



Dansk Orienterings-Forbund
Eliteudvalget

DOF's Ernæringspolitik.

POLITIKDEL

Baggrund

Udarbejdelsen af en ernæringspolitik for Dansk Orienterings-Forbund (DOF) er udsprunget af følgende forhold:

1. Orienteringsløb på eliteniveau er både fysisk og koncentrationsmæssigt krævende, hvorfor faktorer som kostindtaget og kropsvægt er afgørende for præstationsevnen.
2. DOF har haft flere tilfælde af spiseforstyrrelser og i den forbindelse gennem en række år arbejdet forebyggende i elitegrupperne sammen med Team Danmark.
3. Det er et krav fra Team Danmark, at et specialforbund, der modtager støtte som topsatsningsforbund, har en nedskrevet ernæringspolitik.
4. At kravet til DOF er forstærket, fordi vi som udholdenhedsidræt tilhører gruppen af risikoidrætter.
5. Danmarks Idræts-Forbund og Team Danmark anbefaler, at alle forbund etablerer sig med en kontaktpersonordning, så arbejdet mod at begrænse antallet af tilfælde med spiseforstyrrelser og vægtpineri i idrætten bliver konkret og specielt i de idrætter, som er blevet karakteriseret som risikoidrætter.

DOF's ernæringspolitik

DOF vil arbejde for at udbrede information om fornuftig kost i forbindelse med træning og konkurrence, dels via træneruddannelserne, dels til eliten og dels til trænere, ledere og forældre/pårørende til unge aktive.

DOF har den holdning, at uanset niveau, skal orienteringsløberen have overskud til at klare uddannelse, have et socialt liv og have et godt helbred både på kort og på lang sigt.

DOF's holdning er, at ønsker man, uanset niveau og alder, at blive bedre, sker det kun ved mere træning, og mere træning kræver mere mad og væske.

DOF er opmærksom på, at orienteringsløb hører til en såkaldt risikoidræt, hvor den hårde træning og selvdisciplinering kan føre til spiseforstyrrelser og overtræning.

DOF tager afstand fra doping og præstationsfremmende midler. (jfr. nedenstående)

DOF vil arbejde for åbenhed og højt informationsniveau om den risiko, der kan være ved at dyrke o-løb på højt niveau, så som overtræning eller ernæringsrelaterede problemer.

DOF vil bruge de eksperter forbundet via diverse samarbejdspartnere (Danmarks Idræts-Forbund og Team Danmark) har til rådighed mhp at efterleve nærværende ernæringspolitik.

Ernæringspolitikken søges efterlevet gennem DOF's ernæringspolitiske handleplan.

DOF's holdning til kosttilskud og præstationsfremmende hjælpemidler

Orienteringsløb er en fysisk krævende idræt, som uanset niveau og alder kræver, at man spiser fornuftigt.

DOF er opmærksom på, at orienteringsløb hører til den type af idrætter, hvor visse typer doping teoretisk set vil kunne forbedre resultaterne.

Der er i øjeblikket intet, der tyder på at misbrug af kosttilskud eller doping forekommer indenfor orienteringsløb. Derimod har der været tilfælde af både spiseforstyrrelser og overtræningsproblemer.

DOF's generelle holdning til kosttilskud er, at kosttilskud i de fleste tilfælde er unødvendige og endda uhensigtsmæssige. Behovet for vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer kan dækkes ved en varieret og afbalanceret kost, og det undervises løberne i.

Kosttilskud anbefales kun efter personlig vejledning ved Team Danmark eksperter.

DOF tager skarpt afstand fra doping, og underviser i, at visse typer kosttilskud kan medføre negative konsekvenser eller dopinganklager.

DOF's ernæringspolitik har 5 forskellige delmål:

1. At udbrede kendskabet til sund kost og DOF's holdninger til kosttilskud og doping til alle orienteringsløbere.
2. At undervise eliten i sportsernæring og kostsammensætning, så de får mest muligt ud af deres træning.
3. At undervise eliten i at spise nok, sundt og alsidigt og sikre dem et godt helbred på kort og lang sigt
4. At undervise eliten i DOF's holdninger til kosttilskud og doping.

5. At opstille en beredskabsplan for hvem og hvordan forbundet agerer, når en spiseforstyrrelse eller overtræning registreres.

Målgrupper:

- A. Klubber og den almindelige o-løber via træneruddannelsen
- B. Aktive i TKC, U16-gruppen og forældre/pårørende til disse unge samt KC udover elitegrupperne
- C. Juniorelitegruppen
- D. De 2 seniorgrupper: Elitegruppen og U25 gruppen
- E. Trænere og ledere

DOF's kontaktpersonordning

Danmarks Idræts-Forbund og Team Danmark har indført en kontaktperson ordning i relation til spiseforstyrrelser, som forbundet har tilsluttet sig.

Forbundet har besluttet, at kontaktpersonen derudover skal være nøglefigur i forbundets arbejde med at efterleve forbundets ernæringspolitik.

Kontaktpersonen skal i samarbejde med DOF's egen baggrundsgruppe (personer fra forbundet med speciel viden og kompetence omkring ernæring og spiseforstyrrelser) samt Team Danmarks diætister udarbejde handleplaner, som kan føre frem til delmålene for de enkelte målgrupper A-E.

Kontaktpersonen har det overordnede og koordinerende ansvar for alle forbundets tiltag på ernæringsområdet, herunder også på det informative og uddannelsesmæssige område.

Kontaktpersonen skal også ved konkret henvendelser kunne henvise til relevant rådgivning.

Kontaktpersonen etablerer et netværk, så forbundets trænere og ledere har mulighed for erfaringsudveksling

Handleplan

På baggrund af den årlige evaluering i DOF/TD Arbejdsgruppe justeres den fremadrettede langsigtede indsats samt aftales indsats på specifikt niveau for det kommende år.