

## Skipulagning keppnisferðar

### Spurningar til að spyrja:

#### Matur

- Hvernig matur verður á boðstólnum? (erlendur, innlendur, að keyptur, o.fl.)
- Hvernig verður hann borinn fram? Í aðalmatsal, kaffiteríu, hlaðborð, sitjandi til borðs?
- Verður til nóg af mat?
- Hvenær er matur aðgengilegur? Verður hann aðgengilegur á góðum tíma fyrir æfingar og keppni?
- Er maturinn borinn fram á einu stað (t.d. hótelinu?)
- Er mögulegt að fá mat í boxum?
- Er möguleiki á snarli? Hvernig snarl?
- Eru möguleiki á sérstökum máltíðum? T.d. fyrir sykursjúka, grænmetisætur?
- Hvernig vökvar eru mögulegir – vatn, djús, kolvetnis drykkir, te? Er öruggt að drekka þessa drykki? Hvar er hægt að nálgast þá- á herbergi, hóteli, keppnisstað? Hvenær eru þeir aðgengilegir?
- Hvernig á að standa að málum ef það þarf að greiða fyrir máltíðir? Hvað á að vera innifalið í verðinu?

#### Gisting og aðstaða

- Hvar er hún staðsett?
- Fyrir hverja – íþróttamenn, plús hverjir? Þjálfarar, lækni, fylgdarlið, aðstandendur
- Hversu margir á herbergi?
- Eru herbergi öll á sama stað, sömu hæð?
- Er möguleiki á fundarherbergi?
- Klósett og sturtur – sameignlegt eða á herbergi?
- Er möguleiki á aðstöðuherbergi fararstjórn, tæki – tölvu, sími o.fl?
- Er möguleiki á lækniþjónustu, sjúkrapjálfa, nuddi? Eiga gestalið möguleika á lækni og sjúkrapjálfa? Hvað kostar sú þjónusta?
- Er möguleiki á að geyma keppnisgalla og búnað? Hvar? Er hægt að læsa þeim?
- Hver er aðstaðan til þess að taka á móti emailum og senda
- Kostnaður – hver greiðir fyrir hvað?
- Er möguleiki á aðstöðu fyrir fjölskyldu og aðra aðstandendur?

## **Æfingar og keppnis aðstaða**

- Hversu langt er það frá hóteli/gisti aðstöðu?
- Er einhver þörf á öryggisgæslu?
- Er möguleiki á æfingaaðstöðu? Hvar? Hvenær er hægt að fá æfingar? Hvernig er hægt að komast þangað?
- Hvaða samgöngumáti er á keppnisstaðinn? Á hvaða tíma? Hversu sveigjanlegur getur hann verið að okkar þörfum?
- Eru búningsklefar fyrir hvert lið/íþróttamann eða eru þeir sameiginlegir?
- Er lækniþjónusta á staðnum? Hvað er innifalið í henni?
- Hvar er fréttamannaherbergið staðsett?
- Á hvernig undirlagi er keppt?
- Hvaða matur, drykkir eru fánlegir á æfinga og keppnisstöðunum?

## **Samgöngumáti**

- Hvaða samgöngumáti verður í boði – leigðar rútur/strætóar, einkabílar, leigubílar, bílaleigubílar?
- Hvernig er hægt að komast frá flugvelli til gististaðar? Mun einhver frá mótshöldurum mæta liðinu/íþróttafólkinu
- Hvernig kemst fólk frá gististaðnum til æfinga og keppnis aðstöðunar?
- Er möguleiki á faratæki til að nota í frítíma – rútur, strætó, bílar, leigubílar, neðanjarðarlestarkerfi?
- Hvað mun kosta í samgöngutækin?

## **Keppnisfyrirkomulag**

- Hverjar eru keppnisáætlanir og hvar er keppt?
- Verður skipulagsfundur fyrir öll liðin/þátttakendur til þess að fara yfir framkvæmd keppninnar?
- Hvernig munu samskipti skipuleggjanda mótsins vera við keppendur/þátttakendur

## **Landafræði**

- Hvernig er loftslagið? Hvenær er regn og þurrkatíminn? Hver getur sveiflan verið í hita og rakastigi?
- Er möguleiki á að hæð yfir sjávarmáli geti haft áhrif?
- Hver er tímamismunurinn?
- Loftslag og mengun?

## **Menning**

- Eru einhver pólitísk mál eða viðkvæm mál sem gott er að vita af?
- Hvað er álitinn viðunandi klæðnaður?
- Hverjar eru helstu kurteisreglur og venjur? T.d. á að gefa þjófé?
- Mun liðið/þátttakendur taka þátt í eða vera áhorfandi að einhverjum menningarviðburðum?

## Lög og reglur

- Athuga með lög og viðurlög um notkun áfengis, eiturlyfja eða annarra brota sem gætu flokkast undir siðgæði.
- Hvar er næsta sendiráð eða ræðismannsskrifstofa fyrir Ísland? Ertu með símanúmer hjá þeim? Vita þeir/þau af komu ykkar?
- Við hvern á að hafa samband ef uppkoma alvarlega vandamála?
- Getur íslenskt lækna-lið fengið leyfi til að starfa í þessu landi?

## Bankamál

- Hvernig á að greiða fyrir kostnað í ferðinni?
- Hver er gjaldmiðillinn og hvert er gengið? Hvernig er hagstæðast að skipta peningum?
- Þarf að gera sérstakar ráðstafnir til þess að geta notað banka í landinu?

## Fritími

- Hvað er hægt að gera/skipuleggja í frítímanum?
- Er möguleiki á skoðunarferðum eða öðrum menningar viðburðum?
- Er hægt að skipuleggja að fá mat fyrir allann hópinn í skoðunarferð?

## Ferðatilhögun

### 1. Flugmiðar

Hafðu samband við áreiðanlega ferðaskrifstofu eða hafðu beint samband við flugfélagið. Til þess að vita hvaða flug er hagkvæmast og uppfyllir þínar þarfir er gott að vita:

- Stærð hópsins (íþróttamenn, þjálfarar, lækna-lið, tækna-lið, stjórnendur o.fl)
- Fjárhagsáætlun fyrir flugfari
- Hvenær þarf að fara og hvenær á að koma aftur (muna eftir að reikna með tíma til að jafna sig á flugþreytu og mögulega mikilli hæð yfir sjávarmáli)? Hvaða flugvöllur er nærst keppnisstaðnum?
- Hverjar eru reglur um farangur
  - hámarksþyngd
  - fjöldi taska pr. Einstakling
  - kostnaður vegna auka farangurs
- Til hvaða ráðstafana þarf að taka vegna keppnisáhalda eða annars sem þarf að senda á undan?

Annað sem gott er að vita:

- Hversu langan tíma tekur það að komast á leiðarenda?
- Hvað kemur það til með að kosta?
- Hvar á að nálgast sendinguna og hvernig er hægt að flytja hana?
- Hvaða aðgerðir þarf að taka til að koma því í gegnum tollinn?
- Mun breyting á upprunalegum brottfarar og komu tímum kosta aukalega?

## 2. Skjöl

### Vegabréf

- Almennt þurfa íslenskir ríkisborgarar gilt vegabréf til þess að ferðast til annarra landa. Erlend stjórnvöld gera oft kröfu um að vegabréf gildi a.m.k. þrjá mánuði fram yfir áætlaðan brottfarardag. Ágætt er að hafa samband við ferðaskrifstofuna eða flugfélagið til að kanna hvernig vegabréfs málum er háttað í viðkomandi landi.
- Kannið það vel í tíma (5 – 6 mánuði fyrir brottför) hvort vegabréfið gildi í viðkomandi landi eða hvort þurfi að gera ráðstafnir.
- Fararstjóri ætti að hafa skrá yfir öll vegabréf og nöfn. Aðgæta að hafa það aðskilið vegabréfunum sjálfum þegar ferðast er.
- Ef að vegabréf tynist eða er stolið, hafið þá samband við sendiráðið eða ræðismannsskrifstofu Íslands eða hina norðurlandanna.
- Gangið úr skugga um að þið vitið hvar sendiráðið eða ræðismannsskrifstofan er til húsa (auka símanúmers). Látið vita að þið séuð að koma áður en þið leggið af stað frá Íslandi

### Vegabréfsáritun

- Almennt þurfa íslenskir ríkisborgarar landgönguleyfi (vegabréfsáritanir, "vísa") til þess að ferðast til annarra landa. Frá þeirri reglu gilda margar undantekningar. Í þeim tilvikum sem verður að fá vegabréfsáritun eru þær veittar í erlendum sendiráðum og sumum ræðisskrifstofum. Ef slíkt sendiráð eða ræðisskrifstofur eru ekki á Íslandi þarf að senda vegabréfið til viðkomandi sendiráðs erlendis. Misjafnt er hvað það tekur langan tíma en slíkt getur tekið margar vikur.
- Athugið fyrir hve langan tíma vegabréfsáritunin er í gildi auk þess að kanna hvort það má koma inn í landið með lyf, tæki og annan búnað sem þið gætuð þurft.

### Tryggingar

- Kanna hvernig tryggingarmálum er háttað tengslum við flugið/farmiðann/töskurnar og hvort það þarf að tryggja sérstaklega myndavélar, keppnisáhöld/tæki og önnur verðmæti.

## 3. Bólusetningar

- Rétt er að íþróttamenn til vissra landa láti bólusetja sig gegn sjúkdómum. Nánari upplýsingar fást hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins. Heimasíða þeirra er [www.heilsugaeslan.is](http://www.heilsugaeslan.is)
- Ef þörf er á bólusetningu gætið þess að allir sem fara með séu bóluset auk þess að reikna með að gefa íþróttafólkinu góðan tíma til að jafna sig áður en lagt er af stað.

#### 4. Tolla reglur í erlendu landi

- Landið sem ferðast er til gæti haft strangar tolla reglur og það getur verði gott að ganga úr skugga um hvað er leyfilegt að flytja inn. Upplýsingar er hægt að finna á heimasíðu tollstjóra; [www.tollur.is](http://www.tollur.is) Kannið einnig hvað er leyfilegt að taka með sér heim.
- Aðgætið að skrá hjá ykkur raðnúmer á öllum tækjum og öðrum verðmætum áður en lagt er af stað. Látið tollstjóra vita áður en þið leggið af stað svo þið eigið það skjalfest hjá þeim.
- Takið ekki með ykkur gjafir eða bréf frá “vinum eða kunningjum þar sem þið vitið ekki innihaldið eða voruð með í að pakka inn sjálf. Þið eruð ábyrg fyrir því sem þið takið með ykkur inn í landið.

### Annað sem gott er að hafa í huga

#### 1. Skjöl

- Búa til lista yfir alla sem ferðast og vegabréfsnúmerinn. Hótel krefjast oft svona lista og því er gott að farastjóri hafi 3 til 4 eintök.
- Ferðaáætlun
- Listi yfir hvar og hvenær er æft og keppt
- Læknisfræðilegur listi (s.s. lyf, ofnæmi og annað)  
Lyfseðlar
  - taka með nægar birgðir sem endast ferðina á enda
  - taka með á prentuðu blaði nafn á lyfi/lyfjum
  - taka með lyfseðil frá lækni þar sem lyfinu er lýst, til hvers það er notað og hve mikið
  - Skráið lyfin hjá viðeigandi aðila á keppnisstað
  - Fáíð læknislyfi (hjá viðeigandi landi) til að flytja inn lyfin ef þarf

#### 2. Föt/búningar og áhöld/tæki

- Fullbúin læknistaska ætti að vera pökkuð
- Liðsbúningar – keppnisgalli, upphitunarföt og formlegur klæðnaður ef við á
- Æfingagalli, reikna með öfgum í veðri
- Frístundaklæðnaður og formlegur klæðnaður – sem hæfir viðeigandi landi og loftslagi
- Þvottapoki fyrir hvern þátttakanda
- Persónulegir munir sem þurfa að endast alla ferðina
- Eigin áhöld/tæki – ekki reikna með því að keppnishaldari verði með það fyrir alla
- Upptökutæki til þess að mynda keppnina
- Þeir sem nota gleraugu, taka með sér auka par

### 3. Gagnlegir aukahlutir

- Pappír og pennar (t.d. merktir sambandinu)
- Límband og merkipennar
- Alþjóðlegur straumbreytir
- Vekjaraklukka (batterí)
- Langa millisnúru
- Gjafir
- Þjóðfáan og geisladisk með þjóðsöngnum
- Alþjóðlegt ökuskírteini
- Kort af borginni og næsta nágrenni
- Auka matur sem geymist vel

### 4. Fjármál

- Komast að því hvert gengið er á viðeigandi gjaldmiðli og það er athugandi að reyna komast í samband við banka í viðkomulandinu til þess að geta stuðst við ef þarf
- Takið með ykkur peninga í ferðatékkjum – gætið þess að eiga skráð á öðrum stað öll númer á tékkunum ef þeir skildu tynast eða vera stolið
- Takið einnig með lausan gjaldeyri til notkunnar í leigubíla, þjórfe og annað tilfallandi
- Hafið alþjóðlegt kreditkort með í för til að nota í neyð
- Gætið að því að sumar þjóðir leyfa einungis kaup á þeirra gjaldeyri eftir að komið er inn í landið og það gæti einnig verið bannað að taka hann með sér úr landi. Aðgætið að gjaldeyrisskipti við einstaklinga gæti verið refsivert og gæti endað með handtöku

## Ferðin

### 1. Upplýsingafundur

Áður en lagt er af stað er gott að hafa upplýsingafund fyrir íþróttafólkið, þjálfara og aðstandendur. Atriði sem gott er að útskýra geta verið t.d.:

- Ferðaáætlun
- Gistiaðbúnaður og hvernig matur gæti verið á boðstólnum
- Venjur og reglur í landinu, trú, stjórnmál, efnahagsmál
- Aðlögun – tími, loftslag, hæð yfir sjávarmáli, vatn, matur, skordýr, dýr o.fl
- Viðeigandi hegðun – sýna vinsemi, tillitsemi, þolinmæði, íþrótaanda og muna að þú ert einnig fulltrúi þjóðarinnar
- Láta vita af þáttum er varða öryggi þátttakenda og til hvaða ráðstafana þarf að grípa t.d. á persónulegum munum/verðmætum
- Útskýra liðsreglur ef einhverjar eru, t.d. útivistarleyfi. Einnig mikilvægt að tilgreina til hvaða viðurlaga er gripið ef brotið er á þessum reglum

- Almenn samskipti – ágætt að læra nokkur orð, setningar í tungumáli gestaþjóðarinnar. Klæðast virðulegum fatnaði, muna að virða lög og reglur í landinu, ekki stela.
- Blaðamannafundir, viðtöl – búa sig undir spurningar sem má vænta og hvernig viðkomandi ætli að svara þeim.
- Kannið hvernig staðið er að tæknimálum varðandi æfingar og keppni áður en þið leggið af stað

## 2. Áhöld/tæki og farangur

- Hver taska ætti að vera merkt skýrum stórum stöfum, ágætt að notast við litríka merkimiða til að auðvelda aðgreiningu á töskum
- Gangið úrskugga um hve margar töskur eru innritaðar
- Öll áhöld/búnaður ætti að vera merktur með varanlegum merkipenna
- Ljósmyndavélar og upptökuvélar ættu að vera teknar í handfarangur til að skaðast ekki í rötgentækjunum
- Gangið úr skugga um að búið sé að skipuleggja brottflutning liðsins ásamt farangri þegar komið er á leiðarenda
- Gangið úr skugga um að ekkert sé skilið eftir þegar lagt er af stað heim. Skiljið eftir heimilisfang hjá hótelinu til að áframsenda farangur eða annað sem gæti orðið eftir

## 3. Fjölmiðlar

- Skipuleggið tækifæri fyrir fjölmiðla til þess að ræða við liðið/íþróttafólkið áður en lagt er af stað
- Útbúið handbók fyrir þátttakendur með upplýsingum og myndum af öllum sem ferðast með
- Útbúið fréttatilkynningar eins og þið teljið þörf á
- Gangið úr skugga að hafa símanr. Email, og faxnúmer hjá viðeigandi fjölmiðlum til þess að senda upplýsingar og fréttatilkynningar meðan á keppni stendur

## 4. Samskiptareglur

- Mætið á alla fundi, móttökur, viðburði og hátíðir sem eru haldnar ykkur til heiðurs
- Muna að þið eruð fulltrúar íslensku þjóðarinnar

## 5. Gagnlegar ábendingar

- Sýnið af ykkur sannan íþróttanda – taka tapi með sæmd og gæta þess að sýna hógværd í sigri
- Reiknið með því að þurfa stóla á ykkur sjálf, hagið undirbúning eftir því
- Undirbúið ykkur fyrir það að aðrar þjóðir starfa og lifa á öðrum hraða en þið eigið að venjast

- Hafið ávallt góðaskapið með í för og undirbúið ykkur í tíma þannig að þið eigið auðveldara með að aðlagast
- Vináttusambönd og markmið eru mikilvæg – hafið hugfast að allir eru þarna til þess að aðstoða íþróttafólkið
- Hafið sameiginleg markmið fyrir ferðina, þannig að hægt sé að einbeita sér að þeim frekar en þáttum eða atvikum sem gætu truflað ferðina
- Það gæti verið að þið þurfið túlk og hann/hún getur ekki alltaf verið til staðar. Þá er ágæt að vera búin að læra nokkur orð og setningar sem gætu verið hjálplegar. Öll viðleitni til þess að reyna tala tungumálið auðveldar oftast samskipti við heimamenn. Ekki láta samskiptaörðuleika eyðileggja góða skapið

## Við heimkomu

- Útbúið fjölmiðlatilkynningu eða veitið tækifæri á að taka viðtöl við þátttakendur til þess að fara yfir ferðina
- Sendið út þakkarskeyti til þeirra sem aðstoðuð við undirbúning og á meðan þið dvölduð erlendis. Gætið að því að fá heimilisföng eða netföng hjá þeim sem veittu aðstoð erlendis áður en þið farið heim

Fararstjóri, þjálfarar, stjórnarmenn, íþróttafólk og aðrir sem þið teljið að hafi eitthvað að leggja af mörkum hittist og fari yfir ferðina og meti hvernig heppnaðist ferðin, hvað má bæta?



## Upplýsingar um íþróttamanninn

Fullt nafn \_\_\_\_\_  
Eftirnafn \_\_\_\_\_ Fornafn (og millinafn) \_\_\_\_\_  
Heimilsfang \_\_\_\_\_  
Ef annað heimilsfang en að ofan \_\_\_\_\_  
Símanúmer: Heima: \_\_\_\_\_ Vinna: \_\_\_\_\_ Gsm: \_\_\_\_\_  
Fæðingardagur: \_\_\_\_\_ Maður: \_\_\_\_\_ Kona: \_\_\_\_\_  
Kennitala: \_\_\_\_\_  
Fæðingarland: \_\_\_\_\_ Ríkisborgari: \_\_\_\_\_  
Vegabréfsnúmer: \_\_\_\_\_ Útgáfuár: \_\_\_\_\_ Rennur út: \_\_\_\_\_  
Þjóðerni: \_\_\_\_\_  
Skírteinis nr. Íþróttamanns: \_\_\_\_\_

### Læknisfræðilegar upplýsingar:

Nafn tryggingarfélags: \_\_\_\_\_  
Hvaða trygging: \_\_\_\_\_ Einkennisnr. Tryggingar: \_\_\_\_\_  
Styrkleiki gleraugna/linsa: \_\_\_\_\_  
Nánari læknisfræðilegar upplýsingar  
(t.d. sykursýki, astmi og annað sem krefst reglulegrar lyfjagjafar)

Listi yfir lyf sem íþróttamaðurinn er að nota:

Listi yfir ofnæmi: