

# LEANGEN ISHOCKEYKLUBB

## SPORTSLIG PLAN (revidert sesongen 20/21)

### Hva er en sportslig plan og hvorfor skal vi ha det?

En sportslig plan fastsetter visjoner, målsetninger og virkemidler for klubbens kortsiktige og langsiktige virksomhet. Planen er et beslutningsverktøy for styret og ledelsen i klubben samt viktig informasjon til våre medlemmer, spillere, ledere, trenere, foreldre, funksjonærer og omgivelsene ellers. En sportslig plan gir klubben en mulighet til å fatte mer riktige beslutninger fordi man ser de i sammenheng med klubbens visjoner og målsetninger. Sportslig plan er et felles og omfattende styringsverktøy for Leangen Ishockeyklubb og den skal etterleves.

Klubben har som målsetting at fra første til siste skøytetak og alle årene imellom skal vi utvikle hockeyspillere av gode trenere i et gjennomtenkt opplegg. Alle skal få anledning til å utvikle seg gjennom sportslige utfordringer på trening, i kamper og i garderobemiljøet.

**Barne- og ungdomsidretten** skal være utviklende for alle barn med trygge og sunne rammer. Vi voksne som har verv i klubben, setter disse rammene med å være gode rollemodeller. Alle barn som begynner med ishockey skal oppleve et inkluderende miljø, kameratskap og glede (mestring). Leangens sportslige plan bygger derfor på et høyt aktivitetsnivå og mye idrettsglede. Det kreves innsats i form av tid og engasjement. Hallen blir et treffpunkt og miljøet et fellesskap også for de foresatte. De deler nye og spennende opplevelser fra år til år, mens vi lever med laget og støtter ungene våre.

Dersom **barna** - ikke foreldrene har eliteambisjoner/ drømmer, skal det legges til rette for at de kan følge denne drømmen via ferdighetsutvikling og mye moro på isen fremfor noe annet. Trenerne i klubben skal utvikle barnas hockeyferdigheter tilpasset dagens hockey. Særlig skøyteferdigheter må være i hovedfokus på hver trening. Skøyteøvelser og bevegelse på isen danner grunnlaget for «The Greatest game On Earth».

### Husk:

På ett årstrinn vil det naturlig nok være stor **variasjon** i modning, fysisk utvikling, motivasjon og ferdighetsnivå. Dette vil forandre seg hele tiden (jf. født tidlig/ sent på året), og vi som voksne må være tålmodige. Ved å ha et mangfold i årstrinnet (trening og kamp), vil det bidra til både trygghet (spille med kompiser/ venninna) og utfordringer ved å få spille med de som har holdt på en stund/ kommet lengre (noe å strekke seg etter/ se opp til) og de som ikke har kommet så langt i ferdighetsutviklinga. Utgangspunktet vil da være optimalt for mestring. Denne oppskriften for å oppnå trivsel og utvikling skal vi i Leangen Ishockeyklubb følge.

### Visjon:

- Klubben skal være en mønsterklubb og et forbilde for andre idrettsklubber.
- Klubben skal gi et tilbud om trygt, rusfritt og mobbefritt barn og ungdomsmiljø.
- Klubben skal være best på å utvikle våre egne spillere både individuelt og som lagspillere til å bli komplette spillere på et høyt nivå.
- Klubben skal beholde flest mulig spillere lengst mulig.
- Klubben driver med barne- og ungdomsidrett og utvikling av spillere skal derfor gå foran sportslige resultater.

### SPORTSLIGE MÅL.

- Klubben skal ha lag i alle aldersbestemte klasser, og eventuelt på sikt, junior elitelag.
- Lagene i aldersbestemte klasser samt eventuelle junior elite skal være blant de beste i landet.

## **VIRKEMIDLER:**

### **Spillerutvikling: Rekruttering (4-9 år)**

- Rekruttere barn fra Trondheim og omegn (De skolekretser vi har fått tildelt som rekrutteringsområde av STIHK og områder som ikke er innenfor rekrutteringsområdet til andre klubber). - Kunne tilby utlån av utstyr (ikke skøyter, susp, kølle og halsbeskytter) til alle som ønsker å prøve idretten så langt lageret rekker, og på den måten senke terskelen for å begynne med ishockey.
- Sørge for at alle nykommere, barn og foresatte, føler seg ivaretatt og velkomne i gruppa - Passe på at flest mulig spillere får deltatt på aktivitetsdager i regi av klubben og naboklubbene.
- Kunne mønstre minst 30 spillere i årskullet det året de er siste års Micro (U8) - Microavdelingen skal så langt det lar seg gjøre ha faste treningstidspunkt (2 ganger i uken) for å sikre forutsigbarhet for alle nykommere.

Hovedfokus er å ha det gøy på isen og tilegne seg grunnleggende skøyteferdigheter. Øvelser som skaper mestring og glede gjør at barna vil komme tilbake. Mest mulig aktivitet og lite køståing er viktig. Mestring og utfordringer ut ifra hver enkelts «nivå» holder motivasjonen oppe. Her blir differensiering et nøkkelbegrep og noe trenerne strekker seg etter. Årskullene skal få utvikle seg sammen og vi skal styrke relasjonene (jevnalderrelasjoner) mellom barn på samme alder.

En del barn begynner fordi venner spiller eller har foreldre som har en eller annen erfaring med idretten (noen har kanskje spilt selv på ulike nivå). Det vi også vet er at flesteparten av foreldrene får sin første erfaring med ishockey på hockeyskolen, eller på mikrotrening. En tydelig og god informasjon til denne gruppen foreldre er ekstremt viktig, da det vil føre til en stor vekst i hockeyfamilien. Dette med eksempelvis utstyr som er påbudt (riktig utstyr: køllelengde, hjelm med gitter, gode skøyter etc.), garderobesituasjon, tanker rundt fordeling av spillere på is, trenerroller og mye annet som mange av oss kjenner godt, er det mange foreldre som ikke vet. Hvis opplevelsen til foreldre er at vi har et velorganisert og profesjonelt opplegg (gode oppdaterte hjemmesider og nok voksne både på og rundt isen), vil mange bli fascinert av idretten vår og kommer tilbake. Vi må ha som målsetning at det ikke bare blir med det første møtet.

### **Bredde (U7-til og med U-13)**

Danne egne lagdeler fra og med det året spilleren fyller 7 år (U-7). Fra 7 år og til og med 14 år (U7-U15) er regelen at spillerens alder er bestemmende for hvilken lagdel spilleren tilhører.

I Leangen Ishockeyklubb følger vi **barneidrettsbestemmelsene og regelverk satt av NIHF:**

Dette gjelder fra første skøyteskjær. En lagdel kan ikke bare ta med noen underårige eller gi noen få spillere en ekstra kamp, da dette vil skape grobunn for konflikter og dårlig miljø.

Alle underårige skal spørres til hver cup og det skal sendes bekreftelse på Mail til leder og sportslig. Skal et lag dra på cup/ spille kamper så skal ingen i den gitte klassen vike for en underårig. Hvis en lagdel skal ha med underårige skal alle på det underårige laget spørres om de ønsker å delta. Blir det flere enn ønsket antall gjennomføres det loddtrekning.

Å organisere en rulleringsliste, slik at alle får muligheten til å delta på trening/ kamp i klassen over kan være en lagleders jobb frem til og med U 13.

### **Reglementsendringer 2019 (NIHF)**

§5-8 Ny paragraf: Barneidrett

1. Barneidrett defineres for alle spillere i årsklassen U13 og yngre.

2. Det er ikke tillatt å flytte spillere fast opp i årsklasse på permanent basis.

3. Hospitering av spillere innenfor barneidrett skal gjelde alle spillere innenfor samme årsklasse – alle skal ha likt tilbud. Det er ikke tillatt å selekttere med bakgrunn i fysikk, ferdigheter eller andre forhold.

Alle lag skal delta i det lokale seriesystemet. Fra og med 11 år (U11 etter jul) kan lagene delta i utenlandske cuper. Søknad må sendes klubbledelsen.

## **U-14 og U15:**

Fra og med U14 gjelder fortsatt hovedprinsippet om at spilleren tilhører sin lagdel. Ettersom det i denne aldersgruppen ofte er forskjeller i individuell utvikling og ambisjonsnivå er det viktig at også spillere som ligger langt fremme i sin utvikling blir ivaretatt på en slik måte at de får tilstrekkelige utfordringer, ved å spille og trene på lagdeler lenger oppe. Det er et stort ansvar for trenerne i disse årgangene å påse at det sportslige opplegget blir optimalt for alle.

I aldersgruppen U15 bør man stille med minimum 15 utespillere og 2 målvakter til hver kamp. Det er nå hovedtrenerne på aktuelle lagdeler gjennom dialog og godt samarbeid, som bestemmer hvem som skal være med i årsklassen over. Hovedtreneren på lagdelen som spillerne tilhører kjenner spillerne sine best, og har i kraft av dette siste ordet.

Skal et lag dra på cup/spille kamper skal ingen i den gitte klassen vike for en underårig.

## **Fuller treningsgrupper et mål:**

Leangen Ishockeyklubb ønsker å tilby mest mulig istid til alle sine spillere. Vi har derfor som mål at det alltid skal være ca 20 spillere på isen under trening. At de ulike lagdelene samarbeider godt og inviterer spillere fra lagdelen under når det mangler spillere er viktig. Det er også et krav at dette gjøres ut ifra barneidrettsbestemmelsene (se punkt over). Det å varsle tidlig om en kommer/ ikke kommer på trening forventes. Lagleder eller hovedtrener skal varsles. Dersom det er for få påmeldte til trening, legges det ut som friis der det er åpent for alle spillere i Leangen å delta.

## **Forhold til andre idretter (trening/ kamp- kollisjon):**

Det skal legges til rette for at spillerne i LIHK skal kunne drive med flere idretter samtidig (allsidig trening vet vi er positivt). Vi skal ikke konkurrere med andre idretter og ønsker ikke at våre spillere må velge «sin idrett» for tidlig. Ingen barn skal oppleve et press mtp valg av idrett/ aktivitet før det føles naturlig og riktig for de barna det gjelder.

## **Jentehockey:**

Ishockey er en idrett som gir samme utfordringer, idretts glede og vennskap for jenter som for gutter.. Jenter og gutter har samme mål i treningen og det skiller derfor ikke mellom jenter og gutter i oppbyggingen. Det vil jobbes kontinuerlig med rekruttering av flere barn og jentesatsning i samråd med NIHF Region Midt.

**Viktig:** Klubben oppfordrer barna til å leke/ gå på skøyter mest mulig. Istid inne i hall er vi ikke bortskjemte med. Løkkehockey og frigåing oppfordres det derfor til. Særlig for de barna som er ivrige og har lyst til å trene mer. Si ifra når noen skal en tur eksempelvis på Leangen uteis, så kan barn også på tvers av alder møtes for å spille litt. Den uorganiserte treningen og ha det gøy med kompis er kjempeviktig mtp ferdighetsutvikling. Men ikke minst gjør det kameratskapet og samholdet mellom spillerne sterkere. Dette er også en fin arena for de voksne til å bli litt bedre kjent.



### **Spillerne:**

o Mobbing tolereres overhodet ikke og kan bli slått hardt ned på i form av treningsnekt, kampnekt og i siste instans eksklusjon fra klubben

Egen innstilling til trening er avgjørende for resultat

o Talent er viktig, men hard og riktig trening/restitusjon er nødvendig for den videre utvikling

o Vær presis til trening og kamp, meld fra dersom du ikke kan møte. Grunn skal oppgis

o Vis disiplin på og utenfor banen, gjør det du får beskjed om

o Si ifra omgående til trener eller lagleder om du er misfornøyd med noe

o Vær ydmyk. Da kommer du lenger.

o Vis fair-play

o Ha kontroll over eget temperament

o Avstå fra bruk av alkohol, tobakk og andre rusmidler

o Ta ansvar for å rydde i garderobes og på banen etter trening og kamp. Dette gjelder både hjemme og borte

o Bidra til å skape trivsel, trygghet og humør i laget. Bidra til at alle føler tilhørighet

o Ha respekt for laguttak og spillerbytter

o Ha respekt for motspillere, ledere, trenere og dommere

Treneren bestemmer i samarbeid med sportslig ledelse eventuelle disiplinærstraffer av spillere som ikke overholder de til enhver tid gjeldende regler for holdninger på og utenfor isen

### **Barmarkstrening:**

Klubben oppfordrer alle lagdeler fra U11 og oppover til å kjøre barmarkstreninger utenfor sesongen

### **Tren/Spis/Hvil:**

Nøkkelen til fremgang kan enkelt beskrives ved å trekke frem 3 nøkkelfaktorer som må være oppfylt samtidig. Trene, spise og hvile. Mat er like viktig for å oppnå fremgang. Pass på å spise riktig og sunn mat. Mest mulig fersk mat, kjøtt, grønnsaker og frukt.

### **Treneren:**

Trenere vil alltid fremstå som eksempler for spillere i klubben. Deres kompetanse og holdninger er derfor avgjørende for at klubben skal oppnå sine mål.

Trenere skal gjennom sin opptreden stimulere til at spillerne respekterer hverandre, og viser en sportslig holdning overfor medspillere, motspillere, dommere, ledere og foreldre. Treneren skal legge til rette for at spillerne trives med sin idrett, og kan utvikle sine ferdigheter gjennom rettledning og læring

Treneren skal på og utenfor banen respektere klubbens lover og regler herunder dette dokument.

### **Treneren skal etterleve alle lover og regler samt pålegg gitt av NIHF.**

Mange av trenerne i klubben har selv vært aktive ishockeyspillere og klubben skal gi disse en så god opplæring som mulig. Klubbens målsetting er at samtlige trenere skal gjennomgå NIHF trinnvise trenerutdanning. Utover dette skal klubben tilby kompetanseutvikling for sine ledere internt og eksternt gjennom lagledermøter, trenerforum, deltagelse på kurs i regi av NIHF samt studieturer.

Hovedtrenere plikter å delta på klubbens lagleder/trener-møter samt for U15 å delta på møter med Sportslig utvalg/ledelse igjennom sesongen.

Leangen Ishockey er en dugnadsbasert klubb der det ikke utbetales honorar for innsats som utføres (unntatt styreleder)

Skulle det dog vise seg at man mangler kompetente foreldre trenere i aldersbestemte lag Fra U11 tom U15 er klubben åpen for å leie inn dette eksternt.

Treneren for de respektive lag skal før hver sesong presentere sitt eget lags sportslige plan for sesongen til sportslig utvalg i klubben som godkjenner planen. Trenere som ikke fungerer, og som skaper uro i lagdelen kan bli avsatt av styret i samarbeid med sportslig utvalg.

**Foreldre:** Som forelder så inngår du i lagets foreldregruppe som er ansvarlig for at laget får de beste forutsetninger for å gjennomføre de planlagte aktivitetene. Hvert lag må som minimum ha: en lagleder, en materialforvalter og en kasserer. Disse skal velges på et foreldremøte før sesongstart og senest innen 1. september. Der det er ønskelig kan en person inneha flere av disse funksjonene. Sportslig utvalg og styremedlemmer i klubben har rett til å delta på alle foreldremøter. Foreldre i Leangen Ishockeyklubb plikter for øvrig å:

- Respektene klubbens beslutninger og retningslinjer
- Respektene trenerens laguttak og bruk av spillere
- Støtt dommerne, de gjør alltid sitt beste
- Gi ros og oppmuntring til **alle** spillerne- ikke bare dine kjente
- Stimuler til deltakelse- uten noe form for press, da det kan være oppskriften til at ditt barn gir seg altfor tidlig med ishockey**
- Foreldre skal ikke oppholde seg i garderoben (unntak for de aller yngste- knyte skøyter etc.)
- Delta på dugnader, betale treningsavgift, kontingenter og egenandeler innen fastsatte frister

Gjør ditt for at ishockey blir morsomt for ditt barn. Ikke lev opp til skrekkbildet av en forelder som tar barnets idrett så blodig alvorlig at man kjefter på dommere, spillere og trenere. Om foreldre skulle være misfornøyde/uenige med noe i lagdelen er det alltid ønskelig at man først prøver å løse problemet på lavest mulig nivå. Laglederen vil i utgangspunktet være den naturlige person å henvende seg til med det man måtte ha på hjertet. Først hvis problemet viser seg å ikke kunne løses innad i lagdelen skal styret/sportslig utvalg kobles inn. Vi oppfordrer alle til å ta opp problemene med de det gjelder på et tidlig tidspunkt så man unngår at de vokser seg store og uhandterlige. Negativt korridorssnakk ønsker vi ikke,

**Husk:** Alle som jobber i klubben gjør det frivillig og bruker av sin fritid. De ønsker først og fremst å ha det gøy sammen med barna. Vis respekt og oppmuntre alle som jobber frivillig rundt lagdelene. Uten alle disse hadde det ikke vært et tilbud om å spille ishockey. Det er en krevende idrett på mange måter og tenk at alt som gjøres, gjøres i beste mening.

#### **Olympiatoppens 9 anbefalinger om hvordan være en god idrettsforelder:**

1. *Gi dine barn informasjon og råd når det gjelder valg av idrett. Du kan oppmuntre dem, men la barna selv ta den endelige avgjørelsen om de ønsker å delta eller ikke og hvilken idrett de ønsker å delta i.*
2. *Ved at du selv er fysisk aktiv kan du bli en god rollemodell for dine barns deltagelse i idrett.*
3. *Det er viktig at du som forelder vet at barn på samme alder kan være svært ulike med hensyn til modning.*
4. *Legg vekt på idrettsglede og utvikling av vennskap.*
5. *Gi ros når barnet ditt viser god innsats og ferdighetsutvikling. - Husk at barnet ditt deltar i idrett for å lære og for å mestre ferdigheter. Unngå ensidig fokus på resultater i konkurranser.*
6. *Legg merke til og applauder også når dine barns lagkamerater eller motstandere viser gode ferdigheter. – Bidra til å skape gode relasjoner til de andre foreldrene. Vis respekt og vær høflig, selv når følelser er involvert.*
7. *Støtt treneren og den jobben hun / han gjør. Gi ikke tekniske instruksjoner under en konkurranse. Dette kan virke forstyrrende for treneren, og det kan skape forvirring og usikkerhet blant utøverne.*
8. *Vis god sportsånd, respekter regler, dommeravgjørelser og arrangørens beslutninger i arrangementer der dine barn er med. Dette er viktig selv om du har andre oppfatninger eller er uenig.*
9. *Du kan bidra best ved å samarbeide med og støtte det idrettsmiljøet ditt barn er med i.*

#### **Laglederen:**

Lagleder velges av foreldrene på foreldremøte etter samtale med Sportslig etter hver sesong og senest innen 30. mai.

Lagledere plikter å innkalle til dette foreldremøtet og foreldrene på laget er ansvarlig for at det velges et nytt lagstyre (lagleder, kasserer, materialforvalter) som skal rapporteres inn til klubbens administrasjon. Laglederen skal i hovedsak jobbe rundt laget slik at alt det som skjer utenfor isen blir ivaretatt på en profesjonell måte. Et godt samarbeid mellom lagleder og trener er helt avgjørende for at lagdelen skal fungere optimalt i alle sammenhenger. Lagledere skal lojalt følge opp sportslige avgjørelser tatt av treneren og skal ikke forsøke å påvirke/endre trenerens avgjørelser på noen som helst måte. Laglederen er også en tillitsperson både for spillere og foreldre og det er helt avgjørende at han/hun alltid har spillerne og lagets beste i fokus

Lagledere som ikke fungerer, og som skaper uro i lagdelen kan bli avsatt av Sportslig Utvalg, og foreldregruppen må da velge en ny lagleder.

Lagleder plikter å delta på klubbens lagleder/trenermøter og å sette seg inn i klubbens instruks for lagledere (se eget dokument). Under trening skal alltid lagleder befinne seg i boksen for å kunne hjelpe trenere og spillere. Om lagleder er forhindret fra å komme skal han/hun sørge for at en erstatter i foreldregruppa tar denne jobben.

**Overganger:** Klubben ønsker ikke å rekruttere aktive spillere fra andre klubber i nærområdet. Det må være spilleren selv som etter eget ønske tar kontakt med klubben. Ingen aktive spillere fra andre klubber kan trene med klubben uten at klubben som spilleren har lisens for har godkjent dette. Klubben forplikter seg til å følge de til enhver tid gjeldende overgangsbestemmelsene til NIF og NIHF.

## **Organisasjon**

### **Administrativt/Styret:**

Styret er klubbens øverste beslutningsorgan.

Styret bør bestå av leder, nestleder, sekretær, kasserer, 2 styremedlemmer og 2 varamedlemmer

Styret er ansvarlig for beslutninger gjort i klubben. Styret setter sammen et sportslig utvalg bestående av 1 person fra hver lagdel (Rekruttering, Bredde og forb.Elite). Lederen for utvalget har møterett/plikt i styret, men ikke stemmerett og velges av sportslig utvalg.

### **Sportslig utvalg:**

Sportslig utvalg skal som tidligere nevnt bestå av 1-5 personer og både Rekruttering, Bredde og Forberedende Elite bør være representert her. Sportslig utvalg er ansvarlig for all sportslig aktivitet i klubben og har også ansvar for å innstille trenere og hjelpetrenerne til de ulike lagene i klubben.

Sportslig utvalg har også ansvaret for å fordele istid.

### **Dommerkontakt:**

Klubben har som mål å rekruttere klubbdommere fra egne rekker. Alle spillere vil hvert år fra og med ungdomstrinnet få et tilbud om å delta på dommerkurs i regi av Norges Ishockeyforbund. Klubben har egen dommeransvarlig som organiserer dette arbeidet. Spillere som ønsker å utdanne seg til dommere kan ta kontakt med dommeransvarlig i klubben.

**Økonomi:** Klubben har som mål å drive sin virksomhet på en profesjonell og forretningsmessig måte. For å få dette til har styret bestemt at klubbens leder skal ha et styrehonorar. I tillegg til en viss offentlig støtte og sponsorer så er det medlemsinntektene som er avgjørende for at klubben skal klare sine økonomiske forpliktelser. Det er derfor helt avgjørende at alle betaler sin kontingent og treningsavgift ved forfall.

**Medlemskap:** Alle spillere plikter å være betalende medlem av klubben: En spiller er ikke spilleberettiget før medlemskontingent og spillerlisens er betalt.

### **Treningsavgift:**

Treningsavgift for hele sesongen faktureres med to fakturaer ved sesongstart i august. Én med forfall i oktober (50 %) og den andre med forfall i februar (50 %). Spillere som velger å slutte med hockey eller begynne i annen klubb før nyttår får ikke refundert innbetalt treningsavgift. Treningsavgift for barmarks-treninger som organiseres av klubben faktureres separat og ved oppstart i april. Ingen spillere kan trene eller spille kamper for klubben før treningsavgiften er betalt. Hver lagdel får 3 stk. fritak for treningsavgift og lagdelen bestemmer selv hvem som skal få benytte disse fritakene. (Micro/Mini har egne bestemmelser her) Alle andre fritak for treningsavgift skal godkjennes av styret før sesongstart. Styret fastsetter treningsavgiften for hver sesong før sesongstart.



### **Kommunikasjon:**

Det meste av kommunikasjonen mellom klubben, lagledere, trenere og spillere foregår via E-post og klubbens hjemmesider. Det er derfor viktig at klubben til enhver tid har riktig E-post adresser til alle medlemmene.

### **Årsmøtet:**

Klubben avholder årsmøte hvert år innen utgangen av mars måned. Alle medlemmer som er over 15 år som har vært medlem i minst 1 måneder og som ikke skylder kontingent har stemmerett på årsmøtet. Bare personlig fremmøte gir stemmerett, ikke fullmakter.

### **Styret:**

Styret velges på årsmøtet i klubben og har ansvaret for klubbens totale virksomhet. Styret skal fastsette retningslinjer og handlingsplaner som er tilpasset virksomhetens visjon og mål. Forslag til endringer som berører klubbens virksomhet skal behandles i styret og på årsmøtet.

### **Logo:**

Alle rettigheter knyttet til bruk av Leangen Ishockeyklubb sine logoer eies av klubben. Alle som ønsker å benytte klubbens logoer må søke styret om tillatelse til dette.

### **Helse/Doping:**

Klubben aksepterer ikke bruk av tobakk, alkohol eller narkotika iblant spillere i vår forening. Bruk av dopingmidler er ikke tillatt, og klubben står 100 % bak idrettsforbundets antidoping holdning. Det forventes at alle ledere i klubben står bak den samme holdningen. Klubben er tilknyttet Norges Idrettsforbund og er underlagt NIFs lov. Ifølge kapittel 12 i NIFs lov er det forbudt å rettsstridig bruke midler og metoder som fremgår av WADAs internasjonale dopingliste og av den nasjonale dopinglisten.

Den internasjonale dopinglisten oppdateres normalt en gang pr. år og er gyldig fra 1. januar hvert år. Den beskriver hvilke stoffer og metoder som er forbudt å bruke både i og utenfor konkurranse. Kravene i den nasjonale dopinglisten er identiske med den internasjonale dopinglisten, men gir i tillegg en oversikt over norske legemidler som er forbudt å bruke i og utenfor konkurranse. Den nasjonale dopinglisten oppdateres jevnlig gjennom hele året ettersom nye legemidler godkjennes for salg i Norge.

### **Utøvers ansvar:**

Det er alltid utøvers ansvar å påse at ethvert legemiddel kontrolleres før bruk. Utøver må kontrollere om noen av innholdstoffene rammes av dopingbestemmelsene. Dette gjelder enten legemiddelet er kjøpt med eller uten resept fra lege, i eller utenfor Norge. Det advares generelt om kjøp av legemidler i utlandet. Utøver kan utestenges fra idretten ved inntak av midler som inneholder forbudte stoffer.

### **Politiattest:**

Alle med verv i Leangen Ishockeyklubb skal ha gyldig politiattest som skal forevises klubbens oppnevnte ansvarlige på dette punktet.