



HANDBÓK SSÍ

2017 – 2019

Upplýsingar fyrir þjálfara, fararstjóra, sundfólk
og aðra þá sem gegna trúnaðarstörfum vegna
landslíða SSÍ

Ferðareglur SSÍ og ÍSL
og gátlistar

Úrdráttur úr afreksstefnu SSÍ í sundi 2015 - 2025

Sameiginlegt markmið Sundhreyfingarinnar er að Íslendingar eigi hverju sinni afreksfólk í sundi sem skipar sér á bekk með þeim bestu í sundheiminum. Markmiðið er tryggja möguleika afrekssundfólks framtíðarinnar til að ná settu marki, stuðla að bættum aðstæðum sundfólks og auka íslenska þjálfunarkunnáttu. Í því felst að efla hæfni og færni allra þeirra sem koma að afreksstarfi sundhreyfingarinnar.

Til þess að ná markmiðum sínum setur sundhreyfingin sér tímabundnar og markvissar áætlanir um frammistöðu á stórmótum. Sundsamband Íslands mótar tímasett markmið og kynnir þau fyrir sundhreyfingunni og afrekssviði ÍSÍ. SSÍ stefnir til langframa að því að styðja við einstaklinga og félag þannig að þau geti styrkt sig og unnið að langtímamarkmiðum í afrekssundi. Ásamt því ber að meta keppnisárangur sem skref til aukinna afreka. Leggja þarf mikla áherslu á að efla þekkingu þjálfara í sundhreyfingunni á öllum sviðum þjálfunar og uppbyggingar afreka í sundi.

Skilgreining afreka í sundíþróttum

Afreksmaður í sundi er hver sá sundmaður sem stenst ákveðin viðmið við heimsafrekaskrá í sundi. Afreksefni telst það sundfólk sem ekki hafa náð jafn langt og afreksfólkið en talið að með markvissri og mikilli þjálfun geta skipað sér á bekk með þeim bestu.

Ástundun er forsenda afreka – ástundun er forsenda þátttöku

Öll vinna að því að ná settu marki á að vera innan siðferðisgilda íþróttar. Það ber að stefna að því að ástundun afrekssundfólks sé hluti af lífsmunstri og þau ár sem það helgar íþróttum krafta sína komi það ekki niður á þroska þess og undirbúningi fyrir að takast á við lífið að íþróttiferli loknum.

Ástundun ásamt skýrum markmiðum er forsenda fyrir því að sundfólk hafi tækifæri til þátttöku í landsliðsverkefnum og er forsenda fyrir því að sundfólk geti unnið til afreka og skipað sér á bekk með þeim bestu.

Markviss ástundun og stöðugleiki í umhverfi sundfólksins ásamt viðunandi starfsumhverfi og faglegum vinnubrögðum þeirra sem aðstoða sundfólkið á hverjum tíma er ávísun á góða uppskeru og árangur í framtíðinni.

Bætt aðstaða og skýr ábyrgð til stuðnings afreksstarfinu

Sundsamband Íslands setur sér meðfylgjandi markmið til að bæta aðstöðu sundfólks og aðstoðarfólks. Með því tekur SSÍ frumkvæði og ábyrgð í uppbyggingu afreklandsliðs í sundi. Nánari útlistun á markmiðunum er að finna í almennri stefnu SSÍ.

TIL SIGURS MEÐ LANDSLIÐI ÍSLANDS Í SUNDI

Gagnkvæm virðing og tillitssemi, samkennd og samstarfsvilji, skal vera einkennismerki í undirbúnings- og keppnisverkefnum sem SSÍ ber ábyrgð á.

Landslið Íslands í sundíþróttum er byggt upp í kringum eftirfarandi fjórar meginstoðir:

- **Liðsandi:** í fyrsta lagi er lagt upp úr góðum liðsanda þar sem sundmenn, þjálfarar, fararstjórar og aðstoðarfólk leggja sameiginlega af mörkum.
- **Ánægja:** í öðru lagi er nauðsynlegt að keppendur hafi gaman af þeim verkefnum sem þeir taka þátt í og geti tjáð ánægju sína gagnvart samstarfsaðilum.
- **Átak:** í þriðja lagi er þess vænst að keppendur í landsliðs-verkefnum SSÍ gefi sig alla í verkefni og leggi hart að sér til að ná sem bestum árangri fyrir sig og fyrir liðsheildina.
- **Hámarksárangur:** í fjórða lagi þarf undirbúningur, skipulag og þjálfun í aðdraganda landsliðsverkefna að standast ítrustu kröfur um fagmennsku.

Um reglur FINA, LEN og IOC/ÍSÍ um auglýsingar og lyfjamál

- SSÍ er aðili að ÍSÍ, LEN og FINA
- Almennar reglur LEN og FINA gilda á öllum opinberum mótum á þeirra vegum
- Um agabrot og meðferð lyfjamála fer eftir reglum FINA, WADA og lögum ÍSÍ
- Örugasta vörn gegn óæskilegum efnum er að sundfólk haldi sig algerlega frá slíkum efnum
- Reglur FINA og IOC um auglýsingar gilda að jafnaði í landsliðsverkefnum SSÍ
- Um önnur ákvæði í ólympíuverkefnum gilda reglur ÍSÍ og IOC eftir því sem við á enda er það kynnt nánar í þeim tilvikum

Fyrirmyndarhlutverk sundfólks

- Sundfólk sem tekur þátt í verkefnum á vegum SSÍ sýnir gott fordæmi í hvívetna.
- **Sundfólk**
 - temur sér jákvæða framkomu og kurteisi í hvívetna
 - fylgir fyrirætlum og kemur fram í samræmi við upplýsingar á hverjum stað
 - telur ekki þátt í neikvæðu umtali um félag sína eða keppinauta
 - kemur ekki fram opinberlega með neinum þeim hætti sem getur skaðað sundíþróttina og rýrt orðspor hennar út á við
 - viðhefur algert bindindi á tóbak, áfengi og önnur fíkniefni, í verkefnum SSÍ
 - fer í einu og öllu að lyfjareglum WADA/ÍSÍ
 - notar ekki efni sem eru ekki leyfð á Íslandi og neytir ekki ólöglegra lyfja
 - tekur þátt í forvörnum í samstarfi við SSÍ
 - tekur ekki þátt í kynningarstarfi á vegum annarra en SSÍ í tengslum við landslið Íslands í sundi
 - tekur ekki þátt í að auglýsa eða mæla með starfsemi sem gengur gegn markmiðum íþróttahreyfingar um heilbriggt lífni
 - virðir íslensk aldersmörk þar sem það kemur fram undir merkjum Íslands

Fyrirliðar

Í einstökum verkefnum eru útnefndir fyrirliðar. Þeir eru öðrum sundmönnum í verkefni til fyrirmyndar og forystu og til að byggja upp öflugan liðsanda sem tryggir að enginn sé utanveltu. Þjálfari verkefnis útnefnir fyrirliða í samráði við fararstjóra/flokkstjóra.

Sundfólk - Þjálfarar - SSÍ

- **SSÍ** ber ábyrgð á þátttöku íslensks sundfólks í alþjóðlegri keppni í gegnum aðild sína að **ÍSÍ**, **NSF**, **LEN** og **FINA** og skipuleggur þátttöku Íslands
- **SSÍ** ber ábyrgð gagnvart **ÍSÍ** vegna Ólympíuverkefna og Smáþjóðaleika
- Landsliðsverkefni eru íslensku sundlífi mikilvæg og því vinnur **SSÍ** í náinni samvinnu við sundfólk til að árangur í alþjóðlegri keppni verði sem mestur
- **Landsliðsþjálfari** skipuleggur undirbúning sundfólks í landsliðum Íslands í samráði við sundfélög/deildir og í samræmi við stefnu og fjárhagsáætlun **SSÍ** á hverjum tíma
- **Landsliðsþjálfari** ákveður hvaða sundfólk tekur þátt í undirbúnings- og verkefnahópum og í einstökum mótum
- **Landsliðsnefnd SSÍ** fylgist með árangri sundfólks og kallar það til keppni í landsliðum og í önnur landsliðsverkefni.
- **Ákvarðanir** um lágmörk, önnur viðmið og val í verkefni **SSÍ** skal kynna fyrir sundfólki, þjálfurum og félögum/deildum eftir að stjórn **SSÍ** hefur staðfest þær
- Sundfólk sem valið er í verkefni þarf að staðfesta þátttöku sína skriflega hjá **SSÍ**
- Sundfólk sem valið er í verkefni landsliða skal upplýsa **landsliðsþjálfara** um þjálfunaráætlanir sínar, markmið, ástundun og árangur
- Sundfólk sem ekki fer að áætlunum og missir verulega niður ástundun og árangur sinn glatar tækifæri til að sækja þau mót sem áformuð eru
- **Félagsþjálfarar** bera ábyrgð á því að árangur sundfólks í þeirra röðum sé rétt skráður

Verkefnaáætlun og fjármögnun

- **SSÍ** leggur fram verkefnaáætlun og birtir eins nákvæma kostnaðaráætlun fyrir einstök verkefni og unnt er
- Sundfólk tekur þátt í kostnaði verkefna **SSÍ** miðað við fjárhagsáætlun sem staðfest er á sundþingi hverju sinni
- **SSÍ** sækir mögulega styrki og fjárframlög til **FINA**, **LEN**, **NSF**, **ÍSÍ** og annarra samstarfsaðila innan íþróttahreyfingarinnar til að mæta kostnaði við landsliðsverkefni
- **SSÍ** ber ábyrgð á þessum fjármunum og ákveður hvernig þeim er ráðstafað
- **SSÍ** gerir samninga við styrktaraðila og auglýsendur sem m.a. fela í sér tiltekna birtingu auglýsinga, merkingu fatnaðar og búnaðar og notkun búnaðar frá einstökum framleiðendum
- **SSÍ** samþykkir ekki samninga styrktaraðila við sundfólk/félög/deildir sem ganga í berhögg við reglur eða gegn samningum **SSÍ** við styrktaraðila
- Samningar **SSÍ** gilda þar sem sundfólk æfir, keppir eða kemur fram undir merkjum Íslands í sundíþróttum eða fyrir hönd **SSÍ**
- Á evrópumótum **LEN** og á heimsmeistara- og heimsbikarmótum **FINA** gilda takmarkanir um auglýsingar á sundfatnaði og búnaði sem sundfólk á vegum **SSÍ** skal fara eftir (sjá nánar reglur **LEN** og **FINA**)
- Á Ólympíuleikum, sambærilegum verkefnum Alþjóða Ólympíunefndarinnar (**IOC**) sem **ÍSÍ** skipuleggur og ber ábyrgð á og í verkefnum **ÍSÍ**, gilda reglur **ÍSÍ/IOC** og samningar við styrktaraðila **ÍSÍ/IOC** (sjá nánar reglur **IOC**)
- Sundfólk í landsliðhópum **SSÍ** tekur þátt í verkefnum með styrktaraðilum sambandsins enda eru þau unnin í samráði við skrifstofu **SSÍ**
- Notkun fatnaðar og búnaðar eiga í öllum tilfellum að vera í samræmi við fyrirmæli fararstjóra/flokksstjóra þegar um er að ræða skipulögð undirbúningsverkefni, ferðalög og keppni landsliða Íslands í sundíþróttum
- Stuðningsaðilar **SSÍ** eru kynntir á heimasíðu sambandsins, www.sundsamband.is eftir því sem við á hverju sinni

Um fararstjóra og þjálfara í verkefnum

- Þjálfarar sem koma að landsliðsverkefnum **SSÍ** starfa undir forystu **landslíðsþjálfara**
- Þjálfarar í verkefnum kappkosta að hafa virkt samráð við félagsþjálfara viðkomandi sundfólks um þjálfun þeirra í aðdraganda æfingabúða og keppni landsliða
- Æfingabúðir landsliða eru haldnar í samræmi við atburðadagatal **SSÍ**
- **Landslíðsþjálfari** ákveður í samráði við **landslíðsnefnd SSÍ** hvaða þjálfarar hafa umsjón með verkefnum
- Við val á þjálfurum og fararstjórum skal að jafnaði gæta þess að hópi keppenda af báðum kynjum sé sinnt af hópi aðstoðarfólks af báðum kynjum
- Í stærri verkefnum er þriðji fylgdarmaður að jafnaði sjúkráþjálfari eða nuddari
- Fordast skal að blanda saman fararstjórn og þjálfun sérstaklega í lengri ferðum
- Fararstjórar og þjálfarar starfa sem eitt teymi að undirbúningi og framkvæmd verkefna
- Fararstjóri fylgir eftir því að sundfólki hafi verið kynnt markmið verkefnisins
- Trúnaðarmenn **SSÍ** eru fararstjórar, þjálfarar, liðsstjórar og aðrir þjónustustarfsmenn
 - **Þeir eru valdir úr hópi þeirra sem hafa aflað sér reynslu og sótt námskeið**
- Liðsstjórar eru valdir í einstökum verkefnum til að vinna með fararstjóra og þjálfurum
 - **Einkum til að sinna forystuhlutverki gagnvart sundfólkinu á keppnisstað**
- Gert er ráð fyrir að einn þjálfari sinni almennt ekki fleiri en fimm sundmönnum í hópi
- Þjálfari sem vill leggja að mörkum til landsliða og óskar eftir því að fá tækifæri tekur þátt í undirbúningi og vinnufundum með **starfsmönnum og landsliðsnefnd SSÍ**
- Í þeim tilfellum sem þjálfara er veittur aðgangur (accreditation) að keppendasvæði móts á ábyrgð **SSÍ** skal viðkomandi hlíta fyrir mælum fararstjóra og umsjónarþjálfara verkefnisins í einu og öllu að því er varðar samskipti við sundfólkið
- Félagþjálfarinn er hluti af landsliðshópnum en honum er heimilt að koma fram fyrir hönd hópsins, til dæmis gagnvart mótsstjórn eða fjölmiðlum í **samráði við** umsjónarþjálfara eða fararstjóra **SSÍ**
- Félagþjálfari viðurkennir stjórn umsjónarþjálfara verkefnis og fararstjóra í verkefninu og virðir þær ákvarðanir sem þessir aðilar taka fyrir hönd hópsins

Almennar ferðareglur SSÍ

- Sundfólk og starfsmenn mæta tímanlega til brottfarar en þá telst upphaf verkefnis
- Sundfólk fylgir útgefnum leiðbeiningum varðandi ferðahegðun
- Á áfangastöðum fylgja þátttakendur fyrir mælum fararstjóra og kappkosta að gæta stundvísi og aðstoða hvern annan eftir því sem við á
- Í verkefnum gildir bann við neyslu á tóbaki, áfengi og öðrum fikni- eða vímuefnum
- Sundfólk hefur samráð við fararstjóra og þjálfara áður en breytt er notkun lyfja eða tekin inn lyf sem ekki eru á venjulegum heimildalista
- Fararstjóri leitar álitis læknis við þær kringumstæður sé þess nokkur kostur
- Fararstjóri raðar sundfólki á herbergi – herbergisnautar eru af sama kyni
- Sundfólk raðast ekki í herbergi með trúnaðarfólki **SSÍ** nema sérstaklega standi á
- Sundfólk virðir skipulagða hvíldartíma á mótsstað
- Sundfólk hefur samráð við fararstjóra þegar um er að ræða samskipti við fjölmiðla í aðdraganda keppni og á keppnisstað
- Sundfólk fylgir fyrir mælum fararstjóra um notkun einkennisfatnaðar í verkefnum
- Trúnaðarfólk **SSÍ** sýnir gott og jákvætt fordæmi í hvívetna
- Trúnaðarfólk **SSÍ** virðir bann við notkun áfengis og tóbaks meðan þeir bera ábyrgð á hópi
- Trúnaðarfólk **SSÍ** virðir reglur um bann við kynferðislegt samband við sundfólk í verkefni
- Í ferðalögum, á æfingum eða í öðrum verkefnum á ábyrgð **SSÍ** er yfirgangur, einelti og útilokun sundfólks hvert gegn öðru ekki liðið
- Fararstjóri skilar skýrslu til **SSÍ** um ferð og árangur innan viku frá ferðalokum

Skrifstofa SSÍ og fararstjóri vinna saman að undirbúningi ferða Ferðaundirbúningur

Skrifstofa SSÍ er í sambandi við áreiðanlega ferðaþjónustuaðila og kaupir hagkvæmasta ferðamáta sem völ er á og uppfyllir þarfir hópsins. Starfsmaður SSÍ sér um allar greiðslur vegna dvalar og upphalds fyrirfram eftir því sem unnt er.

Fararstjóri í verkefni vinnur með skrifstofu SSÍ sem gætir að eftirfarandi þáttum.

- Stærð hópsins
 - **Fjöldi íþróttamanna**
 - **Fjöldi þjálfara**
 - **Læknalið**
 - **Tæknilið og aðrir**
- Fjárhagsáætlun verkefnisins
- Hvenær þarf að fara og hvenær á að koma aftur
 - **Muna eftir tíma til að jafna sig á flugþreitu og mikilli hæð yfir sjávarmáli**
 - **Hvað kosta breytingar á upprunalegum brottfarar- og komutímum aukalega**
- Hvaða flugvöllur er næst keppnisstaðnum?
- Hverjar eru reglur um farangur
 - **Hámarksþyngd**
 - **Fjöldi taska miðað við einstakling**
 - **Kostnaður vegna auka farangurs**
- Þarf að senda búnað á undan hópnum?
 - **Hversu langan tíma tekur það sendingu að komast á leiðarenda?**
 - **Hvað kemur sendingin til með að kosta?**
 - **Hvar á að nálgast sendinguna og hvernig er hægt að flytja hana eftir að út er komið?**
 - **Hver getur tekið á móti sendingunni ef við náum því ekki sjálf?**
 - **Hvaða aðgerða er þörf til að koma sendingu í gegnum tollinn í gístillandi?**

Annað sem gott er að hafa í huga fyrir upphaf ferðar

- Listi yfir hvar og hvenær er æft og keppt
- Læknisfræðilegur listi s.s. um lyf, ofnæmi og annað
- Lyfseðlar og upplýsingar um lyf
- Fullbúinn sjúkrakassi (læknistaska) ætti að vera pakkaður

Gagnlegir aukahlutir

- Pappír og pennar (t.d. merktir sambandinu)
- Límband og merkipennar
- Alþjóðlegur straumbreytir
- Vekjaraklukka (batterí)
- Langa millisnúru
- Gjafir þar sem það á við
- Þjóðfáan og geisladisk með þjóðsöngnum
- Alþjóðlegt ökuskírteini
- Kort af borginni og næsta nágrenni

Fjármál

- Hvert gengið er á viðeigandi gjaldmiðli
- Takið með lausan gjaldeyri til notkunnar í leigubíla, þjórfe og annað tilfallandi
- Hafið alþjóðlegt kreditkort með í för til að nota í neyð
- Gætið að því að sumar þjóðir leyfa einungis kaup á þeirra gjaldeyri eftir að komið er inn í landið og það gæti einnig verið bannað að taka hann með sér úr landi og að gjaldeyrisskipti við einstaklinga gætu verið refsiverð og gætu endað með handtöku

Föt/búningar og áhöld/tæki – minna sundfólkið á

- Liðsbúningar – keppnisgalli, upphitunarföt og formlegur klæðnaður ef við á
- Æfingagalli, reikna með öfgum í veðri
- Frístundaklæðnaður og formlegur klæðnaður – sem hæfir viðeigandi landi og loftslagi
- Persónulegir munir sem þurfa að endast alla ferðina
- Eigin áhöld/tæki – ekki reikna með því að keppnishaldari verði með það fyrir alla
- Upptökutæki til þess að mynda keppnina
- Þeir sem nota gleraugu, taka með sér auka par ef þess er kostur

SSÍ safnar nauðsynlegum upplýsingar um íþróttafólkið

Fullt nafn _____
Eftirnafn _____ Fornafn (og millinafn) _____
Heimilsfang _____
Ef annað heimilsfang en að ofan _____
Símanúmer: Heima: _____ Vinna: _____ Gsm: _____
Fæðingardagur: _____ Maður: _____ Kona: _____
Kennitala: _____
Fæðingarland: _____ Ríkisborgari: _____
Vegabréfsnúmer: _____ Útgáfuár: _____ Rennur út: _____
Þjóðerni: _____
Skírteinis nr. Íþróttamanns: _____ Mynd: _____

Læknisfræðilegar upplýsingar:

Nafn tryggingarfélags: _____
Hvaða trygging: _____ Einkennisnr. Tryggingar: _____
Styrkleiki gleraugna/linsa: _____
Nánari læknisfræðilegar upplýsingar
(t.d. sykursýki, astmi og annað sem krefst reglulegrar lyfjagjafar)

Listi yfir lyf sem íþróttamaðurinn er að nota:

Listi yfir ofnæmi:

Vegabréf og vegabréfáritanir, tryggingar og bólusetning, tollareglur

Almennt þurfa íslenskir ríkisborgarar gilt **vegabréf** til þess að ferðast til annarra landa. Erlend stjórnvöld gera oft kröfu um að vegabréf gildi a.m.k. þrjá mánuði fram yfir áætlaðan brottfarardag úr landinu. Kannið það fyrirfram hvernig þessum málum er háttað í því landi sem keppnin fer fram í, en ekki síður í þeim löndum þar sem nauðsynlegt er að hafa viðkomu.

Almennt þurfa íslenskir ríkisborgarar ekki **vegabréfsáritanir** til þess að ferðast til annarra landa. Í þeim tilvikum sem verður að fá vegabréfsáritun eru þær veittar í erlendum sendiráðum og sumum ræðismannsskrifstofum. Sendiráð eða ræðismannsskrifstofur eru í mörgum tilfellum ekki staðsettar á Íslandi þarf því að senda vegabréfið til viðkomandi sendiráðs erlendis. Misjafnt er hvað það tekur langan tíma en slíkt getur tekið nokkrar vikur. Skrifstofa SSÍ hefur yfirsýn yfir þessi mál og því mikilvægt að vera í sambandi við hana í tíma.

- Kannið það vel í tíma, 5 – 6 mánuðum fyrir brottför, hvort vegabréfið gildi í viðkomandi landi eða hvort þurfi að gera sérstakar ráðstafnir
- Fararstjóri á að hafa ljósrit og lista yfir öll vegabréf, númer þeirra og nöfn sem þau eru gefin út á og vegabréfsáritanir.
- Athugið fyrir hve langan tíma vegabréfsáritunin er í gildi
- Kannið hvort ferðalangar eru með evrópsk tryggingaskírteini
- Kannið hvort sérstök leyfi þarf til að koma með inn í gistilandið lyf, tæki og annan búnað sem þið gætuð þurft á að halda vegna keppinnar
- Ef að vegabréf týnist hafið þá samband við sendiráð Íslands eða ræðismannsskrifstofu í viðkomandi landi
 - Í þeim tilvikum þar sem Ísland hefur ekki sendiráð eða ræðismannsskrifstofu er hægt að leita til sendiráða eða ræðismannsskrifstofa hinna norðurlandanna
- Áður en lagt er í fer aflið ykkur vitneskju um hvar sendiráðið/ræðismannsskrifstofan er
 - Borg, gata, húsnúmer
 - Símanúmer
 - Tölvupóstfang
- Látið sendiráð eða ræðismannsskrifstofu vita að þið séuð að koma áður en þið leggið af stað frá Íslandi
- Kanna hvað þarf að tryggja og hvernig tryggingarmálum er háttað varðandi
 - Flug- og farmiða
 - Farangurtöskurnar
 - Myndavélar, keppnisáhöld/tæki og önnur verðmæti
- Rétt þykir að íþróttamenn sem ferðast til vissra landa láti bólusetja sig gegn sjúkdómum
 - Nánari upplýsingar fást á Heilsugæslustöðvum og frá keppnishaldara
- Mismunandi reglur gilda um inn- og útflutning í löndum heimsins
 - Gangið úr skugga um að það fyrirfram hvað leyfilegt er að flytja inn í gistilandið
 - Upplýsingar um hvað er leyfilegt í mismunandi löndum er að finna á heimasíðu tollstjóra www.tollur.is
 - Kannið einnig hvað er leyfilegt að taka með sér heim
 - Skráið hjá ykkur raðnúmer á öllum tækjum og verðmætum
 - Látið tollayfirvöld hér heima vita um þau tæki og verðmæti áður en þið leggið af stað svo þið eigið það skjalfest hjá þeim.
 - Takið ekki með ykkur gjafir eða bréf frá vinum eða kunningjum þar sem þið vitið ekki hvað innihalda og þið voruð ekki með í að pakka inn sjálf. Minnið sundfólkið á það sama.
 - Munið að þið eruð sjálf ábyrg fyrir öllu því sem þið takið með ykkur inn í landið

Ferðin sjálf

Áður en lagt er af stað er nauðsynlegt að senda íþróttafólkinu, þjálfara/um og aðstandendum upplýsingar um komandi verkefni og ferðatilhögun. Gott er að setja fram slíkar upplýsingar á undirbúningsfundi ef mögulegt er að halda slíkan fund fyrir alla aðila.

- Ferðaáætlun
- Gistiaðbúnaður og hvernig matur gæti verið á boðstólnum
- Venjur og reglur í landinu, trú, stjórnmál, efnahagsmál
- Aðlögun – tími, loftslag, hæð yfir sjávarmáli, vatn, matur, skordýr, dýr o.fl
- Viðeigandi hegðun – sýna vinsemd, tillitsemi, þolinmæði, íþrótaanda og muna að þú ert einnig fulltrúi þjóðarinnar
- Láta vita af þáttum er varða öryggi þátttakenda og til hvaða ráðstafana þarf að grípa t.d. á persónulegum munum/verðmætum
- Útskýra liðsreglur ef einhverjar eru, t.d. útivistarleyfi. Einnig mikilvægt að tilgreina til hvaða viðurlaga er gripið ef brotið er á þessum reglum
- Almenn samskipti – ágætt að læra nokkur orð, setningar í tungumáli gestaþjóðarinnar
- Klæðast virðulegum fatnaði, muna að virða lög og reglur í landinu
- Blaðamannafundir, viðtöl – búa sig undir spurningar sem má vænta og hvernig best er að svara þeim
- Kannið hvernig staðið er að tæknimálum varðandi æfingar og keppni áður en þið leggið af stað

Áhöld/tæki og farangur

- Hver taska ætti að vera merkt skýrum stórum stöfum
- Gangið úrskugga um hve margar töskur eru innritaðar
- Öll áhöld/búnaður ætti að vera merktur með varanlegum merkipenna
- Ljósmyndavélar og upptökuvélar eiga að vera í handfarangri
- Vera búinn að skipuleggja ferð liðsins ásamt farangri alla leið á gististað
- Gangið úr skugga um að ekkert sé skilið eftir þegar lagt er af stað heim
- Skiljið eftir heimilisfang hjá hótelinu til að áframsenda það sem gæti orðið eftir

Fjölmiðlar

- Fararstjóri er ekki fjölmiðlafulltrúi SSÍ í keppnisferðum. Skrifstofa SSÍ sér um þau mál, en stundum fer sérstakur fjölmiðlafulltrúi með hópnum.

Samskiptareglur

- Mætið á alla fundi, móttökur, viðburði og hátíðir sem eru haldnar ykkur til heiðurs
- Muna að þið eruð fulltrúar íslensku þjóðarinnar

Gagnlegar ábendingar

- Sýnið af ykkur sannan íþrótaanda – takið tapi með sæmd og gætið þess að sýna hógværd í sigri
- Reiknið með því að þurfa stóla á ykkur sjálf, hagið undirbúningi eftir því
- Undirbúið ykkur fyrir það að aðrar þjóðir starfa og lifa á öðrum hraða en þið eigið að venjast
- Hafið ávallt góða skapið með í för
- Vináttusambönd eru mikilvæg
- Markmið eru mikilvæg – hafið hugfast að allir eru þarna til þess að aðstoða íþróttafólkið
- Setjið upp sameiginleg markmið fyrir ferðina
- Gætið að því að fá heimilisföng eða netföng hjá þeim sem veittu aðstoð erlendis áður en þið farið heim
- Það gæti verið að þið þurfið túlk og hann/hún getur ekki alltaf verið til staðar. Þá er ágæt að vera búin að læra nokkur orð og setningar sem gætu verið hjálplegar. Öll viðleitni til þess að reyna tala tungumálið auðveldar oftast samskipti við heimamenn. Ekki láta samskiptaörðuleika eyðileggja góða skapið.

Við heimkomu

- Útbúið fréttatilkynningu eða veitið tækifæri á að taka viðtöl við þátttakendur til þess að fara yfir ferðina
- Sendið út þakkarskeyti til þeirra sem aðstoðuðu við undirbúning og á meðan þið dvölduð erlendis
- Fararstjóri, þjálfarar, stjórnarmenn, íþróttafólk og aðrir sem þið teljið að hafi eitthvað til að leggja af mörkum hittast og fari yfir ferðina og meti hvernig heppnaðist ferðin, hvað megi bæta?

Ef upp kemur neyðarástand (ss alvarleg slys, lífshættuleg veikindi, dauðsfall)

- Fararstjóri skipar samstarfsfólki sínu til verka þegar upp kemur neyðarástand í verkefni á vegum SSÍ
- Ef fararstjóri er úr leik tekur umsjónarþjálfari verkefni við hlutverki hans.
- Fararstjóri/þjálfari kallar hópinn saman svo fljótt sem verða má og fer yfir vinnureglur
- Fararstjóri/þjálfari leitast við að tryggja að allir þátttakendur haldi hópinn
- Fararstjóri/þjálfari leitar eftir áfallahjálpi á vettvangi sé þess þörf
- Fararstjóri/þjálfari hefur samband við framkvæmdastjóra SSÍ, formann SSÍ eða starfandi stjórnarmann og upplýsir um ástand mála svo fljótt sem auðið er
- Fararstjóri/þjálfari annast öll samskipti við fjölmiðla og stýrir samskiptum þátttakenda við utanaðkomandi aðila
- Formaður SSÍ eða starfsmaður SSÍ sjá um að tilkynna aðstandendum á Íslandi um ástand mála eða það sem út af hefur borið sé þess þörf að mati fararstjóra
- Formaður SSÍ eða starfsmaður SSÍ kallar til áfallahjálpi og tekur á móti aðstandendum ef þörf er á
- Ef dauðsfall á sér stað skal sérstaklega kappkostað að virða trúarskoðanir aðstandenda og sérstaka trúarsiði fjölskyldna
- Ef um er að ræða dauðsfall, alvarlegt slys eða lífshættuleg veikindi ber að gæta sérstakrar varúðar við upplýsingamiðlun og fjölmiðlasamskipti þannig að ráðrúm gefist til að upplýsa nána aðstandendur í tíma
- SSÍ kappkostar að aðstoða aðstandendur við að ná saman í neyðartilvikum og stuðla að því að sundfólk og trúnaðarmenn SSÍ eigi aðgang að faglegru áfallahjálpi í kjölfar alvarlegra áfalla

Hagnýt atriði

Hópurinn

- Við viljum að það sé **gaman** í verkefnum SSÍ
- Við viljum að það ríki **liðsandi** í hópnum
- Við óskum eftir því að sundfólkið **skuldbindi** sig og **gefi sig 100%** í verkefnið
- SSÍ reiknar með því að allir sundmenn leggi af mörkum til liðsheildarinnar og skipuleggur **hópefli** í tengslum við stærri verkefni og langtímauppbyggingu sundfólks á Íslandi.

Markmið og reglur

- **Hegðun** sundfólks í verkefnum **frá byrjun til enda**
 - o **stundvísi**
 - o **viðhorf** (“ekki málið”)
 - o **liðsandi – stuðningur við aðra**
 - o **liðsandi – að vera studdur af öðrum**
 - o **tillitssemi gagnvart öðrum**
 - o styðjandi **talsmáti**
 - o **jákvætt hugarfar**
 - o **hlýða fyrirmælum þjálfara / fararstjóra / liðsstjóra / fyrirlíða**
- **Fyrirlíði / ar**
 - o **Fyrirlíði/ar** eru útnefndir við upphaf verkefnis
 - o **Hlutverk fyrirlíða er að vera til fyrirmyndar í hópnum, hvetjandi og styðjandi**
 - o **Fyrirlíði/ar** eru tengiliður sundfólks gagnvart fararstjórn / þjálfara

Á ferðalagi

- **Í handfarangri** (þar sem slíkt er leyfilegt)
 - o nærfatnaður, sokkar og aukabólur
 - o snyrtivörur
 - o keppnisundföt / æfingasundföt – eitt sett
 - o spil eða annað til skemmtunar
 - o staðfesting trygginga
 - o lyf sem eru nauðsynleg af heilsufarsástæðum
- **Í öðrum farangri**
 - o koddí (bangsi)
 - o liðsfatnaður
 - o sérstök föt
 - o handklæði
 - o aukasundföt
 - o föt til útivistar (eftir aðstæðum)
- **Á ferðalögum þurfa sundmenn að hugsa vel um**
 - o stundvísi
 - o hreyfingu
 - o jákvæð viðhorf
 - o að drekka vatn
 - o að næra sig
 - o að sofa ekki of mikið í ferðinni
- **Sérþarfir**
 - o Láta vita strax í upphafi undirbúnings ef um einhverjar sérþarfir er að ræða
 - o Muna að ekki er hægt að verða við öllum óskum
 - o Þeir sem ekki sætta sig við ráðstafanir SSÍ hætta þar með við ferðina
 - o Öll lyfjanotkun sundfólks á að vera með vitneskju SSÍ / fararstjóra / þjálfara

Sundmót / keppnissvæði / aðstaða

- **Sundmót / keppnissvæði**
 - Keppnissvæði er oft í verulegri fjarlægð frá annarri aðstöðu
 - Aðstæður á keppnissvæði eru oftast öðruvísi en “heima”
 - Nauðsynlegt að kynna sér keppnisaðstöðu
 - Hverjar eru keppnisáætlanir og hvar er keppt?
- **Herbergjaskipan - aðstaða**
 - Fararstjóri raðar í herbergi, röðun í herbergi ræðst af stærð herbergja
 - Ekki er hægt að setja fram sérstakar óskir um herbergisfélaga
 - Ganga vel um og sýna öllum kurteisi

Undirbúningur fyrir ferð, ferðatilhögun og samskipti við ferðafélaga

- **Menning**
 - Eru einhver pólitísk mál eða viðkvæm mál sem gott er að vita af?
 - Hvað er álitinn viðunandi klæðnaður?
 - Hverjar eru helstu kurteisis reglur og venjur?
 - Á að gefa þjóf fé?
 - Mun liðið/þátttakendur taka þátt í eða vera áhorfandi að einhverjum menningarviðburðum?
- **Fjármál**
 - Hvernig á að greiða fyrir kostnað í ferðinni?
 - Hver er gjaldmiðillinn og hvert er gengið?
 - Hvernig er hagstæðast að skipta peningum?
 - Þarf að gera sérstakar ráðstafnir til þess að geta notað banka í landinu?
- **Samgöngumáti**
 - Hvaða samgöngumáti verður í boði – leigðar rútur/strætóar, einkabílar, leigubílar, bílaleigubílar?
 - Hvernig er hægt að komast frá flugvelli til gististaðar?
 - Mun einhver frá mótshöldurum mæta liðinu/íþróttafólkinu
 - Hvernig kemst fólk frá gististaðnum til æfinga- og keppnisaðstöðunar?
 - Er möguleiki á farartæki til að nota í frítíma – rútur, strætó, bílar, leigubílar, neðanjarðarlestarkefni?
 - Hvað mun kosta í samgöngutækin?
- **Gisting og önnur aðstaða**
 - Hvar er gistiaðstaðan staðsett?
 - Fyrir hverja er gistiaðstaðan – íþróttamenn, plús hverjir?
 - Þjálfarar, læknir, fylgdarlið, aðstandendur?
 - Hversu margir á herbergi?
 - Eru herbergi öll á sama stað, sömu hæð?
 - Er möguleiki á fundarherbergi?
 - Klósett og sturtur – sameignlegt eða á herbergi?
 - Er möguleiki á aðstöðuherbergi fararstjórn, tæki – tölvu, sími o.fl?
 - Er möguleiki á lækniþjónustu, sjúkraþjálfara, nuddi?
 - Eiga gestalið möguleika á lækni og sjúkraþjálfara og hvað kostar sú þjónusta?
 - Hvar er möguleiki á að geyma og þurrka keppnisbúnað?
 - Hver er aðstaðan til þess að taka á móti emailum og senda?
 - Kostnaður – hver greiðir fyrir hvað?
 - Er möguleiki á aðstöðu fyrir fjölskyldu og aðra aðstandendur?
- **Æfinga- og keppnisaðstaðan**
 - Hversu langt er það frá hóteli/gisti aðstöðu?
 - Er einhver þörf á öryggisgæslu?
 - Hvar er möguleiki á æfingaaðstöðu?
 - Hvenær er hægt að fá æfingar?
 - Hvernig er hægt að komast á æfinga- og keppnisstaði?

- Hvaða samgöngumáti er á keppnisstaðinn?
- Er tímatafla á samgöngum og hveru sveigjanleg er hún miðað við okkar þarfir?
- Eru búningsklefar fyrir hvert lið/íþróttamann eða eru þeir sameiginlegir?
- Er lækniþjónusta á staðnum?
- Hvar er fréttamannaherbergið staðsett?
- **Landfræðin**
 - Hvernig er loftslagið?
 - Hvenær er regn og þurrkatíminn?
 - Hver getur sveiflan verið í hita og rakastigi?
 - Er möguleiki á að hæð yfir sjávarmáli geti haft áhrif?
 - Hver er tímamismunurinn?
 - Loftslag og mengun?
- **Fritíminn**
 - Hvað er hægt að gera/skipuleggja í frítímanum?
 - Er möguleiki á skoðunarferðum eða öðrum menningar viðburðum?
 - Er hægt að skipuleggja að fá mat fyrir allann hópinn í skoðunarferð?
- **Að takast á við breytingar**
 - í umhverfi
 - á mataræði
 - á aðstöðu
 - í félagsskap
- **Vera í sambandi við fararstjóra eða umsjónarþjálfara ef eitthvað er að**
 - Gæta þess að einangra sig ekki með vandamál
 - Gæta þess að ekki trufla aðra í liðinu með vandanum
 - **Fararstjórar og þjálfarar leysa ekki mál sem þeir vita ekki um**
 - **Að kvarta heim leysir ekki vandann**
 - Best er að vera í góðu sambandi við þjálfara / fararstjóra og tala við þá fyrst ef eitthvað kemur upp á

Mataræði og fæðubótarefni

- **Spyrja eftirfarandi spurninga**
 - Hvernig matur verður á boðstólnum? (erlendur, innlendur, að keyptur, o.fl.)
 - Hvernig og hvar verður hann borinn fram?
 - Verður til nóg af mat?
 - Hvenær er matur aðgengilegur?
 - Verður hann aðgengilegur á góðum tíma fyrir æfingar og keppni?
 - Er maturinn borinn fram á einu stað (t.d. hótelinu?)
 - Er mögulegt að fá mat í boxum?
 - Er möguleiki á snarli?
 - Hvernig snarl?
 - Eru möguleiki á sérstökum máltíðum t.d. fyrir sykursjúka, grænmetisætur?
 - Hvernig vökvar eru mögulegir – vatn, djús, kolvetnis drykkir, te?
 - Er öruggt að drekka þessa drykki?
 - Hvar er hægt að nálgast þá- á herbergi, hóteli, keppnisstað?
 - Hvenær eru þeir aðgengilegir?
- **Í ferðum SSÍ þarf sundfólk**
 - að vera við því búið að borða öðruvísi mat en venjulega
 - að fá næringu til að ná árangri
 - að gæta þess að borða fjölbreytta fæðu
- **Fæðubótarefni**
 - eru óæskileg, sérstaklega fyrir fólk undir 18 ára aldri
 - Ef fæðubótarefna er neytt á annað borð þarf að gæta þess að neyta ekki efna sem ekki eru stöðluð og viðurkennd af Lyfjæftirliti Ríkisins og WADA
 - Gæta þess að neyta ekki fæðubótarefna án samráðs / vitneskju þjálfara
 - Gæta þess að mismunandi reglur gilda í öðrum ríkjum um fæðubótarefni

Samskipti við fjölmiðla

- **Best er að**
 - o vera tilbúin og svara spurningum á skýran og einfaldan hátt
 - o hafa skýr markmið um næsta verkefni í ferðinni
- **Í viðtali**
 - o vera kurteis og skýr
 - o segja frá því jákvæða
 - o vera tilbúinn að tala um neikvæða þætti
 - o gæta þess að gera ekki of mikið úr
 - o gæta þess að draga ekki úr
- **Fá aðstoð fararstjóra eða þjálfara**
 - o ef einhver óvissa ríkir
 - o ef vantar upplýsingar
 - o ef þú ert ekki tilbúinn að svara spurningum fjölmiðla

Veikindi og slys í ferðum SSÍ

- **Hvað ber að gera ef einhver veikist eða slasast í ferð – hvernig er brugðist við?**
 - o Láta fararstjóra / þjálfara vita
 - o Þeir láta vita “heim” ef þess þarf
 - o Fararstjóri er með viðbragðsáætlun í alvarlegri tilfellum

Um lyf, stera, fíkniefni og önnur ólögleg efni

- **Tóbaks- og áfengisnotkun sundfólks**
 - o er með öllu bönnuð sem og önnur vímuefnaneysla
- **Lyfjanotkun sundfólks**
 - o á að vera með vitneskju forráðamanna sundfólks
 - o á að vera með vitneskju fararstjóra og þjálfara
 - o á að vera í samráði við lækni
 - o á að vera í samráði við ÍSÍ þar sem það á við
 - o á að vera í samráði við og með undanþágu frá Lyfjanefnd ÍSÍ/WADA/FINA
 - o á að vera í algjöru lágmarki
 - o Ekki kaupa lyf erlendis nema leita ráða hjá þjálfara / fararstjóra
 - o Gæta að því hvort lyf sem keppandi þarf að nota af heilsufarsástæðum eru lögleg í keppnislandi
 - o Hafa hugfast að mismunandi reglur um lyf gilda í öðrum ríkjum
 - o Hver og einn ber ábyrgð á rétttri notkun lyfja sem taka þarf af heilsufarsástæðum
 - o Skrifstofa SSÍ þarf að fá upplýsingar um ofnæmi og lyfjanotkun samkvæmt læknisráði. Þessar upplýsingar þurfa að berast tímanlega fyrir ferð / verkefni
 - o Leita þarf formlegrar undanþágu gagnvart tilteknum lyfjum (ofnæmislyf – flogaveikilyf – insúlín – og fleiri) og vísast á lyfjavef ÍSÍ til upplýsingar www.isi.is
- **Lyfjapróf**
 - o Allir keppendur geta verið kallaðir í lyfjapróf og ber þeim að hlíta því
 - o Lyfjapróf má framkvæma hvenær sem er á æfingu eða í keppni
 - o Lyfjapróf má framkvæma hvenær sem er utan æfinga og keppni
 - o Lyfjapróf má framkvæma hvar og hvernær sem er
 - o Sá sem kallaður er í lyfjapróf meðan á verkefni SSÍ stendur skal láta fararstjóra eða þjálfara vita
 - o Sá sem kallaður er í lyfjapróf á rétt á fylgdarmanni.
 - o Sá sem kallaður er í lyfjapróf og er undir 18 ára aldri **verður** hafa með sér fylgdarmann
- **Lög og reglur í gistilandi**
 - o Athuga með lög sem varða siðgæði í gistilandi
 - o Hvar er næsta sendiráð eða ræðismannsskrifstofa fyrir Ísland og símanúmerið þar?
 - o Vita þeir/þau af komu okkar?
 - o Við hvern á að hafa samband ef upp koma alvarlega vandamál?
 - o Hefur íslenskt læknaíð leyfi til að starfa í gistilandi?

Fyrirmyndarhlutverk sundfólks

Sundfólk sem tekur þátt í verkefnum á vegum SSÍ

- sýnir gott fordæmi í hvívetna
- temur sér jákvæða framkomu og kurteisi í hvívetna
- fylgir fyrirmælum og kemur fram í samræmi við upplýsingar á hverjum stað
- telur ekki þátt í neikvæðu umtali um féлага sína eða keppinauta
- kemur ekki fram opinberlega með neinum þeim hætti sem getur skaðað sundíþróttina og rýrt orðspor hennar út á við
- viðhefur algert bindindi á tóbak, áfengi og önnur fíkniefni, í verkefnum SSÍ
- fer í einu og öllu að lyfjareglum WADA/ÍSÍ
- notar ekki efni sem eru ekki leyfð á Íslandi og neytir ekki ólöglegra lyfja
- tekur þátt í forvörnum í samstarfi við SSÍ
- tekur ekki þátt í kynningarstarfi á vegum annarra en SSÍ í tengslum við landslið Íslands í sundi
- tekur ekki þátt í að auglýsa eða mæla með starfsemi sem gengur gegn markmiðum íþróttahreyfingar um heilbrigt lífverni
- virðir íslensk aldursmörk þar sem það kemur fram undir merkjum Íslands

Almennar ferðareglur SSÍ

1. Sundfólk og starfsmenn mæta tímanlega til brottfarar en þá telst upphaf verkefnis
2. Sundfólk fylgir útgefnum leiðbeiningum varðandi ferðahegðun
3. Á áfangastöðum fylgja þátttakendur fyrirmælum fararstjóra og kappkosta að gæta stundvísi og aðstoða hvern annan eftir því sem við á
4. Í verkefnum gildir bann við neyslu á tóbaki, áfengi og öðrum fíkniefni- eða vímuefnum
5. Sundfólk hefur samráð við fararstjóra og þjálfara áður en breytt er notkun lyfja eða tekin inn lyf sem ekki eru á venjulegum heimildalista. Fararstjóri leitar álits lækni við þær kringumstæður sé þess nokkur kostur
6. Fararstjóri raðar sundfólki á herbergi – herbergisnautar eru ekki af sama kyni
7. Sundfólk raðast ekki í herbergi með trúnaðarfólki SSÍ nema sérstaklega standi á
8. Sundfólk virðir skipulagða hvíldartíma á mótstað
9. Sundfólk hefur samráð við fararstjóra þegar um er að ræða samskipti við fjölmiðla í aðdraganda keppni og á keppnisstað
10. Sundfólk fylgir fyrirmælum fararstjóra um notkun einkennisfatnaðar í verkefnum
11. Trúnaðarfólk SSÍ sýnir gott og jákvætt fordæmi í hvívetna og virðir bann við notkun áfengis og tóbaks meðan þeir bera ábyrgð á hópi
12. Trúnaðarfólk SSÍ virðir reglur um bann við kynferðislegt samband við sundfólk í verkefni
13. Í ferðalögum, á æfingum eða í öðrum verkefnum á ábyrgð SSÍ er yfirgangur, einelti og útilokun sundfólks hvert gegn öðru ekki liðið
14. Fararstjóri skilar skýrslu til SSÍ um ferð og árangur innan viku frá ferðalokum

SSÍ er aðili að ÍSÍ, NSF, LEN og FINA

REGLUR ÍSÍ UM KEPPNISFERÐIR

1. grein

Íþróttamenn, fararstjórar, flokksstjórar, þjálfarar og dómara skulu ávallt vera til fyrirmyndar um alla framkomu í ferðum á vegum ÍSÍ og sýna hæversku og reglusemi á leikvangi og utan. Er þeim skylt að klæðast til þess ætluðum einkennisfatnaði, þegar aðalfararstjóri ákveður.

2. grein

Æðsta vald og ábyrgð meðan á ferð stendur hefur aðalfararstjóri, sem er ábyrgur gagnvart framkvæmdastjórn ÍSÍ. Staðgengill hans er aðstoðarfararstjóri hafi hann verið valinn.

3. grein

Flokksstjórar koma næstir aðalfararstjóra að völdum og bera ábyrgð gagnvart aðalfararstjóra. Þeir skulu hafa vakandi auga með hegðun sinna flokksmanna og aðvara þá telji þeir framkomu þeirra ábótavant skv. 1. grein. Ef um verulegt brot er að ræða er flokksstjóra heimilt að útiloka flokksmenn sína frá keppni eða sýningu.

4. grein

Aðalfararstjóra er heimilt að senda heim þátttakendur og/eða fylgdarmenn ef þeir hafa, að hans mati, brotið verulega gegn reglum þessum.

5. grein

Þegar um verulegt brot á 1. grein þessara reglna er að ræða að álitu aðalfararstjóra getur hann kært hina brotlegu til framkvæmdastjórnar ÍSÍ og síðar, ef þurfa þykir, til dómsstóls ÍSÍ. Öðrum þátttakendum í ferð er heimilt, þegar heim er komið, að kæra að þeirra álitu óviðeigandi framferði aðalfararstjóra, aðstoðarfararstjóra og/eða flokksstjóra til framkvæmdastjórnar ÍSÍ.

6. grein

Aðalfararstjóri og flokksstjórar skulu, hver í sínu lagi, skila skýrslu um ferðina til framkvæmdastjórnar ÍSÍ eigi síðar en 30 dögum eftir heimkomu.

7. grein

Reglur þessar, sem settar eru til að stuðla að bættum liðsanda og svo öllum ferðalöngum sé ljóst hvert hlutverk þeirra er og ábyrgð, skulu kynntar öllum þátttakendum í keppnisferðum á vegum ÍSÍ.

8. grein

Óskert skal heimild þess aðila, sem að förinni stendur og annarra, sem rétt kunna að hafa til, samkvæmt lögum ÍSÍ, til refsiaðgerða eftir heimkomu flokks, þótt aðalfararstjóri hafi ekki notað sér heimildir 3., 4. og 5. greinar.

Almennar reglur LEN og FINA gilda á öllum opinberum mótum á vegum SSÍ. Um agabrot og meðferð lyfjamála fer eftir reglum FINA, WADA og lögum ÍSÍ. Örugasta vörn gegn óæskilegum efnum er að sundfólk haldi sig algerlega frá þeim. Reglur FINA og IOC um auglýsingar gilda að jafnaði í landsliðsverkefnum SSÍ. Um önnur ákvæði í ólympíuverkefnum gilda reglur ÍSÍ og IOC eftir því sem við á enda er það kynnt nánar í þeim tilvikum.

Viðbrögð – viðurlög

SSÍ grípur til aðgerða ef misbrestur verður á samstarfi sundfólks við landsliðsþjálfara, fararstjóra eða þjálfara í verkefnum landsliða eða sundfólk gengur gegn markmiðum **SSÍ** um fyrirmyndir og hegðun. Einnig ef ferðareglur, hvort sem um er að ræða reglur **SSÍ** eða **ÍSÍ**, eru brotnar

- **Fararstjóri/flokkstjóri er umboðsmaður SSÍ** í verkefnum á vegum **SSÍ** og **ÍSÍ**
- Komi upp ágreiningur um túlkun á ferðareglum hefur fararstjóri umboð til úrskurðar og gildir úrskurður hans þar til verkefni er lokið
- Sundfólki og öðrum sem eru hluti af æfinga- eða keppnishópi **SSÍ** er skylt að hlíta fyrirmælum fararstjóra/flokkstjóra
- Sundfólki sem ekki stendur við áform um undirbúning og æfingar – tekur t.d. ekki þátt í æfingaverkefnum eða hefur misst niður árangur yfir lengra tímabil án þess að um lögmæt forföll, veikindi eða slys hafi verið að ræða, er vísað úr verkefnum landsliða þar til ráðin hefur verið bót á því sem úrskreiðis hefur farið
- Landsliðsnefnd með landsliðsþjálfara í fararbroddi hefur með samskipti milli **SSÍ** og félaga / þjálfara að gera í þessum tilfellum og upplýsir stjórn **SSÍ** um stöðu mála jafnóðum
- Sundfólk tekur þátt í æfingabúðum, fjáröflun og öðrum undirbúningi landsliðsverkefna eftir því sem við á og mögulegt er.
- Sundfólk sem brýtur ferðareglur **SSÍ**, gengur gegn góðum venjum um samskipti og bindindi eða virðir ekki þær kröfur sem snúa að „fyrirmyndarhlutverki“ sundfólks í landsliði getur átt á hættu að vera vísað úr frekari verkefnum landsliða **SSÍ**
- Í ferðum á vegum **SSÍ** eru það fararstjóri og þjálfari hópsins sem meta hvort beita á viðurlögum
- Viðurlög sem hægt er að beita í verkefnum landsliða eru eftirfarandi
 - **munleg áminning**
 - **skrifleg áminning**
 - **brottvísun úr verkefni**
- Fararstjóri tilkynnir **SSÍ** um slíkar aðgerðir áður en þær eru framkvæmdar
- Fararstjóri skal gefa viðkomandi færi á að tala máli sínu áður en gripið er til viðurlaga
- Á ferðalögum, innanlands eða erlendis, geta alvarleg agabrot leitt til þess að einstaklingar úr hópi sundfólks verði sendir heim úr verkefni með fyrstu ferð á eigin ábyrgð og á eigin kostnað
- Beiting ítrustu viðurlaga gagnvart brotum sundmanna sem eru undir 18 ára aldri skal ávallt undirbúin í samráði við foreldra/forráðamenn viðkomandi sundmanns
- Þegar um er að ræða einstakling undir 18 ára aldri ber fjölskylda viðkomandi fjárhagslega ábyrgð á fylgd fyrir einstaklingsinn til síns heima
- **Aga- og siðanefnd SSÍ fær undantekningalaust tilkynningu um atvik sem eiga sér stað og viðurlög sem beitt er í verkefnum og ber nefndinni að fjalla um þau**
- Nefndin ákveður **hæfileg viðurlög** gagnvart viðkomandi einstaklingi og þátttöku hans í verkefnum landsliða **SSÍ**
- Aga- og siðanefnd gefur, án undantekninga, viðkomandi einstaklingi tækifæri til að koma á framfæri við nefndina **skýringum og sjónarmiðum til málsbóta**
- Aga- og siðanefnd **gætir hófs** þegar viðurlögum er beitt og tekur tillit til aldurs sundfólks og reynslu þess af erfiðum verkefnum þegar ítrustu viðurlögum er beitt
- Stjórn **SSÍ** ber að fara yfir úrskurði Aga- og siðanefndar og getur, hafi eitthvað brugðið útaf, afturkallað úrskurði hennar en staðfestir þá að öðrum kosti

Um áfrýjun

- Staðfestum úrskurði Aga- og siðanefndar **SSÍ verður ekki áfrýjað** hvað varðar útilokun úr verkefnum landsliða **SSÍ**
- Telji viðkomandi einstaklingur að vafi leiki á því að gætt hafi verið fyllstu sanngirni við ákvörðun viðurlaga, eða að Aga- og siðanefnd hafi ekki farið að gildandi reglum í starfi sínu má skjóta málum til **Framkvæmdastjórnar ÍSÍ** eða til **Dómstóls ÍSÍ** allt eftir eðli málsins (sjá reglur um Dómstóla ÍSÍ)