



Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
DK-2605 Brøndby
www.ishockey.dk
www.metalligaen.dk
ishockey@ishockey.dk
Phone +45 7025 2605

Velkommen på et DIU-hold

'Velkommen på et DIU-hold' samler alle de informationer, du har brug for at vide, når du er en del af et hold under Danmarks Ishockey Union. Informationerne henvender sig til både spillere, forældre, trænere og ledere. De er opstillet alfabetisk, så du kan bruge de følgende sider som et opslagsværk. Det er dog vigtigt, at du sætter dig ind i de forskellige regler og retningslinjer, der er nævnt under de forskellige punkter. Nedenfor kan du se oversigten over, hvilke punkter der bliver berørt i 'Velkommen på et DIU-hold'

- **Antidoping og medicin**
- **Egenbetaling**
- **Ernæring**
- **Forsikring**
- **Indkaldelse**
- **Pas, sundhedskort og EU-sygesikringskort**
- **Rusmidler**
- **Samarbejde**
- **Skader**
- **Smartphones, tablets og computere**
- **Sociale medier**
- **Sport og pengespil**
- **Transport og bestilling af rejse**
- **Tøj og materialer**
- **Uddannelse og Team Danmark**
- **Udlæg og afregning**



Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Antidoping og medicin

DIU er omfattet af Danmarks Idrætsforbunds og Anti Doping Danmarks antidopingregler og tager stærkt afstand fra enhver brug af doping. Alle unions- og landsholdsspillere er forpligtede til at stille op til dopingkontrol under Anti Doping Danmark (ADD) og IIHF. Spillerne vil løbende blive informeret omkring risikoen ved brug af doping, samt oplysning omkring proceduren mv. i forbindelse med dopingkontrol.

Alle ungdomsspillere under DIU, vil i forbindelse med landsholdsuddannelsen være underlagt at gennemføre E-learningmodul ["Ren Vinder"](#), som er udarbejdet af ADD.

Spillere, der dagligt benytter sig af medicin, skal sikre sig, at dette IKKE står på WADA's liste over forbudte stoffer - det gælder for både klub- og landshold. Anti Doping Danmark har udarbejdet en medicin-app, "Anti Doping Danmark" hvor du selv har mulighed for at tjekke din medicin. Hent den på din mobil, så har du altid styr på om din medicin er lovlig eller ej.

Hvis du anvender medicin, der står på listen over forbudte præparater, skal du tale med din læge om at få ændret medicinen eller ansøge om en dispensation til at benytte din nuværende medicin. Medbring derfor altid en gyldig TUE (Therapeutic Use Exemptions) på al receptpligtig medicin du anvender, som står på forbuds-listen.

Det er **ALTID** dit eget ansvar at have medicin og evt. papirer på plads. Hvis du tager nogen former for medicin, SKAL dette meddeles til DIU. Kontakt [Sportsafdelingen](#), hvis du er i tvivl.

Til forældre: ADD har målrettet information til forældre, der har et barn, der dyrker eliteidræt. Materialet indeholder information om medicin, kosttilskud, whereabouts samt dopingkontrol og giver også nogle konkrete eksempler på, hvordan du kan hjælpe dit barn igennem stressede og sårbare perioder – [se materialet her](#)

Databeskyttelsesforordning (GDPR)

Danmarks Ishockey Union behandler som led i administrationen af unions- og landshold en række personoplysninger om dig. Der indhentes samtykkeerklæringer på alle spillere for både brug af foto – og video materiale, samt for udveksling af helbredsmæssige forhold med DIU og imellem klub og landshold.

Oplysningerne behandles kun i det omfang, de er nødvendige for unions- og landsholdsaktiviteterne.

Vi gemmer personlige oplysninger i krypteret form på alle unions- og landsholdsspillere, så de kan trækkes ud og anvendes, når dette er relevant, f.eks. ved registrering som deltager i et VM hos Det Internationale Ishockey Forbund (der er paskrav på registreringen) eller ved transportbestilling m.m.



Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Egenbetaling

Selvom langt de fleste af vores aktiviteter er uden egenbetaling, kræver ambitionsniveauet om et udviklingsprogram i verdensklasse, at nogle samlinger vil være behæftet med hel eller delvis egenbetaling (hvilket indbefatter transport og forplejning). Vi justerer løbende udgifter, men I kan forvente at følgende aktiviteter inkluderer egenbetaling.

Hold	Aktivitet	Fuld egenbetaling	Delvis egenbetaling
Skills-class	Endagssamlinger	✓	
	Breddesamling		✓
U15-unionshold	Endagssamlinger	✓	
	Breddesamling		✓
U16-unionshold	Endagssamlinger	✓	
	Metal High Performance Camp		✓
U17-unionshold	Endagssamlinger	✓	
	Metal High Performance Camp		✓

Ernæring

Formålet med Danmarks Ishockey Unions ernæringspolitik er at gøre rede for forbundets overordnede holdninger og tilgange til spørgsmål vedrørende kost, kropsvægt og kropskomposition, brugen af kosttilskud samt forebyggelse og eventuelt håndtering af spiseforstyrrelser.

Ernæringspolitikken fungerer som ét af flere redskaber, der skal sikre, at udøverne kan spille ishockey på en sundhedsmæssig og socialt forsvarlig måde. Samtidig skal politikken understøtte DIU's mulighed for og ambition om at guide og vejlede udøverne på en måde, så flest muligt har mulighed for at udnytte deres potentiale til fulde. DIU's ernæringspolitik kan læses [her](#).



Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Forsikring

Alle spillere på DIU's landshold er ved samlinger i ind- og udland dækket af DIF's Idrætsrejseforsikring. Forsikringen dækker udgifter i forbindelse med akut sygdom/skade, skade på bagage mm i forbindelse med DIU-aktiviteter.

Genoptræning og behandling efter hjemkomst fra DIU-aktivitet **er ikke dækket**. Forsikringen dækker ikke private ejendele, disse ting dækkes normalt af spillerens egen private indboforsikring/rejseforsikring.

DIU opfordrer alle spillere til at have egen forsikring og evt. være dækket under familiens sundhedsforsikring. Er du i tvivl er du altid velkommen til at kontakte [Sportsafdelingen](#). Se yderligere oplysninger under 'Pas, sundhedskort og EU-sygesikringskort'.

Du kan altid se den gældende police for [DIFs Idrætsrejseforsikring her](#).

Indkaldelse

Før samlinger indkaldes de udtagne spillere via mail. For U14-U16 sker indkaldelse via mail til klubberne og opslag på ishockey.dk. I indkaldelsen står der alle praktiske oplysninger om samlingen, og det er derfor vigtigt, at spilleren og evt. forældrene læser indkaldelsen.

Derudover skal **spilleren** besvare mailen, så DIU ved, at spilleren har fået informationerne. og får bekræftet, om spilleren deltager eller ej. Det er vigtigt at understrege, at det er spillerens opgave at informere sin uddannelsesinstitution.

Pas, sundhedskort og EU-sygesikringskort

Du skal som spiller **ALTID** have gyldigt dansk pas ved rejser uden for Danmark. Dit pas skal være gyldigt i mindst seks måneder ved hjemrejsetidspunktet, da mange lande kræver dette.

Derudover skal DIU's administration have en kopi af billedsiden til internt brug – husk også at meddele DIU, hvis du får nyt pas.

Du skal medbringe det gule sygesikringskort til samlinger i Danmark, hvilket giver dig ret til ydelser efter sundhedsloven. Det blå EU-sygesikringskort skal medbringes ved rejser til et EU-land, Norge, Island, Liechtenstein eller Schweiz.

OBS! Kortet er gratis og er gyldigt i op til fem år. Det er vigtigt, at kortet er gyldigt i hele den periode, hvor du opholder dig i udlandet – kortet giver dig ret til sygehjælp på lige fod med borgere i det land du besøger.



Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Rusmidler

Indtagelse af alkohol og andre rusmidler er forbudt og vil medføre øjeblikkelig hjemsendelse for egen regning medmindre andet er aftalt med holdets ledelse.

Brug af snus for spillere under 18 år er ikke tilladt på DIU's ungdomslandshold. Hvis en spiller alligevel bruger snus, er dette kun tilladt med forældrenes skriftlige godkendelse.

Samarbejde

Spilleren skal tage ansvar

Det er vigtigt, at det er spilleren, der tager ansvar for deltagelse i landsholdsaktiviteterne. Dette gælder både bestilling af billetter og kommunikationen med chefræneren, da dette er en del af udviklingen som landsholdsspiller. Derfor vil alt information fra DIU blive sendt direkte til spilleren. Det er også spillerens ansvar, at klubben og skolen får besked om deltagelse i unions- og landsholdsaktiviteter.

Forældre

Som forældre til en unions- eller landsholdsspiller spiller man en vigtig rolle. Det gælder bl.a. i forhold til transport, kost, søvn, skole, planlægning osv.

Vi er rigtig glade for al den opbakning, vi kan få, når vi er på landsholdstur... og vi er mindst lige så glade for, at vi kan få lov at låne jeres barn til at repræsentere Danmark. Når vi er samlet, gælder følgende retningslinjer for alle ungdomslandshold.

- Det er altid unions- eller landsholdets regler, der gælder for spilleren. Det betyder, at spilleren kommer til jer, når holdets rutiner er færdige. Særligt efter kampe, kan I først forvente en kort samtale med spilleren, når holdets cool down er færdig. Bemærk også at holdet som regel har et stramt program efter endt kamp pga. mad - men der vil være tid til en kort snak
- Som udgangspunkt vil der på korte ture - under en uge - ikke være tid til at mødes med spilleren i øvrigt. På længere ture vil der være afsat tid til at mødes med spilleren.
- Der er ikke adgang til omklædningsrum, spillergang, spillerboks og hotelværelse medmindre andet er aftalt direkte med en ansvarlig holdleder.
- I mange **træningsturneringer** vil det efter sidste kamp være muligt at tage et hurtigt billede på isen, når spillerne har sagt: "Tak for kampen".
- Forældre bør ikke booke ophold på samme hotel/overnatningssted, som holdet, når man rejser med til turneringer



Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Klubtræneren

Samarbejdet mellem spilleren, klubtræneren og landstræneren er uvurderligt. DIU opfordrer til en høj grad af dialog mellem klubtrænerne og den enkelte landstræner, når det gælder spillerens udvikling. Landstræneren har dog spilleren 100 procent til rådighed, når denne deltager i landsholdsaktiviteter. Klubtræneren vil få en tilbagemelding fra landstræneren efter hver endt landsholdsaktivitet.

Landsholdsmodul i SportsAdmin indeholder bl.a. en logbog til brug for landstræneren og holdets ledelse og spilleren. 'Offentlige' notater kan endvidere automatisk deles med klubtræneren, såfremt klubbens data i SportsAdmin er up-to-date (det er klubbens eget ansvar at registrere trænere på de enkelte hold og sikre, at trænerens kontaktdata (email) er korrekte).

Vi glæder os til samarbejdet med spillere, forældre og trænere og du er altid velkomne til at kontakte [Sportsafdelingen](#).

Skader

Det er vigtigt, at du møder skadesfri ind til en samling. Hvis du har oplevet sygdom eller småskader i perioden op til samlingen, er du **forpligtet** til at informere cheftræneren om dette i så god tid som muligt inden samlingens start. Når du informerer os, kan vi bedre vurdere, om vi kan hjælpe dig og få dig klar til turneringen, men det er holdledelsens beslutning og ikke spillerens.

Hvis du er det mindste i tvivl, skal du kontakte cheftræneren inden samlingen for at få din fysiske tilstand afklaret.

Smartphones, tablets og computere

Vi inddrager elektronisk udstyr til og med U18-landsholdet ved sengetid. Det tilbageleveres, når programmet tillader det, dagen efter.

Udstyret inddrages af hensyn til den sportslige præstation og til den essentielle sociale interaktion på holdet.

Der vil altid være angivne kontaktoplysninger til en leder, hvis man har behov for at få kontakt til en spiller.

Efterlevelse af denne regel er en betingelse for at kunne deltage i DIU's unions- og landsholdsprogram.



Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Sociale medier

Danmarks Ishockey Union er pro sociale medier. Vi anvender dem selv i en fastlagt strategi og ønsker, at vores atleter gør det samme. Du kan følge alle DIU's og landsholdenes aktiviteter på vores Facebooksider [„Danmarks Ishockey Union“](#) og [„Ishockeylandsholdene“](#). Derudover har flere af landsholdene en Facebookgruppe til intern brug mellem spillere og ledere.

Vi ønsker dog ingen aktivitet på de sociale medier - hverken på DIU's officielle konti eller på spillernes/ledernes egne konti) på kampdage indtil to timer efter kampens afslutning, med mindre det er afklaret med Media Officer, General Manager eller træneren på holdet.

Som repræsentant for DIU skal man i øvrigt altid huske på, at ikke alle personer i omklædningsrummet, bussen eller på værelserne, er interesserede i offentliggørelse af billeder etc. i det, der suverænt opfattes som et privat miljø for alle, der er på og omkring holdet. Sørg for at checke med alle, der er på billedet/videoen, inden det publiceres.

Både ved direkte pressekontakt og på de sociale medier anbefaler vi, at man taler pænt om modstandere, dommere og især holdkammerater, hoteller, arenafaciliteter. Da kritik af disse områder enten håndteres internt eller via de rette kanaler i forhold til turneringsledelse.

IIHF har også en "social media policy" som vi som medlemsnation endvidere underlagt IIHF's regler ved deltagelse i et IIHF-mesterskab.

Sport og pengespil

Siden 2012 har det været ulovligt og strafbart i Danmark for børn og unge under 18 år at spille pengespil (alt spil om penge, fx sportsbetting, skrabelodder og poker). Derfor tillader DIU ikke spillere under 18 år at spille pengespil i forbindelse med DIU's træningssamlinger og U-landskampe.

Pengespil har endvidere den udfordring, at det beviseligt påvirker den mentale forberedelse og restitution negativt, hvorfor pengespil heller ikke tilrådes elitespillere ældre end 18 år – dette gælder også tiden mellem træninger og kampe.

Vi fraråder også forældre at have en spilkonto sammen med deres børn.

IIHF har også meget fokus på området og har siden 2016 årligt afholdt Integrity Workshops inden U20- og U18-VM for de deltagende hold (top division).

For yderligere information se ["Spil til strengen"](#).



Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Transport og bestilling af rejse

Unionshold

Transport til samlinger er som udgangspunkt for spillerens egen regning. Ved bredde- og elitesamlinger vil der være fælles buskørsel for de spillere, der skal krydse Storebæltsbroen for at komme til samlingen - er samlingen i Øst, vil buskørsel være for Vest-spillere, er samlingen i Vest, vil buskørsel være for Øst-spillere.

Landshold

Spilleren skal selv sørge for transport til samlingen – medmindre dette skal foregå via fly (er du i tvivl, så kontakt DIU på samme mailadresse, som indkaldelsen er sendt fra).

Spillere under 16 år skal købe børnebilletter eller bruge rejsekort til tog- og busrejser. Som identifikation skal du fremvise sygesikringskort eller pas sammen med din billet.

Spillere mellem 16 og 26 år skal købe ungdomsbilletter eller bruge rejsekort til tog- og busrejser. Som identifikation skal du fremvise pas sammen med din billet.



Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Tøj og materialer

Når man deltager i DIU's samlinger, får man udleveret forskelligt udstyr/tøj, til brug under samlingen. Efter samlingens afslutning leveres dette tilbage til materialefolkene.

Derudover skal spilleren selv medbringe en række ting udover ting til almindeligt forbrug. I nedenstående skema fremgår det, hvad der bliver udleveret på de forskellige hold - udstyr, der ikke nævnes her, skal man selv sørge for at medbringe.

U16 Hockeybukseovertræk Hjelm Holdjakke (årstidsafhængig) Træningsdragt (bruges til/fra skøjtehal) Opvarmningsdragt Drikkedunk	U17 Hockeybukseovertræk Hjelm Holdjakke (årstidsafhængig) Træningsdragt (bruges til/fra skøjtehal) Opvarmningsdragt Drikkedunk
U18 Hockeybukseovertræk Hjelm Handsker Holdjakke (årstidsafhængig) Træningsdragt (bruges til/fra skøjtehal) Opvarmningsdragt Drikkedunk	U20 Hockeybukser/overtræk Hjelm Handsker Holdjakke (årstidsafhængig) Træningsdragt (bruges til/fra skøjtehal) Opvarmningsdragt Håndklæde Drikkedunk

Derudover skal spilleren medbringe følgende til samlinger:

- Stave og tre sæt svedtøj
- Ét sæt ekstra klinger
- Nyslebne skøjter med nye snørrebånd – tjek nitterne i skøjterne, inden du møder ind til samling
- Evt. medicinske beviser (TUE), hvis du får nogen former for medicin, der kræver dette
- Evt. lektier eller erklæring fra skolen på, at du ikke har nogen lektier

DIU dækker **ikke** stavforbrug for unions- og landshold til og med U18-landsholdet.



Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Uddannelse og Team Danmark

DIU prøver så vidt muligt at tage hensyn til spillerne, så landsholdsaktiviteter på skoledage begrænses.

Der er dog altid afsat tid til lektier, når de enkelte landshold er samlet i en længere periode. Her vil der være ro til lektielæsning, mulighed for hjælp fra ledere eller direkte kontakt til lærerne, hvis dette er aftalt på forhånd. Der afsættes *minimum* 5 lektietidspositioner pr. hele uge, landsholdet er bortrejst. Der afsættes ikke lektietid på korte weekendsamlinger.

Derudover er der altid mulighed for dialog med den enkelte cheftræner i forbindelse med spidsbelastninger både i skolen og på landsholdet. For spillerne er det vigtigt at få lavet en lektieplan, når man er væk i en længere periode.

Ekstraundervisning

Hvis du er tilknyttet landsholdsbruttotrupperen, kan du blive Team Danmark godkendt. Godkendelsen betyder bl.a., at du kan få erstatningstimer i de perioder du er væk med landsholdet, samt muligheden for at forlænge din uddannelse. Læs mere om sportslig godkendelse via Team Danmark [her](#). Du skal selv søge om sportslig godkendelse.

Udlæg og afregning

Udlæg for togbilletter/brug af rejsekort får du refunderet ved at sende kvittering/bilag samt kontooplysninger og hvilken samling, du deltog i til [Sportsafdelingen](#).

Bliver spilleren transporteret til samlingen i bil og er der mere end 50 km til samlingsstedet kan transportudgifter svarende til prisen på en togbillet blive refunderet. Det sker ved at sende køreseddel samt evt. kvitteringer/bilag og hvilken samling, du deltog i til [Sportsafdelingen](#). Den aktuelle køreseddel kan findes på det respektive landsholds side på [ishockey.dk](#).

Ved bilkørsel opfordres spillerne så vidt muligt til samkørsel.