



---

Policy dokument  
November 17, 2022

UIF Friidrott  
IFU Arena, Råbyvägen 77  
754 60 Uppsala  
E-mail: kansli@uiffriidrott.se

## Policy – Ätstörning

### 1 Idrottarens ansvar

- Följa riktlinjer för träning och återhämtning enligt tränares instruktion. Vid skador eller rehabträning följa den behandling eller annan åtgärd som rekommenderats från t.ex. det medicinska teamet. Detta i samarbete med tränare.
- Äta tillräckligt i förhållande till sin energiförbrukning för att möjliggöra ett långsiktigt hälsosamt och hållbart idrottande.
- Vila eller följa rekommendation från läkare, psykolog, dietist/nutritionist som har erfarenhet inom idrottsnutrition eller sjukgymnast för träning vid skada eller sjukdom.

### 2 Tränarens ansvar

- Skapa en trygg och tillåtande miljö där idrottaren kan träna och utvecklas och känna förtroende för tränare och lagkamrater. Det innebär en miljö fri från kommentarer och kritik kopplat till kropp och vikt både från tränare och idrottare emellan. Träningsmiljön skall tillåta möjligheten att utvecklas som idrottare utan oro för kritik, bestraffningar och uppmaningar att förändra energiintag eller

---

vikt. Tränaren skall vara uppmärksam på, och vid behov omedelbart sätta stopp för, alla typer av "trender" hos idrottarna som handlar om att äta mindre, följa s.k. dieter, utesluta vissa livsmedel eller viktreglera på egen hand.

- Vara uppmärksam på förändringar i idrottarens beteende eller mående (t.ex. sämre prestationer, irritation, nedstämd, ofta sjuk, viktförändring, skador). Sätt ord på det som uppmärksammas och fråga idrottaren enskilt t.ex. "det ser ut som att du tappat/ökat en del i vikt på sista tiden. Stämmer det? Hur kommer det sig?"

### 3 Föreningens ansvar

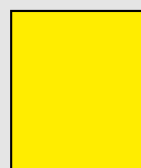
- Vid misstanke om ätstörningsproblematik skall tränare och Sportchef hålla samtal med den aktive. Vid minderårig aktiv sker samtal med aktiv och förälder. Då det råder en misstanke om ätstörning skall läkarbesök initieras med föreningens vårdcentral, oavsett vad som framkommer under samtal med aktiv/förälder. Detta för att utesluta både ätstörning samt eventuell annan underliggande metabolisk sjukdom.
- Om status är OK vid läkarbesök får den aktive grönt kort och kan återgå till träning.
- Vid någon form av problematik tilldelas ett gult eller rött kort samt att läkare remitterar till Ätstörningsenhet eller annan behandlande enhet vid Akademiska Sjukhuset.
- Återgång till träning = grönt kort, sker i samråd med psykolog och läkare vid behandlande enhet. Detta innebär att den aktive måste ge sitt samtycke till att behandlande enhet kommunicerar med ansvarig tränare. Om samtycke ej ges ligger rött kort kvar och träning kan ej ske i föreningens regi.

## Modell: Grönt-, gult- eller rött kort



#### Grönt kort

Idrottaren anses frisk och inga hinder för träning och tävling föreligger.



#### Gult kort

Idrottaren har problem med skador, menstruationsrubbingar och/eller infektioner men av mindre allvarlig grad än vid "rött kort". Ingen tävling tillåts, anpassad träning till idrottarens problembild.



#### Rött kort

Idrottaren har för låg vikt (BMI <18,5 och/eller för män: DXA med fettprocent under 5% >18 år, under 18 år 7%, kvinnor: fettprocent under 12% >18 år, 14% under 18 år), skador, menstruationsbrist eller infektioner för att tillåtas träna eller tävla.

Behandlingsansvarig psykolog och/eller läkare avgör tillsammans med idrottaren och tränaren när idrottaren kan öka träningsmängd respektive bedöms redo för tävling. Detta utifrån idrottarens status tillsammans med nationella riktlinjer för "Ready-to-Start" som utformas på basis av IOC:s konsensusutlåtande 2014.

---

## **4 Dokument data**

Denna policy är antagen vid styrelsemöte i Uppsala, 2020-09-17