



Informasjonsskriv til utøvere, foreldre og trenere om ordningen med ”Helsesertifikat» i Norsk Friidrett.

Som ett av fire særforbund tilknyttet Sunn idrett, har Friidrettsforbundet et ekstra stort ansvar for å legge til rette for en sunn friidrett. Derfor er vi opptatt av at utøverne som representerer Norge på friidrettsbanen, i terrenget og på landeveien, skal være gode forbilder og ha en god helse. Vi har fra 1. juli 2014 hatt et tett samarbeid med Olympiatoppen og Sunn idrett om helsesertifikatordningen for alle jenter/kvinner som konkurrerer på landslagsnivå på mellom- og langdistanse (alle distanser fra 800 meter og oppover).

Helsesertifikatet utstedes på bakgrunn av en helsesjekk som utføres av på forhånd definerte fagpersoner, og vil gjelde for et bestemt tidsrom. Gyldigheten av sertifikatet vil kunne variere fra utøver til utøver avhengig av den enkeltes situasjon. Det er utøverens eget ansvar å sørge for at sertifikatet fornyes innen utløpsdato. Hensikten med utløpsdato er å sikre oppfølging i forhold til arbeidsmål som er satt opp i sertifikatet. Dette betyr at utøver må overholde utløpsdatoen selv om det er utenfor sesong og uttak ikke er aktuelt.

Konsekvenser for uttak

Ved uttak til landskamper, nordiske og internasjonale mesterskap, vil uttaksansvarlig sjekke med forbundets medisinske koordinator at de aktuelle utøverne har et gyldig helsesertifikat før uttaket gjøres.

Bakgrunn for ordningen

Bakgrunnen for innføringen av ordningen er at vi ser behov for å gjøre et tiltak som sikrer at helse alltid går foran prestasjon. Vårt mål er å få frem internasjonale seniorutøvere som kan prestere på det høyeste nivået. Det tar tid å komme på det nivået, men mye av treningsgrunnlaget må legges i årene fra 15 år og oppover for at man skal kunne tåle den tøffe treningen som kommer senere. Dersom en utøver er i energiunderskudd i lengre perioder, ikke menstruerer og samtidig trener mye, vil ikke bare faren for skader og sykdom øke der og da, men man risikerer å få varig nedsatt benmineraltetthet og forstyrret hormonbalanse (stoffskifte). Dette kan igjen få negative konsekvenser for prestasjon og helse på kort og lang sikt.

Retningslinjer for holdning og handling - når skal vi si stopp?

Retningslinjene er en veileder først og fremst for den medisinske ansvarlige (som f.eks.landslagslegen eller annet helsepersonell tilknyttet særforbundet) som har hovedansvaret for vurdering av utøvere

som har utfordringer knyttet til vekt og spiseatferd, evt. en klinisk spiseforstyrrelse. Retningslinjene inneholder derfor en liste med kriterier, som hvis de «oppfylles», i ytterste konsekvens kan medføre konkurransenekt og treningsrestriksjoner. Grunnen til at vi trenger retningslinjene er at forekomsten av spiseforstyrrelser og forstyrret spiseatferd er for høy i vår idrett, samtidig som vekt er en prestasjonsfaktor innen mellom- og langdistanseløping og kappgang. Hovedmålet for "Sunn idrett" er å holde de friske utøverne friske. Disse retningslinjene og helsesertifikatet vil forhåpentligvis bidra til at det blir lettere å fange opp utøvere som ikke ennå har utviklet en spiseforstyrrelse og som derfor vil ha en langt bedre prognose enn om spiseforstyrrelsen allerede er etablert. Samtidig tar retningslinjene hensyn til hele laget. Utøveren med forstyrret spiseatferd er en del av et miljø og et lag, og påvirkningen på laget blir også tatt hensyn til i retningslinjene.

Hvordan skaffer du deg helsesertifikatet?

Bestill time hos en av fagpersonene i nettverket vårt. Les mer [her](#).

Disse er tilknyttet de regionale Olympiatoppsentrene. Ved førstegangs vurdering oppfordrer vi deg til å kontakte fagpersonen som skal gjøre vurderingen i god tid før et eventuelt uttak, minst fire uker i forkant, for å sikre at man rekker å få gjort vurderingen ferdig i tide. Unge utøvere oppfordres til å ta med foreldre til første konsultasjon.