



Lägerpolicy 2022

INNEHÅLL

1. SYFTE OCH OMFATTNING.....	2
2. DEFINITIONER.....	2
3. ADMINISTRATION LÄGER	2
4. LÄGER I OLIKA ÅLDERSGRUPPER	2
4.1 TILLÄGGSREGLER FÖR MYNDIGA AKTIVA GÄLLANDE LÄGER	2
5. ALLMÄNNA RIKTLINJER (LÄGER ÅG / KOMMITTÉ OCH TRÄNINGSGRUPP).....	3
6. REGLER OCH EVENTUELLA PÅFÖLJDER.....	3
7. SKAPA OCH FÖRANKRA "LÄGERREGLER" I GRUPPEN	3



1. SYFTE OCH OMFATTNING

Läger är en naturlig och uppskattad del av friidrotten och denna policy syftar till att ge IFK:s träningsgrupper råd och tips samt beskriva vilka regler som gäller. Innehållet är baserat på "[Friidrott – Idrotten för livet](#)".

Policyn är självfallet underordnad eventuella restriktioner och rekommendationer från myndigheter (t.ex. UD, FHM). Osäkerhet eller frågor kring denna policy avhandlas med [kansliet](#) och/eller [sportchef](#).

2. DEFINITIONER

När man talar om läger så är det viktigt att hålla isär "vad som är vad" så att ingen tar på sig extraarbete. Det finns fyra huvudområden, som kan klassas som läger:

Klubbvägar	Läger som arrangeras av IFK enligt separat projektplan och särskilda direktiv (med denna policy i grunden). Kansliet tar rollen som <i>lägeransvarig</i> .
Läger, ÅG¹ / kommitté	Läger som arrangeras för en åldersgrupp eller en kommitté (flera träningsgrupper på samma läger). Ansvar för dessa läger har ÅG-ansvarig eller kommitténs ordförande och tar rollen som <i>lägeransvarig</i> .
Läger, träningsgrupp	Den vanligaste formen där träningsgrupp åker på träningsläger.
Tävlingsresa	Tävlingsresor hanteras i "Tävlingspolicy"

3. ADMINISTRATION LÄGER

Inför ett läger ska en lägeransvarig ledare utses, som är spindeln i nätet och som samordnar och ansvarar för planeringen tillsammans med tränare/ledare. Planering omfattar bl.a. följande:

- Övergripande planering och budget (ramarna för lägret)
- Finansiering (hur lägret ska betalas)
- Resplan, färdmedel, kost och logi
- Sociala aktiviteter, e.d.
- Att innehållet i [Krishanteringplanen](#) beaktas/inkluderas

Lägeransvarig har en viktig uppgift i att sammanställa all väsentlig information kring lägret till deltagarna i för av en *lägerinbjudan*. I god tid innan lägret ska deltagarna få information om plats, datum och total kostnad inklusive allt. Annan väsentlig information, som t.ex. om ledighet måste sökas, visumkrav, reseintyg från målsman, osv. ska inkluderas. Om sponsring finansierar/delfinansierar lägret ska [IFK:s riktlinjer för sponsring](#) följas.

4. LÄGER I OLIKA ÅLDERSGRUPPER

Följande rekommendationer gäller för läger baserat på "[Friidrott – Idrotten för livet](#)":

- **Ålderna 7–9 år** Läger sker normalt i Stockholms Län och som regel utan övernattnig.
- **Ålderna 10–12 år** Läger sker normalt över en helg och ska ske i Svealand om inget annat överenskommit med sportchef.
- **Ålderna 14–17 år** Läger sker normalt lov/helger i Norden om inget annat överenskommit med sportchef.
- **Ålderna 18 år –** Läger för myndiga aktiva har inga restriktioner så länge resmålet är säkert (se nedan).

4.1 Tillägsregler för myndiga aktiva gällande läger

- Läger inklusive resplan i Sydamerika, Afrika, Ryssland och Asien ska alltid godkännas av sportchef
- UD:s riktlinjer för utlandsresor ska följas
- Eventuella direktiv från Riksidrottsförbundet eller Svenska Friidrottsförbundet ska följas
- Läggerresa som inte sker tillsammans med ansvarig tränare eller landslag ska godkännas av sportchef

¹ ÅldersGrupp



Aktiva och tränare ska vara medvetna om att IFK kan komma att beställa dopingtester om aktiva åker på läger i Sydamerika, Afrika, Ryssland och Asien.

5. ALLMÄNNA RIKTLINJER (LÄGER ÅG / KOMMITTÉ OCH TRÄNINGSGRUPP)

- Lägre administreras till fullo av lägeransvarig (planering, bokning, betalning, osv.)
- Ledare/tränare måste vara medlemmar i IFK² för att kunna delta på läger
- Aktiva måste vara medlemmar i IFK² och ska ha betalat träningsavgiften för att kunna delta på läger
- Avbeställnings- och behov av utökat försäkringsskydd ska noga avvägas vid utlandsresor
- Alla kostnader (och eventuella underskott) bärs/delas av gruppen; ingen fakturering ska ske via IFK
- Läger med aktiva i grundskole-/gymnasieåldern läggs först och främst på helger/lov

6. REGLER OCH EVENTUELLA PÅFÖLJDER

- Att vara lägerdeltagare innebär att man representerar IFK och man förväntas uppträda korrekt i alla situationer.
- Alla läger omfattas av [Policy doping alkohol droger och tobak](#) (även ledare/tränare och medföljande föräldrar).
- Bryter aktiv/ledare mot ovan kan man komma att skickas hem på egen bekostnad.
- Allvarliga överträdelser kan innebära avstängning från framtida läger eller ytterst uteslutning ur IFK.

7. SKAPA OCH FÖRANKRA "LÄGERREGLER" I GRUPPEN

Utöver policyn bör lägerspecifika regler skapas för att förenkla arbetet på plats. Det kan gälla, t.ex. sockerintag (godis, läsk, etc.), uppförande, morgon-/sovtider, skärmtid, etc. Att skapa dessa regler ihop med gruppen gör dem lättare att förankra och att tillämpa.

Att IFK förespråkar ett läger i IFK- kläder är en säkerhetsfråga när det handlar om att hålla ihop gruppen, inte minst under resa. Det är också praktiskt för aktiva och ledare att hitta varandra i olika situationer.

² Mycket viktigt för att omfattas av IFK:s försäkringsskydd

