtaget til et international stævne uanset og du har lavet A eller B krav, skal du følge de retningslinjer omkring stævnet som eliteudvalget har sat. Du finder forbundets adfærdskodeks her: [http://filer.styrke.dk/info/eliteudvalg\\_kodeks.pdf](http://filer.styrke.dk/info/eliteudvalg_kodeks.pdf)

Den træner som er udtaget til stævnet af eliteudvalget, aftaler i samråd med dig forhold omkring konkurrencen. Dvs. Startvægte, antal løft i opvarmningen, hvordan udstyret sidder bedst muligt, hjælpetrænere osv.

Du vil fra den stævneansvarlige modtage info omkring stævnet. Det gælder info om transport, hotel og særlige forhold, der gør sig gældende.

### **Påklædning**

Det danske landshold er sponsoreret og det er et ufravigeligt krav, at der løftes i det udleverede udstyr. Derudover skal landsholdsdragten bæres der under alle officielle aktiviteter i forbindelse med konkurrencen.

### **Pas, visa mm.**

Det er vigtigt, at du har et gyldigt pas. Du skal være opmærksom på, at nogle lande kræver, at dit pas er gyldigt 6 måneder ud over rejsens varighed. Tjek evt. Udenrigsministeriets hjemmeside <http://um.dk/da/rejse-og-ophold/rejse-til-udlandet/pas-og-visum/>

Husk også et EU sygesikringsbevis <https://www.borger.dk/sundhed-og-sygdom/Sygesikring-og-laegevalg/EU-sygesikringskortet-det-blaa-kort>

Ved stævner i USA, eller hvis der mellemlandes i USA, skal der ansøges om ESTA senest 72 timer inden afrejse. Erklæringen kan findes her:

<https://esta.cbp.dhs.gov/esta/application.html?execution=e1s1>

### **Vaccinationer**

Det er altid en god ide at sikre sig mod smitsomme sygdomme. På Statens Serum Instituts hjemmeside kan du se, om du er sikret. Klik på linket for at komme til siden: <https://www.ssi.dk/vaccinationer>