



## Policy för Svenska Landslaget i Orientering

### Hälsa före prestation – Hälsa går alltid före prestation:

- Vid sjukdom tränar och tävlar vi inte, vid tveksamheter ska löpare kontakta läkare för en bedömning och följa rekommendationerna angående fysisk aktivitet.
- Sjukdomstillstånd kan leda till att den aktiva inte tas ut i landslaget till dess att denne tillfrisknat.
- Landslagsledningen skall kontaktas vid sjukdom eller skada och vid behov hänvisa till kontakt med landslagsledare eller annan läkare för bedömning.
- Det medicinska teamet hjälper till med hänvisning avgående vidare vård i samband med sjukdom eller skada.
- Direktkontakt kan tas med det medicinska teamet för hjälp med bedömningar angående skador och sjukdom.
- Om diagnosen inte är helt klar vid skada skall den aktive medverka i att en diagnos snarast möjligt ställs och en rehabiliteringsplan läggs upp.



# Isoleringsstrategi

## Maginfektion

- Matförgiftning – smittar inte
- Maginfluensa 48 timmars symptomfrihet innan säkert smittfri (undantag speciella magsjukdomar) – stanna hemma till dess!
- Isolera – eget rum vid insjuknande på läger.
- Även rumskamrat kan behöva eget rum och toalett (vinterkräksjukan).

## Förkylningar

### Insjuknad hemma

- Känningar – stanna hemma tills du vet.
- Genomförkyld – stanna hemma.
- Lite hosta och restsnuva men frisk – ok.
- Meddela laget att du varit förkyld men nu mår bra men har lite resthosta/snuva.

### Insjuknad på läger

- Känningar – säg till ledare och laget, eget rum om det går.
- Rejält förkyld/infekterad – eget rum om det går, åk hem om möjlighet finns.
- Sunt förnuft!
- Meddela laget att du är sjuk.

## Förebygga

- Bra handhygien
- Färre per rum
- Äta, sova och återhämtning viktig
- Sätt inte igång för snabbt och hårt efter infektion.



# Alkoholpolicy

När du representerar Svenska Orienteringsförbundet gäller följande:

I grunden finns Sveriges alkohollag, dvs. du måste ha fyllt 18 år för att få köpa drycker med en alkoholhalt på över 2,25 % i butik och dricka alla sorters alkohol på restauranger. Du måste ha fyllt 20 år för att få handla alkoholhaltiga drycker på systembolaget.

Landslagsledningen kommer att kontakta dina föräldrar om du dricker alkohol före 18 års ålder oavsett vilket land du befinner dig i.

För dig som är över 18 år gäller följande på mästerskap och läger:

- Det är okej att dricka ett glas vin eller öl till maten när vi äter på vårt gemensamma boende.
- Nolltolerans på tävlingarna
- Utanför vårt boende är det nolltolerans
- Om det behövs går ledarna in och stramar åt

För dig som är över 18 år gäller följande på banketter:

- Vi representerar fortfarande Svenska Orienteringsförbundet.
- En bankett är även en händelse som är värd att minnas
- Under banketten är det okej att bruka alkohol i måttliga mängder. Ingen annan aktiv, ledare, förbundet eller sponsor ska bli lidande för ditt beteende.

Är det bättre att festa när du kommit hem och resan är avslutad? Så här tänker några av våra aktiva:

- Som landslagslöpare väljer jag att avstå från att dricka alkohol på tex sjätte etappen och båten till Jukola etc. Jag är en förebild.

Vad innebär det att representera Sverige?

- Vi är idoler för många ungdomar
- Vi är ansiktet utåt för Svensk Orientering

Vi är varumärksbärare för våra sponsorer.



# Trafikpolicy

Vi stödjer och följer [Riksidrottsförbundets trafikpolicy](#)

