



Norges
klatreforbund

STYRINGSDOKUMENT
FOR SUNN KLATRING 2024—2026



Forsiden:
Treningssamling
for para i Oslo
klatreklubb.
Foto: Synne
Dagestad.

Innhold

Bakgrunn	4
Innledning	6
Overordnet mål med styringsdokumentet	7
Verdier	8
Innsatsområder	9
Forbund	9
Landslag (utøvere og støtteapparat)	10
Klubb	11
Instruktører og trenere	11

Bakgrunn

Vektrelaterte utfordringer og spiseforstyrrelser er velkjente problemer i både internasjonal og nasjonal klatresport. Norges klatreforbund (NKF) har derfor utarbeidet et eget styringsdokument for arbeidet med sunn helse innen klatring, for å unngå at helseskadelige holdninger og helseskadelig praksis knyttet til vekt og spiseforstyrrelser får påvirke utøvere og resultater.

Før styringsdokumentet ble skrevet, utarbeidet vi en del risikofaktorer for sunn helse i klatring. Risikofaktorene ligger til grunn for målene i dette dokumentet.

Risikofaktorer for sunn helse i klatring:

1 Mangel på god nok kontroll av den fysiske og psykiske helsen til utøveren

Landslaget har en utøveravtale som innbefatter at man må få legeerklæring fra helsepersonell, men den har ikke noe krav om en helseattest som i større grad kan være med på å avdekke utfordringer knyttet til relativ energimangel (RED-S) og spiseforstyrrelser.

2 Mangel på retningslinjer for anbefalte klesplagg i trener- og instruktørrollen og hvordan det kan påvirke kroppspress i treningsgrupper

Det er ingen generelle retningslinjer for anbefalte klesplagg i trener- og instruktørrollen, særlig med tanke på treningsgrupper. Dette er særlig aktuelt med tanke på tradisjonen for klatring i bar overkropp i klatremiljøet, som kan være med på å gi et uønsket kroppspress i noen sammenhenger.

3 Mangel på retningslinjer for hvordan man skal snakke om vekt, mat og prestasjon i treningsgrupper og generelt i klatremiljøet

Det finnes ingen retningslinjer for hvordan man skal snakke om vekt, mat og prestasjon i trenings-/aktivitetsgrupper eller klatremiljøet generelt. Dette kunne ha bidratt til å forhindre kroppspress fra tidlig alder, særlig med tanke på trenerrollen og i treningsgrupper.



4 Mangel på handlingskjede for trenere i klubber som har utøvere med utfordringer knyttet til vekt, prestasjon og mat

Forbundet har ingen anbefalt beredskapsplan for trenere i klubber som trenerne kan bruke når de har mistanke om at utøvere sliter med utfordringer knyttet til mat, prestasjon og vekt.

5 For få utdannede trenere med kompetanse på utfordringer knyttet til sunn fysisk og psykisk helse i klatring

Det er for få aktive trenere som har gjennomført trenerutdanningen til NKF og NIF. Dette gjelder spesielt trener 2-utdanningen og oppover, som tar for seg mer av disse utfordringene i tråd med Sunn idrett.

Trener fra Oslo klatreklubb som sikrer utøver.
Foto: Vegard Breie



TRENER

Innledning

NKFs sportslige plan har et grunnprinsipp om at helse går foran prestasjon. NKF tar avstand fra helseskadelige holdninger og praksiser omkring vekt og spiseforstyrrelser.

Dette styringsdokumentet beskriver NKFs mål og innsatsområder for å fremme god psykisk og fysisk helse i klatring. Styringsdokumentet skal brukes av forbundet og klatreklubbene.

Styringsdokumentet er laget gjennom et samarbeid mellom bredde- og toppidrettsavdelingen i NKF. Det vil bli revidert etter en prøveperiode, og det vil da bli lagt en ny plan for hvordan vi skal arbeide videre med problemstillingen.

Den Store
Kompetanse-
helgen 2019.
Foto: Chad Stokes



Overordnet mål med styringsdokumentet

De overordnede målene med dette dokumentet er å

- fremme sunn klatring gjennom å øke kunnskapen hos både klubber, ledere og utøvere, og sikre at helseskadelige holdninger og praksiser knyttet til vekt og spiseforstyrrelser ikke får påvirke utøvere og resultater
- bidra til et bedre miljø, uten kroppspress, for å fremme psykisk og fysisk helse i klatreklubbene
- sikre at forbundet og klatreklubbene har et system for å forebygge og fange opp helseproblemer og uetisk atferd før de utvikler seg

Espen Hermans
holder workshop i
Bergen på Den Store
Kompetansehelgen
2024. Foto: Synne
Dagestad



Verdier

NKF arbeider i tråd med organisasjonen Sunn idrett og Norges idrettsforbund (NIF) sine verdier og visjoner for å sikre en sunnere helse i vår idrett, og samarbeider med begge organisasjonene. Sunn idrett er et satsingsområde i NIF der de jobber for å spre kunnskap om idrettsernæring og fremme idrettsmiljøer som har gode holdninger og verdier knyttet til mat, kropp, helse og prestasjon. Sunn idretts visjon er å bidra til å skape en sunnere idrett og holde de friske utøverne friske. Et av hovedmålene er å redusere forekomsten av spiseforstyrrelser blant unge utøvere.

Styringsdokumentet er vedtatt av forbundsstyret og er ment å dekke arbeid med helse og prestasjon på alle nivåer i organisasjonen. Arbeidet med bærekraftig fysisk og psykisk helse er forankret i forbundets formålsparagraf, som understreker at all idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

Trener fra Oslo klatreklubb som instruerer utøverne sine i treningsveggen. Foto: Vegard Breie



Innsatsområder

Styringsdokumentet er delt inn i følgende fire innsatsområder:

- Nivå 1: Forbund (styre og administrasjon)
- Nivå 2: Landslag (utøvere og støtteapparat)
- Nivå 3: Klubb (ledelse)
- Nivå 4: Instruktører/trenere

Forbund

Definisjon: Med forbund menes her det sentrale forbundsleddet, dvs. styret og administrasjonen.

Mål for innsatsområdet

1. Forbundet skal ha på plass følgende retningslinjer for klubber og deres trenere og instruktører:
 - retningslinjer for reduksjon av kroppspress i trenings-/aktivitetsgrupper
 - retningslinjer for samtaler med utøvere om vekt
 - en handlingsplan for klubb og landslag som tydelig definerer hvordan klubb, forbund og trenere skal agere ved mistanke om at en utøvers helse ikke er tilfredsstillende, med særlig fokus på et usunt forhold til mat og kropp
2. Forbundet skal ha på plass en kommunikasjonsstrategi som inkluderer informasjon om forebygging og informerer om temaet.
3. Forbundet skal ha krav til at alle som er tillitsvalgte, ansatte i administrasjonen og oppdragstakere, skal gjennomføre Sunn idrett e-læring for trenere.
4. Forbundet skal ha på plass en helseattest som i større grad kan være med på å avdekke utfordringer knyttet til relativ energimangel (RED-S) og spiseforstyrrelser.

Retningslinjer, helseattest, handlingskjede og kommunikasjonsstrategi må først lages før alle målene i innsatsområdene for landslag, klubber og instruktører og trenere kan i iverksettes.

Landslag (utøvere og støtteapparat)

Definisjon: Med utøvere menes her alle som blir tatt ut til landslag eller utviklingsgruppe, og utøvere som representerer Norge i internasjonale konkurranser. Med støtteapparat menes sportslig og medisinsk støtteapparat rundt enkeltutøvere/landslag, for eksempel trenere, lagledere og liknende, som er ansatt av NKF.

Mål for innsatsområdet

1. Alle utøvere skal ha krav om å gjennomføre en helsetest for å få en helseattest som er grundig nok til at den kan avdekke relativ energimangel (RED-S) og spiseforstyrrelser.
2. Det skal være krav til at alle som er utøvere og støtteapparat, skal ha gjennomført Sunn Idrett e-læring for trenere.
3. Støtteapparat skal ha satt seg inn i handlingskjeden for landslag og kunne bruke den.

Spraywall-
trening på
Vulkan Klatre-
senter. Foto:
Synne Dagestad



Klubb

Definisjon: Med klubb menes klubbstyret i alle klatreklubber som har organisert aktivitet for barn og ungdom, som er tilknyttet NKF gjennom medlemskap.

Mål for innsatsområdet

1. Klubben skal ha satt seg inn i og gjennomføre retningslinjene til NKF om sunn helse og vise tydelig at de forholder seg til retningslinjene på kommunikasjonsflater og i aktivitetsarbeid.
2. Klubben skal arbeide for at trenerne i aktivitets-/treningsgrupper er oppdatert på og følger NKFs retningslinjer for sunn helse i klatring.
3. Klubben skal kreve at alle instruktører og trenere i aktivitets-/treningsgrupper har gjennomført Sunn idrett e-læring for trenere

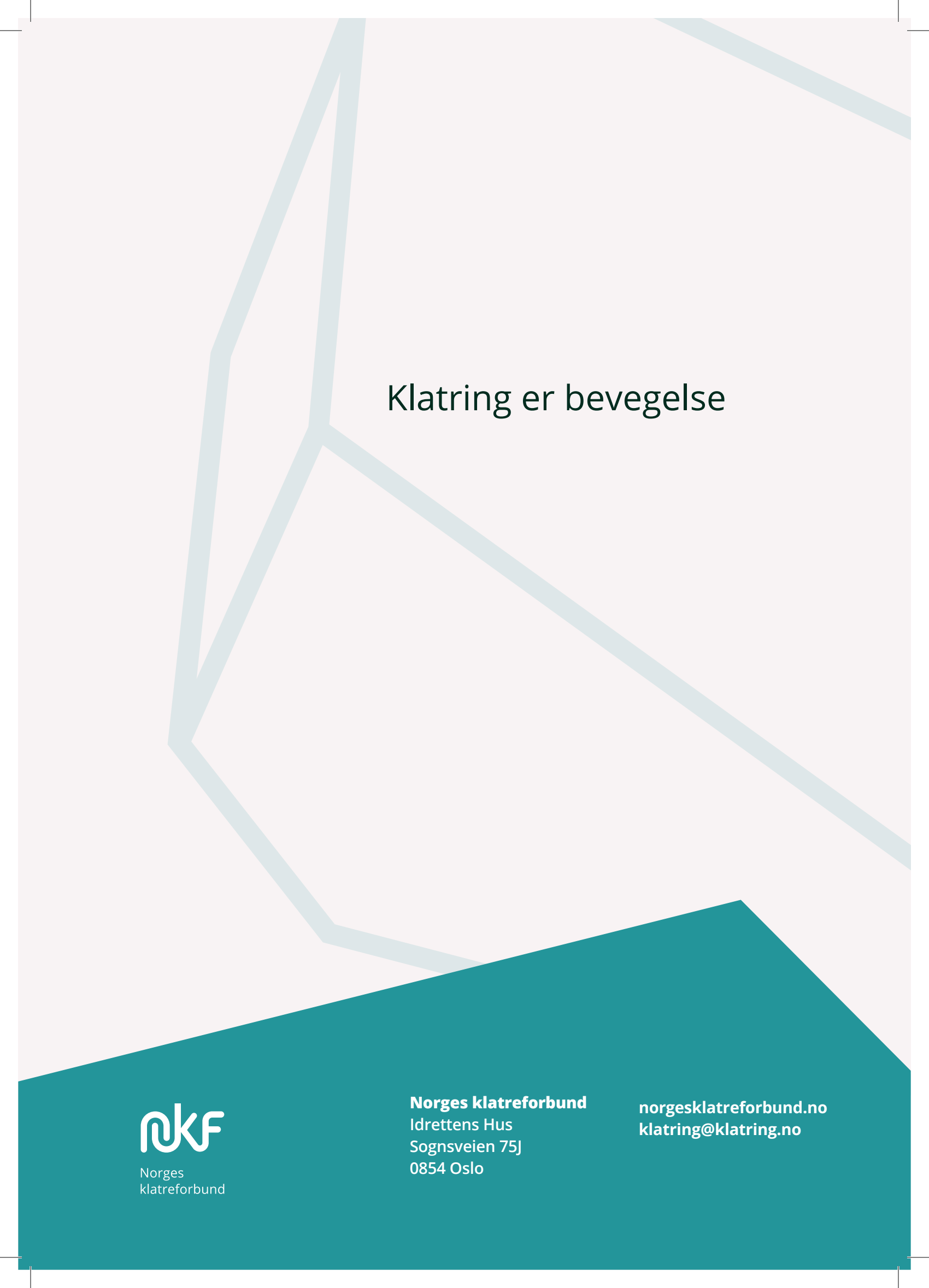
Instruktører og trenere

Definisjon: Med instruktører og trenere menes her alle instruktører og trenere i klatreklubbene.

Mål for innsatsområdet

1. Instruktører og trenere skal arbeide for å tilegne seg mer kompetanse om temaene i NKFs styringsdokument for sunn klatring.
2. Instruktører og trenerne skal ha satt seg inn i handlingskjeden for klubber og kunne bruke den.

Instruktører og trenere på en aktivitets-/treningsgruppe skal ha gjennomført Sunn idrett e-læring for trenere.



Klatring er bevegelse

nkf
Norges
klatreforbund

Norges klatreforbund
Idrettens Hus
Sognsveien 75J
0854 Oslo

norgesklatreforbund.no
klatring@klatring.no