

Reviderad april 2026

# SPELREGLER FÖR LANDSLAGET



SVENSK FRIIDROTT

# Sammanfattning

- Spelreglerna innehåller rättigheter och skyldigheter och bygger på ömsesidig förståelse och respekt, samarbete och en stor portion sunt förnuft.
- Svensk Friidrott finansieras både med statliga medel och av sponsorer och det ställs krav och förväntningar på landslaget i vilket vi alla agerar som representanter för Sverige.
- Vi har nolltolerans mot doping och droger. Användande av doping och droger är i alla sammanhang oacceptabelt.
- Förutom mästerskap bör den aktive i sin planering prioritera att nå uttagning till Finnkampen, Nordenkampen och Lag-EM.
- Vid landslagsuppdrag ska man alltid bära landslagskläder.
- Vid ett landslagsuppdrag ingår att vara tillgänglig för media och Svensk Friidrotts samarbetspartners.

## Samarbete och ansvar

Att vara med i landslaget och representera Sverige innebär att största möjliga fokus ska ligga på din idrottsliga prestation. Landslagsledningens uppgift är att skapa bästa möjliga förutsättningar och miljö för detta. Förbundskaptenen/ landslagsledaren planerar och förbereder alla aktiviteter med detta i fokus och är ytterst ansvarig för verksamheten.

Som uttagen i landslaget är du representant för Sverige. Därför är det viktigt att alla känner till och agerar efter de gemensamma regler och den grundsyn som Svensk Friidrott står för, med respekt för förening, landslagskamrater och de arrangörer som ordnar mästerskapet/landskampen.

Ibland kan vi hamna i situationer där tävlingar är förlagda till länder med bristande respekt för mänskliga rättigheter, där politiska och civila friheter är kraftigt begränsade och/eller där kulturella sedvänjor står i strid med våra normer. Som enskild individ har man alltid full rätt till yttrandefrihet, men man bör betänka att man i landslaget även uppfattas som representant för Sverige, Svensk Friidrott och landslaget. Man bör också tänka på hur olika uttalanden och åsikter kan påverka en själv och övriga truppens uppladdning och prestation.

Landslagets spelregler, som utgår från [Svenska Friidrottsförbundets uppförandekod](#), gäller oavsett i vilket land eller vilken stad som mästerskapet avgörs.

Svensk Friidrott ansvarar för ledning, resor och logi för att skapa de bästa förutsättningarna för din idrottsliga prestation. Vidare ansvarar landslaget för mediehantering, kommunikation och medicinsk service.

### Svensk Friidrotts roll mellan landslagsuppdragen

Svensk Friidrott ansvarar för de aktiva under landslagsuppdrag. Övrig tid är det respektive förening, tränare, och eventuell agent/manager som har det största ansvaret. Svensk Friidrott finns alltid till hands i en rådgivande och stöttande roll även under icke-landslagstid. Förbundskapten/ landslagsledare ansvarar för löpande kontakt med aktiva i framför allt Mästerskapsgruppen.

Svensk Friidrott eller dess samarbetspartners har ibland behov att samarbeta marknadsmässigt med aktiva, ledare eller tränare. Sådana kontakter sker alltid direkt med berörda.

Generalsekreterare, ordförande, kommunikationsansvarig, marknadsansvarig och övrig personal på förbundskansliet och förbundsstyrelsen finns alltid till hands för rådgivning av olika slag. Kontakt tas av den som är i behov av rådgivning.

Vid skador mellan landslagsuppdrag finns ofta en risk att en aktiv känner osäkerhet vart man ska vända sig för att få hjälp. Generellt gäller här att den aktives förening har ansvaret. Ta gärna kontakt med förbundskapten/landslagsledare eller direkt med Svensk Friidrotts medicinska kommitté om du behöver vägledning i vart du ska vända dig för att få hjälp.

### Finansiering

Svensk Friidrott finansieras bland annat genom statliga medel, via RF och SOK, samt med hjälp av intäkter från sponsorer, medierättigheter och arrangemang. Detta medför ett stort intresse för våra olika landslag, både från allmänheten men också från media, idrottsorganisationer och sponsorer.

Vi vill ge landslaget goda förutsättningar till optimala prestationer och att man vid landslagsuppdrag följer de spelregler som finns.

För att våra olika landslag ska kunna genomföra en bra verksamhet är Svensk Friidrott beroende av samarbetspartners och sponsorer. I dessa avtal ingår bland annat partners och sponsorerers rätt att associeras till landslaget och våra verksamheter, exponering, VIP-platser och biljetter till tävlingar och landskamper. I samband med landslagsuppdrag kan även rätten att få träffa aktiva och ledare för någon aktivitet bli aktuellt. De större sponsorerna har också rätt till reklam på landslagskläderna.

Aktivas medverkan i landslagets sponsorsaktiviteter kan ske på olika villkor och i olika omfattning och ska planeras i god tid med den idrottsliga insatsen i fokus. Det är värdefullt att aktiva har förståelse för medverkan i sådana träffar.



## Antidopingarbete

En grundpelare inom idrotten är att alla tävlar och konkurrerar på lika villkor. Doping fusk, förbjudet och farligt. Svensk Friidrott har nolltolerans och tar avstånd från all form av doping och användning av droger.

För att kunna bli uttagna till landslaget ska samtliga aktiva, ledare, tränare, medicinare och annan stödperson ha genomgått och fått godkänt i Europeiska Friidrottsförbundets e-utbildning [I Run Clean](#). Denna utbildning ska säkerställa att alla har förstått antidopingreglernas innebörd och minimera risken för misstagsdoping. Utbildningen ska förnyas vartannat år. Antidoping Sveriges e-utbildning [Ren Vinnare](#) kan med fördel också genomföras, men det är I Run Clean som måste vara godkänd för att ha möjlighet att vara med i landslagsverksamheten.



### Tänk på att

- du ska ha genomfört I Run Clean för att få delta i landslagsverksamheten.
- se över dina mediciner och kontrollera dem mot [Läkemedelssök](#) så du inte tar någon medicin som är förbjuden eller som kräver medicinsk dispens.
- ett positivt dopingprov inte bara drabbar den aktive utan även Svensk Friidrott. I Svensk Friidrotts samtliga sponsoravtal finns möjligheten för samarbetspartnern att omedelbart avbryta samarbetet om doping inom landslaget konstateras.
- en dopad aktiv också kan bli återbetalningsskyldig för kostnader vid landslagsuppdrag.
- ett positivt dopingprov innebär att den aktive stängs av från all organiserad idrottslig verksamhet.
- en dopingdom med avstängning innebär att du inte kan bli uttagen till landslagsuppdrag inom Svensk Friidrott under ytterligare lika lång tid, efter din avstängning.

Exempel: En 24 månader lång avstängning innebär en avstängning från friidrottslandslaget i 48 månader.

## Etik och moral

Att vara uttagen i landslaget, som aktiv eller ledare, innebär att vara en god representant och ambassadör för Sverige och Svensk Friidrott, både på och utanför arenan.

Svensk Friidrott arbetar för jämställdhet och jämlikhet på alla nivåer, även inom landslaget. Diskriminering eller trakasserier på grund av kön, religion, etnisk bakgrund, politisk åsikt eller sexuell läggning accepteras inte.

Spelreglerna gäller 24 timmar om dygnet, under hela landslagsaktiviteten, från det att man lämnar bostaden och påbörjar resan tills man är tillbaka i hemmet.

### Alkohol

Kravet på seriöst agerande kan i vissa situationer sättas på prov när aktiv och/eller ledare avslutat sin tävling. Även när man har avslutat sin tävling, oavsett om mästerskapet fortfarande pågår eller inte, så gäller det att vara ett föredöme. Därför kan alkoholförtäring bara undantagsvis accepteras och då huvudsakligen i samband med representationsmiddagar för aktiva och ledare över 18 år. Detta innebär att alkoholförtäring inte ska förekomma i samband med landslagsuppdrag för ungdom, exempelvis vid Ungdomsfinnkampen och Ungdoms-EM.

Om alkohol serveras eller erbjuds på en bankett i samband med ett landslagsuppdrag gäller alltid måttfullhet och omdöme.

# Mästerskap och landskamper

EM, VM och OS är de högst prioriterade mästerskapen som aktiva och tränare strävar efter att nå. Målet är inte bara att kvalificera sig utan också att förbereda sig för att prestera på sin personliga toppnivå.

Finnkampen är det i särklass ekonomiskt viktigaste arrangemanget för Svensk Friidrott. Det är den årliga höjdpunkten och en stor chans för en aktiv under den absoluta toppen att tävla för Sverige. Vartannat år går Finnkampen i Sverige. I och med att det är vårt eget arrangemang får vi extra intäkter från sponsorer och publik vilka bland annat används till landslagsverksamheten.

Den aktive bör i största möjliga utsträckning planera sin säsong för att om man blir uttagen kunna medverka i Nordenkampen, Finnkampen och på Lag-EM. Vid Finnkampen ska utvalda aktiva, ledare och tränare medverka och närvara vid av Svensk Friidrott anordnad VIP-aktivitet för sponsorer och/eller andra gäster. Svensk Friidrotts sponsoraktiviteter är prioriterade. Möjlighet kan ges att delta i egna kund-/sponsoraktiviteter efter samråd med landslagsledningen om det inte kolliderar med Svensk Friidrotts aktiviteter eller stör den aktives tävlingsförberedelser.

Medverkan av aktiv, ledare eller tränare i presskonferens eller VIP-/sponsoraktivitet ska planeras och informeras om i god tid så att det inte stör tävlandet. Under Finnkampen som pågår under två dagar ligger sponsorengagemanget av naturliga skäl närmare tävlingstillfället än under ett mästerskap som pågår under en längre period.

### Uttagning och kallelse

Förbundskaptenen/landslagsledaren tar ut truppen till respektive landslagsaktivitet och meddelar den aktive varefter det presenteras på friidrott.se. Därefter är uttagningen officiell och du kan som uttagen själv informera andra. Till varje landslagsaktivitet skickas en kallelse med all praktisk information.

För att kunna delta på ett VM måste den aktive skriva under World Athletics dokument "Athletes agreement" vilket innebär att man ska följa World Athletics regler.

Alla kvinnliga aktiva som ska delta på ett VM (gäller inom World Athletics arrangemang) ska ha ett godkänt SRY-test ("könstest") innan mästerskapet.

För tränare, ledare och medicinare som ska verka i landslagsmiljö krävs att man kan visa upp ett prickfritt utdrag ur belastningsregistret.

### Organisation

Förbundskaptenen/landslagsledaren är ytterst ansvarig för landslagsuppdraget. Beroende på landslagsaktivitet kan storleken av landslagsorganisationen variera. Oftast medföljer tränare, personliga tränare och medicinskt ansvariga. Vid större aktiviteter kan också överledare, koordinator/serviceperson och medieansvarig medfölja i staben.

### Boende

I juniorsammanhang – U18, U20 och U23 – delar inte tjejer och killar rum oavsett privata relationer till varandra. Detsamma gäller intima relationer där båda är av samma kön. Principen gäller också för seniorer, men där kan undantag göras om båda parter så önskar.

### Kläder och utrustning

Svensk Friidrotts klädleverantör har den exklusiva rätten till alla kläder som aktiva, ledare och tränare bär under en landslagsaktivitet.

Med landslagskläder menas de kläder som aktiva, ledare och tränare får eller lånar från Svensk Friidrott. Undantaget är underkläder och skor. Privata solglasögon eller sportglasögon får inte användas under tävling utan godkännande av landslagsledningen. Pannband och svettband, på exempelvis handled, med reklam för annat varumärke än Svensk Friidrotts officiella klädleverantör är inte tillåtet. Landslagskläder får inte kombineras med huvudbonader med andra logotyper än Svensk Friidrott och Svensk Friidrotts samarbetspartners. Alla landslagskläder ska bäras med rätt sponsorlogotyper vid rätt tillfälle.



Truppen utrustas med landslagskläder som ska bäras i alla sammanhang såsom på träning, tävling, fritid och presskonferenser. Under vinterperioden, exempelvis vid inomhusmästerskap, kan även varm jacka, mössa och vantar vara plagg som tillhandahålls i landslagsutrustningen.

Vid resa från och till bostaden i samband med landslagsuppdraget ska de landslagskläder som tillhandahålls användas utifrån vad som står i den officiella kallelsen för respektive landslagsuppdrag.

Vid de tillfällen då Svensk Friidrott tillhandahåller vattenflaskor ska dessa användas och inga andra flaskor med andra logotyper. Detta ska anges i kallelsen och står inget i kallelsen får neutrala vattenflaskor användas.

Vid träning under landslagsaktivitet gäller samma regler, det vill säga att landslagskläder ska användas.

Landslagets kläder tvättas av Samhall, ett företag som arbetar mycket med miljö och hållbarhet. I samband med landslagsverksamheten används stora mängder kläder, vilket gör att vi har stort fokus på miljö när vi väljer leverantör för tvätt- och klädhantering.

**[Läs hela policyn för landslagskläder här.](#)**

### Media och kommunikation

Svensk Friidrott ansvarar för landslagets mediehantering och kommunikation kring landslaget samordnas av medieansvarig.

Att vara med i landslaget innebär att man är en offentlig person. Det innebär att man kan bli granskad och få kritik, både positiv och negativ, från allmänhet och media.

Svensk Friidrotts råd är att under mästerskap och förläger följa media och sociala medier med omdöme och på ett sätt som inte påverkar din prestation negativt.

När du är uttagen i landslaget och pratar med media, som aktiv, ledare eller tränare, så uppfattas du som representant för Sverige, Svensk Friidrott och landslaget snarare än som privatperson. Tänk på det när du uttalar dig. Förbundskaptenen uttalar sig i övergripande frågor om landslagets verksamhet och medicinskt ansvarig uttalar sig i medicinska frågor. Generalsekreterare och ordförande uttalar sig i friidrottspolitiska frågor.

Alla aktiva, ledare och tränare ska vara beredda att delta på landslagets pressträffar, vid utomhusmästerskap oftast två dagar innan tävlingsstart och vid inomhusmästerskap oftast en dag innan. Vid Finnkampen, Lag-EM och övriga landslagsaktiviteter väljs ett antal aktiva och ledare ut för presskonferens vid lämplig tidpunkt.

Tänk på att inte skymma sponserers logotyper vid fotografering eller tv-intervjuer. Ta till exempel alltid av din ryggsäck före en intervju. Om sponsriväg används vid intervju är det viktigt att stå på ett sådant sätt att sponserernas loggor syns.

Svensk Friidrott erbjuder medieträning för intresserade aktiva och ledare. Vid eventuella krissituationer ansvarar Svensk Friidrotts krisgrupp för arbetet. Medieansvarig är sammankallande i krisgruppen. Medieansvarig finns som stöd i situationer där aktiva kan känna sig obekväma tillsammans med media.

## Hemsidor och sociala medier

Svensk Friidrott uppmuntrar alla i landslaget att dela sitt engagemang kring friidrotten och landslaget i egna digitala kanaler. Under ett landslagsuppdrag ska alla bilder du lägger upp på dig själv vara i landslagskläder.

Vi uppmanar till kommunikation med sunt förnuft och omtanke, inte minst när det gäller bild och text på andra än dig själv. Fråga alltid innan du lägger ut bilder på andra om det är okej. Och låt inte arbetet med din egen kommunikation ta fokus och energi från din idrottsliga prestation.

Hashtags för varumärken och produkter som Svensk Friidrott inte har samarbete med ska inte användas under landslagsuppdrag. Vi ser gärna att ni använder Svensk Friidrotts, evenemangens samt våra partners hashtags.

Svensk Friidrott använder olika hemsidor och sociala medier för att informera, marknadsföra och bygga kännedom kring friidrotten, landslaget och våra evenemang. Vi ser gärna att alla i landslaget är delaktiga i detta arbete genom att vara med på bilder och intervjuer, gilla, dela och kommentera i sociala medier. Detta bygger friidrotten, evenemangen samt landslaget och dess aktivas varumärken.

### Medicinsk service

Den medicinska kommittén ansvarar tillsammans med landslagsledningen för bemanningen av medicinare i samband med mästerskap och landskamper.

När man som aktiv ingår i en officiell landslagstrupp till internationella mästerskap och landskamper är den normala idrottsmedicinska servicen kostnadsfri. Det inkluderar såväl fysioterapi, tejpning, läkarkonsultationer som akut omhändertagande av idrottsskador.

Samtliga aktiva som har ett landslagsuppdrag är försäkrade via Folksamns vårdkostnadsförsäkring. Försäkringen gäller utresedagen för landslagsuppdraget och fem dagar efter hemkomst. Den som får en skada i samband med ett landslagsuppdrag har därigenom en försäkring som täcker eventuell operation, sjukgymnastik eller dylikt som blivit nödvändigt för en långsiktig rehabilitering av skadan. Om en skada uppstår i samband med ett landslagsuppdrag tar du kontakt med ansvarig landslagsläkare för ditt landslag för att få råd om vart du ska vända dig.

Försäkringen gäller enbart om du som aktiv svarat på utsänd Questback.



## Resepolicy Svensk Friidrott

Från och med januari 2026 har Svenska Friidrottsförbundet en ny policy för anslutningsresor i samband med landslagsuppdrag.

Den generella regeln är att inga anslutningsresor betalas av Svensk Friidrott. Från denna generella regel finns ett antal olika undantag, se mer här nedan.

Anslutningsresa definieras som den resa du gör till eller från den primära platsen för din avresa. Till exempel den resa du gör till eller tillbaka från flygplatsen eller färjeterminalen.

Svensk Friidrott står inte heller för några anslutningsresor till tävlingsplatsen vid mästerskap och landskamper i Sverige. För stab, truppcoacher och medicinare gäller en särskild policy för anslutningsresor.

**[Läs hela resepoliticyn här.](#)**



### Marknadsrättigheter

Det är viktigt för Svensk Friidrott att enskilda aktiva själva har möjlighet att skaffa sig individuella sponsorer, genom sina föreningar eller genom Svensk Friidrott. För att undvika intressekonflikter bör alla vara införstådda med landslagets spelregler och när man tränar/tävlar för sin förening/sponsor respektive när man tävlar/tränar för landslaget.

Om du är på gång att skriva ett individuellt sponsoravtal ska du ha dessa spelregler i åtanke så att du inte skriver ett avtal som är oförenligt med landslagets spelregler. Vid eventuella frågor kan du kontakta förbundets kommersielle chef.

### Bilder

För att Svensk Friidrott ska ha möjlighet att skaffa sponsorer som ger oss resurser att bedriva en landslagsverksamhet på hög nivå behöver vi erbjuda rättigheter som är intressanta. En sådan viktig rättighet är den exklusiva möjligheten att använda landslagsbilder i sin reklam.

Våra större sponsorer har rätt att använda landslagsbilder där det är tre eller fler individer på samma bild (en så kallad gruppbild) alternativt ett collage med minst fem aktiva, där ingen enskild individ kan anses vara mer framträdande än de övriga.

En enskild landslagsaktiv har inte rätt att tillåta att egen sponsor (eller annan) i sin marknadsföring använder bilder på sig själv i landslagsdräkt utan överenskommelse med Svensk Friidrott.

Svensk Friidrott erbjuder aktiva, i den mån som är möjlig, bilder från landslagsaktiviteter för publicering i egna digitala kanaler.

## Förläger, läger och samlingar

Svensk Friidrott ordnar inför vissa mästerskap ett förberedande läger till vilket aktiva, tränare och ledare inbjuds att delta. Landslagsledningen kan också vid vissa tillfällen samla landslaget till kortare träffar eller träningsläger.

### Kläder

Under ett förläger inför mästerskap, inklusive resa från och till bostaden, ska landslagskläder bäras under träning och fritid. Vid andra träningsläger eller kortare landslagssamlingar som bekostas helt eller delvis av Svensk Friidrott ska information om klädregler ges i inbjudan och kallelse.

### Medieaktiviteter

Under förläger anordnas ibland mediadagar dit journalister och fotografer är inbjudna. Aktiva och ledare ska delta vid mediadagar. Vid eventuella träningsläger eller kortare landslagssamlingar ska information om medieaktiviteter ges så tidigt som möjligt.

## OS

Under OS och den så kallade OS-perioden (nio dagar innan OS invigs och tre dagar efter OS) gäller SOK:s regler. Förläger och övriga förberedelser genomförs i samarbete med SOK. Under OS och precamp används SOK:s klädkollektion samt de tävlingskläder som överenskommit.

## Lycka till i landslaget!

Svensk Friidrott förutsätter att varje aktiv, tränare och ledare fokuserar på det idrottsliga uppdraget. Är man uttagen i landslaget är man uttagen för att prestera högkvalitativ friidrott och var en god representant för Sverige och Svensk Friidrott, på och utanför arenan. Lika givet är det att agera professionellt i samband med landslagsaktiviteter. Det är en självklarhet att följa spelreglerna med de instruktioner som finns beträffande resor, kläder, utrustning, mediakontakter, sponsoraktiviteter, överenskomna tider och så vidare.

De här spelreglerna innehåller ett stort inslag av ömsesidig förståelse, samarbete och sunt förnuft. Spelreglerna är till för att underlätta din medverkan i landslaget. Vi förutsätter att ingen finner någon anledning att medvetet bryta mot dessa. Skulle någon bryta mot spelreglerna kan det innebära ekonomiska konsekvenser för Svensk Friidrott och den aktive samt att platsen i landslaget riskeras. Detta gäller såväl för aktiva, tränare och ledare.

Är det något du undrar över eller är osäker på är det alltid bäst att fråga din förbundskapten/landslagsledare.



SVENSK FRIIDROTT