



Atletkontrakt Måndagsklubben

Syftet med detta atletkontrakt är att förtydliga gällande regelverk, parternas förväntningar samt parternas rättigheter och skyldigheter.

Tävlingsavgift 2015

Från 1 januari 2015 kommer Måndagsklubben att införa en tävlingsavgift utöver medlemsavgiften. Det är precis som det låter en avgift som skall täcka delar av de kostnader som klubben har för våra tävlande i CrossFit, Styrkelyft och Tyngdlyftning.

Exempel på kostnader är:

Affiliateavgiften till HQ CrossFit

Resebidrag och startavgifter i Open/Regionals och Games

Tävlingsförsäkringar

Coach och programmering i CF

Licens och startavgifter i SL och TL

Lagavgifter i SL och TL

Resebidrag till SL och TL-tävlingar

Tävlingsavgiften är 800:-/ år/ disciplin man tävlar i (Styrkelyft/Tyngdlyftning och eller CrossFit). För personer under 18 år eller studerande gäller 400:-/ år /disciplin

Förutom denna ekonomiska ersättning förpliktigar sig även medlemmar att delta i arbete kring Måndagsklubbens arrangemang. Exempel på dessa arrangemang är MK Open, SL och TL tävlingar, Seminarier samt "träningläger". Mer information och kallelse görs årligen via våra sociala medier.

CrossFit

Måndagsklubben kommer att erlagga ersättning till Gorilla Fitness för att medlemmar som aspirerar på att vara med i laget skall få ta del av en gemensam programmering. Syftet och målet är att Lag Måndagsklubben skall nå så långt som möjligt i tävlingen Open-Regionals-Games. Alla som deltar satsningen mot Games har en chans att bli en del av laget som reser.

Måndagsklubben ombesörjer att ordna två Lagledare som tillsammans med Head Coach kommer att vara ansvariga för laguttagningen för Regionals samt Games. Laget kommer att bestå av 8 personer varav två är reserver.

Uttagningen

Direkt efter Open kommer laget att tas ut.

Kriterier för detta är:

- *Prestation*

Då 2015 års säsong utformning inte är fullt deklarerad från CF HQs sida så måste vi invänta att fullt specificera uttagningskraven. Det vi vet inför säsongen är dock att:

- Atletens resultat på Open väger in i helhetsbilden men är inte avgörande för att bli uttagen.
- Atleten ska motsvara den fysprofil som är skapad och som regelbundet uppdateras för att motsvara de fysiska krav som ställs på en lagmedlem i respektive tävling.

- *Sociala och mentala egenskaper*

Det gäller att kunna fungera i en grupp eftersom det är ett lag som tillsammans skall göra ett bra resultat. Varje atlet måste bidra till sammanhållning, kamratskap och laganda. Man skall visa ledare, domare, funktionärer och lagkamrater respekt och i övrigt uppträda oklanderligt. Atleterna skall kunna klara av att hantera såväl medgångar som motgångar.

- *Fysisk status*

Uttagningsansvariga kommer att väga in andra parametrar än ovan där atletens styrkor och svagheter måste vägas in.

Den slutliga laguttagningen till Regionals skall ske vid den tidpunkt som är deklarerad i 2015 års regelbok sammanställd av CrossFit HQ.

Skulle Lag Måndagsklubben lyckas gå vidare till Games kommer laguttagningsansvariga återigen ta ut ett nytt lag (8 personer). Detta skall ske vid den tidpunkt som är deklarerad i 2015 års regelbok sammanställd av CrossFit HQ. Det finns inga garantier att samma lag tävlar på Games som Regionals. Det slutliga Gameslaget kommer att presenteras när wodarna släpps alternativ (om wodarna blir hemliga) i så nära anslutning till avresedatumet som möjligt.

Laguttagningsförfarandet kan komma att ändras om förutsättningarna för Open, Regionals eller Games förändras. Atleterna kommer dock att informeras om detta innan laguttagning sker.

Måndagsklubben lämnar resebidrag till Regionals.

Måndagsklubben arbetar aktivt för att hitta ekonomiska resurser till Games.

Atleten kommer att bli informerad i förtid huruvida denne behöver bekosta delar av resan själv.

Styrkelyft

Måndagsklubben har som målsättning att tävla i den högsta serien i respektive anmält lag. På seniorsidan kommer lagansvarig att plocka ut det bästa laget till seriesystemet samt någon/några ersättare. På junior- och ungdomssidan skall de som vill få chansen att vara med och tävla i den mån atleten själv orkar och vill. Måndagsklubben lägger stor vikt i att bygga långsiktiga prestationer.

SM tävlingar:

På seniornivå är det förbundets kvalgränser som avgör huruvida atleten kan anmälas eller inte. På ungdoms-, junior- eller masternivå så avgör lagansvarig huruvida anmälan skall göras eller ej. Till SM tävlingar kommer Måndagsklubben att lämna ett resebidrag för att hjälpa till att täcka de kostnader som atleten har. Beroende på vart tävlingen är eller vilka startavgifter som råder kan atleten själv få betala överskjutande belopp. Skulle Måndagsklubbens atlet bli uttagen till internationella tävlingar så bekostar förbundet resan. Måndagsklubben ombesörjer inga kostnader för internationella tävlingar.

Tyngdlyftning

Måndagsklubben har som målsättning att tävla i den högsta serien i respektive anmält lag. På seniorsidan kommer lagansvarig att plocka ut det bästa laget till seriesystemet samt någon/några ersättare. På junior- och ungdomssidan skall de som vill få chansen att vara med och tävla i den mån atleten själv orkar och vill. Måndagsklubben lägger stor vikt i att bygga långsiktiga prestationer.

SM tävlingar:

På seniornivå är det förbundets kvalgränser som avgör huruvida atleten kan anmälas eller inte. På ungdoms-, junior- eller masternivå så avgör lagansvarig huruvida anmälan skall göras eller ej. Till SM tävlingar kommer Måndagsklubben att lämna ett resebidrag för att hjälpa till att täcka de kostnader som atleten har. Beroende på vart tävlingen är eller vilka startavgifter som råder kan atleten själv få betala överskjutande belopp. Skulle Måndagsklubbens atlet bli uttagen till internationella tävlingar så bekostar förbundet resan. Måndagsklubben ombesörjer inga kostnader för internationella tävlingar.

Måndagsklubbens värdegrund

Alla är välkomna att bli medlem i Måndagsklubben CrossFit Falun (MK), samtliga medlemmar ska följa MK:s stadgar och policies. MK är en politiskt och religiöst obunden förening.

Varumärke

Medlemmar i MK har rätt att delta i tävlingsverksamhet och andra idrottsliga aktiviteter i MK:s namn och i MK:s profilkläder förutsatt att dessa aktiviteter är förenliga med MK:s intressen. Vid frågor kontakta styrelsen.

En medlem har inte rätten att använda sig av MK:s namn eller profilkläder i sammanhang som är knutna till religion eller politisk åsikt.

En medlem som med avsikt skadat MK:s namn och rykte kommer att kunna bli utesluten ur föreningen.

Sociala medier

MK:s varumärke ska användas med sunt förnuft i sociala medier med tags/hashtags och MK:s namn ska enbart användas inom de områden som MK:s intressen och värderingar kretsar kring. Våra officiella tags är:

[#Mkfalun](#)

[#MkfalunCF](#)

[#MkfalunSL](#)

[#MkfalunTL](#)

[#MkfalunJR](#)

[#Mkopen](#)

Förhållningssätt

Respekt, ödmjukhet och förståelse ska genomsyra vår verksamhet.

I vår idrottsförening uppför vi oss mot andra som vi vill att andra ska uppföra sig mot oss. Vårt uppförande präglas av omtanke och uppmuntran. Kränkningar, mobbning och våld tolereras inte i vår förening.

Omtanke gäller även mot material. Våld och åverkan gentemot material accepteras inte. Ingen diskriminering oavsett kön, ålder, sexuell läggning, politisk åsikt, etnicitet eller funktionshinder får förekomma.

Den som ser/misstänker att något av ovanstående förekommer i föreningens verksamhet, ska omedelbart uppmärksamma ledare/styrelse på detta.

Alkohol

Alkohol- eller narkotikapåverkade personer får ej delta på träning eller tävling. Om någon anländer till träning/tävling påverkad avisas personen och vid behov förs personen på ett säkert sätt hem.

Den som ser/misstänker att någon i föreningens verksamhet, använder alkohol vid träning eller tävling ska denne uppmärksamma personen vilka regler som gäller.

Narkotika och Doping

I vår idrottsförening motverkar vi alla former av droger genom att själva uppträda föredömligt.

Narkotika och dopingpreparat är förbjudna enligt svensk lag. Skulle det mot förmodan förekomma i föreningens verksamhet kommer styrelsen att kontakta polisen. Den som ser/misstänker att någon i föreningens verksamhet använder narkotika och/eller doping ska uppmärksamma ledare/styrelsen på detta.

Samtliga medlemmar i Måndagsklubben förbinder sig att iaktta följande:

Absolut avhållsamhet och avståndstagande från all hantering, befattning och intag av dopingklassade medel i enlighet med Lag 1991:1969.

(http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Lag-19911969-om-forbud-mot-_sfs-1991-1969/)

Måndagsklubbens medlemmar följer Riksidrottsförbundets (RF) stadgar och antidopingreglemente i sin helhet.

(<http://www.rf.se/Undermeny/Dokumentbank/Stadgarochregler/>)

Måndagsklubbens medlemmar skall använda sig av gott omdöme vid all hantering och intag av icke dopingklassade preparat och kosttillskott då de kan innehålla dopingklassade substanser. (<http://list.wada-ama.org/>)

Medlem som döms till 24 månaders avstängning av RF för brott mot dess dopingregler skall omgående ersätta Måndagsklubben med ett halvt prisbasbelopp för den ideella skada som medlemmen orsakat klubben.

Medlem som bryter mot RFs dopingregler har skyldighet att återbetala Måndagsklubben de utgifter klubben haft för vederbörande under gällande verksamhetsår.

Vid positivt dopingtest medger du som medlem att, då detta är ett civilbrott, all fakta får delges åklagarmyndigheterna. Detta gäller för 24 månaders avstängning.

Dessa förhållningsregler gäller under den tid medlemmen har ett aktivt medlemskap i föreningen genom att den har erlagt medlemsavgift för en viss period. Medlemskap upphör utan föregående uppsägning när perioden som medlemmen erlagt medlemsavgift för löpt ut.

Uteslutning

Medlem som ej följer detta avtal kan med omedelbar verkan uteslutas som tävlande eller i värsta fall som medlem ur Måndagsklubben. Erlagd medlemsavgift återbetalas ej.

Jag intygar att jag läst och förstått detta atletkontrakt samt att jag har för avsikt att följa gällande regelverk.

Jag har för avsikt att tävla i följande disciplin;

- CrossFit
- Styrkelyft
- Tyngdlyftning

Inbetalning sker till Måndagsklubbens BG: 630-6807, märk inbetalning med "namn" och "personnummer".

Ort: _____ Datum: _____

Namnsteckning: _____

Namnförtydligande: _____