



# SÅ FUNKERAR LANDSLAGET

Senast uppdaterad: 2023-10-05

# Bakgrund

## Syfte

Du läser dokumentet ”Så fungerar landslaget” som är en del av Svenska Tyngdlyftningsförbundets arbete med att utveckla svensk tyngdlyftning.

”Så fungerar landslaget” ska bidra till att skapa tydlighet och öppenhet kring hur landslaget fungerar mellan och under samlingar. I dokumentet har vi bland annat samlat landslagsverksamhetens mål och strategier samt våra olika roller och tillvägagångssätt. Det står också om spelregler för den som är en del av landslagsverksamheten. Vissa saker kan anses som självklarheter, andra saker är vägval som Svenska Tyngdlyftningsförbundet tagit för att nå upp till de uppsatta mål som finns. Oavsett så innehåller dokumentet sådant som är viktigt för alla att känna till.

Den som inte accepterar det som står skrivet i ”Så fungerar landslaget” kan själv välja att tacka nej till en landslagssamling. Att inte följa det som står här kan också leda till att i framtiden inte bli uttagen då landslaget inte är en rättighet utan något man når upp till. Förutom höga resultat kräver vi en viss nivå i uppträdande och inställning. I landslaget samlas helt enkelt de bästa som samtidigt lever upp till de krav som ställs och, oavsett roll, uppträder enligt det som står beskrivet i ”Så fungerar landslaget”.

## Mål

Svenska Tyngdlyftningsförbundet strävar efter att alla som är involverade i landslagsverksamheten ska utvecklas. För lyftaren innebär det att både resultat och placeringar på mästerskap värderas högt.

**Svenska Tyngdlyftningsförbundets övergripande mål för landslagsverksamheten är att:**

- Etablera fler seniorer på högre internationell nivå.
- Deltaga på NM, EM, VM och OS med seniorlandslag.
- Deltaga på NM och EM med ungdomslandslag.
- Deltaga på NM, EM och VM med juniorlandslag.
- Ta medaljer.
- Etablera fler ledare och coacher på en internationell nivå.

*I Svenska Tyngdlyftningsförbundets årliga verksamhetsplan (som finns att läsa på [tyngdlyftning.com](http://tyngdlyftning.com)) specificeras mål om antalet deltagare och medaljer på olika mästerskap.*

## Principer

För att nå målen har Svenska Tyngdlyftningsförbundet några viktiga principer, att:

- Arbeta aktivt med inkludering och jämställdhet.
- Ha ett aktivt antidopingarbete.

- Nominera lyftare som är på tillräckligt hög nivå till SOK:s Topp & talang- och utvecklingsprogram.
- Ge ekonomiskt stöd till lyftare som blir intagna i ovanstående program.
- Utveckla och utbilda även ledare.
- Ha en tränarpool där, företrädesvis yngre, tränare ska ges tillfälle att utvecklas mot internationellt deltagande.
- Aktivt samarbeta med SOK och RF och utveckla de långsiktiga strategierna löpande.
- Fördjupa och inleda nya avtal med kommersiella samarbetspartners.

### **Vad är landslaget?**

Svenska Tyngdlyftningsförbundets landslagsverksamhet består av: Seniorlandslaget, ungdoms- och juniorlandslaget samt U23-landslaget. I landslagsverksamheten bedriver vi tävling, läger, träning och andra sammankomster som alla är olika former av landslagssamlingar.

När det gäller ledare så väljer Svenska Tyngdlyftningsförbundet ut fasta ledarstabber till respektive landslag som följer och gäller under hela OS-cykler (dvs så görs vanligtvis eventuella förändringar vart fjärde år).

När det gäller lyftare görs uttagningen inför varje enskild landslagssamling. Det betyder att den som är i väg på en tävling, läger eller något annat är en del av landslaget i samband med den landslagssamlingen.

Alla som är nära och därmed aktuella att bli uttagna som landslagscoacher, lyftare eller som annan ledare på en landslagssamling behöver acceptera och följa det som står i "Så fungerar landslaget".

# Uttagningar till landslaget

## Kvalificering

För att få representera Sverige på tävling krävs:

- Uppnådd kvalgräns på godkänd kvältävling och inom tiden för kvalperioden.
- Att Svenska Tyngdlyftningsförbundets ekonomi tillåter detta.
- Att man klarar den samlade bedömningen som görs av varje individ.

En lyftare som uppnått kvalgränsen är med andra ord inte automatiskt uttagen till respektive tävling.

## Kvalperiod

Hur nära in på ett mästerskapen en lyftare kan kvalificera sig beror på vilken typ av tävling det handlar om. För VM och EM avslutas kvalperioden som regel senast drygt tre månader innan tävlingens genomförande och vid NM ca två månader innan tävlingens genomförande. Avvikelse från detta kan förekomma. Alla kvalregler som kvalgränser, kvalperiod och övrigt publiceras på [tyngdlyftning.com](http://tyngdlyftning.com) under fliken "Landslaget".

## Kvalgränser

Kvalgränserna, som sätts av sportchefen, utgår från Svenska Tyngdlyftningsförbundets styrelses beslut om vilken nivå som lyftare ska kunna uppnå.

Resultatkraven som satts för deltagande vid internationella mästerskap grundar sig i svensk idrotts värderingar att satsa på såväl bredd- som elitidrott. Externa resurser till elit- och landslagsidrott baseras i mångt och mycket på höga placeringar på internationella mästerskap. Därför har styrelsen tagit följande beslut om vilka placeringskrav som ligger till grund för kvalgränserna till de olika internationella mästerskapen.

### Grund för seniorer

- För EM gäller att lyftare kan konkurrera om topp-12 placering.
- För VM gäller att lyftare kan konkurrera om topp-18 placering.
- För NM gäller att lyftare kan konkurrera om en medalj.

### Grund för juniorer ( och U23-EM)

- För EM gäller att lyftare kan konkurrera om topp-8 placering.
- För VM gäller att lyftare kan konkurrera om topp-12 placering.
- För NM gäller att lyftare kan konkurrera om en medalj.

### Grund för ungdomar

- För EM gäller att lyftare kan konkurrera om topp-8 placering.
- För VM gäller att vi inte tävlar på VM, undantag vid medaljchans.
- För NM gäller att lyftare kan konkurrera om en medalj.

Förbundet öppnar också upp möjligheten att bli uttagen till om lyftarens utvecklingskurva och prestation pekar mot hög internationell nivå. Det finns alltså två sätt att kvalificera sig för EM och VM för alla ålderskategorier.

1. Lyftaren klarar den formella kvalgränsen inom utsatt kvalperiod och på godkänd kvaltävling.
2. Lyftaren klarar inte den formella kvalgränsen men uppvisar en positiv resultatutveckling.  
För denna grupp spelar inte åldern någon roll utan såväl yngre som äldre lyftare som uppvisar ett stegrade resultat kan bli uttagen. Bedömningen av resultatutveckling och uppnådda prestationer innebär att resultat uppnådda på större tävlingar väger tyngre än på mindre tävlingar. På detta sätt premierar vi de lyftare som går framåt och som presterar bra på de större tävlingarna.

### Justeringar

Kvalgränserna justeras också från en idrottslig aspekt så att kvalgränserna blir mer rättvis mellan de olika viktklasserna.

### Analys och uppföljning

Varje år analyseras resultaten från mästerskapen i de olika viktklasserna och jämförs men de senaste åren. Kvalgränserna kan därefter justeras upp eller ner beroende på konkurrens- och resultatutveckling.

### **Ekonomi**

De ekonomiska medel landslagsverksamheten förfogar över baseras på den årliga budget som antas av Svenska Tyngdlyftningsförbundets förbundsmöte.

Budgeten ligger till grund för vilka tävlingar och antal deltagare som svensk tyngdlyftning väljer att satsa på. Under verksamhetsårets gång kan ökade kostnader för internationellt tävlande innebära att Svenska Tyngdlyftningsförbundet stryker tävlingar eller begränsar antal deltagare.

### **Samlad bedömning**

Det är ingen rättighet att bli uttagen till landslaget. Det görs en bedömning av både den idrottsliga nivån och en allmän bedömning om förmågan att vara med i landslaget på ett korrekt och ansvarsfullt sätt. Alla som blir uttagna ska följa de regler och avtal som gäller. ”Så fungerar landslaget” har upprättats för att tydliggöra vilka rättigheter och skyldigheter som gäller samt vilka krav som ställs på varandra vid en landslagssamling. Den som inte accepterar det kan själv välja att tacka nej till landslaget.

Det kan också vara så att den samlade bedömningen från Svenska Tyngdlyftningsförbundet, som görs av sportchef tillsammans med respektive landslagscoach, innebär att en person inte blir uttagen till landslaget. Det slutgiltiga beslutet tas av sportchefen.

### **Framtidslöfte och kriterier för uttagning**

Unga lyftare som Svenska Tyngdlyftningsförbundet, i samråd med SOK, anser kan nå en plats på ett framtida OS kan bli uttagna till mästerskap även om kvalgränsen inte är uppnådd. Lyftaren blir då uttagen tack vare framtidskriterier.

Unga lyftare kan på detta sätt få viktig internationell rutin som kan bidra till positiv

resultatutveckling. Bedömningen görs från fall till fall och tillsammans med den aktiva lyftare och dennes hemmatränare.

### **Kallelse och uttagning**

Kallelse till landslaget skickas ut via mail till lyftare, tränare, klubb, distrikt samt Svenska Tyngdlyftningsförbundets styrelse. Lyftaren ska inom en vecka tacka ja eller nej och om lyftaren tackar ja innebär detta även att lyftaren accepterar de villkor som anges.

### **Kommunikation mellan landslagssamlingar**

Som ett led att förbättra kommunikationen mellan lyftare-hemmatränare-landslagsledning (sportchef/ landslagscoach) behöver alla parter vara aktiva.

En månatlig dialog mellan landslagsaktuella lyftare och dess hemmatränare och landslagscoach ska eftersträvas.

Från lyftare och hemmatränare behöver landslagscoach:

- Månadsrapportering med innehåll om hur träningen går, eventuella problem och planeringen framåt. Denna rapport kan ske muntligt eller skriftligt och gärna med kompletterande filmer.

Landslagscoach ansvarar i samband med varje rapport att:

- Återkoppla. Exempelvis med förslag om vilka förändringar eller stöd som kan sättas in för att påverka utvecklingen positivt. Det kan vara träningsförändringar eller extern hjälp med kost, skador eller mentalt stöd.

Syftet är att alla parter samarbetar kring utveckling och dryftar olika lösningar.

# Förberedelser inför landslagssamling

## Kommunikation inför landslagssamling

När lyftaren tackat ja till en landslagssamling ansvarar landslagscoachen för att kontakta respektive hemmatränare och har ett samtal via telefon, Teams eller genom en fysisk träff. Det handlar om att gå igenom lyftarens form och träning. Diskutera lämplig ingångsvikt, vad lyftaren maximalt kan lyfta och övrigt som kan vara relevant inför samlingen. Landslagscoachen får då en indikation om ingångsvikt och maximal vikt som kan ligga till grund för deras beslut på plats under tävlingen.

Svenska Tyngdlyftningsförbundets sportchef ser till att ett landslagsavtal upprättas om detta inte gjorts med lyftaren tidigare.

Landslagscoachen kontakter därefter lyftaren och går igenom läget. Även denna kontakt sker via telefon, Teams eller genom fysisk träff. Samtal mellan parterna är nödvändigt som en del av att skapa tillit och kan inte ersättas helt av mail- eller annan skriftlig kontakt.

Sportchefen skickar ut dokument skriftligt som exempelvis information om biljetter, tider, pass, visum, försäkringar, avtal, vaccinationer.

Hemmatränare-landslagscoach-lyftare håller inför samlingen kontakt och stämmer av med jämna mellanrum. Denna kommunikation kan ske via samtal eller i skrift efter vad parterna kommer överens om och som passar just den relationen.

## Ackrediteringar och bokningar

Sportchefen anmäler alla deltagare till tävlingen och bokar även resor och boenden. På större mästerskap som EM och VM ingår alla kostnader i det som kallas ackreditering: anmälningsavgift, antidopingavgift, lokala transporter, träning samt boende och mat. Endast de som är ackrediterade har rätt att ingå i landslaget på mästerskapet. Ackrediterade kan vara landslagscoacher, lyftare, ledare, domare, media och läkare/sjukgymnast men inte supportrar eller familj.

Information om resor samt biljetter skickas ut till deltagarna av kansliet eller direkt från resebyrån. Vissa resor kräver visum och/eller vaccinering vilket kansliet informerar om från fall till fall.

## Supportrar och familj under tävling

Svenska Tyngdlyftningsförbundet ser gärna att supportrar och familjer finns med på tävlingar för att heja fram de svenska lyftarna men kan inte boka resor och boende för dessa. Förbundet rekommenderar att använda sig av den resebyrå man själva använder och kan vara behjälplig med kontaktuppgifter.

## **Supportrar och familj under läger**

För att få ihop livspusslet kan det ibland krävas att det är möjligt att ta med barn eller partner för att kunna genomföra läger eller liknande. För att underlätta deltagande på träningsläger ser förbundet gärna att deltagarens familj reser med. Hur det ska fungera beslutas från fall till fall och utifrån individuellt behov.

## **Resor**

Landslaget reser ofta i olika omgångar och anledningen till det är dels att den idrottsliga prestationen ska maximeras, dels att hålla nere kostnader. Det innebär att lyftare kan resa ensamma. Hänsyn måste också tas till tidsomställning och utgångsläget är följande:

- Vid tävlingar i Europa eller länder upp till tre timmars tidsskillnad sker utresa två dagar innan tävlingsdagen och hemresa dagen efter tävlingsdagen. Även flygtiden och totala restiden beaktas vid planering av utresan.
- Vid tävlingar i länder med fyra timmars tidsskillnad eller mer behöver utresan anpassas med ytterligare cirka en dag per timme räknat från timme fyra.
- Deltagare uppmanas även om möjligt att förbereda för tidsskillnaden innan utresa för att underlätta tidsomställningen.
- Det finns en individuell variation för vad som passar bäst för den enskilde deltagaren och detta beaktas om möjligt vid reseplaneringen.
- Utresan planeras om möjligt med så bra tider som möjligt för bästa prestation.
- Hemresan planeras även den med så bra tider som möjligt men här spelar ekonomi en klart större roll vilket kan innebära hemresa på obekväma tider.

En lyftare ansvarar själv för att ta med sig den personliga utrustning (exempelvis skor, bälte, knä- och handledsskydd) hen behöver för att genomföra landslagssamling. Det finns alltid risk att bagage kommer bort så det är viktigt att packa all personlig utrustning för tävlingen samt trikå i handbagaget. Men allt som deltagaren känner är viktigt för att genomföra tävlingen på bästa sätt bör packas i handbagaget.

## **Handlingsplan**

Svenska Tyngdlyftningsförbundet tar fram en handlingsplan inför mästerskap som innehåller regler och råd för olika scenario som kan uppstå. Exempelvis sjukdom, inställda resor etc.

Handlingsplanen innehåller även allmänna råd och skickas ut till alla deltagare och kan i vissa fall behöva skrivas under av deltagarna innan utresan. För den som är omyndig gäller vårdnadshavares medgivande och underskrift.



## Licenser och försäkringar

Lyftarna omfattas av den försäkring via Folksam som tecknas automatiskt när lyftarens förening löser den årliga tävlingslicensen hos Svenska Tyngdlyftningsförbundet. Licensen är ett måste för att få medverka på en landslagssamling. Försäkring gäller för olycksfall och ger ett grundskydd för den som råkar ut för en skada under träning eller tävling och gäller även vid landslagsuppdrag utomlands. Coacher och ledare som inte har tävlingslicens hos Svenska Tyngdlyftningsförbundet omfattas inte av Folksams försäkring. Här måste istället den enskildes hemförsäkring gälla som reseförsäkring.

Vid resa utomlands ska den som åker även tänka på att:

- Vid resa inom EU ska Försäkringskassans intyg (E 111) tas med.
- Vissa resmål kan kräva att extra försäkring behöver tecknas. Detta görs då av Svenska Tyngdlyftningsförbundet och eventuella kostnader meddelas innan avresa.
- Resgods och värdehandlingar som tas med på resan inte är försäkrade genom Svenska Tyngdlyftningsförbundets försorg.
- Ha en hemförsäkring med reseskydd och kontrollera att hemförsäkringsbolaget inte gör undantag för idrottsresor.
- Det kan finnas krav på vaccination.

## Ekonomi

För att ekonomiskt kunna genomföra alla tävlingar gäller att lyftare i landslaget behöver betala en egenavgift. Svenska Tyngdlyftningsförbundet står för alla kostnader för ackreditering samt anslutningsresa för internationella mästerskap men tar ut egenavgifter enligt följande:

### Seniortävlingar

Ingen egenavgift för EM eller VM.

För NM gäller två nivåer, A och B där A är den högre kvalnivån med lägre egenavgift än B. Egenavgiften faktureras till den aktives förening efter tävlingens genomförande.

### Ungdoms- och juniortävlingar

Ungdomar, juniorer samt seniorer på U23-EM betalar en fast egenavgift som faktureras till den aktives förening efter tävlingens genomförande.

Aktuell avgift för landslagsaktivitet finns på <https://www.tyngdlyftning.com> under fliken ”Landslaget” och respektive mästerskap.

## Övrigt

Vid träningsläger och andra samlingar betalar lyftare ingen egenavgift. Beroende av aktivitet kan lyftare behöva betala sin anslutningsresa. Som landslagscoach utgår det ett idrottsarvode per dag, för närvarande 1 000 kr, oavsett om det är vardag eller helg.

# På en landslagssamling

## Uppträdande

Förutom att representera sig själv uppmanar Svenska Tyngdlyftningsförbundet alla inom landslagsorganisationen att tänka på att man också alltid är en representant för vår idrott och har ögonen på sig, inte enbart på tävlingsflaket.

Det innebär bland annat att coacher och lyftare som representerar landslaget ska:

- Uppträda sportsligt mot övriga i landslaget, motståndare, domare och övriga funktionärer.
- Anlända i god tid till samlingar och vara väl förbered inför uppgiften.
- Ta avstånd från droger och dopningspreparat.
- Avstå alkohol i samband med en landslagssamling. Undantag kan, vid speciella tillfällen, ges av sportchefen. Förbunds- och landslagskläder ska inte vara på vid sådana tillfällen.
- Det på respektive hotellrum inte lämnas något att fakturera, till exempel tidningar, godis, läsk och telefon.

## Internationella tävlingar

De större internationella mästerskapen genomförs under cirka tio dagar, vanligast med en viktklass för damer och en för herrar per dag. De flesta tävlingar genomförs med tre separata delgrenar: ryck, stöt och sammanlagt.

När det tävlas i delgrenar innebär detta tre tävlingar i en som alla ger en placering som kan ge medalj. En i ryck, en i stöt och en för sammanlagt. För att få ett sammanlagt resultat och en placering/medalj sammanlagt krävs ett resultat i både ryck och stöt. Omvänt kan en lyftare få placering och medalj i endast ryck eller stöt om lyftaren misslyckats få resultat i det andra momentet. Lyftare ska alltså fortsätta tävla i stöt även vid utbomning i ryck.

På NM och OS gäller att lyftare som bommat ut sig i ryck inte tillåts att tävla i stöt då dessa tävlingar endast gäller, och medaljer enbart delas ut, sammanlagt.

## Roller

Att vara med i landslaget ställer höga krav. Inte enbart på resultat utan även på hur man uppträder. En viktig komponent är att bygga tillit och ett ömsesidigt förtroende mellan de inblandade i landslagsverksamheten och det är därför dialogen inför samlingar är så viktig.

Internationella mästerskap innebär ofta mycket långa arbetsdagar för ledarna flera dagar i följd och olika uppgifter behöver fördelas mellan coacherna. Tider och rutiner för ackreditering, mat, transport, träning, invägning etc kräver planering i förväg men behöver ibland justeras på plats. Varje landslagscoach har en uppdragsbeskrivning vilka uppgifter som ingår vid mästerskap och läger.

Arbetsmiljön är pressande så därför behöver landslaget rutiner för att bygga relationer och trygghet för alla för att nå bästa resultat. Dessa rutiner ska följas av alla landslag från ungdom till senior för att skapa kontinuitet och odla en kultur med rutiner så att alla "vet hur det går till" oavsett landslag och vem som är uttagen. En stabil arbetsstruktur blir på detta sätt en självklarhet i vårt landslag vilket minskar oro, nervositet och negativa tankar samt ökar glädje, förståelse och den positiva upplevelsen för både lyftare och coach.

Kortfattat handlar rutinerna om att:

- Landslagscoacherna har ansvar över all planering under en landslagssamling. Det innebär att de löser ackrediteringar och boende för alla i landslaget samt upprättar en tidsplan dag för dag som innefattar tider för uppvaknande, mat, resor, träning, invägning, tävling etc. Planeringen ska i första hand finnas färdig innan avfärd till samlingen men förutsättningarna på exempelvis internationella mästerskap ser olika ut och planeringen behöver därför också anpassas på plats.
- Träning tillsammans med minst en av landslagscoacherna om möjlighet finns rent tidsmässigt (det kan hända att coacherna är upplåsta av att vara med andra lyftare på tävling vilket då prioriteras).
- Landslagscoachen tar alla taktiska beslut på tävlingen, exempelvis vad som gäller på uppvärmningen, ingångsvikter och höjningar av vikter.
- När flera lyftare tävlar samtidigt behöver planering utformas så att alla lyftare får så mycket coachhjälp och stöd som möjligt.

### **Taktik**

Svenska Tyngdlyftningsförbundet tar i sina taktiska upplägg på tävlingar hänsyn till att statistik och erfarenhet visar att förmågan att klara många lyft är viktig för maximal utveckling av tävlingsförmåga och utveckling av prestation och resultat.

Pressen vid ett internationellt mästerskap är hög vilket ställer stora krav på förberedelser för både lyftare och landslagscoach. Det är landslagscoacherna på plats som tar beslut om uppvärmning, ingångsvikter och höjningar av vikter. För att landslagscoachen ska ha ett bra underlag sker samtal med hemmatränaren under förberedelsefasen inför avresan till tävling.

Dagen innan tävling har landslagscoach och lyftare sedan ett samtal om det taktiska upplägget. Här krävs förståelse att landslagscoachen kan behöva göra olika taktiska val under själva tävlingen beroende på situation. Det kan handla om att gå för att ta en viktig placering genom ett taktiskt spel eller att använda en tävling för att ge tävlingsrutin som stärker lyftaren i framtiden.

Förhoppningen är att lyftare ska prestera sina bästa resultat för säsongen på internationella mästerskap. Men individens beteende inför tävling och under uppvärmningen beaktas av

landslagscoacherna och har sedan betydelse för de taktiska valen under själva tävlingen. Det kan exempelvis handla om att form, nervositet, skada eller koncentrationsförmåga spelar in.

Svenska Tyngdlyftningsförbundet anser att trygghet och motivation utvecklas av klarade lyft och rimliga förväntningar. Viktvalen behöver därför läggas på nivåer där ett godkänt lyft är nåbart.

### **Kläder och reklam**

Vid alla landslagstävlingar tillhandahåller Svenska Tyngdlyftningsförbundet en landslagsoverall, tröja och trikkå. Lyftare ansvarar själv för skor, bälten och handledsskydd. Det är inte tillåtet för lyftare att använda andra motsvarande kläder på tävlingen än den utdelade. Det gäller på uppvärmning, defilerings samt under tävlingslyften. Under hela landslagsaktiviteten är det heller inte tillåtet för någon av deltagarna att använda kläder med reklam som konkurrerar till Svenska Tyngdlyftningsförbundets samarbetspartners. Som ett led att profilera svensk tyngdlyftning bättre, stärka varumärket och bidra till ökad stolthet att representera Sverige försöker Svenska Tyngdlyftningsförbundet även att tillhandahålla kläder för resan för de större mästerskapen.

### **Egna sponsorer**

Det är inte tillåtet att använda egna sponserers material till, ifrån och under landslagssamlingarna. En personlig sponsor kan aldrig tillåtas exponering med material taget från en landslagssamling eller då man är iklädd landslagskläder. Dessa rättigheter äger Svenska Tyngdlyftningsförbundet. Den som är på gång att skriva ett individuellt sponsoravtal bör ha dessa spelregler i åtanke. Under hela landslagsaktiviteten är det heller inte tillåtet för någon av deltagarna att använda kläder med reklam som konkurrerar till Svenska Tyngdlyftningsförbundets samarbetspartners.

### **Efteråt**

Efter genomförd samling skickas det en enkät ut till alla som deltagit. Det är viktigt för alla parter att ge feedback. Sportchefen använder svaren i enkäten för att utveckla landslagsverksamheten.

## **Antidoping**

### **Ställningstagande**

Svenska Tyngdlyftningsförbundet vill förmedla följande budskap:

- All form av doping är fusk.
- Doping är hälsofarligt.
- Man behöver inte dopa sig för att nå världselit.
- Det är individens ansvar att känna till och följa dopingreglerna.

### **ADAMS**

Alla lyftare som ska delta på något av de stora mästerskapen, på speciella GP-tävlingar eller på OS-kvaltävlingar måste tillhöra det internationella antidopingsystemet ADAMS, Anti Doping Administration and Management System. I ADAMS, som är nätbaserat och gäller alla idrotter, samlas fakta kring lyftaren som möjliggör att dopingtester kan utföras både i hemmet, på träning

och på tävling. Kravet att ingå i ADAMS gäller för alla åldersklasser, ungdom, junior, U23 och senior. Den som är aktuell för en tävling som kräver att vara med i ADAMS tar kansliet kontakt med och går igenom hur anmälan och efterföljande arbete går till.

På tävlingsnivå till och med Nordiska Mästerskapen är inte ADAMS obligatoriskt för att lyftare ska delta men många gånger har Sveriges nationella antidopingorganisation, Antidoping Sverige, valt ut flera svenska lyftare att ingå i systemet.

Svenska Tyngdlyftningsförbundet rapporterar samtidigt om läger och tävlingar till Antidoping Sverige. Detta för att de dels ska kunna genomföra dopingkontroller, dels komma och informera om hur antidopingarbetet fungerar. Som ett led i antidopingarbetet har Svenska Tyngdlyftningsförbundet dessutom policybeslut på att inte marknadsföra kosttillskott i egna kanaler och i samband med aktiviteter.

### **Lyftarens ansvar**

Den som vet, eller tror, att den tar en medicin som är dopingklassad måste kontrollera detta på den så kallade Röd-gröna listan på [www.antidoping.se](http://www.antidoping.se). Den som tar en dopingklassad medicin, måste ansöka om dispens hos Antidoping Sverige. Detta är lyftarens skyldighet. Kontakta sportchefen vid osäkerhet.

### **Antidopingutbildning**

Antidoping Sverige erbjuder en webbutbildning som heter "Ren Vinnare" – [renvinnare.se](http://renvinnare.se). Den rekommenderar Svenska Tyngdlyftningsförbundet alla att genomföra. Vid samlingar kan det även innebära att vi genomför webbutbildningen tillsammans eller att vi uppmanar alla att göra det hemma om det var längesedan. På internationella mästerskap är det dessutom ofta obligatoriskt för deltagarna att genomgå en liknande utbildning vilket kansliet meddelar deltagarna om i så fall.

### **Landslagsavtal**

I det landslagsavtal som upprättas mellan varje enskild landslagslyftare och Svenska Tyngdlyftningsförbundet framgår att lyftare kan bli återbetalningsskyldiga vid positivt dopingprov. I avtal med samarbetspartners finns klausuler som gör att avtalen kan sägas upp om lyftare testas positivt för doping.

## Media

Journalister är ett viktigt verktyg ut mot svenska folket, sponsorer, föreningar och andra med relationer till Svenska Tyngdlyftningsförbundet. Som en del av landslaget är det bra att vara lättillgänglig och förstå vikten av en bra relation med media. Under landslagets samlingar kan det förekomma både intern och extern journalistik. Båda delarna är viktiga för att synliggöra svensk tyngdlyftning.

Den interna journalistiken består av Svenska Tyngdlyftningsförbundets egna utsända som kan vara med under läger och tävlingar för att rapportera. Syftet är att skapa intresse för landslaget, tyngdlyftningen och sportens största profiler. Arbetet kan innefatta allt från intervjuer till längre inslag eller korta citat. Detta och andra aktiviteter, i samband med landslagssamlingar, kommer också att fungera som enklare mediaträning.

Den externa journalistiken, som exempelvis kan innefatta TV, radio, tidningar är media som spelar en annan roll för vår exponering. Det är media med ett brett omfång som når ut till människor som kanske inte redan känner till tyngdlyftning. Det är bra att tänka på att man i vissa fall behöver förklara vad tyngdlyftning är och vissa regler.

Den som är uttagen i landslaget och uttalar sig i media och sociala medier uppfattas som en representant för Sverige och för Svenska Tyngdlyftningsförbundet snarare än som privatperson.

Media och sociala medier ses som en tillgång men det kan vara värt att fundera en extra gång ifall inlägget som ska publiceras kan uppfattas på ett sätt som skadar tyngdlyftningen och om det i så fall är värt att publicera.

Den som känner sig osäker kring media mellan landslagssamlingar kan kontakta Svenska Tyngdlyftningsförbundets sportchef. På plats under en samling så kontaktas landslagscoachen så får denne avgöra vem som är bäst lämpad att hjälpa till i det specifika fallet.