



FÖRENINGSGREGLER

För att upprätthålla hög säkerhet, bra träningar och god stämning har föreningen vissa regler. Du kommer som aktiv och som målsman för omyndig att behöva skriva under på att du läst, förstått och accepterat reglerna för att ta del av vår verksamhet.

För att kunna planera och genomföra en bra träning vill vi att ni anmäler frånvaro så fort som möjligt, oavsett anledning. Anmäl all frånvaro via mail eller sms. Skriv alltid vem anmälan gäller.

Visa tränare och laget hänsyn och respekt genom att hålla träningstider. Detta innebär att aktiva är på hela träningen.

Kom till träningarna väl förberedd. Du ska ha träningskläder, skor och vattenflaska. Se till att du är ombytt och klar när träningen börjar. Vi tränar med skor i alla moment, stunt, gymnastik, dans och hopp. Därför är skor obligatoriskt på träningen.

Under träningstid dricker vi vatten, eventuellt sportdryck (till exempel powerade) och kan ha med någon frukt eller smörgås. Vi äter/dricker inte godis, läsk, energidryck (till exempel red bull) eller andra sötsaker och snacks under träningarna.

Naglar ska alltid vara kortklippta och långt hår ska sättas upp för att man inte ska fastna, halka eller behöva stryka bort det ur ansiktet vid olämpliga tillfällen som exempelvis mitt i ett stunt.

Smycken eller piercingar är ej tillåtna på träning, tävling, uppvisning eller andra cheerleadingaktiviteter. Tas inte dessa smycken ut kan den aktiva inte delta i aktiviteter på grund av säkerhetsrisk för en själv och för andra i laget.

Under träningen är det fokus på träningen. Därför ska mobiltelefon ligga avstängd eller på ljudlöst i väskan under träningen, vilket gäller från samling till avslutning. Undantag kan ges av tränare om du har skäl.

Om man vill filma eller fota måste man fråga om tillåtelse vid varje tillfälle, det kan finnas de som inte vill/får vara med på film/kort.

I cheersammanhang och i föreningskläder så representerar man sporten och cheerleadingen. Som aktiv visar man sportsmannaanda på tävlingar och har ett professionellt uppträdande på uppvisningar. Tänk på vad du som aktiv skriver på facebook,



twitter, bloggar osv. Det som inte verkar kränkande för dig kan vara kränkande för någon annan. Vid allvarliga kränkande beteenden mot personer i vår eller andra föreningar kan styrelsen besluta om avstängning av den aktive.

Alla aktiva blir tilldelade ett lag utifrån den kunskapsnivå den aktive är på. Om den aktive är missnöjd med placeringen eller under terminens gång inte skulle trivas i laget ska tränare och ordförande informeras. Det är dock upp till tränare och styrelsen att besluta kring lagsammansättningar.

Föreningen försöker planera lagen i god tid inför kommande cheersäsong, därför ska den aktive som funderar på att sluta eller byta förening meddela detta i god tid.

För aktiva under 18 år är alkohol förbjudet enligt lag vilket vi självklart följer. För aktiva över 18 år gäller att alkohol inte på något sätt får inkräkta på träningen och dess säkerhet. Vi är en tobaksfri förening och tillåter inte användandet av tobak i någon form i samband med cheerleadingaktiviteter. Det råder självklart total nolltolerans mot droger och doping inom föreningen. Om aktiva bryter mot dessa regler kommer den aktive varnas och omyndigas föräldrar att kontaktas.

Om en tränare anser att en aktivs tillstånd är en säkerhetsrisk (pga trötthet, att den aktive inte ätit ordentligt innan träning eller annat som påverkar säkerheten) kan tränaren besluta att den aktive inte får delta på träningen, vilket räknas som frånvaro.

De aktiva och föräldrar kan alltid kontakta lagets tränare vid frågor eller kommentarer, men vid lite mer omfattande kommentarer eller klagomål ska man istället kontakta föreningens huvudtränare Elin Ljung eller Johanna Sköld, vilka nås på info@eastcoastcheerleaders.se

I vår förening samarbetar vi och hjälps åt oavsett vilket lag man tillhör. Alla ska till exempel hjälpas åt med fram- och bortplock av redskap. Individuella medlemmars vänskap/icke-vänskap får inte ha negativ inverkan på laget eller föreningen. För att skapa en välkomnande och bra miljö att vistas i behöver vi hjälpas åt. Uppmuntra dina lagkamrater och bidra till en positiv stämning.



Särskilda regler för träningslag:

Vi har inga närvarokrav i träningslagen, men vi uppmuntrar ändå alla att prioritera träningarna, då cheerleading verkligen är en lagsport och alla i laget är beroende av varandra.

Om laget ska delta på en uppvisning eller vänskapstävling kommer alla aktiva få en förfrågan om vilka som vill delta. Om man har sagt att man ska delta på uppvisningen eller vänskapstävlingen så förväntar vi oss att man faktiskt kommer, cheerleading är en lagsport och det förstör för alla andra lagkompisar om man måste ändra programmet på själva uppvisnings-/tävlingsdagen.

Särskilda regler för tävlingslag:

Varje lag kan sätta upp regler för hur många träningar en aktiv i laget får missa, utöver sjukdom och övriga godkända anledningar till frånvaro. Vid hög frånvaro kommer tränare meddela aktiv samt omyndigas föräldrar. Fortsätter den höga frånvaron kommer den aktiva att förlora sin tävlingsplats och få en träningsplats. Att gå tidigt från eller komma väldigt sent till en träning kan också vara lika med frånvaro. Skolan är viktig men aktiva måste kunna planera sina skolarbeten.

En skadad aktiv kommer till träningarna i träningskläder och gör det denne kan göra i programmet, t.ex. styrka för de/den delen av kroppen som inte är skadad. Det är upp till tränaren att bestämma om en aktiv som är skadad ska delta i tävling/träning/uppvisning.

För att delta på en uppvisning gäller följande: Om den aktive inte är med på sista träningen innan en uppvisning kan tränare besluta att denne inte får vara med på uppvisningen.

Svenska Cheerleadingförbundet har regler kring övergångar mellan föreningar. Enligt deras regler kan föreningsbyte av tävlingsinriktad utövare enbart ske under övergångsperioden 10 juli–10 september varje år. Eastcoast Cheerleaders har, liksom många andra föreningar, som huvudpolicy att under årets gång heller inte skriva på utlåningsavtal. Om det finns synnerliga skäl kan styrelsen besluta kring undantag från denna regel.