

Til: \* Landslagsutøvere turn menn senior 2025  
\* Landslagsutøvere turn menn junior 2025/foresatte

Kopi: \* Utøvernes klubbtrener og kontaktperson i utøvernes klubber  
\* Fysioterapeut  
\* President, genr.sekr. og ass. genr.sekr.  
\* Leder teknisk komité turn menn  
\* Konkurranssekonsulent og kommunikasjonskonsulent  
\* Olympiatoppen v/Ellen Moen og Sunn Idrett v/Kristin L. Jonvik

24. mars 2025

## Helseattest og legeundersøkelse, landslag turn menn 2025

### Bakgrunn

Norsk idrett og Norges Gymnastikk- og Turnforbund (NGTF) ønsker å etterleve et prinsipp om å sette utøvernes helse foran prestasjon. Vi engasjerte Lars Kolsrud som lege for landslag turn menn 2. halvår i fjor. Han gjennomførte lege-/helseundersøkelser for seniorlandslaget i fjor høst. Vi viderefører dette arbeidet nå i 2025 med en årlig helseattest og legeundersøkelse. Vi har i den sammenhengen forlenget oppdragsavtalen med Lars som i år også skal være lege for landslag turn kvinner. NGTF dekker kostnadene i denne forbindelse.

### Egenerklæringsskjemaet og lege-/helseundersøkelse

Et utfylt egenerklæringsskjema for utøvere er sentralt i dette. Foruten svarene som framkommer i det skjemaet består lege-/helseundersøkelsen av en videre samtale med Lars og en generell orienterende fysikalsk/medisinsk vurdering, hjerte/lunge-undersøkelse og måling av blodtrykk. Lars kommer til å ta kontakt med alle aktuelle utøvere for å avtale dato for legeundersøkelsen.

**NB!** Utøverne må fylle ut det vedlagte egenerklæringsskjemaet og sende det til vår lege i god tid før legeundersøkelsen. Ettersom dette er for unge utøvere og skjemaet inneholder spørsmål om tidligere sykdommer og kjente familiesykdommer, anbefales det at utfyllingen gjøres i samarbeid med foresatte.

### Hvor sendes egenerklæringsskjemaet?

Utfylt egenerklæringsskjema sendes til Lars Kolsrud i god tid før legeundersøkelsen. Skjemaet sendes til hans privatadresse: Skrenten 1, 0198 OSLO. Skjemaet kan eventuelt leveres han direkte personlig i forkant av undersøkelsen.

Gutter/menn kommer ikledd eller medbrakt en kortbukse man kan føle seg vel i under den fysikalsk-/medisinske undersøkelsen. Etter undersøkelsen hos legen får utøverne en henvisning til å ta en blodprøve hos Fürst-laboratorier, tilpasset de medisinske opplysninger som er kommet frem.

Helseattest gjennomføres etter retningslinjer og spørsmål utarbeidet av [Olympiatoppen](#) og [Sunn Idrett](#).

Ta kontakt ved eventuelle spørsmål.

### Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Gabriel Negru  
Landslagssjef og konsulent turn menn  
(sign.)

Lars Kolsrud  
Lege turn menn  
(sign.)

Hermod Buttedahl  
Avdelingsleder konkurranse  
(sign.)  
Mobil: 951 89 211

Vedlegg: 1. Informasjon fra Olympiatoppen og Sunn Idrett.  
2. Egenerklæringsskjema gutter/menn (fylles ut av utøver).  
3. Legeundersøkelsesskjema (fylles ut av lege).



Norges  
Skiforbund

## 1. Informasjon fra Olympiatoppen og Sunn Idrett

### Bakgrunn

Norsk idrett ønsker å etterleve et prinsipp om å sette utøvernes helse foran prestasjon. Helseattesten er ett av flere tiltak i idretten for å understøtte dette prinsippet. Hensikten med helseattesten er å avdekke om en utøver har spesielle utfordringer når det gjelder ernæring, vekt, trening, forstyrret spiseatferd eller andre forhold som er relevant for vurderingen av om utøver er helsemessig skikket til å representere. Opplysningene som etterspørres i attesten er basert på hva særforbundenes helseteam, spiseforstyrrelsesteamet på Olympiatoppen og Sunn idrett har identifisert som relevante og nødvendige for å kunne vurdere om utøver er helsemessig skikket til å representere særforbundet. Alle utøvere som skal vurderes for representasjonsoppgaver for et særforbund tilsluttet helseattestordningen, må derfor avgi helseopplysninger til helseteamet i det aktuelle forbundet. Helseteamet vil vurdere informasjonen og om utøver er helsemessig skikket til å delta i representasjonsoppgaver for særforbundet. Det vil bli foretatt en konkret vurdering på bakgrunn av den informasjonen som kommer frem av helseattesten og eventuelle etterfølgende tilleggsundersøkelser og samtaler med utøver. Dersom en utøver ikke får godkjent helseattest og dermed ikke får representere sitt forbund, betyr det at all konkurransedeltakelse, også nasjonalt, frarådes. Utøver oppfordres til å informere sin klubbtrener/idrettslag om utfallet for å sikre best mulig tilrettelegging og oppfølging i samråd med helsepersonell.

### Egenerklæring- og legeundersøkelse

Helseattesten består av to deler; egenerklæringsskjema fra utøver og skjema fra en undersøkelse utført av forbundslege. Utøveren skal selv fylle ut egenerklæringen og fremvise den til legen i forbindelse med legeundersøkelsen. Dersom utøver er under 16 år, skal egenerklæringsskjema også signeres av en foresatt.

### Hvordan behandles opplysningene i helseattesten?

Opplysningene i helseattesten blir lagret i tråd med rutiner for informasjonssikkerhet og behandling av personopplysninger. Ansvarlig for dette er forbundslege. Forbundslegen er underlagt reglene i helsepersonelloven og har taushetsplikt.

### Hvem får tilgang til opplysningene i helseattesten?

Dine opplysninger blir vurdert av lege i forbundets helseteam og/eller klinisk ernæringsfysiolog tilknyttet forbundet. Relevant helsepersonell kan få tilgang på opplysningene ved behov for ytterligere utredning av din helsestatus etter utøvers samtykke. Tilgang til helseopplysningene er begrenset til det som er nødvendig for formålet med helseattesten.

Dersom utøver blir tatt ut til representasjon, og denne delegasjonen har en lege, vil denne legen også kunne få tilgang til helseopplysningene for å sikre en bedre helsemessig oppfølging under representasjonen. Dersom en utøver ikke blir klarert for å kunne representere, vil kun selve avgjørelsen og ingen opplysninger som fremgår av helseattesten bli meddelt uttaksansvarlig i forbundet.

Er utøver aktuell for representasjon for flere forbund som er tilknyttet helseattestordningen kan utøver benytte en kopi av helseattesten til de øvrige forbundene, såfremt den er gyldig og utstedt innenfor tidsfristen til det aktuelle forbund.

### Forholdet til dopingregelverket

Behandling av helseopplysningene innebærer ikke at helsepersonellet har vurdert opplysningene opp mot idrettens dopingregelverk.

### Henviing ved behov for utredning/ oppfølging

Ingen utøver risikerer på bakgrunn av opplysninger som kommer frem i helseattesten automatisk å bli diskvalifisert fra å kunne representere. Dersom lege eller klinisk ernæringsfysiolog som vurderer helseattesten mener det må innhentes ytterligere helseinformasjon for å avgjøre om en utøver er helsemessig skikket til å representere, skal utøver bli kontaktet og henvist videre. Utfallet av supplerende undersøkelser og informasjon skal snarest mulig behandles av forbundets lege med påfølgende revurdering av opplysningene fra den innsendte helseattesten. Helseproblemer som avdekkes ved legeundersøkelsen skal følges opp av fastlege, hvis ikke spesifikt avtalt med forbundslege.

### Sletting av helseopplysninger

Overskuddsinformasjon og/eller opplysninger som ikke lengre er nødvendige vil bli slettet. Helseattesten vil oppbevares inntil 10 år etter at den er hentet inn. Dersom representasjon ikke lenger er aktuelt, vil opplysningene oppbevares i tre år fra avsluttet representasjon. Du kan når som helst be om at opplysningene dine slettes. Dataene som er innhentet anonymiseres og opplysningene kan brukes til forbundsinterne oversikter og eventuelt forskning.

## Helseattest og legeundersøkelse landslag turn menn

### 2. EGENERKLÆRINGSSKJEMA GUTTER/MENN

#### Hvor sendes egenerklæringsskjemaet?

Utøverne må fylle ut egenerklæringsskjemaet og sende det til vår lege i god tid før legeundersøkelsen. Skjemaet sendes til hans privatadresse: Skrenten 1B, 0198 OSLO, eller leveres han direkte personlig i forkant av undersøkelsen.

#### Frivillig samtykke

For å kunne innhente helseopplysninger om deg, er det behov for et samtykke. Det er frivillig å gi fra seg helseopplysningene. Ved signering av helseattesten legges det til grunn at utøver har gitt helseopplysningene basert på et frivillig, uttrykkelig og informert samtykke. Samtykket kan til enhver tid trekkes tilbake. Helseopplysningene vil da bli makulert. Er utøver under 16 år, skal foresatte medsignere.

Jeg/vi bekrefter at informasjonen over er lest og forstått.

Ja  Nei

Jeg/vi samtykker til at opplysningene i helseattesten (egenerklæringen og legeundersøkelsen) kan samles inn og benyttes til det formål som er beskrevet over.

Ja  Nei

Jeg/vi bekrefter at alle spørsmålene i egenerklæringen vil besvares så korrekt og fullstendig som mulig.

Ja  Nei

Navn	
Fødselsnummer (11 siffer)	
Alder	
Adresse	
E-post	
Mobil	

<p><b>1. Bruker du noen medisiner?</b> <i>Du er selv ansvarlig for å sjekke alle medikamenter mot dopingreglementet.</i></p>	<p><input type="checkbox"/> Ja</p> <p><input type="checkbox"/> Nei</p> <p>Oppgi type og mengde:</p>
--	---

<p><b>2. Bruker du noen kosttilskudd?</b> <i>Inkl. pulver, drikker, piller/kapsler, barer?</i></p> <p><i>Du er selv ansvarlig for å sjekke alle kosttilskudd mot Olympiatoppens Kosttilskuddsprogram.</i></p>	<p><input type="checkbox"/> Ja</p> <p><input type="checkbox"/> Nei</p> <p>Oppgi type og mengde:</p>
---	---

<p><b>3. Har du, eller noen i nær familie, hatt hjertesykdom før fylte 60 år?</b> <i>Som nær familie regnes søsken, foreldre og besteforeldre.</i></p>	<p><input type="checkbox"/> Ja</p> <p><input type="checkbox"/> Nei</p> <p>Beskriv:</p>
--	--

At kroppen klarer å produsere nok mengde hormoner er avgjørende for helse, restitusjon og prestasjonsutvikling. Om kroppen klarer å lage nok mengde hormoner kan påvirkes av trening, ernæring og hvile. Kjønnshormonene østrogen og testosteron er viktige for god funksjon, helse og prestasjon. For jenter/ kvinner styres menstruasjonssyklus av blant annet hormonet østrogen. Derfor stilles det spørsmål om menstruasjonsstatus i helseattesten. For gutter / menn er kjønnshormonet testosteron viktig. Dette hormonet spiller en rolle i libido (seksualdrift) og morgenereksjon. Derfor stiller vi spørsmål om nettopp dette i helseattesten. Vi takker for at du svarer etter beste evne. Dersom utøvere er under 16 år kan svarene på spørsmål 9 og 10 foretas i samtalen med legen.

<p><b>9. Det er vanlig med ereksjon når man våkner om morgenen. I løpet av den siste måneden hvor ofte har du opplevd dette:</b></p>	<p><input type="checkbox"/> 5-7 ganger pr. uke</p> <p><input type="checkbox"/> 3-4 ganger pr. uke</p> <p><input type="checkbox"/> 1-2 ganger pr. uke</p> <p><input type="checkbox"/> Sjelden / aldri</p>
--	--

<p><b>10. Sammenlignet med hva du anser som normalt for deg, er det dette:</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Oftere enn vanlig</p> <p><input type="checkbox"/> Omtrent like ofte</p> <p><input type="checkbox"/> Litt sjeldnere enn vanlig</p> <p><input type="checkbox"/> Mye sjeldnere enn vanlig</p>
--	--

Ved mye trening trenger kroppen nok energi, byggesteiner og hvile for god restitusjon. Først da kan man forvente prestasjonsutvikling over tid. Det er flere ting som kan begrense, eller stå i veien for, god restitusjon. Videre spørsmål adresserer noen viktige elementer som kan påvirke restitusjon og treningsglede.

<p><b>11. Hvor mange måltider pleier du å spise hver dag?</b> <i>Inkludert hovedmåltider og mellommåltider/restitusjonsmåltider</i></p>	<p>Tenk tilbake de siste tre måneder:</p> <p><input type="checkbox"/> 1-2 måltider pr. dag</p> <p><input type="checkbox"/> 3-4 måltider pr. dag</p> <p><input type="checkbox"/> 5-6 måltider pr. dag</p> <p><input type="checkbox"/> &gt; 6 måltider pr. dag</p>
<p><b>12. Er det noen mat- eller drikkevarer du unngår/ikke spiser/drikker?</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Ja</p> <p><input type="checkbox"/> Nei</p> <p><i>Oppgi årsak til dette:</i></p>
<p><b>13. Opplever du å være veldig sulten?</b></p>	<p>Tenk tilbake de siste tre måneder:</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, nesten hele tiden</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, ofte om natten</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, noen ganger, eller i noen perioder</p> <p><input type="checkbox"/> Sjelden eller aldri</p>
<p><b>14. Jeg får dårlig samvittighet etter at jeg har spist</b></p>	<p>Tenk tilbake de siste tre måneder:</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, alltid</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, noen ganger, eller i noen perioder</p> <p><input type="checkbox"/> Sjelden eller aldri</p>
<p><b>15. Tenker du mye på å slanke deg/ redusere vekt?</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Ja, nesten hver dag</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, flere dager / uke</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, noen ganger, eller i noen perioder</p> <p><input type="checkbox"/> Sjelden eller aldri</p>

<p><b>16. Har du i løpet av det siste året gått ned i vekt?</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Ja</p> <p><input type="checkbox"/> Nei</p> <p><i>Hvis ja, hvor mye: ..... kg</i></p> <p><i>Fritekst:</i></p>
---	--

<p><b>17. Har du det siste året bevisst prøvd å endre vekt / kropps-sammensetning / kroppsfasong?</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Ja</p> <p><input type="checkbox"/> Nei</p> <p><i>Hvis ja, forklar hvordan:</i></p>
---	--

<p><b>18. Hvor ofte veier du deg?</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Hver dag</p> <p><input type="checkbox"/> Flere ganger i uken</p> <p><input type="checkbox"/> En gang i uken</p> <p><input type="checkbox"/> Sjelden / aldri</p>
---	---

<p><b>19. Jeg opplever at jeg sover tilstrekkelig?</b></p>	<p><i>Tenk tilbake de siste tre måneder:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja, nesten hver natt</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, flere netter / uker</p> <p><input type="checkbox"/> Sjelden eller aldri</p>
--	---

<p><b>20. Jeg opplever at jeg sover urolig</b></p>	<p><i>Tenk tilbake de siste tre måneder:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja, nesten hver natt</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, flere netter / uke</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, noen ganger, eller i noen perioder</p> <p><input type="checkbox"/> Sjelden eller aldri</p>
--	---

<p><b>21. Oppgi omtrent hvor mye du trener i løpet av året:</b> <i>Svar etter beste evne.</i></p>	<p><b>Ca. antall timer per år:</b> ..... timer</p> <p><b>Antall timer i mengdetreningsperioder:</b> (gjennomsnittlig timer/uke) ..... timer</p> <p><b>Antall timer i konkurransesesong:</b> (gjennomsnittlig timer/uke) ..... timer</p>
<p><b>22. Opplever du at du de siste tre månedene har respondert normalt på trening og prestert som forventet?</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Normalt / som forventet</p> <p><input type="checkbox"/> Dårligere enn normalt</p> <p><input type="checkbox"/> Mye dårligere enn normalt / forventet</p> <p><i>Fritekst:</i></p>
<p><b>23. Jeg trener selv om at jeg vet at kroppen trenger hvile / hviledag.</b> <i>(på grunn av at jeg er sliten, syk eller skadet).</i></p>	<p><input type="checkbox"/> Ja, ofte</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, noen ganger, eller i noen perioder</p> <p><input type="checkbox"/> Sjelden eller aldri</p> <p><i>Fritekst:</i></p>
<p><b>24. Hvis jeg går glipp av en trening blir jeg rastløs, irritabel eller trist</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Ja, ofte</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, noen ganger, eller i noen perioder</p> <p><input type="checkbox"/> Sjelden eller aldri</p> <p><i>Fritekst:</i></p>



25. Hvor mange dager har du i løpet av de siste 6 måneder ikke kunnet trene som planlagt / optimalt på grunn av:

**Akutt skade:**

- Ingen
- 1 uke
- 2-3 uker
- Over 3 uker

**Belastningsskade:**

- Ingen
- 1 uke
- 2-3 uker
- Over 3 uker

**Sykdom:**

- Ingen
- 1 uke
- 2-3 uker
- Over 3 uker

*Fritekst:*



**26. Har du tidligere hatt tretthetsbrudd eller stressreaksjoner i knokler?**

Ja

Nei

*Hvis ja, svar på følgende:*

*Lokasjon (skadested): .....*

*Tidpunkt (måned / år): .....*

*Hvor lenge du måtte avstå fra normal trening:*

.....

*Har du noen plager knyttet til denne skaden nå for tiden?*

.....

.....

**27. Har du problemer med magen?**

*En eller flere av disse: Oppblåst, magesmerter, diaré, forstoppelse.*

*Tenk tilbake de siste tre måneder:*

Ja, nesten hver dag

Ja, flere dager / uke

Ja, noen ganger, eller i noen perioder

Sjelden eller aldri

*Fritekst:*

**28. Opplever du kvalme som begrenser matinntaket?**

*Tenk tilbake de siste tre måneder:*

Ja, nesten hver dag

Ja, flere dager / uke

Ja, noen ganger, eller i noen perioder

Sjelden eller aldri

*Fritekst:*

<p><b>29. Jeg opplever at jeg som oftest er i godt humør</b></p>	<p><i>Tenk tilbake de siste tre måneder:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja, nesten hver dag</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, flere dager / uke</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, noen ganger, eller i noen perioder</p> <p><input type="checkbox"/> Sjelden eller aldri</p> <p><i>Fritekst:</i></p>
<p><b>30. Fryser du selv om har normalt med klær på deg?</b></p>	<p><i>Tenk tilbake de siste tre måneder:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja, nesten hver dag</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, flere dager / uke</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, noen ganger, eller i noen perioder</p> <p><input type="checkbox"/> Sjelden eller aldri</p> <p><i>Fritekst:</i></p>
<p><b>31. Har du hatt angst, depresjon eller andre psykiske lidelser de siste 3 årene?</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Ja</p> <p><input type="checkbox"/> Nei</p> <p><i>Fritekst:</i></p>
<p><b>32. Har du hatt oppfølging for en spiseforstyrrelse / anstrengt forhold til mat og kropp?</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Ja, jeg er under oppfølging</p> <p><input type="checkbox"/> Nei, men jeg har vært til oppfølging tidligere</p> <p><input type="checkbox"/> Nei</p> <p><i>Fritekst:</i></p>

<b>33. Konkurrerer du i flere idretter?</b>	<input type="checkbox"/> Ja  <input type="checkbox"/> Nei  <i>Hvis ja, hvilke(n): .....</i>
---	---

<b>Sted / dato</b>	
<b>Signatur utøver</b>	
<b>Signatur foresatt</b> ( <i>obligatorisk for utøvere under 16 år</i> )	
<b>Telefonnummer foresatt</b>	

## Helseattest og legeundersøkelse

### landslag turn menn

### 3. LEGEUNDERSØKELSESKJEMA

Fylles ut av **lege**.

Opplysningene fra egenerklæringsskjemaet danner et grunnlag for en god klinisk samtale og vurdering av utøverens helsetilstand. Formålet med undersøkelsen er å avdekke forhold som kan begrense utøverens skikkethet til å tåle de fysiske og psykiske belastningene som trening og konkurranser medfører. Attesten godkjennes av utøverens særforbund. Ved behov gis utøveren informasjon om hvordan helseforholdene kan bedres. Sykdom som avdekkes ved undersøkelsen skal følges opp av fastlege, hvis ikke spesifikt avtalt med forbundslege.

<b>Navn på utøver</b>	
<b>Hjerte:</b> <i>Vestentlige opplysninger og objektive funn</i>	
<b>Lunger:</b> <i>Vestentlige opplysninger og objektive funn</i>	
<b>Puls:</b> <b>Blodtrykk:</b>	
<b>Høyde (måles hos lege):</b> <b>Vekt (måles hos lege):</b> <i>Høyde og vekt tas på legekontor med lett bekleddning, for eks. bukse og t-skjorte.</i>	
<b>Hemoglobin:</b>	
<b>Generelt inntrykk og eventuelle bemerkninger til utøverens helse i forhold til trening og konkurranser</b>	

**NB!** Eventuelle helseproblemer som avdekkes ved undersøkelsen må følges opp hos fastlege.

- Jeg har lest og vurdert utøverens egenerklæring, og kjenner ikke til relevante medisinske forhold utover det utøver har avgitt i denne.
- Jeg bekrefter at jeg ikke har et habilitetsproblem i relasjon til utøveren.
- Samtykker til at legeerklæringen deles med utøverens særforbund (digitalt eller fysisk).

**Sted/dato:** \_\_\_\_\_

**Sign./stempel lege:** \_\_\_\_\_



Norges  
Skiforbund