

Föreningshandbok

**Säsongen 23/24**

Uppdaterad 23-09-24

**Vad är Cheerleading?**

Cheerleading förknippas ofta med "hejarklacksledning" vid matcher för andra sporter.  Skellefteå Cheerleading Athletics (SCA)  huvudintresse är inte att agera hejaklack åt andra lag. För SCA är det viktigt att poängtera att cheerleading är en egen sport. Föreningens grund är att träningslagen ska ges möjlighet att under ordnade former lära sig sporten och sedan utöva den. Tävlingslagen ska träna och utvecklas för att kunna delta vid cheerleadingtävlingar. Ett tävlingsprogram är två och en halv minuter långt och utförs på en speciell cheerleadingmatta framför domare. Cheerelading är aen bedömningsport. Varje lag har en egen specialgjord tävlingsmusik som ofta är en mix av olika låtar i högt tempo. Cheerleading är en blandning av bygg (stunts och mänskliga pyramider), gymnastik, hopp, dans och ramsor. Domarna bedömer svårighet, koreografi, säkerhet, utstrålning och samarbete inom laget.

**Viktiga moment är:**

**• Stunt** - även kallat bygg och är lyft som av utförs av 2-5 personer. Vanligast är att en byggrupp består av en topp som lyfts eller kastas, två baser som lyfter varsin fot och en bakperson som håller i vaderna på toppen (en framperson som stödjer stuntet framifrån förekommer i vissa lag där tränaren anser att det är viktigt). Exempel på stunts är lib (liberty) på ett ben med fribenet i olika svåra positioner och även basket toss, där utövarna med hjälp av en speciell teknik kan kasta upp en flygare (flyer/topp) flera meter upp i luften, där hon eller han utför gymnastiska moment eller akrobatiska konster.

**• Pyramider** - består av två eller flera sammankopplade stunts och kan vara i flera våningar.

**• Tumbling** – gymnastik

**• Dans** - en del av programmet där det mest är dans (speciella och skarpa armrörelser)

**• Hopp** – till exempel spread eagle/x-hopp och toe touch

**• Ramsa** – även kallat cheer eller chant, innehåller ofta lagets namn eller färger. Gör det för att peppa publiken att jubla mer.

Inom cheerleadingen i Sverige hålls det varje år distriktsmästerskap där de två bästa lagen i varje klass kvalificerar sig vidare till RM/SM. De lag som tävlar i SM kan kvalificera sig vidare till EM och VM.

**Skellefteå Cheerleading Athletics (SCA)**

SCA har funnits sedan 2006 och har sedan dess bedrivit idrottsverksamhet för barn och unga. Föreningen har ett administrativt stöd av Idrottsservice Västerbotten AB.

Mer information om de olika lagen finns på [laget.se](http://laget.se), sök på Skellefteå Cheerleading. Våra tränare är utbildade via Svenska Cheerleadingförbundet och de har stor erfarenhet inom sporten. Tränarna har också möjlighet att delta utbildningar och föreläsningar via RF-SISU.

Våra tränare och styrelse har gemensamt beslutat att vi ska sträva efter att lagen i vår förening ska kännas igen genom att de har säkra och cleana program samt att de aktiva har en positiv utstrålning. Aktiva inom SCA visar alltid upp ett gott bemötande både inom föreningen och gentemot andra.

Styrelsens ambition är att SCA ska vara en välfungerande förening där **glädje,** **samarbete** och **tillit** är våra ledord. Vår målsättning är att vi ska erbjuda en rolig och utvecklade aktivitet där gemenskap och allas lika värde genomsyrar allt vi gör.

**Styrelsen**

Styrelsen i föreningen SCA väljs av föreningens medlemmar på årsmötet. På årsmötet väljs en ordförande och därefter ledamöter och suppleanter. De specifika funktionerna inom styrelsen väljs sedan internt av styrelsen på det konstituerande mötet. Sportchef finns alltid med i styrelsen.

Styrelsen ser till att föreningens dagliga verksamhet fungerar, sköter föreningens ekonomi och ser till att verksamhetsplaneringen för säsongen följs. Sportchefen tillsätter de tränare som krävs för att driva och utveckla SCA.

Rösträtt på årsmöte

Årsmötet består av närvarande röstberättigade medlemmar. Medlem äger en (1) röst på årsmötet. Vid förfall får medlemmen företrädas av ombud. Ombud får enbart företräda en medlem. Vårdnadshavare har dock rätt att företräda sina omyndiga barn.

Styrelsen kontaktas via mail på [styrelseskellefteacheer@gmail.com](mailto:styrelseskellefteacheer@gmail.com).

**Våra lag**

Inom cheeleading är lagen indelade utifrån ålder och svårighetsgrad. Detta för att barn och ungdomar ska kunna träna och tävla på lika villkor. Hur många lag och vilka nivåer(levels) vår förening kommer att ha varje säsong, beror på vilka aktiva vi har och vilka tränare vi har tillgång till.

**Tränarnas mål inför säsongen 22/23 är**

- att alla aktiva och tränare ska trivas och att det är bra stämning och en känsla av samhörighet/sammanhållning på träningar och tävlingar. Både i laget och inom föreningen.

- att de aktiva ska känna att de lär sig något och att de ges möjlighet att utvecklas i sin egen takt.

- att alla ska känna att de är trygga, sedda och behövda.

- att kunna visa upp säkra program som de aktiva känner sig trygga med.

- att vi har gemensamma föreningsaktiviteter för alla medlemmar

**TRÄNINGSLAG**

I dessa lag finns våra nybörjare och de som behöver träna lite mer för att få en plats i ett tävlingslag.

Att gå i ett träningslag, mer än en säsong, ska inte ses som ett nederlag utan en möjlighet att få utvecklas i sin takt så att man är redo den dag man får plats i ett tävlingslag. Vi har höga krav på säkerhet och det fungerar inte, vare sig för laget eller den aktiva, om vi stressar på utvecklingen. Om man vill träna, men inte tävla inom cheereleading så är träningslagen de lag vi kan erbjuda plats i.

Träningslagen deltar inte i några tävlingar under säsongen men får visa upp sig på våra jul- och våruppvisningar.

När det gäller träningslagen har vi inga krav på obligatorisk närvaro. Tänk ändå på att cheerleadingsporten bygger på hög närvaro på träningar. Om en person inte är på plats så påverkar det hela lagets prestation. Om den aktive inte kan komma på träning så är det VIKTIGT att meddela i tid ifall barnet inte kommer. Detta för att tränarna ska kunna planera en träning som är utvecklande för dem som är på plats.

Fokus i träningslagen är att lära sig grunderna i alla moment inom cheerleading.

**TÄVLINGSLAG**

Tävlingslagen kan man söka till när man lärt sig grunderna inom cheerleading. Det är tränaransvarig/sportchef, tillsammans med tränarna som efter varje säsong går igenom vilka sökande man har till varje tävlingslaglag. Därefter delas de aktiva in de lag som tränarna anser passa bäst. Förutom krav på förkunskaper som finns för varje level så väger man in tidigare närvaro, mognad, vilja och attityd i beslutet.

Lagindelningarna är väl genomtänkta och både aktiva och föräldrar ombeds därför respektera tränarnas beslut. Det kan innebära att man inte hamnar i samma lag som sin kompis eller med tidigare lagkamrater. Om t ex två kompisar absolut vill vara i samma lag men hamnat i olika levels så kan vi erbjuda dem båda plats i den lägre leveln. Lagen är satta för en säsong och man kan inte räkna med att det alltid är samma lagsammansättning från år till år.

Inför varje säsong har tränarna gjort den koreografi som man tänkt att laget ska ha i sitt tävlingsprogram. Som aktiv får man vara beredd på att koreografin kan komma att ändras under säsongens gång. Det sker då och då under säsongen, ibland hela vägen fram till det är dags att tävla. Att det görs ändringar kan exempelvis bero på att tränarna upptäcker att en förflyttning mellan sekvenser tar för lång tid, att en sekvens inte är säker, att någon i laget inte kan vara med på grund av skada eller att de aktiva inte hunnit lära sig det man planerat för. Tränarnas uppgift är att se till att helheten blir bra och det kan då vara svårt att ta hänsyn till enskilda aktivas önskemål om placering i programmet. Man tävlar som ett lag och alla är lika mycket värda, oavsett vilken roll/position man har i laget.

Alla våra tävlingslag deltar och visar upp nya färdigheter på jul- och vår uppvisningarna.

Cheerleading är en extrem lagidrott där vi är beroende av allas närvaro för att kunna genomföra träningarna fullt ut. Månaden innan DM och RM är full närvaro på alla träningar extra viktigt, och vi vädjar därför till föräldrar att inte boka in annat för barnet under den tiden.

Deltagande i öppna tävlingar ska alltid godkännas av föräldrar, då det innebär en merkostnad och större engagemang från både föräldrar och aktiva när det gäller att planera samt att samla in pengar till resa och uppehälle.

**Miniorlagen**

**Minior level 1** tävlar endast på DM och eventuellt på öppna tävlingar i närområdet. Den aktiva förbinder sig att tävla på DM. Vi har krav på obligatorisk närvaro men det får inte påverka den aktives viktigaste sociala liv, t ex högtider och familjetraditioner. VIKTIGT är dock att man meddelar tränarna i god tid innan ifall man inte kommer på träning.

**Minior level 2** tävlar på DM och, om de kvalar in, även på RM. Den aktive förbinder sig att tävla på DM och RM. Minior level 2 får också tävla på eventuella öppna tävlingar inom närområdet.

Vi har krav på obligatorisk närvaro men det får inte påverka den aktives viktigaste sociala liv, t ex högtider och familjetraditioner. VIKTIGT är dock att man meddelar tränarna i god tid innan ifall man inte kommer på träning.

**Juniorlagen**

**Junior level 1** tävlar på DM och, om de kvalar in, även på RM. De har också möjlighet att tävla vid öppna tävlingar inom Sverige. Den aktiva förbinder sig att tävla på DM och RM.

Vi har krav på obligatorisk närvaro men det får inte påverka den aktives viktigaste sociala liv, t ex högtider och familjetraditioner. VIKTIGT är dock att man meddelar tränarna i god tid innan ifall man inte kommer på träning.

**Junior level 2** tävlar på DM och, om de kvalar in, även på RM. De har också möjlighet att tävla vid öppna tävlingar inom Sverige. Den aktiva förbinder sig att delta på DM och RM.

Vi har krav på obligatorisk närvaro, vilket innebär att det bara i särskilda fall är okej med frånvaro. Kontakta aktuell tränare vid eventuella frågor om frånvaro.

**Junior level 3** tävlar på DM och, om de kvalar vidare, även på RM. Den aktiva förbinder sig att tävla på DM och RM. De har även möjlighet att delta vid öppna tävlingar både i Sverige och internationellt. Lagen i level 3 är satsande lag, vilket innebär att tränarna kan ställa mycket höga krav när det gäller närvaro och engagemang hos de aktiva.

**Seniorlagen**

**Senior level 2** tävlar på DM och, om de kvalar in, även på RM. De har också möjlighet att tävla vid öppna tävlingar inom Sverige. Den aktiva förbinder sig att delta vid DM och RM. Vi har krav på obligatorisk närvaro, vilket innebär att det bara i särskilda fall är okej med frånvaro. Kontakta aktuell tränare vid eventuella frågor om frånvaro.

**Senior level 3** tävlar på DM och, om de kvalar vidare, även på RM. Den aktiva förbinder sig att tävla på DM och RM. De har även möjlighet att delta vid öppna tävlingar både i Sverige och internationellt. Lagen i level 3 är satsande lag, vilket innebär att tränarna kan ställa mycket höga krav när det gäller närvaro och engagemang hos de aktiva.

**Reserver**

Ibland händer det att en del av våra lag har reserver och en anledning till det är att vi vill säkra upp laget ifall någon aktiv skulle bli skadad innan tävling. Då kan reserven hoppa in och laget kan tävla med ett fullständigt program. En reserv i vår förening kommer att ha sin plats i programmet på träningarna och kan då var med fullt ut. De aktiva som får en reservplats kan, om det är möjligt, välja att ta en plats i ett annat lag i lägre level istället. Om den aktiva inte uppfyller kunskapskraven i den aktuella leveln erbjuds den en reservplats. Det kan då handla om att föreningen inte har lag som passar när det gäller den aktivas kunskapsnivå och ålder.

Vår ambition är att lagen ska ha en så jämn åldersfördelning som möjligt.

Att gå från att ha en ordinarie plats i laget till att vara reserv kan förutom skada eller sjukdom även bero på:

* Hög frånvaro som påverkar den aktivas utveckling
* Dålig attityd på träningar, brist på engagemang, att man inte respekterar det tränarna säger.
* Brist på respekt gentemot andra aktiva vår förening och andra cheerföreningar
* Misskötsel på sociala medier eller respektlöst beteende när man bär kläder med föreningens logga, och därmed ses som en representant för föreningen.

**Avstängning**

En aktiv som återkommande missköter sig och inte följer de regler vi har inom föreningen (se ovan nämnda kriterier) riskerar avstängning.

En avstängning föregås alltid med av en varning där den aktiva får en förklaring på varför varningen ges. I de fall där den aktiva är minderåring kommer vi även att kontakta föräldrar. Varningen ges både muntligt och skriftligt.

De aktiva får då en överenskommen tid på sig att förändra beteendet. Föreningen erbjuder stöd i den mån det är möjligt och beroende på vad misskötseln beror på. Om vi efter den perioden inte ser någon förändring/förbättring i beteende stängs den aktiva av resten av säsongen. Ingen återbetalning av eventuella avgifter sker.

**Tränare**

Inför säsongen 23/24 har tränarna själva bestämt att en tränare i SCA känns igen genom är/gör:

- engagerad

- trygg

- rättvis

- seriös

- glad och positiv

- omtänksam

- ser alla

- pålitlig

- har kreativa planeringar inför varje träning

- visar de aktiva att det viktigaste är att vi har kul

- problemlösare

- förebild

- tillgänglig när de aktiva vill prata

- konsekvent

- ger bra och rätt information i god tid

- ger positiv feedback

- inkluderar alla

- tydlig och kan säga ifrån

**TRÄNARANSVARIG/SPORTCHEF**

I föreningen finns en tränaransvarig/sportchef, vars uppgift bland annat är att säkerställa att tränarna har rätt utbildningar och att licenser och tävlingsanmälningar kommer in i tid. Tränaransvarig har en god insyn i föreningens riktlinjer, bedömningsregler och relevant information från förbundet. Tränaransvarig är den som kan svara på frågor från tränare och övriga medlemmar i föreningen gällande detta. Tränaransvarig finns som stöd för tränarna i frågor gällande träning, tävling och samarbete tränare emellan. Tränaransvarig fungerar som en länk mellan tränarna och styrelsen.

Tränaransvarig ser till att tränarmöten hålls regelbundet under säsongen där aktuella utbildningar och frågor lyfts tillsammans med föreningens tränare. Tränaransvarig har ansvar att se till att tränarna uppvisar ett registerutdrag från polisens belastningsregister inför säsongsstart. Tränarna måste visa upp detta vartannat år.

Tränaransvarig ska alltid kontaktas för godkännande och rådgivning inför frågor kring följande:

- anmälan till tävlingar

- byte av halltider eller extrainsatta träningstider

- beställning av dräkter

- beställning av musik

- inköp av rosetter

- eget utlägg för kostnader, t ex till lagkvällar

Huvudregeln är att våra lag får ha max två huvudtränare och två hjälptränare. Alltså max fyra tränare totalt per lag. Undantag kan förekomma i vissa fall. Huvudtränare utses av tränaransvarig i samråd med styrelsen och bedöms på följande punkter:

* Utbildningsnivå
* Erfarenhet som aktiv och tränare
* Pålitlighet när det gäller ansvarsområden
* Närvaro
* Tid i föreningen

**HUVUDTRÄNARE**

Huvudtränarna ska vara väl införstådda i att denna roll kräver mer tid även utanför avsatt tid i träningshallen.

Det är upp till varje huvudtränare att läsa Svenska cheerleadingförbundets gällande regler, för sitt lag och level, regelbundet då de uppdateras med jämna mellanrum. Huvudtränarna ska, inför varje säsong, till styrelsen redovisa en årsplanering gällande de öppna tävlingar som laget planerar att delta vid. Huvudtränarna har ansvar för att tävlingslagens koreografi är godkänd enligt Svenska Cheerleadingförbundets regler/USASF. Det är huvudtränarnas uppgift (i samråd med tränaransvarig) att se till att dräkter, musik och övrigt material som behövs till tävlingar kommer i tid och är godkända enligt förbundets regler.

Huvudtränaren tar ansvar för att delta vid tränarmöten som tränaransvarig kallar till samt att snabbt återkoppla på frågor från styrelse och från föreningens tränaransvariga.

Det är upp till huvudtränarna att, förutom föreningens grundläggande regler för aktiva, sätta särskilda trivselregler för sitt lag. Huvudtränarna ansvarar för att de aktiva i respektive lag känner till och är väl medvetna om vilka regler och krav som gäller. Om en aktiv inte uppfyller kraven för ett tävlingslag har huvudtränarna i samråd med tränaransvarig rätt att flytta den aktive till ett träningslag istället. Kraven för tävlingslagen ser olika ut beroende på vilket lag man tillhör, kontakta specifik huvudtränare om ni har frågor angående det.

Huvudtränarna ansvarar för att närvarorapporteringen i Idrottonline är uppdaterad och korrekt.

Om olyckan är framme under träning eller tävling är det huvudtränarens ansvar att ringa den aktives föräldrar för att tala om vad som hänt. Tränare ställer aldrig en diagnos på skadan själv, utan uppmuntrar kontakt med läkare eller annan specialist vid behov.

Inför varje träning ska huvudtränarna se till att ha planerat vad som ska göras. Träningarnas syfte är att lära ut cheerleading till den nivån laget är på i lämplig takt. Vi ska inte stressa fram utveckling men samtidigt ska det finnas en chans att fortsätta utvecklas vilket lag de aktiva än går i.

Huvudtränarna ansvarar för att vägleda hjälptränarna mot en framtida tränarroll.

Viktigt att tänka på:

•  Som ledare är tränaren ett föredöme för föreningens barn och ungdomar.  
•  Tränaren ska vara medveten om att man representerar föreningen och är dess ansikte utåt.

• Tränarna ska uppträda ansvarsfullt och seriöst på träning och tävling.  
•  Tränaren har ansvar för att informera föräldrar kontinuerligt om träningen och de aktiviteter som planeras. Informationen ska gå ut i god tid innan aktivitetens genomförande.   
•  Tränaren är tillsammans med laget delaktig i att skapa en trevlig atmosfär i hallen.  
• Under träningar ska tränarna vara fokuserade på de aktiva.

• De som tränar minderåriga ska tänka på hur man uttrycker sig och vad man säger, tänk alltid på att de aktiva ser upp till sin tränare och därför ska tränarna föregå med gott exempel.  
• Vid tävling och uppvisning bär tränaren kläder som ger ett seriöst intryck.   
• Tränaren har ett stort ansvar för att undvika inställda träningar. Tränaren ansvarar   
för att finna en vikarie eller annan lösning tillsammans med övriga ledare.   
• SCA tolererar inte att ledare agerar mot gällande etiska normer vid   
kommunikation via sociala medier/internetsidor.

**HJÄLPTRÄNARE**

Hjälptränaren är en instegspostition. Personen behöver inte ha en formell utbildning från förbundet

Hjälptränaren ska vägledas och lära sig av huvudtränarna med målet att utvecklas sig inom tränarrollen. I denna position ingår att fullfölja de uppdrag man får av huvudtränaren under träning samt att aktivt delta på träningar, tävlingar och de tränarmöten där hjälptränarna är inbjudna. Hjälptränarna har inte samma förväntade närvarokrav som huvudtränarna men måste meddela i god tid om hon/han ska vara borta. Hjälptränarna förväntas vara beredd att med tiden kunna vara huvudtränare för lag i föreningen. I övrigt så ska hjälptränaren följa de punkter gällande ansvar och trivsel som finns uppräknade ovan under rubriken tränare.

**Aktiva**

Alla aktiva inom SCA förväntas ha god respekt för sina lagkamrater, tränare och för föreningen. De aktiva ska alltid kontakta berörd tränare ifall den inte har möjlighet att delta på träning. Varje lag har olika överenskommelser hur och när man ska kontakta sin tränare ifall man inte kan komma på träningen. Under träningar förväntas de aktiva lyssna på tränaren och delta i alla övningar som tränaren har planerat. Korrekt träningsklädsel är åtsittande kläder, träningsskor som är anpassade till sporten, uppsatt hår och inga smycken, allt detta av säkerhetsskäl. Våra aktiva är representanter för föreningen och ska alltid uppträda med respekt för sporten och föreningen. När aktiva och tränare är klädda i föreningskläder representerar de föreningen. Föreningens tävlingsdräkter får inte användas i andra sammanhang än de som föreningen anordnar eller deltar i.

I ett lag är det viktigt med tillit mellan de aktiva. Uppmuntra och visa respekt för varandra. Det är tränarens uppgift, inte lagkamraternas, att rätta till eventuella felaktigheter i den aktivas träning. När de aktiva är på träning förväntas de ha fullt fokus. Det finns många riskfyllda moment inom sporten därför är det viktigt att lyssna på och ta till sig de instruktioner som tränaren ger. Leka eller prata om annat får man göra efteråt eller i pauserna. Cheerleading är en sport där laget är väldigt beroende av att alla medlemmar är med. Därför är det viktigt att alltid komma på träning, undantag ifall man är sjuk. Om någon är borta eller inte gör det som förväntas så blir hela laget lidande. En aktiv som är med i ett tävlingslag förbinder sig därför att delta säsongen ut, ifall inte något oförutsägbart skulle inträffa.

Det är förbjudet att bygga utan tränare. Detta betyder att man INTE får bygga utanför träning, tävling eller uppvisning.

**Föräldrar**  
•  Hjälp ditt barn att komma i tid till träningar och se till att de har rätt utrustning med sig.  
•  Följ gärna med ditt barn på tävling och uppvisning.  
•  Visa ditt barn positiv uppmärksamhet även om framstegen inte alltid är så stora.  
•  Hjälp föreningen med de uppdrag/uppgifter som de ber dig om. Det är bättre om fler   
kan göra mindre än att få gör mycket. Tillsammans kan vi se till att föreningen   
fungerar väl. Vi är en ideell förening och vi har ingen anställd personal. De uppdrag som styrelsen och tränarna har görs på vår fritid. För att föreningen ska fungera krävs att det finns föräldrar som kan tänka sig att sitta med i styrelse och föräldragrupper.

•  Låt föreningens tränare ansvara för ditt barn under träning och tävling. Din   
inblandning kan verka förvirrande för den aktive.  
•  Ta del av information som kommer från föreningen.  
•  Seger och framgång inom idrotten får inte bli viktigare för dig själv än för ditt barn.  
•  Hjälp ditt barn att planera så att det blir tid för både skolarbete och idrott.

•  Det är föräldrarnas ansvar att se till att barnen äter och sover ordentligt.

Hjäp oss att prata med ditt barn om att det är förbjudet att bygga utan tränare. Detta betyder att man INTE får bygga utanför träning, tävling eller uppvisning.

• Respektera tränarnas beslut angående lagindelning, positioner och koreografi, det är de som har utbildning och kunskap inom sporten.

• Kontakta i första hand berörd tränare vid frågor som rör laget. Det går även bra att kontakta föreningens tränaransvarige om man har frågor angående träning eller tävling. Övriga frågor gällande föreningen skickas till styrelsens mailadress [styrelseskellefteacheer@gmail.com](mailto:styrelseskellefteacheer@gmail.com).

• Efter att en olycka/skada uppstått är det föräldrars och aktivas ansvar att se till att den aktiva får lämplig vård. Både när det gäller diagnos och eventuell rehabilitering.

• Föräldrarna ansvarar för att planera semestrar och annan frånvaro så att det inte inkräktar på den viktiga förberedelsetiden strax före tävling, samt att den aktiva kan närvara under tävlingsdagen. Önskvärt vore att man inte planerar in frånvaro (resor) inom en månad innan tävlingar.

• Vi ser gärna att föräldrar kommer med förslag och hjälper till att skaffa sponsorer.

**Årsplanering**

**Augusti**: Försäsongen börjar. Träningar utomhus är ett bra sätt att komma igång innan inomhusträningarna börjar. Rekommenderat är att ha en uppstartskväll/lagkväll för att komma igång. Tävlingsmusik för alla tävlande lag bör vara klar och blivit levererad.

**September**: Säsongen börjar oftast första veckan i september. Träningarna för träningslag bör ha fokus på att börja från början med grunder och vara noggranna med att inte skynda på utvecklingen. För tävlingslagen bör fokus ligga på att bygga upp skills och fysik inför kommande tävlingsprogram. Att gå igenom grunder rekommenderas för alla lag oavsett level. Tränarna ser till att göra en årsplanering där man kommer fram till vilka öppna tävlingar man vill delta i under säsongen. Detta för att man inom laget ska kunna komma igång med försäljning och andra aktiviteter i tid för att kunna minska kostnaderna då man åker till en öppen tävling.

Styrelsen bör förbereda första försäljningen/aktivitet som ger pengar till föreningen, bland annat inför tävlingslagens deltagande på förbundets tävlingar (DM och RM). Första försäljningen/aktiviteten som ger pengar till föreningen bör genomföras.

**Oktober**: Koreografigenomgång bör påbörjas för tävlingslagen. Tränarna har en dialog med dem som eventuellt kommer att bli reserver.

**November**: Innan månadens slut rekommenderas det att alla tävlingslag fått sina tävlingsprogram. Andra försäljningen/aktivitet som ger pengar till föreningen bör genomföras.

**December**: Juluppvisning. Terminen slutar när jullov för skolor startar.

**Januari**: Terminsstart första eller andra veckan. Förberedelser inför DM startar. Tredje försäljningen/aktivitet som ger pengar till föreningen bör genomföras.

**Februari-Mars**: Fortsatta förberedelser inför DM. DM hålls oftast någon av dessa månader. Genrep för tävlingslagen en eller två veckor före DM. Årsmöte hålls före mars månads utgång.

**April**: Förberedelser inför RM och SM startar för lag som kvalificerat sig vidare. Försäljning/aktivitet som ger pengar för de lag som kvalificerat sig vidare.

**Maj**: RM och SM hålls vanligtvis. Våruppvisning.

**Juni**: Avslutning för alla lag. Säsongen slutar. I samband med säsongsavslutning ska lånade dräkter lämnas in till tränarna. Förberedelser och planering inför kommande säsong startar för tränare och styrelse. De aktiva meddelar om de vill fortsätta i det lag de delats in i.

**Juli**: Vanligtvis inga träningar, eventuella sommarträningar kan hållas för lagen. Det är upp till tränarna att bestämma. Alla sommarträningar är frivilliga och därför finns inget närvarokrav.

För träningslag går säsongen ut på att noggrant gå igenom grunder inom cheerleading och lära sig sporten från början. Uppvisningar hålls vanligtvis vid jul samt på våruppvisningen.

Under säsongen kan det även förekomma öppna tävlingar där tävlingslagen ibland deltar.   
  

**Ansvar och Respekt**  
  
Tränare och aktiva seniorer är förebilder för yngre medlemmar och har ett ansvar i rollen som förebild. SCA har nolltolerans mot doping, alkohol och andra droger. SCA vill medverka till förståelse att alla människor har lika värde, oavsett kön, ålder, etnisk tillhörighet, sexuell läggning m.m. Vi är snälla mot varandra och visar SCAs medlemmar och andra föreningars medlemmar respekt.

Styrelsen och tränarna har tillsammans arbetat med RF-SISUs material kring Trygga idrottsmiljöer. Arbetet har mynnat ut i en handlingsplan gäller för SCA. Planen finns att läsa i ett eget dokument.

Trygg idrott

En trygg idrott är en idrott fri från mobbning, trakasserier, hot, våld och övergrepp. En idrott där alla känner sig välkomna och delaktiga och får delta och utvecklas efter sina egna förutsättningar

Om du som barn och ungdom behöver stöd eller har blivit utsatt kan du kontakta vår sportchef, ordförande eller någon annan i styrelsen. Telefonnummer finns under rubriken kontaktuppgifter.

Man kan även kontakta Mina Parisa som arbetar med barn- och ungdomsfrågor i Svenska Cheerleadingförbundet.

**Mina Perisa**

**tel: 070-297 58 62**

**mejl: mina.perisa@cheerleading.se**

**Alkoholpolicy**•  Inga alkoholdrycker ska förekomma bland vare sig ledare, deltagande/medföljande   
föräldrar eller aktiva i samband med exempelvis uppvisningar, träningsläger, tävlingar och   
resor till och från dessa.

Svenska Cheerleadingförbundet tillämpar nolltolerans mot alkohol. Alkohol får inte förtäras under någon form av cheerleadingverksamhet. Samtliga aktiva, med uppdrag inom cheerleadingverksamhet, besökare, funktionärer och på uppdrag från SCF omfattas av restriktionen, oavsett ålder**.** Cheerleading är en idrott fri från alkohol.

**Tobakspolicy**  
Användandet av tobak är skadligt för människans hälsa. Vi vill verka för en tobaksfri   
miljö.  
Därför vill vi att:  
•  aktiva och ledare undviker att använda tobak i samband med träning och tävling.

**Uppträdande**   
När aktiva medlemmar, ledare och föräldrar representerar föreningen i olika sammanhang ska vi visa hänsyn och respekt, ett korrekt uppträdande och stötta våra barn och ungdomar på ett positivt sätt. Föreningen äger rätt att, efter beslut från styrelsen, utesluta eller utestänga individer som inte accepterar eller efterlever föreningens policy avseende uppträdande.

**Kommunikation/Information**

Föreningens huvudsakliga kommunikations-/informationsmedel är [laget.se](http://laget.se), sök på Skellefteå Cheerleading.

Föreningen finns även på facebook – skellefteå cheerleading. Det finns även en facebookgrupp för köp och sälj- köp och sälj Skellefteå cheerleading athletics

Föreningen har en egen instagramprofil – Skellefteacheerleading. Där visas viktig information kring vad som händer i vår förening.

Alla lag har även en egen instagramprofil- sca.lagnamnet. Där visas bilder från träningar och tävlingar för att sprida kunskap om sporten. Ansvariga för dessa konton är huvudtränanran i varje lag. Om en aktiv inte vill vara med på bilder ska man meddela detta till sin huvudtränare.

**Ekonomi**

**Terminsavgift**

För att få träna och tävla i SCA behöver varje aktiv vara licensierad inom förbundet och föreningens terminsavgift vara betald. Terminsavgiften faktureras i början av varje termin via mail. Viktigt att alla aktiva/ föräldrar tar ansvar för att föreningen har tillgång till korrekt mailadress samt att man själv håller koll på att mailet med fakturan inte hamnat i skräpposten. Om man har svårigheter att betala hela avgiften på en gång kan man höra av sig till ordförande för att göra upp om delbetalning.

Vid icke betalda avgifter till föreningen skickas en (1) påminnelse ut till berörda via mail. Vid påminnelse läggs 50 kr extra på avgiften. Om avgiften inte betalas inom två veckor efter påminnelsen kommer den aktive att varnas och därefter stängas av från träning och tävling. Den aktive har möjlighet att vara kvar i sitt lag om man kan visa på att avgiften betalats samma dag som varningen utdelas. Om medlem inte betalat medlemsavgift och terminsavgift under två på varandra följande år, får föreningen besluta om medlemskapets upphörande.

Dräkthyra tillkommer för tävlingslagen. Summorna kring terminsavgiften varierar beroende på vilket lag den aktiva tillhör.

**Medlemsavgift (gäller även stödmedlemmar)**

100 kr

**Terminsavgift för träningslag**

700 kr.

**Terminsavgift för tävlingslag**

1100 kr

**Dräkthyra**

500 kr (gäller endast tävlingslagen) + 150 kr för rosetten

Vid tävlingar som anordnas av Svenska Cheerleadingförbundet (DM och RM/SM) betalar de aktiva sin del av kostnaden för resa och uppehälle (se ekonomisk plan för säsongen). Föreningen står för den del av kostnaden för resa och uppehälle som överstiger den summa som redovisats i föreningens ekonomiska plan.

Föreningen står för kostnaden för två huvudtränare och två hjälptränare till DM och RM. Om en tränare även är aktiv i något lag så räknas den som aktiv skall således betala samma summa som övriga aktiva. Föreningen står även för kostnaden gällande resa och uppehälle till DM och RM för ordförande och sportchef.

Om lagen vill åka på öppna tävlingar under säsongen så betalar de aktiva hela kostnaden själva. Föreningen betalar kostnaden för två tränare och två hjälptränare för en (1) öppen tävling per säsong.

**Lagkassa**

3000 kr/lag och säsong ska användas till trevligheter som ordnas av laget tillsammans med tränare, tex avslutningsmiddag. Det finns även möjlighet för lagen att ta på sig jobb där pengarna är öronmärkta för just det laget. I dessa fall skall laget/föräldrar själva sköta allt praktiskt kring uppdraget.

**Försäljning/aktiviteter**

Två försäljnings- eller aktivitetstillfällen per säsong som arrangeras av styrelsen där inkomsterna går till föreningen. För de tävlingslag som vill åka på öppna tävlingar förekommer ytterligare försäljningstillfällen där inkomsten går direkt till laget.

Aktiv eller ansvarig vuxen för den aktiva förbinder sig att delta vid två aktiviteter per säsong som drar in pengar till föreningen.

**Friköp**

Vid försäljningstillfällena finns möjlighet till friköp. Friköp meddelas i samband med försäljning, man har max fem dagar på sig att meddela detta till styrelsen.

Anledningen till att summan för friköp är högre än förtjänsten för varje aktiv är att det arbete som de aktiva som säljer gör räknas in.

**Dräkter**

Föreningen köper in dräkter till ett fullt tävlingslag (20 st) som hyrs ut till de aktiva under

tävlingssäsongen. De numreras och skrivs upp vem som har vilken dräkt. Borttappad dräkt ska

ersättas. Dräkthyra 500 kr/säsong. Föreningens tävlingsdräkter får inte användas i andra

sammanhang än de som föreningen anordnar eller deltar i.

**Försäkringar**

För aktiva

Licensierade aktiva är försäkrade via Svenska Cheerleadingförbundet. Se hemsida <https://www.cheerleading.se/sida/?ID=238836>

Vår förening har valt alternativet Tävlingsförsäkring grund.

För ledare och förtroendevalda

Efter RF-inträdet omfattas alla medlemsföreningar inom Svenska Cheerleadingförbundet av  "RF Föreningsförsäkring Bas" som är tecknad i Folksam och betald av RF.

Försäkringen ger försäkringen ett basskydd för föreningen,

Försäkringen innehåller en olycksfallsförsäkring för ideella ledare, tränare, domare, funktionärer och förtroendevalda, men inget för aktiva utövare.

**Kontaktuppgifter SCA**

**Adress:**

Skellefteå Cheerleading Athletics

c/o Christina Johansson Lindberg

Ragvaldsträsk 49

931 95 Skellefteå

**Ordförande :** Christina Johansson Lindberg 070-533 25 64

**Sportchef/Tränaransvarig:** Ida Lindberg, 073-088 56 39