Landslagshandboken

För dig aktiv inom ett landslag i

Kvinnlig artistisk gymnastik, manlig artistisk gymnastik, rytmisk gymnastik, trampolin & DMT och trupp gymnastik

2023.12.06 - Linda Angelsiöö/Lina Hansson

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet

Landslagsaktiv

Handboken riktar sig till dig som är aktiv i ett landslag. I handboken finns samlad information på sådant som är bra för dig att ha koll på. Till exempel att du behöver ha en giltig internationell tävlingslicens för att kunna medverka på internationella tävlingar och mästerskap. Här finns också information om landslagsläger, antidoping, basinfo och hur du går till väga om du har haft ekonomiska utlägg i samband med en landslagsaktivitet och mycket mera. Ju bättre koll du har, ju smidigare kommer du uppleva din medverkan.

Överenskommelsen

För att bidra till en långsiktig och hållbar gymnastik med möjligheter till individuell utveckling för varje landslagsaktiv har Gymnastikförbundet fattat beslut om att teckna en överenskommelse med alla aktiva.

Överenskommelse förtydligar ansvar och skyldigheter.

1. Om du är uttagen till ett landslag inför ett **nytt kalenderår** kommer du få överenskommelsen att läsa igenom av din förbundskapten. Den ska noggrant läsas igenom och signeras av dig (och vårdnadshavare om du är under 18 år) samt din förbundskapten. Överenskommelse signeras också av landslagschef och generalsekreterare på nationella kansliet.

2. Om du blivit uttagen till ett landslag under **pågående kalenderår** kommer du få överenskommelsen utskickat till dig av nationella kansliet. Läs noggrant igenom och signera (vårdnadshavare behöver signera om du är under 18 år). Därefter lämnar du över blanketten till din förbundskapten som signerar blanketten. Överenskommelse signeras också av landslagschef och generalsekreterare på nationella kansliet.

När du signerat din överenskommelse gäller den därefter tillsvidare – du behöver alltså inte signera en ny överenskommelse inför varje år, förutsatt att ändringar i överenskommelsen inte skett.

Landslagskläder

Landslagskläder får du som tas ut till landslag för att representerar Sverige på internationella tävlingar och mästerskap. Kollektion består av ett antal olika plagg och väskor, både för träning och tävling. Antalet plagg till varje gymnast/disciplin beror på tävlingsfrekvens, tävlingsupplägg och kan därför variera. I internshoppen för landslagsdelegationen finns möjligheter att beställa ur landslagskollektionen (Gymnastikförbundets internshop är den del av Gymnastikshoppen).
Vissa plagg utgör en specialkollektion unik för gymnastikens landslag och har därför längre leveranstid. Saknas landslagskläder är framförhållning alltså oerhört viktig. Står du med ett akut behov så försök i första hand att låna/byta inom landslaget.

Vid frågor hör av dig till marknad@gymnastik.se.

Tagga gärna dina bilder på sociala medier, där du bär landslagskläderna med @craftsportswear och #craftsportswear alternativ @verasportgymnastik och #verasportgymnastik om du är i tävlingskläder på bilden!

Klädguide

Riktlinjer gällande vem som får beställa vad

- Landslagsgymnaster, landslagsledare och landslagsfysios:
    - hela kollektionen (1 av varje, undantag piké som enbart är till för ledare/fysio)
- Föreningstränare som medverkar på landslagssamlingar och minst en internationell tävling per år:
    - hela kollektionen, dock ej kompressions tights och kompressions tröja
- Föreningstränare som enbart medverkar på någon enstaka internationell tävling:
    - overall, hoddie, piké, t-shirt (bomull)
- Föreningstränare som medverkar enbart på någon enstaka landslagsamling:
    - hoodie och t-shirt (bomull)

Om du har svårt att avgöra vad som gäller för dig så kontakta förbundskaptenen inom din disciplin.

Vem får använda kollektionen:

Landslagskollektionen är till för de gymnaster som är uttagna i junior- och eller seniorlandslag, landslagstränare, förbundskaptener, landslagsfysio och Head of Delegation. Föreningstränare som ofta medverkar på samlingar och tävlingar kan också få kläder enligt ovan. Tänk på att inte skymma sponsorloggor vid fotografering eller tv-intervjuer.

När får du använda kollektionen:

Landslagskollektionen ska användas till och från samt under internationella tävlingar och mästerskap samt träningsläger med landslaget om inget annat är överenskommet.

Kollektionen ska INTE användas till vardagliga träningar i hemmamiljön oaktat att dessa sker inom landslagsregi, eller i andra tävlingssammanhang om inte annat är avtalat i förväg. Jacka, mössa, väskor och mjukiskläder får användas utanför landslagssammanhang, dock ej i samband med föreningstävlande.

Inga landslagskläder får heller användas i miljöer/situationer där alkoholintag förekommer eller situationer som på annat sätt är direkt oförenligt med idrott. De får inte heller användas i sammanhang där andra sponsorer än Gymnastikförbundets exponeras.

Skötsel och komplettering av landslagskläder:

Alla tvättråd ska följas och i övrigt ska kläderna omhändertas respektfullt. Ifall detta missköts kan nya kläder komma att faktureras individen (ifall nya finns att köpa, alternativ riskeras att bli utan dessa framåt).

Använder du tillåtna kläder utanför landslagstillfällen är det ditt eget ansvar att de hålls fina och fräscha.

Tävlingsdräkt/förträningsdräkt:

Köps in till landslaget och inte till den enskilda gymnasten (inom RG används egna dräkter). Av praktiska skäl kan en gymnast behålla samma dräkt under en längre period med om någon annan behöver använda den ska det möjliggöras. Om en gymnast önskar en personlig landslagsdräkt kan möjligheten att köpa en egen finnas, men en samlad beställning behövs

från förbundskaptenen i så fall. Dräkten blir då gymnastens egen, i övrigt gäller samma regler som ovan.

Inom individuella discipliner tillåts egen finaldräkt vid individuell final:

Finaldräkt bekostar gymnasten själv och det är gymnastens eget ansvar att säkerställa efterlevande av Gymnastikförbundets och FIG:s gällande regler. Finaldräkt ska vara av ett märke som Vera Sport har agenturen för. Egna dräkter stäms av i god tid med förbundskapten och marknad@gymnastik.se Vår rekommendation är att använda landslagsdräkt.

Personlig rabatt hos Vera Sport:

Landslagsgymnaster har en personlig rabatt hos Vera Sport enligt följande rabatter:

- Seniorer 20% och juniorer 15%. Alla beställningar görs direkt till Vera Sport.

Basinfo

Varje år behöver *du* säkerställa att Gymnastikförbundet har korrekta uppgifter om dig. Uppgifterna används sedan vid all administrativ hantering av de aktiviteter som landslaget gör. Det kan till exempel handla om en anmälan till en internationell tävling eller mästerskap, vid bokning av flyg mm

Du säkerställer att Gymnastikförbundet har korrekta uppgifter om dig genom att fylla i det formulär som du får utskickat till dig runt årsskiftet varje år.

I samma formulär får du fylla i sådana uppgifter som syns utåt på Gymnastikförbundets hemsida till exempel vilken klubb/förening du tillhör, tidigare meriter inom gymnastiken och vad du gör mer om dagarna till exempel typ av arbete eller vad du studerar till. Tänk på att det du skriver är det som Gymnastikförbundet publicerar på hemsidan, därför bör du noga tänka på hur du vill bli uppfattad.

Oavsett om du vill att ditt Instagram ska synas på gemsidan eller inte, bör du tänka på att du som landslagsaktiv är ansiktet utåt för Svensk Gymnastik. Att skilja på när du är i landslaget och när du är privat är troligen enkelt för dig, men inte lika enkelt för andra att se. Du är, på gott och ont, inte längre bara en privatperson. Det innebär att du har en status som följer dig i alla sammanhang med förväntningar om att vara en god förebild både off- och online, även i sociala medier. Kan det vara en idé att skapa ett publikt Instagramkonto där du enbart publicerar inlägg relaterade till gymnastiken? Vi uppmuntrar till att gilla, dela och kommentera i sociala medier men se till att kommunikation sker med sunt förnuft och omtanke särskilt när det gäller bild och text på andra än dig själv.

Sker stora förändringar under säsongen, som till exempel att du byter förening eller att du flyttat är det viktigt att *du* informerar nationella kansliet om ändringarna så att vi hela tiden har uppdaterad information om dig. Enklast gör du detta genom att skicka ett mail till disciplinmailen (tex rg@gymnastik.se) med uppdaterade uppgifter.

Passkopia och profilbilder

I samband med basinfo behöver du också säkerställa att Gymnastikförbundet har en giltig kopia på ditt pass och att vi har en profilbild på dig.

Passkopia:

Din passkopia används många gånger vid den administrativa hanteringen av de aktiviteter landslaget gör. Det är därför viktigt att du säkerställer att du har ett giltigt pass inför varje kalenderår och även att du själv har koll på när ditt pass går ut. Tänk på att handläggningstiderna för att skaffa ett nytt pass kan vara lång ansök om nytt pass i god tid! Tänk på att vissa länder har som krav att passets giltighetstid är minst 6 månader.

Det är inte enbart för resan som vi behöver en kopia på pass. Många arrangörer av internationella tävlingar och mästerskap kräver en kopia på ett giltigt pass.

Profilbilder:

Varje år fotograferas alla i landslaget, allt som oftast i samband med ett landslagsläger. Bilderna används till presentation på Gymnastikförbundets hemsida och vid ackrediteringar till internationella tävlingar och mästerskap.

Om du vid tillfället för fotograferingen ej närvarar av någon anledning ansvarar du själv för att skicka in egna bilder. En bild till hemsidan och en bild till ackrediteringen. Se riktlinjer och exempel på profilbilder här nedan.

Riktlinjer och exempel – bild till hemsidan:

- Bild tagen snett framifrån i stående format (gärna leende) Skuggor ej tillåtna
- Iförd landslagsjackan där Craft-loggan och trekronor syns (observerar kragen på bilden här bredvid)
- Ljus bakgrund (utan störande objekt i bakgrunden)

Riktlinjer och exempel – bild till ackreditering:

- Bild tagen framifrån i stående format. Ej tillåtet med glasögon och skuggor
- Huvudet får ej tillta och ögonen måste vara i horisontell linje med varandra
- Iförd landslagsjacka där Craft-loggan och trekronor syns (observera kragen på bilden här bredvid)
- Ljus bakgrund (utan störande objekt i bakgrunden)

FIG-licens

Som landslagaktiv behöver du ha en FIG-licens (internationell tävlingslicens, gäller ej trupp). Licensen är giltig i 2 år, därefter behöver du förnya din licens. Tävlingskoordinatorer på Elit & Landslag kommer att påminna dig när den behöver förnyas. Det är alltid den aktives ansvar att se till att ha en giltig FIG licens.

FIG licens krävs för internationellt tävlande på följande internationella tävlingar och mästerskap;

- Europa- och världsmästerskap
- Alla Multi-Sport Games, Olympiska spelen (OS), World Games mm
- Världscuper/Grand Prix
- Age Group- tävlingar (European och world)
- Alla FIG-sanktionerade tävlingar

Om du undrar över ditt licens nummer eller giltighetstiden för just din licens kan du söka på FIGs hemsida

Rese- och logibokningar

Gymnastikförbundets landslagsverksamhet omfattar upp mot 300 internationella resor och över 3 000 övernattningar på ett kalenderår. För att kunna få så bra landslagsverksamhet som möjligt (till exempel läger på bra ställen och tillräckligt med bra internationella tävlingar mm) görs en stor insats för att optimera hur pengarna används. En liten kostnadsökning i varje del får stor effekt på helheten. Detta innebär bland annat att:

- Gruppresor prioriteras över individuella önskemål
- Ombokningar sker alltid i samråd med förbundskapten
- Dubbel- och flerbäddsrum av god standard när tävlings- och/eller träningshall (om möjligt) prioriteras över enkel- och dubbelrum av lägre standard.
- Returresa sker efter avslutat tävlingsmoment på mästerskap (dvs går du inte till final bokas resan så att du åker hem dagen efter kvalet)

För att kunna optimera insatserna är det viktigt att alla bistår med det man kan. För din del kan det exempelvis betyda att svara snabbt på frågor kopplat till reseplaneringen samt ha och visa förståelse för att hänsyn till helheten kan gå före dina individuella önskemål.

Visum

Visumansökningar görs snarast möjliga för att slippa ansöka om expressvisum (som medför extra höga kostnader). Vi informerar dig om du behöver visum för de land du ska resa till eller via. Vi kommer också skicka information om hur ansökan går till. Visumansökan görs alltid av den enskilda själv men tävlingskoordinatorerna på Elit & Landslag finns för stöttning i processen. Märk väl att du måste skicka in ditt pass till den ambassad som visumansökan ska göras hos (här behöver vi gemensamt hitta rätt tidpunkt för detta).

Gymnastikförbundet står för kostnaderna av visum. Skicka in en utläggsräkning tillsammans med kvitto på betalningen.

Antidoping

Idrottens värdegrund inkluderar rent spel och är en förutsättning för tävlande att delta på lika villkor. Gymnastikförbundet tar starkt avstånd från all form av doping. Du som aktiv ska följa Gymnastikförbundets antidopingprogram. Som ett led i detta genomgår du Wadas

antidopingutbildning ADEL (detta för samtliga disipliner utom trupp gymnastik) i samband med ansökan/förnyelse av din FIG licens. Vilken ska förnyas vartannat år.
Truppgymnaster ska utföra utbildningen Ren Vinnare vartannat år.

Som aktiv är du ansvarig för att hålla dig uppdaterad och informerad om vilka substanser /metoder som är dopingklassade, exempel mediciner. Om du använder substans/medel som är dopingklassade ska du, i samråd med medicinskt ansvarig, söka dispens (TUE).
OBS! Detta ska göras i god tid. Kontakta antidoping@gymnastik.se för mer information.

Aktiva kan bli utvalda till oannonserade dopingtester nationellt som internationellt på träning och tävling.

Aktiva kan bli ålagd att genomföra vistelserapportering som hen själv ansvarar att följa.

Behöver du stöd eller har frågor om antidoping kan du kontakta antidopingansvarig på antidoping@gymnastik.se

Idrottsmedicin

Hälsoundersökning

Inom ramen för Gymnastikförbundets uppförandekod punkt 8 ”vi ansvarar för utövarnas hälsa och välmående i samband med gymnastikverksamheten” följer en hälsoundersökning. För dig som är med i landslaget är den obligatorisk och något du bekostar själv till Capios rabatterade pris. Mer om hälsoundersökningen hittar du **här.**

Om du skadar dig eller blir sjuk

Om du drabbas av en skada eller sjukdom bör du:

- anmäla din skada till aktuellt försäkringsbolag enligt följande följd:

- ta kontakt med en medicinsk resursperson för vidare utredning och hantering av din skada för återgång till idrottsutövande
- meddela förbundskaptenen

Är du osäker på hanteringens gång kanske du kan finna svaret här: **medicinska åtgärdstrappan** eller ta kontakt med medicin@gymnastik.se

Försäkringar

Gymnastikförbundet har följande försäkringar för dig:

- Reseförsäkring

Gymnastikförbundet rekommenderar att tar med dig ditt EU-kort, som du beställer via Försäkringskassan. Detta ger dig rätt till akut sjuk- och tandvård när du är i ett EU/EES-land, Schweiz eller Storbritannien.

- Tävlingsförsäkring: Information om vad försäkringen omfattar hittar du på Gymnastikförbundets hemsida – Försäkringar för aktiva.

- Elitidrottsförsäkring: Information om vad försäkringen omfattar hittar du på Gymnastikförbundets hemsida – Försäkring för aktiva.

Anvisningar rese- och utläggsräkning

Om du har haft utlägg (för till exempel resa i samband med en landslagsaktivitet) som landslaget ska bekosta ska en rese- alternativt utläggsräkning skickas in så snart som möjligt efter avslutad aktivitet, absolut senast en månad efter enligt Gymnastikförbundets ersättningsregler. Fyll i blanketten digitalt. Var noggrann när du fyller i rese- eller utläggsräkning och ange tydligt vad blanketten avser, aktivitet, datum, tid, disciplin och vem som gett dig uppdraget.

På gymnastikförbundets hemsida Dokumentbank hittar du blanketterna för reser- och utläggsräkningar (fyll gärna i blanketten digitalt).

Traktamente i Sverige

Utbetalas vid övernattning och resa mer än 5 mil från bostaden. För att räknas som hel dag som resan påbörjas före kl 12.00 och avslutas efter kl 19.00. Fyll i 0,5 vid halvt traktamente.

Ange kloklockslag (00:00) och datum när uppdraget påbörjade och slutade.

Har du erhållit kost ska det anges som avdrag för kost, skriv antal i respektive ruta.

Traktamente i Utlandet

Fyll i den tid när utresan skedde samt när du åter var i Sverige. I beloppsfältet ska du ange det belopp som avses för det land du besökt, se www.skatteverket.se för aktuellt belopp.

Vid avdrag för kost, skriv antal i respektive ruta.

Arvode

Fyll i antal och arvode per timme eller dag i enlighet med Ersättningsregler för uppdrag inom Gymnastikförbundet.

Förlorad arbetsförtjänst

Fyll i datum. Ange antal timmar och timlön alternativt lön per dag. Bifoga arbetsgivarintyg eller lönespecifikation där det framgår datum och belopp som dras på lön.

Milersättning

Fyll i datum för resa, samt resväg. Ange antal mil tur och retur.

Utlägg resekostnad och utlägg övrigt

Fyll i vad som avses under rätt rubrik, t ex parkering osv. plus belopp under utlägg - resekostnad. På restaurangnotor ska namn anges på vilka som ätit.

Numrera alla kvitton från 1, 2, 3 osv.

Om du betalt i flera valutor ska du ange beloppet i SEK på blanketten.

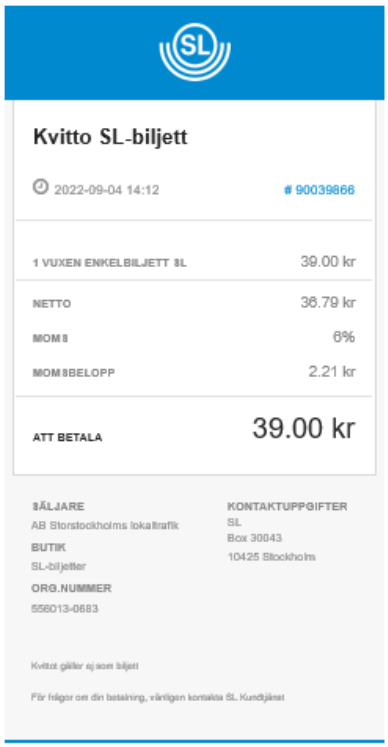
Om du endast har digitala kvitton

Fyll i reseräkningen enligt ovan och maila in blanketten tillsammans med digitala kvitton till disciplinmailen tex rg@gymnastik.se

Inskannade kvitton/bild på kvitton godkänns ej. Kontoutdrag godkänns ej.

Digitala kvitton skickas vanligtvis till din mail eller exempelvis Kivra.

Exempel på olika typer av digitala kvitto:



Om du har fysiska kvitton (eller både digitala och fysiska kvitton)

Fyll i reseräkningen enligt ovan och skriv ut blanketten, underteckna och posta den till Svenska Gymnastikförbundet tillsammans med kvitton i original.

Bifoga originalkvitto (enbart kontoslippar godkänns ej). Tejpa alla kvitton synligt på ett eller flera separata A4-papper, numrera alla kvitton från nr 1, 2, 3 osv. (och se till se att numreringen överensstämmer med det du skrivit på reseräkningsblanketten).

Ange under varje kvitto vad utlägget gäller (ex lunch, transport etc). På restaurangnotor ska namn anges på vilka som ätit.

Om du betalt i olika valutor, sortera alla kvitton efter valutan. Ange belopp i SEK under varje kvitto.

Utan orginalkvitton kan Gymnastikförbundet inte betala ut ersättning.

Postadress till Svenska Gymnastikförbundet

Svenska Gymnastikförbundet

Idrotten Hus, Box 110 16

100 61 Stockholm

Kontakta oss !

Du når oss tävlingskorrdinatorer på Elit & Landslag via disciplinmailen enligt nedan;

Janina Åhs	RG, Trampolin och Trupp
Lina Hansson	KvAG och MAG

Kvinnlig artistisk gymnastik: kvag@gymnasitk.se

Manliga artistisk gymnastik: mag@gymnasitk.se

Rytmisk gymnastik: rg@gymnastik.se

Trampolin: trampolin@gymnastik.se

Trupp: trupp@gymnastik.se