



HANDBÓK SSÍ

2017 – 2019

Upplýsingar fyrir sundfólk í landsliðum SSÍ

Ferðareglur SSÍ og ÍSL
og gátlistar

Ástundun er forsenda afreka – ástundun er forsenda þátttöku

Öll vinna að því að ná settu marki á að vera innan siðferðisgilda íþrótta. 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 afrekslandsliðs í sundi. Nánari útlitun á markmiðunum er að finna í almennri stefnu SSÍ.

Eftirfarandi reglur og viðmið hafa verið í gildi í mörg undanfarin ár og uppfærð reglulega og staðfest á Sundþingum. **Öllum sem taka einhvern þátt í landsliðsverkefnum SSÍ er skylt að fara að þessum reglum og aðlaga sig þeim.**

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
- Öruggasta 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 fyrirmælum 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 lífverni
 - virðir íslensk aldursmörk 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.

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 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 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 læknis við þær kringumstæður sé þess nokkur kostur
6. Fararstjóri raðar sundfólki á herbergi – herbergisnautar eru af sama kyni
7. Sundfólk raðast ekki í herbergi með trúnaðarfólki SSÍ nema sérstaklega standi á
8. Sundfólk virðir skipulagða hvíldartíma á mótsstað
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 dómarmar 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.
Öruggasta 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 olympíuverkefnum 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 fyrir mælum 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 slyshafi verið að ræða, er vísað úr verkefnum landsliða þar til ráðin hefur verið bót á því sem úrskurðis 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)

Hagnýt atriði

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 / fyrirliða
- **Fyrirliði/ar**
 - o Fyrirliði/ar eru útnefndir við upphaf verkefnis
 - o Hlutverk fyrirliða er að vera til fyrirmyndar í hópnum, hvetjandi og styðjandi
 - o Fyrirliði/ar eru tengiliður sundfólks gagnvart fararstjórn / þjálfara

Á ferðalagi

- **Í handfarangri** (þar sem slíkt er leyfilegt)
 - o nærfatnaður, sokkar og aukabólur
 - o snyrtivörur
 - o keppnissundföt / 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**
 - o Keppnissvæði er oft í verulegri fjarlægð frá annarri aðstöðu
 - o Aðstaður á keppnissvæði eru oftast öðruvísi en “heima”
 - o Nauðsynlegt að kynna sér keppnisádstöðu
 - o Hverjar eru keppnisáætlanir og hvar er keppt?
- **Herbergjaskipan - aðstaða**
 - o Fararstjóri raðar í herbergi, röðun í herbergi ræðst af stærð herbergja
 - o Ekki er hægt að setja fram sérstakar óskir um herbergisfélaga
 - o Ganga vel um og sýna öllum kurteisi
- **Keppnisbúnaður/fatnaður**
 - o Sundfatnaður og sundgleraugu eru tæknilegur búnaður sem sundmaður velur sjálfur
 - SSÍ mun ekki skipta sér af vali sundfólksins á sundfatnaði meðan fatnaðurinn stenst alþjóðleg viðmið þar sem það á við.
 - o Annar fatnaður sem notaður er á keppnisstað eða í keppni er á ábyrgð SSÍ og sundfólki bera að hlíta fyrirmælum fararstjóra/flokkstjóra þar um.
 - Slíkur búnaður er yfirleitt samhafður þannig til að mynda liðsheild
 - Sundhettur teljast þar með enda hafi SSÍ útvegað þær með fyrirvara

Undirbúningur fyrir ferð, ferðatilhögun og samskipti við ferðafélaga

- **Menning**
 - o Setur fararstjóri/flokkstjóri fram leiðbeiningar um eitthvað af eftirtöldu:
 - Pólitísk mál í keppnislandi
 - Viðeigandi klæðnað í keppnislandi
 - Sérstakar reglur eða venjur í keppnislandi
- **Fjármál**
 - o Setur fararstjóri/flokkstjóri fram leiðbeiningar um eitthvað af eftirtöldu:
 - Hver greiðir fyrir aukakostnað í ferðinni?
 - Hver er gjaldmiðillinn og hvert er gengið?
 - Hvernig er hagstæðast að skipta peningum?
 - Þarf að gera sérstakar ráðstafanir til þess að geta notað banka í landinu?
- **Samgöngumáti**
 - o Setur fararstjóri/flokkstjóri fram leiðbeiningar um eitthvað af eftirtöldu:
 - Samgöngumáta
 - – leigðar rútur/strætóar, einkabílar, leigubílar, bílaleigubílar
 - Hvernig kemst fólk frá gististaðnum til æfinga- og keppnisaðstöðunnar
 - Tímatöflu á samgöngum og hvernig hún nýtist okkur
 - Er möguleiki á farartæki til að nota í frítíma
 - – rútur, strætó, bílar, leigubílar, neðanjarðarlestarerfi?
 - Hvað kostar í samgöngutækin?
- **Æfinga- og keppnisaðstaðan**
 - o Setur fararstjóri/flokkstjóri fram leiðbeiningar um eitthvað af eftirtöldu:
 - Vegalengdir milli hótels/gistiaðstöðu og keppnisstaðar
 - Möguleika á æfingaaðstöðu
 - Hvenær eru æfingar
- **Landafræðin**
 - o Setur fararstjóri/flokkstjóri fram leiðbeiningar um eitthvað af eftirtöldu:
 - Loftslag
 - Sveiflu í hita og rakastigi
 - Möguleika á að hæð yfir sjávarmáli geti haft áhrif
 - Tímamismun
 - Loftslag og mengun
- **Vera í sambandi við fararstjóra eða umsjónarþjálfara ef eitthvað er að**
 - o Gæta þess að **einangra sig ekki** með vandamál
 - o Gæta þess að **ekki trufla aðra** í liðinu með vandanum
 - o **Fararstjórar og þjálfarar leysa ekki mál sem þeir vita ekki um**
 - o **Að kvarta heim leysir ekki vandann**
 - o **Að setja texta inn á samfélagsmiðla leysir ekki vandann**
 - o Best er að **vera í góðu sambandi við þjálfara / fararstjóra** og tala við þá fyrst ef eitthvað kemur upp á

Mataræði og fæðubótarefni

- **Í ferðum SSÍ þarf sundfólk**
 - o að vera við því búið að borða öðruvísi mat en venjulega
 - o að fá næringu til að ná árangri
 - o að gæta þess að borða fjölbreytta fæðu
- **Fæðubótarefni**
 - o eru óæskileg, sérstaklega fyrir fólk undir 18 ára aldri
 - o Ef fæðubótarefna er neytt á annað borð þarf að gæta þess að neyta ekki efna sem ekki eru stöðluð og viðurkennd af Lyfjæfirliti Ríkisins og WADA
 - o Gæta þess að neyta ekki fæðubótarefna án samráðs / vitneskju þjálfara
 - o 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, án þess að afsaka sig
 - 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 fíkniefnaneysla**
- **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 Lyfjanevnd 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 réttri 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 læknalið leyfi til að starfa í gistilandi?