

LYFTARKONTRAKT

Linköpings Atletklubb

2026



UPPRÄTTAT FÖR LYFTARE:

Namn

Personnummer

Adress

Telefonnummer

Emailadress

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

UNDERSKRIFTER:

Lyftare

Datum

För Linköpings Atletklubb

Datum

Lyftarkontrakt

Lösande av licens och licensavgifter

Föreningen står för licensavgift för ungdomar som har träningskort på klubben. Juniorer, seniorer och veteraner betalar licensavgiften själva. För att lösa licens (gäller endast nya lyftare för Linköpings Atletklubb) krävs kontakt med tävlingsansvarig innan licens kan lösas. Lyftare som tidigare har stängts av för dopning kan inte söka licens hos Linköpings Atletklubb. Krav på lyftaren för att få tävla är regelbunden träning på klubben (minst två tillfällen/månad om inte särskilda skäl föreligger såsom temporära studier/arbete på annan ort), samt deltagande på lyftarmöte. Krav för att erhålla ersättning i form av betalning av anmälningsavgifter och eventuella resekostnader är att lyftaren deltar på årsmöte och bistår med hjälp på tävlingar eller andra arrangemang anordnade av klubben, se mer info i bilaga 3. Vid förhinder vid möten/tävlingar skall lyftaren meddela detta till ansvariga.

För att lösa licens skall lyftaren vara medlem i LAK för 2026, underteckna lyftarkontrakt, genomfört e-utbildningen Ren Vinnare samt underteckna ett antidopingavtal.

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/tyngdlyftare förbinder sig att ta avstånd från all dopning enligt de direktiv som upprättats av Svenska Styrkelyftförbundet (SSF) respektive Svenska Tynglyftningsförbundet (STF) (enligt bilaga 2 ingående i detta kontrakt. Lyftaren skall även läsa igenom och skriva under klubbens dopningpolicy och antidopingplan enligt bilaga 1.

Tävlingsanmälan samt tävlingsavgifter

Allmänt: anmälan till tävling

För att lyftare ska anmälas till tävling skall , medlems- och licensavgift vara betald (undantag för licensavgift ungdomar). Lyftar- och dopingkontrakt skall vara undertecknade. Klubben står för anmälningsavgifter till samtliga tävlingar om lyftaren har ett träningskort på klubben samt följer kraven för motprestation enligt bilaga 3. Har lyftaren inte ett träningskort och/eller inte följer dessa krav ska anmälningsavgiften vara inbetald till klubben senast på vår interna sista anmälningsdag.

SM-tävlingar

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 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 deltaga på tävlingen.

Antidopningplan för Linköpings Atletklubb

Vi:

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

Handlingsplan

Så här gör vi för att förebygga dopning på Linköpings Atletklubb

Förebyggande

- Styrelsen är antidopningansvarig och ansvarar för att åtgärderna genomförs.
- Vi informerar alla instruktörer/tränare om gällande antidopningplan.
- Instruktörer/tränare genomför RF:s kunskapstest om antidopning på rf.se/vaccinera.
- Instruktörer/tränare genomför e-utbildningen "Ren vinnare" samt handledningen "Antidopningsnack"
- **Alla licensierade lyftare SKA genomför e-utbildningen Ren Vinnare**
- Vi uppmanar att instruktörer/tränare läser boken "Ren träning – en handbok kring dopning för personal på träningsanläggningar".
- Vi håller en öppen löpande diskussion om antidopning i allmänhet för att upplysa medlemmarna om ämnet.
- Vi informerar klubbens medlemmar om antidopningplanen.
- Vi uppmanar klubbmedlemmarna att göra RF:s kunskapstest på rf.se/vaccinera.
- Vi ställer krav på lyftaren att träna regelbundet på klubben för att få tävla.
- Vi delar ut foldrarna "Tänk efter Före" och "Dopningkontroll – dina rättigheter och skyldigheter" till våra aktiva.
- Vi uppdaterar hemsidan med grundläggande antidopninginformation genom att utgå från lathunden som finns att ladda hem på rf.se/vaccinera.
- Vi marknadsför att vi har vaccinerat oss genom att uppdatera hemsidan med en "puff" från 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 antidopningbudskapet 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.
- När kontakt med personen upprättas så ska detta göras på ett diskret sätt eftersom sekretessen i en dopningutredning är sträng.
- Vid eventuellt uppmärksammande av media i ett känt dopningfall så utses en medlem som hanterar intervjuer m.m.
- Vid eventuellt uppmärksammande av sponsorer på grund av dopningfall så utses en medlem som ansvarar för kontakten med sponsorn. Denna medlem skall helst ha god kontakt med sponsorn i fråga.

Avtal om vissa skyldigheter och påföljder avseende dopning för **licensierade lyftare** tillhörande föreningar inom Svenska Styrkelyftförbundet (SSF) eller Svenska Tyngdlyftningsförbundet (STF)

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 och _____

Lyftarens namn

Medlemmens skyldigheter

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

Medlemmen ska avstå från all befattnings, **användning 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 omedelbart sin tävlingslicens återkallad av Linköping AK:s styrelse.**

Detta avtal har upprättats i två exemplar varav parterna tagit varsitt.

För Linköpings atletklubb (ordf.)

Ort, Datum

*Lyftarens namn och pnr.
(Målsmans namn och pnr.)*

Ort, Datum

Legitimationssätt:

ID

Annat: _____

Policy kring ersättning

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

Generella riktlinjer:

- I största möjliga mån skall samboendet vid övernattning 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.
- 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 för lyftare med träningskort. 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 avanmäler sig för sent skall denne betala tillbaka belopp motsvarande anmälningavgiften till klubben.
- **Ersättning:** Klubben betalar ut ett ersättningsbelopp á maxbelopp 400 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 Linköpings Atletklubb är en ideell förening bygger föreningens verksamhet och utveckling på engagemang från samtliga medlemmar. Därför finns följande förväntningar på de lyftare som vill erhålla reseersättning och/eller få anmälningavgifter till tävlingar betalda av klubben.
 - Lyftaren skall årligen deltaga på årsmöte.
 - Lyftaren skall vara behjälplig på minst tre arrangemang anordnade av klubben under de föregående 12 månaderna. Detta innebär att hjälpa till att ställa i ordning inför och efter tävling på hemmaplan, klova eller ha uppdrag i sekretariat på tävling hemma eller borta eller hjälpa till på fixardagar.

Coacher

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

Coach på DM/landsdelsmästerskap:

- **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 skickar klovare/funktionärer till en tävling betalas ersättning ut enligt följande:

- 1 dag (ej övernattning): 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.

Domarutbildning

Ersättning utgår för boende upp till 800 kr/natt och max två nätter* samt resa upp till 400 kr (tur och retur).

Ersättningen betalas ut efter det att domaren genomfört två tävlingar som domare.

*Ersättning för två nätter ges endast om utbildningen är förlagd (i förhållande till Linköping) på ort så att ditresa måste göras dag innan kursstart.