



STRATEGISK PLAN

Hva er en strategisk plan og hvorfor skal vi ha det?

En strategisk plan fastsetter visjoner, målsetninger og virkemidler for klubbens kortsiktige og langsiktige virksomhet. Planen er et beslutningsverktøy for styret og ledelsen i klubben samt en informasjon til våre medlemmer, spillere, ledere, trenere, foreldre, funksjonærer og omgivelsen for øvrig. En strategisk plan gir klubben en mulighet til å fatte mer riktige kortsiktige beslutninger fordi man ser de i sammenheng med klubbens visjoner og målsetninger.

STRATEGISK PLAN er felles styringsverktøy for Manglerud Star Ishockey Bredde (U7-U20) og A-Lag og skal etterleves.

VISJON:” Flest mulig, lengst mulig, mot toppen”

Målsettinger

- Klubbene skal være en mønsterklubb og et forbilde for andre idrettsklubber.
- Klubbene skal gi et tilbud om trygt, rusfritt og mobbefritt barn og ungdomsmiljø.
- Klubbene skal være best i landet på å utvikle våre egne talenter både individuelt og som lagspillere til å bli komplette spillere på et høyt nasjonalt og internasjonalt nivå
- A-laget skal etablere seg på et nivå som kan videreutvikle de talenter som utvikles i klubben.

Sportslige mål

- Klubben skal ha lag i alle aldersbestemte klasser, junior elite lag og et A-laget.
- Klubben vil rekruttere spillere fra begge kjønn og etablere jentelag
- Lagene i aldersbestemte klasser U-16, U-18 og U-20 elite skal være blant de 4 beste i sine respektive avdelinger.
- A-laget skal etablere seg på et nivå som tilfredsstiller økonomiske og sportslige mål for klubben.
- Klubben skal rekruttere 30 spillere pr. årskull fra Hockeyskolen

Skoler

- Klubben har som målsetting å kunne samarbeide med skoler for at spillere i vår klubb skal få tilrettelagt trening i skolens regi.
- Klubben vektlegger utdanning ved siden av ishockey karrieren som meget viktig.
- Klubben skal vektlegge å få egne instruktører gjennom samarbeid med aktuelle skoler for våre elever med trening i egen ishall.
- Dette for å få oversikten over total belastning for eleven i klubb og skolesammenheng

Økonomiske mål

Klubbene skal drives etter forretningsmessige, etiske og moralske prinsipper med et mål å gå i balanse hvert år. Eventuelt overskudd skal benyttes til aktiviteter og investeringer i klubbene til fremme av klubbens fremtidige virksomhet.

Organisasjonsmål.

Så raskt som mulig bygge opp en profesjonell administrativ og sportslig organisasjon som legger til rette og organiserer det frivillige støtteapparatet som klubben er helt avhengig av. Klubbene skal så raskt som mulig organiseres opp som vist på organisasjonskartene. (Se eget dokument for org. Kart).



VIRKEMIDLER:

Spillerutvikling: **Rekruttering (4-9 år)**

- Samarbeide med barnehager og skoler for skøytelek.
- Skøyteskole for barn.

Bredde 6-12 år (U7-U13) Barneidrettsbestemmelser

- Akademi. Gi treningstilbud til de som ønsker å trene mer enn klubbens Standardopplegg. Akademiet stater fra U-9
- Danne egne lagenheter fra og med det året spilleren fyller 6 år (U7).
- Klubben skal arrangere hockeyskoler i vinterferie, sommerferie og høstferie.
- Fra 6 år til og med 12 år (U7-U13) er regelen at spillerens alder er bestemmende for hvilken lagenhet spilleren tilhører.
- Spillerne på lag under Barneidrettsbestemmelsene kan hospitere på lagenheten i aldersklassen over, men tilbudet om hospitering må gjelde alle. Dette gjennomføres ved at alle foreldre/spillere på laget blir spurt om de ønsker å spille opp. Vi ønsker at foreldre i første omgang gjør en vurdering basert på barnets ønske, og om man mener at barnet har behov for ekstra utfordringer og stimuli som man evt. ikke oppnår i egen årgang. Hvis en spiller sier nei, er dette ikke et permanent avslag, men dette kan revurderes ved en senere anledning.
- Foreldre bør tenke nøye igjennom om barnet vil ha glede av å spille på et lag i aldersklassen over eget nivå.
- Alle lag under Barneidrettsbestemmelsene skal ha lister over de som spiller opp slik at alle får likt tilbud. Hvis man får tilbudet om å spille opp og sier nei regnes dette som om man har spilt.
- Lag under Barneidrettsbestemmelsene i klubben som ikke vil følge ordningen med at spillerne som er tilgjengelige ut fra aktuelle lister over spillere som har sagt ja, får ikke bruke spillere fra laget i aldersklassen under. (Hospitering)
- En forutsetning for at dette systemet skal fungere er at hovedtrenerne på begge lagenhetene har en god dialog om hvilke spillere dette gjelder. Spillerne skal bli informert i god tid av sin egen trener ang. hospitering til ny lagenhet.
Hovedtreneren på lagenheten som spilleren tilhører bestemmer over sin egen spiller. Hvis det oppstår konflikter knyttet til spilleres trening og kamper for et annet lag så skal hovedtrener fra den lagenheten som spilleren tilhører, ta dette opp med sportslig utvalg som har myndighet til å foreta den endelige beslutningen som skal være i tråd med dette verdidokumentet.
- I enkelte spesielle tilfeller når helt særskilte sosiale årsaker (f.eks. skolegang) kan legges til grunn kan en spiller flyttes opp til en eldre lagenhet. *Det*



Strategisk Plan MS Bredde

Revidert

Dato:23.2.25

bestemmes av styret etter søknad fra spilleren det gjelder. Hovedtrenerne til de to lagene som blir berørt skal konsulteres før beslutning tas. Tillatelsen for oppflytting til annet lag skal være tidsbegrenset og vurderes før hver sesong (1 august).

- Søknad om å spille ned vil gjelde på samme nivå som punkt over. Sosialt, startet sent mm.
- Lagene organiserer seg med foreldre som lagleder, materialforvalter og kasserer.
- Klubben har ansvaret for å engasjere trenere til lagenhetene. Se veiledning for Trenere
- I aldersgruppen 6-13 år (U7-U13) gjelder prinsippet om at alle spiller omtrent like mange kamper i sesongen. Likt tilbud til serie og turneringsspill.
- I alderen 6-13 år (U7-U13) gjelder prinsippet om at alle spillere får omtrent like mye spilletid i kamper, dvs rullering av alle rekkene.
- Fra og med det året barna fyller 11 år kan lagene delta i utenlandske cuper. Søknad må sendes klubbledelsen og Norges Ishockeyforbund.
- Til og med 12 år (U-13) Barneidrettsbestemmelsene kan man ikke bli flyttet opp på permanent basis.

Overordnet målsetting fra U14 og oppover: Alle lag skal ha minst 20 spillere + 3 keepere

- I 13 års klassen er det viktig å prioritere spiller utvikling fremfor resultat i henhold til Sportsplan for aldersklassen.
- Alle spillere som ønsker å trene ekstra kan trene så mye de ønsker med laget under deres eget alderstrinn. En forutsetning for dette er at treneren på laget under får forespørsel om dette fra spilleren senest dagen før trening.
- Eksempel fra U-13 og ned
Trener fra laget under varsler x antall ledige plasser to dager før økt. Disse x antall plassene legges ut på Spond i laget som får tilbudet med «første mann til mølla prinsippet». Da får alle tilbudet på lik linje med hospitering opp.
- Alle lag skal delta i det norske seriesystemet på det høyeste nivået fra U14.
- I aldersgruppen U14 skal man stille med minimum 15 utespillere og 2 målvakter til hver kamp. Hospitering fra yngre lagenhet skal benyttes for å oppnå dette.
- Klubben skal for alle alderstrinn vektlegge spillerutvikling og ikke topping av lag. Det vil si at enkeltspillers utvikling er viktigere enn lagets resultater. Dette er spesielt viktig for alderstrinn opp til U-16 slik at vi får med oss «flest mulig lengst mulig».



Strategisk Plan MS Bredde

Revidert

Dato:23.2.25

- Spillere som viser treningsvilje og er innenfor normen for fremmøte (85%) på treninger fra 13 års klassen(U-14), skal være med på laget.
- Fra U-14 kan en spiller kunne hospitere på lag inntil 2 årsklasser over eget lag. Dette skal godkjennes av Sportslig Leder for årgangen.

Forberedende elite U15/U16

U15/U16:

- Fra og med U15 gjelder fortsatt hovedprinsippet om at spilleren tilhører sin lagenhet. Ettersom det i denne aldersgruppen ofte er store forskjeller i individuell utvikling er det viktig at spillere som ligger langt fremme i sin utvikling blir ivaretatt på en slik måte at de får tilstrekkelige utfordringer ved å spille og trene opp på lagenheter over. Det pålegges derfor trenere for disse aldersgruppene et spesielt ansvar for å påse at det sportslige opplegget for disse spillerne blir så bra at det gir mulighet for best mulig utvikling.
- En spiller kan fra aldersklasse U-16 flyttes permanent opp til det laget som han eller hun innehar det sportslige nivået til U-18, U-20. Permanent oppflytting skal godkjennes av styret/daglig Leder etter innstilling fra Sportslig Utvalg.
- I NM fra U-15 kvalifisering og sluttspill skal man alltid stille med det beste laget. Det er hovedtreneren for laget som spiller NM som velger ut spillere (som er spilleberettiget iht forbundets regler) han skal ha med i NM kamper. Spillere som skal være med i NM troppen og som tilhører en yngre lagenhet er disponible for oppkjøring med laget inntil 10 dager før turneringen starter.
- Hvis 2 lag spiller kvalifisering eller NM sluttspill samtidig vil Sportslig Utvalg foreta en prioritering som gjelder lag/spillere som deltar på begge lag.
- I U15 klassen skal alle spillere som er tatt ut til kamper spille minst 3 bytt i hver periode. I NM kamper (kvalifisering og sluttspill) gjelder ingen regler for spilletid.
- I 15 års klassen (U16) gjelder ingen regler for spilletid for hver enkelt spiller.
- Deltakelse i utenlandske cuper. Søknad må sendes klubbledelsen.
- Deltagelse i det norske seriespillet på det høyeste nivået.
- Deltakelse i NM

Elite U18 og U20

U18 elite:

Sportslig utvalg bredde kan flytte en U18 spiller permanent opp på en høyere lagenhet. I aldersgruppen U18 skal man stille med minimum 15 utespillere og 2 målvakter til hver kamp. Hvis en spiller flyttes permanent opp skal styret i klubben informeres

- I NM sluttspill skal man alltid stille med det beste laget. Det er hovedtreneren for laget som spiller NM som velger ut spillere (som er spilleberettiget iht forbundets regler) han skal ha med i NM sluttspill. Spillere som skal være med

i NM troppen og som tilhører en yngre lagenhet er disponible for oppkjøring med laget inntil 10 dager før sluttspillet starter.

- I U18 klassen gjelder ingen regler for spilletid for hver enkelt spiller.
- Deltakelse i utenlandske cuper.
- Deltagelse i det norske seriespillet på det høyeste nivået.
- Deltakelse i NM sluttspill

U20 elite:

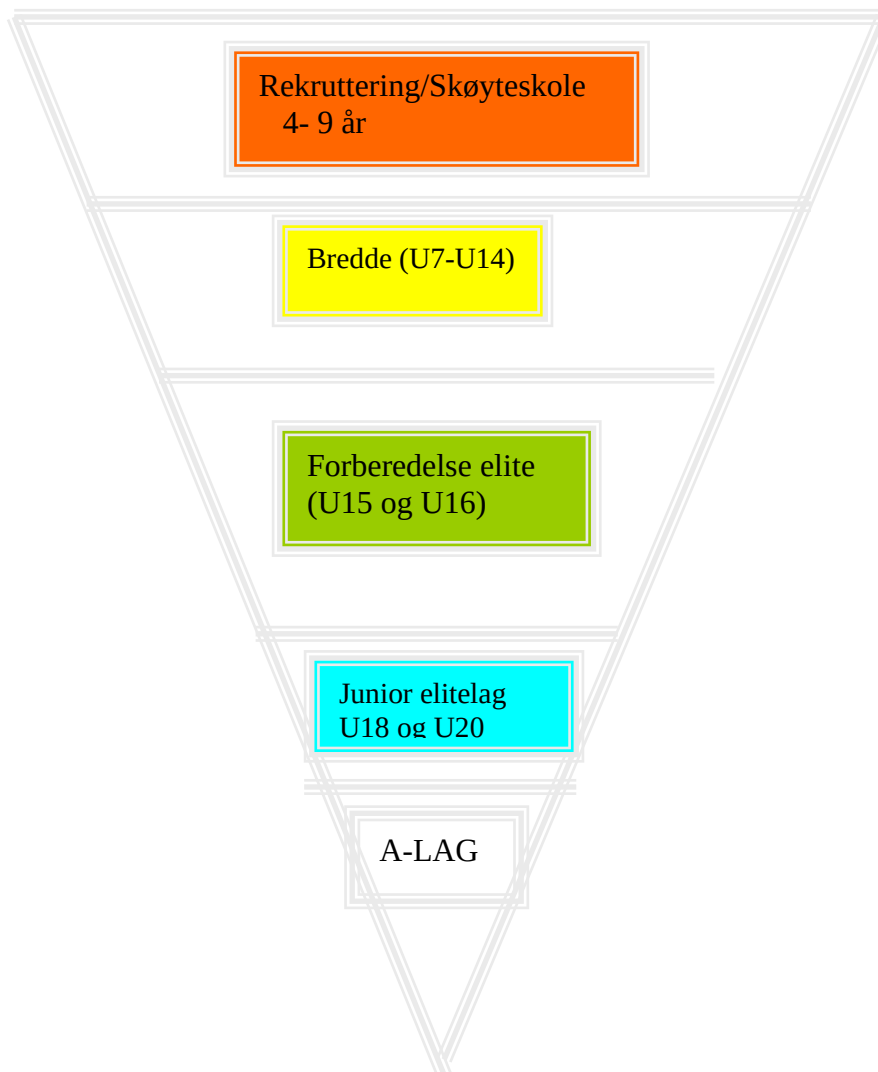
- På U20 elite skal mye trening og teoriundervisning ha høy prioritet.
- Laguttak baseres på talent, ferdigheter og at man har en seriøs innstilling til idretten.
- U18/U-16 spillere med spesielt talent og treningsvilje skal få et tilbud om treninger og kamper med U20 laget. Sportslig utvalg bestemmer hvilke spillere dette gjelder. Sportslig utvalg skal ha dialog med trenere i forkant av avgjørelsen.
- U20 elite laget er hoved rekrutteringskilden til Manglerud Star sitt A-lag.
- Troppen til U20 Elite tas ut etter 3 uker på is og man er ikke lenger garantert en plass i spillertroppen.
- I NM sluttspill skal man alltid stille med det beste laget. Det er hovedtreneren for laget som spiller NM som velger ut spillere (som er spilleberettiget iht forbundets regler) han skal ha med i NM sluttspill. Spillere som skal være med i NM troppen og som tilhører en yngre lagenhet er disponible for oppkjøring med laget inntil 10 dager før sluttspillet starter.
- Klubben kan bestemme at U20 spillere som ikke følger klubbens treningsopplegg, ikke er motivert, viser dårlige holdninger eller ligger for langt etter ferdighetsmessig ikke får plass i laget. I de fleste slike tilfeller så vil klubben være behjelpelig med å finne alternative klubber å spille for.

Hospitering

For samtlige lagenheter i alle trinn i begge klubbene gjelder følgende kjøreregel:

- Eldre lagenhet som ønsker å ha med spillere fra yngre lagenhet til kamp/trening skal forespørre dette til trener på yngre enhet. Spillere under Barneidretsreglene gjelder spesielle regler
- Forespørsel kan være med navngitt spiller(e). Ikke under Barneidretsreglene
- Trener på yngre lagenhet kan godkjenne og forplikter seg til å informere egenspiller om hvor og når aktuelle spiller(e) skal møte.
- Trener på yngre enhet kan, hvis det er forhold som tilsier det, bestemme at en spiller i sin tropp ikke er aktuell. Dette kan være forhold som skade, sykdom, ikke møtt til trening eget lag, disiplinærsaker, overbelastning o.l. Dette må respekteres av trener på eldre lag. Dette vil være viktig for at klubbens Strategiske Plan skal utøves i praksis.
- Trener på yngre lag skal foreslå eventuelle andre spillere til hospitering opp.
- Forespørsel direkte til spiller fra eldre lag skal ikke forekomme.
- Det er trenere som er ansvarlige for dialog og avklaringer.

A-Laget (senior)
Prinsipp for spissing inn mot A-lag



Spillerne: Mobbing tolereres overhodet ikke og blir slått hardt ned på i form av treningsnekt, kampnekt og i siste instans eksklusjon fra klubben

- Egen innstilling til trening er avgjørende for resultat
- Talent er viktig, men hard og riktig trening/restitusjon er nødvendig for den videre utvikling
- Vær presis til trening og kamp, meld fra dersom du ikke kan møte. Grunnen skal oppgis
- Vis disiplin på og utenfor banen, gjør det du får beskjed om
- Si ifra omgående til trener eller lagleder om du er misfornøyd med noe
- Vær ydmyk. Da kommer du lenger.
- Vis fair-play
- Ha kontroll over eget temperament
- Avstå fra bruk av alkohol, tobakk og andre rusmidler



Strategisk Plan MS Bredde

Revidert

Dato:23.2.25

- Ta ansvar for å rydde i garderober og på banen etter trening og kamp. Dette gjelder både hjemme og borte
- Bidra til å skape trivsel, trygghet og humør i laget. Bidra til at alle føler tilhørighet
- Ha respekt for laguttak og spillerbytter
- Ha respekt for motspillere, ledere, trenere og dommere

Treneren bestemmer i samarbeid med sportslig ledelse eventuelle disiplinærstraffer av spillere som ikke overholder de til enhver tid gjeldende regler for holdninger på og utenfor isen.

Barmarkstrening: MS Bredde henviser til NIHF sin Isbjørnmodell som gjelder styrketrening

Utviklingstrappa: Utviklingstrappa til NIHF ligger til grunn for testing og utvikling av spillere i klubben. Trappa er et mål som skal ligge til grunn for veiledning om egen utvikling og er ikke et absolutt mål. Spillere som ikke når opp på tidlige alderstrinn må oppmuntres til videre satsing for å nærme seg kravene i utviklingstrappa.

Tren/Spis/Hvil: Nøkkelen til fremgang kan enkelt beskrives ved å trekke frem 3 nøkkelfaktorer Som må være oppfylt samtidig. **Trene, spise og hvile.** Mat er viktig for å oppnå fremgang. Spis riktig og sunn mat.

Foreldre: Som forelder så inngår du i lagets foreldregruppe som er ansvarlig for at laget får de beste forutsetninger for å gjennomføre de planlagte aktivitetene. Hvert lag må som minimum ha: en lagleder, en materialforvalter og en kasserer. Disse skal velges på et foreldremøte før sesongstart og senest innen 1 september. Sportslig utvalg og styremedlemmer i klubben har rett til å delta på alle foreldremøter.

- Respekter klubbens beslutninger og retningslinjer.
- Respekter trenerens laguttak og bruk av spillere – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Dommeren prøver alltid å gjøre sitt beste – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Resultatet må ikke bli for viktig - den enkelte spillers mestring har også stor betydning
- Gi oppmuntring til alle spillerne - ikke bare dine kjente
- Stimuler til deltakelse - uten noen form for press
- Foreldre/foresatte skal ikke oppholde seg i garderoben (unntak for knytting av skøyter for de aller yngste (5-9 år))
- Delta på dugnader, betale treningsavgifter, kontingenter og egenandeler innen fastsatte frister

Gjør ditt for at ishockey blir morsomt for ditt barn. Ikke lev opp til skrekkbildet av en foreldre som tar barnets idrett så blodig alvorlig at man kjeffer på dommere, spillere og trenere.



Strategisk Plan MS Bredde

Revidert

Dato:23.2.25

Laglederen:

- Lagleder velges av foreldrene på foreldremøte etter hver sesong og senest innen 30 mai og godkjennes av styret eller Sportslig Leder
- Lagledere plikter å innkalle til dette foreldremøtet og foreldrene på laget er ansvarlig for at det velges et nytt lagstyre (lagleder, kasserer og materialforvalter) som skal rapporteres inn til klubbens administrasjon.
- Laglederen skal i hovedsak jobbe rundt laget slik at alt det som skjer utenfor isen blir ivaretatt på en profesjonell måte. Et godt samarbeid mellom lagleder og trener er helt avgjørende for at lagenheten skal fungere gunstig i alle sammenhenger.
- Lagledere skal lojalt følge opp sportslige avgjørelser tatt av treneren og skal ikke forsøke å påvirke/endre trenerens avgjørelser på noen som helst måte.
- Lagleder skal på ingen måte blande seg inn i sportslige avgjørelser i lagenheten, da dette er trenerens ansvar.
- Lagledere som ikke fungerer, og som skaper uro i lagenhetene kan bli avsatt av styret, og foreldregruppen må velge en ny lagleder.
- Lagleder eller stedfortreder må delta på klubbens lagleder/trenermøte som gjennomføres i løpet av sesongen.
- lagleder plikter å sette seg inn i den dokumentasjon som er gjeldene for lagledere i Manglerud Star Bredde

Overganger: Klubben ønsker ikke å rekruttere aktive spillere fra andre klubber i nærområdet. Det må være spilleren selv som etter eget ønske tar kontakt med klubben. Ingen aktive spillere fra andre klubber kan trene med klubben uten at klubben som spilleren har lisens for har godkjent dette. Ved overgang til annen klubb skal alle forpliktelser overfor lag og klubb være gjort opp. Klubben forplikter seg til å følge de til enhver tid gjeldende overgangsbestemmelsene til NIHF.

Organisasjon: *Administrativt:*

Styret er klubbens øverste beslutningsorgan. Klubben har fra 2023 ett styre Manglerud Star Ishockey Bredde etter at Elite(A-Laget) gikk konkurs. Styret i bredde reviderer Strategisk Plan. Styret ansetter daglig leder samt de stillinger som er nødvendig for at klubbene skal fungere administrativt i henhold til godkjente administrativt oppsett. Klubben kan samarbeide med andre idretter innenfor Alliansen i Manglerud Star når dette er mulig for å holde kostnadene nede. Daglig leder er ansvarlig for øvrige ansettelser i klubben. Styret setter sammen et sportslig utvalg bestående av minimum 3 personer.

Trenere:

Trenere opp til U-13 under Barneidretssbestemmelsene engasjeres fra Manglerud Star sine egne spillere som har vært aktive i klubben. Klubben tilbyr trenere utdanning i henhold til NIHF sitt trenertilbud for de yngste trenerne. Fra U-14 og opp skal alle hovedtrenere være ansatte trenere. Assistent trenere kan fortsatt være foreldretrenere, men skal ha riktig utdanning som trenere i henhold til NIHF sine krav for aldersklassen. Alle trenere i MS skal ha trenerattest fra Forbundet samt at trenere skal ha minimumskompetanse ihht NIHF's krav til trenerutdanning for de forskjellige aldersnivåer.



Strategisk Plan MS Bredde

Revidert

Dato:23.2.25

- Trenerattesten. Alle trenere i MS Bredde innen Barneidrett
- Grasrottrener Del 1, 7-9 år
- Grasrottrener Del 2, 10.12 år
- Grasrottrener Del 3, 7.12 år, Barmark Alle 3 delkurs må gjennomføres.
- NIHF trener II, 13.15 år
- NIHF Trener III 16-19 år

Sportslig: Det sportslige skal organiseres med én sportslig leder elite (A-lag) og Sportslige Ledere i Bredde samt et sportslig utvalg (U7-U20). A-lagets hovedtrener kan være sportslig ansvarlig for A-laget, men dette bør unngås. Sportslig Ledelse Bredde kan deles i 3 stillinger grunnet antall lag og aldersmessige forskjeller på spillerne fra 6-8 år til 19 år. Sportslige Ledere ansettes for følgende grupper U-20 til U-14, U-13 til U-10 og U-9 til U-7

Dommerkontakt:

Klubben har som mål å rekruttere klubbdommere fra egne rekker. Alle spillere vil hvert år fra og med ungdomstrinnet få et tilbud om å delta på dommerkurs i regi av Norges Ishockeyforbund. Klubben har egen dommeransvarlig som organiserer dette arbeidet. Spillere som ønsker å utdanne seg til dommere kan ta kontakt med dommeransvarlig i klubben.

Økonomi: Klubbene har som mål å drive sin virksomhet på en profesjonell og forretningsmessig måte. For å få dette til har styret bestemt at klubben skal ha en lønnet administrasjon. I tillegg til en viss offentlig støtte og sponsorer så er det medlemsinntektene som er avgjørende for at klubben skal klare sine økonomiske forpliktelser. Det er derfor helt avgjørende at alle betaler sin kontingent og treningsavgift ved forfall.

Medlemskap: Alle spillere plikter å være betalende medlem av klubben: En spiller er ikke spilleberettiget før medlemskontingent og spillerlisens er betalt. Spillere som melder seg inn i klubben etter 1 august betaler ½ medlemskontingent ut året.

Treningsavgift:

Treningsavgift for hele sesongen legges ut i 6 rater fra sesongstart i august eller betale alt på en gang. Hvis spiller slutter i klubben før nytt år og har betalt full treningsavgift har han krav på tilbakebetaling på 30% av betalt treningsavgift. Medlemsavgiften refunderes ikke. Ingen spillere kan trene eller spille kamper for klubben før treningsavgiften er betalt. Hver lagenhet får fritak for 2 eller 3 stk. (Gjelder ved at det er 2 lag i årsklassen) fritak for treningsavgift og lagenheten bestemmer selv hvem som skal få benytte disse fritakene. Ett lag teller som 15 utespillere. Alle andre fritak for treningsavgift skal godkjennes av styret før sesongstart. Styret fastsetter treningsavgiften for hver sesong før sesongstart.



Strategisk Plan MS Bredde

Revidert

Dato:23.2.25

Kommunikasjon:

Det meste av kommunikasjonen mellom klubben, lagledere, trenere og spillere foregår via E-post sosiale medier og klubbens hjemmesider. Det er derfor viktig at klubben til enhver tid har riktig E-post adresser til alle medlemmene.

Årsmøtet:

Klubben avholder årsmøte hvert år innen utgangen av mars måned. Alle medlemmer som er over 15 år som har vært medlem i minst 1 måneder og som ikke skylder kontingent har stemmerett på årsmøtet. Bare personlig fremmøte gir stemmerett, ikke fullmakter.

Styret:

Styrene velges på årsmøtet i klubben og har ansvaret for klubbens totale virksomhet. Styrene skal fastsette retningslinjer og handlingsplaner som er tilpasset virksomhetens visjon og mål. Forslag til endringer som berører klubbens virksomhet skal behandles i styret og på årsmøtet.

Logo:

Alle rettigheter knyttet til bruk av Manglerud Star sine logoer eies av klubben. Alle som ønsker å benytte klubbens logoer må søke styret om tillatelse til dette.

Helse/Doping:

Klubben aksepterer ikke bruk av tobakk, alkohol eller narkotika iblant spillere i vår forening. Bruk av dopingmidler er ikke tillat, og klubben står 100% bak idrettsforbundets antidoping holdning. Det forventes at alle ledere i klubben står bak den samme holdningen. Klubben er tilknyttet Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité (NIF) og er underlagt [NIFs lov](#). Ifølge kapittel 12 i NIFs lov er det forbudt å rettsstridig bruke midler og metoder som fremgår av [WADAs internasjonale dopingliste](#) og av den nasjonale dopinglisten.

Den internasjonale dopinglisten oppdateres normalt en gang pr. år og er gyldig fra 1. januar hvert år. Den beskriver hvilke stoffer og metoder som er forbudt å bruke både i og utenfor konkurranse. Kravene i den nasjonale dopinglisten er identiske med den internasjonale dopinglisten, men gir i tillegg en oversikt over norske legemidler som er forbudt å bruke i og utenfor konkurranse. Den nasjonale dopinglisten oppdateres jevnlig gjennom hele året ettersom nye legemidler godkjennes for salg i Norge. Oppdateringen skjer elektronisk slik at siste utgave vil finnes på denne nettsiden. Papirkopier kan være utdaterte.

<http://www.antidoping.no/internett/medisinsk-info/dopinglisten/>

Utøvers ansvar

Det er alltid utøvers ansvar å påse at ethvert legemiddel kontrolleres før bruk. Utøver må kontrollere om noen av innholdsstoffene rammes av dopingbestemmelsene. Dette gjelder enten legemiddelet er kjøpt med eller uten resept fra lege, i eller utenfor Norge. Det advares generelt om kjøp av legemidler i utlandet. Utøver kan utestenges fra idretten ved inntak av midler som inneholder forbudte stoffer.



Strategisk Plan MS Bredde
Revidert
Dato:23.2.25

Spillere som av ulike medisinske årsaker (astma, allergi eller andre kroniske sykdommer) må benytte seg av legemidler som står på dopinglisten må gi klubben beskjed om dette samt frembringe dokumentasjon fra lege på sykdom samt foreskrevet legemiddel.

Husk at dopingkontroller skjer uanmeldt og at straffen for å bli tatt er 2 års utestengelse fra all konkurranseidrett.

For øvrig henvises til Isbjørnmodellen ved opplegg rundt trening samt annen dokumentasjon for foreldre.

<https://www.hockey.no/isbjornmodellen/>