

Veileder Internasjonale IDO mesterskap

FDJ/PA



**NORGES
DANSEFORBUND**

DATO ENDRET: 08.06.2022

Henvendelser kan rettes til: Norges Danseforbund Sognsveien 75, 0855 OSLO

dans@danseforbundet.no

Innhold

Roller og reisefølge	4
Foreldre- og dansevettregler	4
Praktiske tips	5
Informasjonskanaler:	5
Økonomi	5
Pakkeliste	6
Før, under og etter mesterskapet	7
Før	7
Under.....	7
Etter	7
Tips om næringsinntak.....	8
Tips til, hvordan unngå skader	9
UTØVERKONTRAKT	10

Forord

Gratulerer! Du / danseren din har gjort seg fortjent til å representere Norge i et internasjonalt mesterskap. Det å delta på et internasjonalt mesterskap er lærerikt og inspirerende.

I det du takker ja til plassen og signerer utøverkontrakten innebærer også endel forpliktelser og ansvar. Det er derfor viktig å sette seg inn i alt og vi har derfor laget denne håndboken for deg slik at det skal være litt enklere og oversiktlig over hva du kan forvente samt hva som forventes av deg.

Alle dansere og støtteapparat er underlagt WADA og Antidoping Norge sine bestemmelser om doping. For dere innebærer det at alle MÅ gjennomføre AdNo sin «ren utøver» modul.

Det aller første du skal gjøre er å gjennomføre alle sjekkpunkter på Norges Danseforbund sin uttaksside (www.danseforbundet.no) samt lese denne veilederen som du skal ha med deg på tur!

Roller og reisefølge

- A. Team Captain (TC)
 - B. Klubbkontakter
 - C. Reiseleder
 - D. Foreldre
 - E. Dansere
-
- A. Team Captain er bindeledd mellom mesterskapets arrangør/IDO og team Norway. Det vil si at det er kun TC som snakker med arrangør / sekretariat. Informasjonen TC får, gis videre til klubbkontakter. Informasjon legges også på felles infogruppe på Facebook. TC blir oppnevnt av Norges Danseforbund i forkant av mesterskapet.
 - B. Klubbkontakter blir oppnevnt av Norges Danseforbund i forkant av mesterskapet. En klubbkontakt er bindeleddet fra TC til danserne. Klubbkontakter er oftest sportslig leder / trener fra klubbene. Hver klubbkontakt har sin klubb, eller klubber de har ansvar for. Hovedoppgaven er å videreformidle informasjon fra TC og dele ut startnummer til sin gruppe. Klubbkontakter er oftest sportslig leder / trener fra klubbene.
 - C. Reiseleder har ansvar for å legge tilrettelegge for hotell, reise og transport for deltagere. Reiseleder er gjerne med på turen og kan komme med gode tips og råd underveis. Merk at hver enkelt danser er ansvarlig for å booke sin reise og hotell
 - D. Foreldre/verger er viktige støttespillere og heiagjeng. Det er foresatte/verger som har ansvaret for sin(e) danser(e) gjennom mesterskapet.
 - E. Dansere er de som skal prestere på gulvet og dere forplikter dere til å følge alle beskjeder og regler som er satt for mesterskapet og Norges Danseforbund.

Foreldre- og dansevetregler

- 1) Støtt opp og respekter jobben Norges Danseforbund, IDO og de frivillige fra seksjonen gjennomfører. Har du spørsmål, ikke nøl med å spørre.
- 2) Prioriter og møt opp til treninger og samlinger. Du er viktig for de andre danserne og miljøet.
- 3) Gi oppmuntring og både med og motgang. Dette gir trygghet trivsel og motivasjon for å bli i dansemiljøet.
- 4) Stol på at trenerne ønsker og gjør alt de kan for at du / din danser skal prestere best mulig. Konstruktiv dialog kan tas i etterkant av mesterskapet.
- 5) Respekter dommernes avgjørelse selv om du av og til er uenig.

- 6) Vær i hallen så lenge vi har norske dansere på gulvet. Shopping og andre fornøyer må vente til etter mesterskapet. Din tilstedeværelse er viktig og gleder mer enn du tror. Du er et viktig forbilde, andre gjør ikke alltid som du sier, men de gjør ofte som du gjør.

Praktiske tips

- 1) Selv om danser mottar reisestøtte, er danser selv ansvarlig for booking av reise og opphold.
- 2) Ta i betraktning at tidsskjemaet kan endres. Legg gjerne inn en dag mellom reise og konkurransesstart.
- 3) Norges Danseforbund vil der det er mulig legge til rette for felles transport fra flyplass – hotell. Der dette er tilfelle er påmelding bindende.
- 4) Book i god tid i forveien.
- 5) Alle dansere må til enhver tid ha pass tilgjengelig under mesterskap.
- 6) OBS, kan være lurt å ha med drikkeflaske inn på "gulvet"/området rundt gulvet under runden sin. F.eks. en liten toalettmappe med lusespinner, sikkerhetsnåler, lepestift, et lite håndkle, vifte o.l.
- 7) Kontanter. Det er nødvendig med kontanter både til inngang og annet salg på arena.

Informasjonskanaler:

Facebook side for reiser til EM/VM

Norges Danseforbund sin hjemmeside (www.danseforbundet.no)

IDO sin hjemmeside (www.ido-dance.com)

WADA (<https://www.wada-ama.org/en>)

Antidoping Norge (<https://www.antidoping.no/>)

Din klubb in egne informasjonsside/gruppe?

Økonomi

HVA	PRIS	Kommentar
Norsk konkurranselisens	kr 300,00	pr år
Utvidet forsikring	480 eller 880	Avhengig av kjøpsvindu
IDO lisens	kr 220,00	pr år
Landslagsklær/pakke	kr 1 000,00	
Reise		
Hotell		
Kost		

Pakkeliste

Pakkeliste	
Pass	
Flybilletter	
Dokumenter (doping)	
Lader og powerbank	
Sysaker	
Førstehjelp	
Drakt m/tilbehør	
Flagg	
Mat og annet ved preferanser	
Vifte (temp i hall)	
Landslagsklær	
Sminke og tilbehør	
Skift	
Sokker og undertøy	
Sjampo, balsam, hårbørste	
Rettetang, krepptang, bølgetang, krølltang	
Årstrikker, spennder, sikkerhetsnåler	
Hårspray og kam	
Toalettsaker	
Treningstøy	
Treningssko	

Før, under og etter mesterskapet

Før

- ✓ Gode forberedelser i form av oppmøte på trening oppsatt av klubb og forbund. Vær treningsvillig, stå på og vær et godt eksempel
- ✓ Ta initiativ til egentrening
- ✓ Se videoer analyser, øv tellinger, plasseringer, sett deg gode mål og jobb målrettet
- ✓ Foresatte: legg tilrette for trening, prioriter mesterskapsforberedelser og still krav til danseren din om ansvar for gode forberedelser
- ✓ Gode forberedelser vil gi bedre prestasjon, mindre nerver, større selvtillitt og bedre sjans for å lykkes, utvikle seg og fortsette med idretten videre.
- ✓ Forebygg skader (se eget vedlegg)
- ✓ I tillegg til fysisk trening er det også enormt viktig med et godt kosthold og gode vaner og rutiner rundt dette.
- ✓ Søvn og hvile er vesentlig for å tilrettelegge for gode treningsøkter
- ✓ Ved sykdom / skader: møt opp på trening allikevel for å bidra i fellesskapet og være endel av gjengen

Under

- ✓ Vi er ikke klubber lenger, vi er «team Norway»
- ✓ Følg beskjed og regler gitt av forbundet og TC
- ✓ Vær i hallen når Norge har dansere på gulvet
- ✓ Sitt i samlet tropp på tribunen
- ✓ Felles oppvarming
- ✓ Alle har ansvar for trivsel og inkludering

Etter

- ✓ Evaluering. Hva lærte jeg? Hva vil jeg gjøre annerledes neste gang?
- ✓ Feire endt oppkjøringsperiode og mesterskap
- ✓ Gi tilbakemelding til ansvarlige dersom du har ønsker om endring

Tips om næringsinntak

Vi gjør oppmerksom at hver enkelt utøver er selv ansvarlig for å sikre at alt inntak er i henhold til WADA og Antidoping Norge sine bestemmelser om doping.

- Man bør drikke 2-3 liter hver dag utenom trening, du må drikke før under OG etter trening for å forebygge væsketap under trening.
- Allerede ved 1-2% væsketap påvirkes prestasjonen negativt. Det medfører økt kardiovaskulær belastning. Styrke, kraft og kognitiv funksjon blir nedsatt.
- Høyintensitetstrening i varmt klima tilsvarer væsketap på ca. 2 liter per time.
- Føler du deg tørst, er det for sent. Da har du allerede hatt væsketap. Du skal drikke for å unngå å føle deg tørst.
- Dehydrering kan føre til slapphet, kvalme, kramper, svimmelhet og redusert koordinasjonsevne.
- Aktivitet som varer over en time anbefales også sportsdrikke i tillegg. Dette fordi sportsdrikke inneholder karbohydrater og elektrolytter (salter) og bidrar til raskere væskebalanse.
- Væskeinntak må kombineres med saltinntak for best mulig hydrering.
- Som endel av restitusjonsprosessen er det viktig å drikke raskt etter treningsøkten. Erstatt 150% av væsketapet innen de to første timene etter trening. Sportsdrikk, melk og mineralvann er bedre rehydreringsdrikk enn vann og bør være førstevalget etter harde fysiske anstrengelser med stort væsketap.

Kilder:

<https://olympiatoppen.no/fagomrader/idrettspsernaering/faktaark/fakta-om-vaskebalanse-og-prestasjon/>

Tips til, hvordan unngå skader

Belastningsskader er noe av det vanligste hos dansere som typisk kommer av for «høy belastning for fort»

Derfor er belastningsstyring det aller viktigste å ta hensyn til i oppkjøringen, og passe på at man følger 10% regelen:

«Dansere bør ikke øke belastningen eller treningsmengden med mer enn 10% per uke»

I en oppkjøringsperiode er det fort gjort å tenke at man skal sette inn støtet når det nærmer seg men det er viktig å ikke øke belastningen i for stor grad.

Andre viktige skadeforebyggende tiltak i oppkjøringen er å alltid utføre en strukturert, god og lang oppvarming. Som endel av oppvarmingen kan man gjerne legge inn skadeforebyggende øvelser som bidrar til å styrke muskulaturen i kroppen. Slik vil kroppen være bedre rustet til å takle påkjenningene det bærer med seg å være danser på høyt nivå.

På skadefri.no vil man anbefale øvelsene under turn. Her er det mange fine øvelser for styrke stabilitet, balanse og bevegelighet som er i høy grad relevant for dansere.

Bruk alltid gode sko under oppvarming, styrke og kondisjon. Vonde rygger, knær og legger har godt av å redusere støtbelastningen. Pass på at sålen ikke er for høy med tanke på eventuelt overtråkk.

Kilder:

<https://www.skadefri.no/felles/10-prosent-regelen/>

<https://www.skadefri.no/idretter/turn/skadefri-turn/>

<https://www.fysioterapeuten.no/oppvarming/121225>

Masse lykke til på mesterskapet!

UTØVERKONTRAKT

Toppidrett og internasjonal representasjon er øverste ledd i den prestasjonsorienterte delen av idrettsvirksomheten. Deltakelse på internasjonale mesterskap (Nordisk, Verdens cuper, EM, VM, OL og lignende) skal gi uttatte utøvere anledning til å realisere sine ambisjoner og utvikle ferdigheter i et miljø på det høyeste internasjonale nivå.

1. Formål

1.1 Norges Danseforbunds (ND) formål er å fremme norsk danseidrett, arbeide for dens utvikling og utbredelse i topp og bredde, påse at den drives sunt og rasjonelt, og representere idretten internasjonalt.

1.2 Norges Danseforbund søker å legge til rette for toppidrett og talentutvikling.

1.3 Avtalen regulerer i hvilken utstrekning og på hvilken måte ND har rett til å benytte utøveren i landslagsvirksomheten og i markedsaktiviteter, samt andre rettigheter og forpliktelser mellom partene.

2. Andre bestemmelser

2.1 I tillegg til denne avtalen er utøveren og ND underlagt følgende idrettsorganisasjoners til enhver tid gjeldende bestemmelser:

De internasjonale særforbundene tilhørende respektive dansegren:

- Sportsdans og Breaking (WDSF) - <https://www.worlddancesport.org/>
- Swing, Rock'n Roll og Boogie Woogie (WRRRC) - <https://wrrc.dance/>
- Jazz, Moderne, Show, Ballett, Disco og Salsa (IDO) - <https://www.ido-dance.com>
- Sportsdrill (WBTF) - <https://www.wbtf.org/>
- Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) – www.idrettsforbundet.no
- Norges Danseforbund (ND) – www.danseforbundet.no
- Antidoping Norge (ADN) – www.antidoping.no

Hver av partene har et selvstendig ansvar for å gjøre seg kjent med disse reglene. Denne avtalen omfattes ikke av arbeidsmiljølovens bestemmelser og statuerer således ikke et arbeidsgiver-/arbeidstakerforhold mellom partene.

3. Rettigheter / plikter for ND

3.1 I henhold til NDs strategi skal forbundet legge til rette for toppidrett og talentutvikling.

3.2 ND skal utøve sin virksomhet innen de etiske og moralske verdier nedfelt i Norges Idrettsforbund og NDs lover og regler.

3.3 ND skal gi utøveren et tilbud som ut fra ND's tilgjengelige ressurser er best egnet til å oppnå de målsettinger som ND og utøveren i fellesskap har satt. ND forplikter seg derfor til å:

- Ha kvalifisert landslagsledelse/-koordinator
- Tilrettelegge administrativt for toppidrett satsing
- Planlegge og koordinere treningssamlinger for uttatte utøvere
- Gjøre sitt ytterste for å arrangere landslagssamlinger utenom ordinær arbeids/-skoletid

3.4 Uttak av dansere/par til internasjonale konkurranser gjøres i samarbeid mellom tilhørende seksjonsstyre, forbundskontoret og eventuelle hovedtrenere/landslagstrenerne.

3.5 ND skal informere om uttak så tidlig som mulig. Dette gjelder i hovedsak mesterskap som EM, VM og OL hvor det er kvote. Ved andre konkurranser, vil informasjonen komme fortløpende.

4. Rettigheter/ plikter for utøvere på representasjonslag

4.1 Utøver plikter å følge hovedtrenerens/seksjonens trenings- og konkurranseopplegg og være lojal overfor laget til enhver tid gjeldende regler.

4.2 NIF har i kapittel 12 i sin lov tiltrådt World Anti-Doping Code, og gjort denne gyldig for hele norsk idrett. Med doping menes bruk av stoffer som er listet i World Anti-Doping Agency (WADAs) offisielle dopingliste. Landslagsutøvere plikter å etterleve avtalen og ta avstand fra bruk av dopingmidler.

- Utøver som bruker faste medisiner, eller av spesielle grunner bruker medisiner for en bestemt periode, må sørge for legeattest og informere ND om dette.
- Utøvere må selv søke Antidoping Norge om spesielle fritak

4.3 Utøver er pliktig til å gjennomføre «ren utøver» modulene som er utarbeidet av ADNO (Anti Doping Norge). Utøver skal gjennomføre følgende moduler: Dopingkontrollen, dopinglisten, regelbrudd, helsekonsekvenser, kosttilskudd, medisinsk fritak og meldeplikt. Utøver skal gi beskjed til forbundskontoret når alle modulene er gjennomført og bestått.

4.4 Utøver plikter å leve og oppføre seg som en idrettsutøver og et forbilde. Sunn fornuft, medmenneskelighet og profesjonalitet er forventet av deg som skal representere landet.

4.5 Som en utøver på et representasjonslag plikter vedkommende seg til å følge lagets filosofi / trening og regelverk.

4.6 Utøver plikter å gi omgående tilbakemelding på forespørsler fra ledelse/-koordinator eller sportssjef på forbundskontoret.

4.7 Sendte forbundskontoret eventuelle refusjonskrav via Visma Expense inkl. kvitteringer som ikke overstiger vedtatt støttebeløp.

4.8 Samtlige utøvere som deltar i internasjonale konkurranser, er pålagt å inneha konkurranselisens.

4.9 Samtlige utøvere som deltar i internasjonale konkurranser, er pålagt å inneha gyldig utvidet forsikring og reiseforsikring. Forbundets utvidede forsikring innløses på forbundets hjemmesider, reiseforsikringen er personlig og kjøpes selv direkte av forsikringsselskapet.

4.10 Utøvere er til alle tider ansvarlig for å ha nødvendige vaksiner, samt visum der det er nødvendig.

5. Markedsavtaler og markedsføring

5.1 I henhold til NIFs lov kapittel 14 kan en utøver ikke inngå individuelle avtaler med næringslivet knyttet til sportslig virksomhet. Alle avtaler med næringslivet skal inngås av organisasjonsledd, dvs. klubb eller forbund. Som markedsavtale regnes enhver avtale som gir et rettssubjekt rett til å utnytte et organisasjonsledd og/eller dets tilknyttede utøvere i sin markedsføring eller øvrige virksomhet.

Et organisasjonsledd kan tillate at en utøver gis rett til å inngå egne markedsavtaler innenfor de rammer som er fastsatt av særforbundet. I ND gjøres det en individuell avtale mellom utøver og forbund ved slike tilfeller. Kontakt Forbundskontoret ved spørsmål.

Innenfor de begrensninger som følger av NIFs regelverk og særforbundets rammer, har utøver selv eiendomsretten til eget navn, bilde og signatur.

5.2 Ved publisering i personlige SoMe kanaler, setter Norges Danseforbund pris på at positive innlegg knyttet til dans, tagges med #DanseNorge. (Bemerk: Dette er frivillig).

6.0 Reiseregler

For å sikre at reiser og opphold skjer under betryggende forhold, gjelder følgende retningslinjer for dansere på representasjonsoppdrag og treningsamlinger i forbundsregi. Utøver har et selvstendig ansvar for å gjøre seg kjent med og følge reglene, og skal følge oppsatt opplegg i forhold til transport, opphold, etc.

Utøvere som er avhengig av medisiner etc. bes melde fra før avreise.

6.1 Alle tidspunkter skal til enhver tid overholdes. Gjelder også transport til/fra treninger og konkurranser, spisetider, beskjeder om når det skal være rolig, leggetid o.l. Det aksepteres ikke at utøvere kommer for sent eller ikke rekker å bli ferdige til gitte klokkeslett. Tider som angis er absolutte frister.

6.2 Alle beskjeder fra ND skal respekteres, enten fra ledelsen, koordinator eller sportssjef.

6.3 Utøver har ansvar for sitt eget utstyr og sin egen bagasje. Man skal selv holde orden i dette.

6.4 Utøvere under 18 år skal gå minimum to ifølge utenfor hotell eller trenings-/konkurransarena.

6.5 Utøvere skal alltid gi beskjed til reiseleder om hvor de går og når de kan ventes tilbake, dersom man har behov for å forlate hotell, trenings-/konkurransarena eller andre steder danserne er samlet.

6.6 Det er ikke tillatt å konsumere alkohol ved offisiell representasjon.

6.7 Utøvere skal holde sammen som et landslag og støtte hverandre.

6.8 Utøvere og evt. reiseledere skal vise god oppførsel og være gode representanter for ND både på og utenfor dansegulvet

6.9 Representasjonstøy, minimum overdel, skal brukes på de utvalgte konkurranser i NDs regi, og i størst mulig grad når utøver er i konkurransearenaen. Det er kun representasjons- og landslagsutøvere som har rett til å kjøpe og bruke offentlig representasjonstøy.

6.10 Representasjonstøy skal ikke benyttes ved andre arenaer enn ved representasjon av Norge/laget ved internasjonale konkurranser/samlinger.

7 Brudd på retningslinjene

7.1 Brudd på retningslinjene fører til reaksjon mot aktuelle utøvere etter vurdering fra reiseleder/trener/sportssjef. Ved alvorlige brudd vil reiseleder/trener/sportssjef påse at utøver blir avmeldt konkurransen, representasjonsretten oppheves med øyeblikkelig virkning og utøver vil bli sendt hjem for egen regning. Styret i grenseksjon vil orienteres om alvorlige brudd på retningslinjene.

8 Tvister

8.1 Enhver tvist eller uoverensstemmelse vedrørende denne avtalen skal søkes løst i minnelighet. Partene skal lojalt og etter beste evne søke å bidra til at løsningen skjer ved forhandlinger. Partene forplikter seg til å møte til forhandlinger på ND's kontor senest 7 dager etter at en av partene skriftlig har bedt om forhandlingsmøte. Dersom løsning ikke oppnås i minnelighet innen 21 dager etter at en av partene har krevd forhandlinger, jf. avsnittet ovenfor, skal tvisten løses i idrettens domsorganer. Dersom idrettens domsorganer ikke anser seg kompetente til å behandle tvisten, skal saken avgjøres av de sivile domstoler. Vernettinget avtales da til å være i Oslo.