

Föreningshandbok - GC Troops 19/20



Inledning	4
Föreningen	4
Vår förening	4
Våra värderingar	4
Stadgar, årsmöte och styrelse	5
Ledarnas ansvar och roll i föreningen	5
Tränarmöten	5
Som tränare i föreningen lever du efter dessa förhållningssätt:	5
Tränarcoachen ansvar och uppgifter	6
Huvudtränarens ansvar och uppgifter	6
Förhållningsregler på träningar:	7
Assisterande tränare ansvar och uppgifter	8
Hjälptränarens ansvar och uppgifter	8
Utbildning för tränare	8
Föräldramöte.....	9
Aktiva i föreningen	10
Ordningsregler för dig som aktiv	10
Klädsel	10
Närvaro	10
Föräldrar	11
Hjälp oss att hjälpa ditt barn.....	11
Att som förälder att tänka på efter en tryout.....	11
Cheerföräldrar.....	12
Lagutformning före och under säsongen	12
Riktlinjer för sammansättning av tävlingslag	12
Riktlinjer för sammansättning av träningslag	13
Tryout.....	13
Övergång från andra föreningar under pågående säsong	14
Kölista	14
Tävlingar	14

Nationella mästerskap	14
Utlandsresor.....	15
Internationell tävling.....	15
Kläder under tävling.....	16
Föreningskläder	16
Tävlingsdräkter för aktiva.....	16
Tävlingskläder för tränare	16
Säkerhet.....	17
Försäkring.....	17
Spotters (säkerhetspersoner).....	17
Vid olyckor/skador.....	17
Sjukvårdsväskor.....	17
Droger och doping	17
Ekonomi.....	18
Medlemsavgift och terminsavgift.....	18
Vid fakturering till företag	18
Vid överföring av lagkassa.....	18
Vid uttag av lagkassa.....	18
Inkomster för föreningen	19
SportAdmin.....	19
Sociala medier och kommunikation.....	19
Kontaktuppgifter	19
Årshjul för tränare och styrelse	20

Inledning

Föreningshandboken är framtagen i syfte att samla och förtydliga föreningens verksamhet. Handboken tydliggör föreningens värderingar och riktlinjer men ger också praktisk vägledning. Den är gällande för samtliga lag, alla medlemmar, ledare och föräldrar. Syftet är att ge aktiva, ledare och föräldrar vägledning i hur föreningen ställer sig i en rad frågor som kan uppkomma vid exempelvis tävling, träning, uppvisning med mera.

I denna skrift vill vi visa klubbens utgångspunkt för verksamheten. Därför är det här ett viktigt dokument som ska vara lättillgängligt för alla som berörs. Särskilt viktigt är det att föreningens tränare läsa igenom inför varje säsong. Detta dokument uppdateras regelbundet och förändras i takt med verksamheten. Dokumentets innehåll påverkas även av de olika förbunden föreningen är ansluten till. Det är upp till styrelsen att se till att dokumentet är aktuellt.

Dokumentet kan uppdateras utan ett årsmöte och alla är välkomna att lämna in förslag och förändringar till detta dokument, det görs genom att vända sig till styrelsen.

Föreningen

Vår förening

Cheerföreningen GC Troops är en förening som verkar i Mölndal med omnejd. Vårt mål är att växa och ha en stor andel tjejer och killar som tränar i våra träningslag för att gå vidare in i våra tävlingslag. Troops startade år 2003 och genom åren har föreningen deltagit i både nationella samt internationella tävlingar och tagit flertalet fina placeringar. Vilka lag som föreningen har kan variera mellan olika säsonger. Målsättningen är att ha både bredd och spets. Föreningen har under säsongen 2018/2019 fyra träningslag från minimiorer till juniorer och tävlingslag i minor, junior och senior från level 1 till level 5. För föreningen är det viktigt att poängtera att cheerleading är en egen sport och föreningens grund är att lagen under säsongen ska träna för att kunna delta vid tävlingar.

Våra värderingar

Cheerföreningen GC Troops är en förening där alla ska känna sig välkomna och kunna träna på den nivå som passar den aktiva bäst. Glädje, samarbete och tillit är föreningens ledord och det uppnår vi genom att:

- Vi hälsar på alla och är trevliga mot dem vi möter.
- Vi använder ett vårdat språk
- Föreningens ledare är föredömen för föreningens barn och ungdomar.
- Tränaren representerar föreningen och är dess ansikte utåt.
- Tränaren ska uppträda respektfullt och seriöst på träning och tävling.
- Det är nolltolerans mot alla former av trakasserier, såväl på sociala medier som i verkliga livet".

Stadgar, årsmöte och styrelse

Styrelsen i Cheerföreningen GC Troops väljs varje år av föreningens högst beslutande organ, årsmötet. På årsmötet väljs en ordförande och därefter ledamöter och suppleanter. De specifika funktionerna inom styrelsen väljs sedan internt av styrelsen själva på det konstituerande mötet. Styrelsen träffas ungefär en gång i månad.

Styrelsen ser till att föreningens dagliga verksamhet fungerar. Vi arbetar med att boka lokaler, boka evenemang, prata med samarbetspartners, arbeta inåt i verksamheten med ledare och föräldrar, se till att budgeten hålls och köper in material för att lyfta verksamheten, införskaffa skor och tränarkläder, dokumentera, underhålla hemsida och hålla kontakt med cheermoms/dads och ser till att verksamhetsplanen för året följs. Styrelsens ambition är att GC Troops ska vara en välfungerande förening, där glädje, samarbete och tillit är de viktigaste ledorden.

Ledarnas ansvar och roll i föreningen

I GC Troops är det en självklarhet att tränare samarbetar mellan lagen och hjälper både lagen och varandra att utvecklas. För att kunna ha en stabil tränarkår har GC Troops en tränarcoach som samordnar, utbildar och stöttar tränarna i föreningen. Det är även tränarcoachen som ansvarar för att riktlinjer följs av aktiva och tränare.

Alla tränare bör tillsammans hålla sig uppdaterade kring de tävlingsregler och tävlingsbestämmelser som skapas av Svenska cheerleadingförbundet och som finns på förbundets hemsida. Dessa ändras årligen och är viktiga att ha kännedom om inför tävling. Tränarna för lagen förväntas samarbeta och agera på ett professionellt sätt. Som tränare i föreningen ser man till de aktivas bästa och strävar efter att bidra till hela föreningens utveckling. Föreningen eftersträvar att ha en huvudtränare och en assisterande tränare samt obegränsat med hjälptränare för varje lag.

Tränarmöten

Föreningen försöker så gott det går att lägga tränarmöten så att alla tränare ska ha möjlighet att delta. Går inte detta på grund av fasta jobbtider varierar vi dagarna så att alla ska ha möjlighet att vara med så ofta som möjligt. Under varje möte måste minst en tränare från varje lag delta och ansvarar då för att delge informationen till övriga tränare.

Som tränare i föreningen lever du efter dessa förhållningssätt:

- Vi håller en god föreningsanda under träning och uppvisning gentemot våra lag.
- Alla tränare samarbetar och stöttar varandra. Vi hjälps åt för föreningens bästa.
- Vi håller en god tävlingsanda gentemot andra föreningar. Motståndare får aldrig hånas och vi accepterar alla placeringar vid förluster.
- Vi förebygger mobbning inom våra lag med en god laganda.
- Vi ger positiv feedback till alla aktiva och favoriserar ingen.
- Vi vårdar vårt språk.
- Vi lägger fokus på den glädje vi alla finner i sporten och ser till den aktives prestation lika mycket som kunnande.

- Vi tar avstånd från alkohol, tobak och droger i samband med vår sport.
- Vi tar ansvar över vårt och våra aktivas beteende under och kring tävlingar och ser till att vi alla upprättar de beteenderegler som gäller.

Det är viktigt att alla tränare är införstådda i vad som förväntas i och med sitt åtagande och att man känner till sina arbetsområden. Nedan beskrivs varje positions ansvar och uppgifter.

Tränarcoachen ansvar och uppgifter

Tränarcoachens huvudsakliga uppgifter är att säkerställa och utbilda föreningens tränare efter de riktlinjer som finns kring tränares utbildningskrav samt att vara ett stöd för tränarna i frågor gällande träning, tävling och samarbete tränare emellan. Tränarcoachen ska:

- Hålla i tränarmöten
- Stötta tränarna i pedagogik och träningsupplägg samt kunna vidarebefordra till rätt person om det inte är hon/han som ansvarar för frågan.
- Se till att alla huvudtränare har rätt utbildning.
- Ansvara för att tränarna har skadeväskor.
- Om problem uppstår bland tränarna eller lagen ska vid behov tränarcoachen kunna ge råd och stöd.
- Vara en länk mellan tränarna och styrelsen.
- Ansvara för interna utbildningar. Håller koll på detta löpande!
- Lägga upp ett hallschema för alla lag tillsammans med tränarna.
- Besöka alla lag minst en gång per termin.
- Kontrollera att alla lag har rätt svårighetsgrad på sina program för att undvika skador och ge förslag på förbättringar i koreografi om det behövs. Några veckor innan tävling bör tränarcoachen kontrollera att svårigheten är på rätt nivå samt att de inte missat några regler inför tävlingen.
- Det är tränarcoachens ansvar att söka efter en framtida ersättare som kan tränas upp av den nuvarande tränarcoachen innan hen slutar.
- Vid problem som tränarcoachen anser rör föreningens värdegrund eller om tränarcoachen behöver stöd kan styrelsen vara delaktig i beslutet.
- I så stor mån som möjligt kunna delta vid föreningens arrangemang och tävlingar för att synas utåt samt vara ett stöd för tränarna.

Huvudtränarens ansvar och uppgifter

Varje lag har en huvudtränare och huvudtränare utses av tränarcoachen och bedöms på följande punkter:

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

Det är huvudtränaren som ansvarar för att föreningens riktlinjer följs av aktiva och tränare. Som huvudtränare ska man ha bra insyn i föreningens riktlinjer, bedömningsregler och relevant information från förbundet. Man ansvarar för träningsplanering, uttagningar samt huvudsaklig kontakt med tränarcoachen. Huvudtränaren har ansvar för att informera föräldrar kontinuerligt. Informationen ska gå ut i god tid innan aktivitetens genomförande. Huvudtränaren ansvarar för att närvarorapporteringen i SportAdmin är uppdaterad och korrekt. Rollen som huvudtränare kräver mer tid även utanför avsatt träningstid i hallen och det är viktigt att huvudtränaren är väl införstådd med detta.

Huvudtränaren förväntas ha bra koll på tränargruppen på sociala medier och svara på inlägg. Huvudtränaren förväntas ha 100 % närvaro på träningar, uppvisningar och tävlingar. Enstaka frånvarotillfällen godtas vid sjukdom eller annan frånvaro som anmälts i mycket god tid till tränarcoachen.

Saknas huvudtränaren på en träning så måste det finnas en annan tränare med likvärdig utbildning samt att ersättaren har alla kontaktuppgifter till de aktivas föräldrar. Om man har fått föreningskläder bör man tänka på att man alltid representerar föreningen när man bär dessa kläder, även om det inte är på en träning.

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

Tränarcoachen bör alltid kontaktas för godkännande eller rådgivning inför frågor kring följande:

- Byte av halltider eller extrainsatta träningstider
- Ansökan inför tävlings- eller träningsresor
- Lags deltagande i evenemang, uppvisningar och jobb
- Kommunikation mellan tränare
- Koreografi och svårighetsgrad av tävlingsprogram
- Beställning av lagkläder

Om en aktiv inte uppfyller kraven för ett tävlings lag har tränaren rätt att flytta den aktive till ett träningslag i stället. Kraven för tävlingslagen ser olika ut beroende på vilket lag man tillhör.

Förhållningsregler på träningar:

- Var på plats 15 min innan träningstid. Är detta ett problem på grund av skola eller arbete ska det godkännas av tränarcoachen.
- Var ombytt i träningskläder.
- Hälsa på alla och var trevlig, många ser upp till dig som tränare.
- Använd ett vårdat språk, inga svordomar. Detta gäller även val av musik under träningstid.
- Tränaren ska vara medveten om att man representerar föreningen och dess ansikte utåt.
- Tränaren är tillsammans med laget delaktig i att skapa en trevlig atmosfär i hallen.

- Under träningen ska tränarna vara fokuserade på de aktiva.
- Tränaren har ansvar att undvika att ställa in träningar. Tränaren ansvarar för att finna en vikarie eller annan läsning med övriga ledare.
- Respektera andra lag i hallen (gällande ljudvolym, mattor, tider, mm.)
- Släpp inte in obehöriga i hallen
- Inga smycken är tillåtna
- Inga energidrycker tillåtna
- Huvudtränaren lämnar träningen sist och ser till att hallen lämnas i gott skick

Assisterande tränare ansvar och uppgifter

Den assisterande tränaren ansvarar för sina tilldelade arbetsuppgifter från huvudtränaren. Man ska ha minst en termins tränarerfarenhet. Denna position innebär att man står på tur att gå rätt utbildning för den level man tränar på alternativt att man redan har korrekt utbildning.

Assisterande tränare förväntas ha bra koll på tränargruppen på sociala medier och svara på inläggen. Assisterande tränaren förväntas ha 100 % närvaro på alla träningar, uppvisningar och tävlingar. Enstaka frånvarotillfällen godtas vid sjukdom eller annan frånvaro som anmälts i mycket god tid till huvudtränaren. Om man har fått föreningskläder bör man tänka på att man alltid representerar föreningen när man bär dessa kläder, även om det inte är på en träning.

Den assisterande tränaren ansvarar också för att vägleda och utveckla hjälptränaren mot en framtida tränarroll. Assisterande tränaren omfattas av ovan förhållningsregler vid träning.

Hjälptränares ansvar och uppgifter

Hjälptränare är en instegsposition, men kan även vara tränare som inte hinner ta ansvaret som huvudtränare eller assisterande tränare. Personen behöver inte ha formell utbildning från förbundet. Hjälptränaren ska vägledas och lära sig från sina två tränarkollegor med målet att utveckla sig inom tränarrollen. I denna position ingår att fullfölja de uppdrag man får av huvudtränaren eller assisterande tränare under träning samt att aktivt delta på träningar, tävlingar och de tränarmöten där hjälptränare är inkallade.

Hjälptränare har inte samma förväntade närvarokrav som de övre tränarna men måste i god tid meddela om hen ska vara borta. Dock ska det tydliggöras att för att bli assisterande tränare bedöms närvaron och pålitligheten. Om man har fått föreningskläder bör man tänka på att man alltid representerar föreningen när man bär dessa kläder, även om det inte är på en träning.

Utbildning för tränare

GC Troops har som målsättning att samtliga verksamma tränare, som lägst, ska ha utbildning motsvarande det aktuella lagets level. Målsättningen är också att ligga ”steget före”, det vill säga tränare ska genomgå utbildning i så pass god tid att när det är aktuellt att träna ett lag i högre klass är de redan redo ur ett utbildningsperspektiv.

Nya tränare i föreningen utbildas inte under den första terminen de är verksamma som tränare, om det inte förekommer stor brist på tränare i föreningen.

Första terminen fungerar som en provtid, både för tränaren och GC Troops. Samtliga tränare ska vara utbildade enligt riktlinjerna nedan. Främst ska Svenska Cheerleading Förbundets (SCF) utbildningar och tränarutbildningar vara avklarade efter den klass och division man avser att tävla i.

Tränarcoachen säkerställer att alla tränare har rätt nivå på sina utbildningar. Utöver dessa utbildningar erbjuder även föreningen interna utbildningar för samtliga tränare. Utbildningarna ska avklaras för att fullfölja sitt uppdrag som tränare på rätt nivå. Uteblir tränare från utbildningar under året kan man flyttas till annat lag och eventuellt inte få fullfölja uppdraget som tränare inom föreningen.

När man visar intresse för att bli tränare får man gå GC Troops interna utbildning för hjälptränare samt spottningsträning. Efter det får man gå bredvid erfarna tränare 8–10 pass för att testa på att vara tränare. När dessa pass är över sker en diskussion mellan hjälptränaren, de fasta tränarna och tränarcoachen om hur det har gått och beslut tas om hen kan fortsätta som hjälptränare.

Föräldramöte

Varje år ska ett föräldramöte hållas. huvudtränaren för respektive lag är ansvarig men alla tränare för laget samt minst en representant från styrelsen ska vara med. Här kommer en checklista för punkter att ta med på mötet.

1. Välkomna alla, presentation av tränare och styrelsemedlem
2. Närvaro, kolla att det finns en målsman för varje aktiv
3. Regler i föreningen och laget
4. Viktiga datum och träningstider som gäller under året
5. Utse en till två cheermoms/dads
6. Aktuell information
7. Intresse av att tjäna in pengar till laget?
8. Medlemslista
9. Egna punkter från tränaren
10. Frågor

Aktiva i föreningen

Ordningsregler för dig som aktiv

På alla våra träningar gäller:

- Vår sport är en lagsport och vi ställer upp som lag. Vi respekterar varandra och berömmar när någon i laget gjort något bra.
- Kom i god tid till träningen.
- Lyssna på din tränare, för din och andras säkerhet.
- Tränaren instruerar och informerar, såvida inte detta delegeras av tränarna.
- Vi hjälper till att rulla ut mattor vid träningens början och vid behov ställer i ordning hallen vid träningens slut.
- Mobiltelefonen får inte användas under träningen
- Meddela din tränare snarast, om du inte kan närvara. Tänk på att tränaren planerar träningen baserat på att alla ska vara på plats.

Klädsel

Träningskläderna ska vara åtsittande kläder av säkerhetsskäl. Av samma skäl ska skor som är anpassade till sporten användas. Håret ska vara uppsatt hår och inga smycken, är tillåtna. Föreningen tar fram träningskläder som de aktiva kan köpa, det finns även skor att köpa via föreningens hemsida. När aktiva och tränare är klädda i föreningskläder representerar de föreningen. Den aktive bär inte konkurrerande klubbars klädsel inom vår förening. För övrigt hänvisar vi till tränaren för laget.

Närvaro

Cheerleading är en lagidrott där vi är beroende av att alla är med på träningarna för att vi ska kunna träna fullt ut. Ett lag kan vare sig träna effektivt eller tävla utan full uppslutning, därför är den aktives närvaro viktig. Om man inte kan komma till en träning ska man meddela ett giltigt skäl i god tid och senast två veckor innan aktuell träning. Vid akuta sjukdomsfall anmäls frånvaro så snabbt som möjligt. Oanmäld frånvaro godtas inte och upprepad frånvaro tas upp i enskilda samtal mellan tränare den aktive och eventuellt målsman. Tränaren har rätt att erbjuda den aktive plats i tränings lag om inte närvaron är tillräcklig.

Under mitten av höstterminen infaller koreografläger. Vid årsskiftet när det är vinterlov/jullov samt i juli månad är det normalt ingen träning. Dock kan det vara träning om en tävling ligger i direkt anslutning till ett lov. För tävlingslagen gäller speciella närvaroregler. Närmare information delges de respektive lagen av tränaren.

Föräldrar

Föreningen vill gärna ha aktiva föräldrar och det finns mycket du som förälder kan bidra med, till exempelvis, samordning av bussresor till tävlingar, att hjälpa till med det praktiska kring en uppvisning och att föra föräldrarnas talan i dialog med tränare och förening. Då detta är en sport som endast har en till tre tävlingar per år kräver den inte att du som förälder ska ställa upp varje vecka. Föreningen har ett föräldramöte per lag per termin och minst en förälder förväntas närvara. Då informerar tränaren om säsongens tävlingar, koreografiläger, tävlingskostnader med mera. Har du frågor eller undringar, kontakta i första hand berörd tränare. Det går också bra att kontakta föreningens tränarcoach om man har frågor angående träning eller tävling. Övriga frågor gällande föreningen kan skickas till styrelsens. Kontaktuppgifter finns sist i Föreningshandboken. Föreningen tar tacksamt emot förslag och idéer till att skaffa sponsorer.

Hjälp oss att hjälpa ditt barn

- Hjälp ditt barn att komma i tid till träningarna & se till att de har rätt utrustning med sig.
- Låt föreningens tränare ansvara för ditt barn under träningen och tävling. Undrar du över något, kontakta tränaren.
- Respektera tränarnas beslut angående lagindelning, positioner och koreografi, det är de som utbildning och kunskap inom sporten.
- Om en olycka eller skada uppstått är det föräldrars och aktivas ansvar att se till att den aktive får lämplig vård.
- Hjälp ditt barn så att det blir tid både för skolarbete och idrott.
- Följ gärna ditt barn på tävlingar och uppvisningar.
- Föräldrar ansvarar för att planera semestrar och annan frånvaro så att det inte inkräktar på den viktiga förberedeltiden strax före tävling, samt att den aktiva kan närvara under tävlingsdagen.
- Ta del av information som finns på hemsidan och på sociala medier samt fråga vid träningen eller skicka mejl. Undvik att ringa, då både tränare och styrelse arbetar helt ideellt.

Att som förälder att tänka på efter en tryout

- Lita på ditt barns tränare! Tränarna vill att varje lag ska vara så framgångsrikt som möjligt – vilket kan innebära att ditt barn inte hamnar i det laget hen vill. Det kanske inte fanns tillräckligt med platser i laget, det kanske berodde på ålder eller så känner tränarna helt enkelt att ditt barn behöver skaffa sig mer erfarenhet innan hen är redo att gå upp till ett högre lag.
- Som förälder överskattar du ibland ditt barns talanger och förmågor. Tänk på att din värdering av ditt barns förmågor inte alltid är samma som tränarnas värdering. Var realistisk för att inte ha för höga förhoppningar.
- Att jobba mot ett mål är nyttigt. Ditt barn kanske inte är redo för sitt drömlag i år, men det betyder inte att de inte kan vara det nästa år. "Redo" innebär inte bara att vara fysiskt redo, utan även mentalt redo.
- Kvalitet och säkerhet före allt! Man kan inte en skill förrän man utför den rätt. Oerhört mycket tid läggs på att placera in barnen i rätt lag. Coacherna har utbildning och erfarenhet av cheerleading och ser till hela laget utifrån kvalitet och säkerhet.

Cheerföräldrar

Varje team har en cheermom och/eller en cheerdad som stöttar teamet lite extra. Din hjälp är viktigt och uppdraget extra roligt eftersom du på nära håll får följa ett team. Du ska:

- vara en extra resurs till tränare, så att tränarna kan fokusera på att vara just tränare.
- ha mailkontakt med föräldrar i det laget som man är cheermom/ cheerdad.
- hjälpa tränare att prata med föräldrar om problem uppstår inom laget.
- träff en (1) gång/termin, samt vid behov, med alla cheermoms/ cheerdads i föreningen
- organisera eventuell försäljning inom respektive lag.
- hjälpa till vid olika arrangemang så som genrep, DM eller andra tävlingar, sommaruppvisning/juluppvisning

Lagutformning före och under säsongen

Riktlinjer för sammansättning av tävlingslag

När en säsong är slut tar nästa säsong's lag ut i en så kallad try-out (uttagning). Denna äger rum efter att vårsäsongens tävlingar är klara. Det är tränarna som bedömer vilka som är lämpade för vilka lag för att få en så bra sammansättning som möjligt. Det är inte *en skill* som ligger till grund för att vara med i ett lag utan det är en helhetsbedömning både av den aktive men också för sammansättningen i laget.

Det ska finnas minst ett uttagningstillfälle för tävlingslagen. Vid uttagningens träningstillfälle ska den sökande få ta del av lagets årsplanering, lagbudget, generella regler. Dessa dokument ska finnas i pappersform för de sökande att ta hem, samt hänvisning till Föreningshandboken, som finns på föreningens hemsida. Denna information ska sedan godkännas av den sökande och vårdnadshavare, när den sökande är under 18 år, innan den aktive antar platsen i laget. Ansvarig tränare är den som mottar den aktive och kommer att vara huvudtränare under kommande säsong. Vid byte av tränare för laget bör både den avgående och nytänkta tränare samarbeta vid uttagningsprocessen.

Aktiva tillåts att söka till vilka och hur många lag hen önskar. Tränarna erbjuder den plats som passar teamens sammansättning bäst. Därefter är det inte tillåtet för den aktive att byta lag inom föreningen. Undantag sker endast på begäran av coacherna i samråd mellan teamen. Detta ska kommuniceras ut till vårdnadshavare och godkännas av dem. Samtliga sökande ska ha fått svar på sin ansökan senast i slutet av juni oavsett om den aktive fått en plats eller inte. En aktiv som inte erbjuds den sökta platsen ska alltid bli erbjuden en plats i föreningens andra lag

En sökande som inte är medlem i föreningen erbjuds plats i träningslag beroende på den sökandes placering i kön. Är den sökande under 18 år ska föräldrar kontaktas angående lagets träningsvillkor, budget med mera. Namn och personnummer på lagmedlemmarna ska skickas till tränarcoachen senast 20 augusti eller senast två veckor innan föreningsstarten. Om ändå en aktiv eller tränare önskar byta lag, ska tränarcoachen besluta detta i samråd med tränare och vårdnadshavare senast 1 september.

Riktlinjer för sammansättning av träningslag

Fokus i ett träningslag är att alla delar inom cheerleading ska tränas: gymnastik, bygg, armmotions, hopp, chants och dans men coacherna kan välja att låta träningslagen tävla på öppna träningstävlingar.

Alla nya medlemmar erbjuds plats i ett träningslag där grunderna tränas in. Träningslagen fylls på ur kölistan som fås av styrelsen. Kallelse till de sökande skickas två veckor innan säsongen startar. Saknar träningslagen aktiva efter att ha gått igenom kölistan kan provträningar ges efter sommaruppehåll.

Ifall en aktiv inte erbjuds en plats i tävlingslaget, kan detta bero på olika saker exempelvis att den aktive är inte mentalt redo trots att hen exempelvis är en duktig gymnast. Det kan också vara så att det inte finns plats i tävlingslaget, eller att den aktive inte kan närvara på alla träningar. Att gå i ett träningslag i fler än två terminer, är inte ett nederlag. Tränarna ser främst på den aktive som en del i en helhet.

Aktiva cheerleaders från andra föreningar, kan göra provträning eller try out via inspelning. Tryouten görs i det teamet den sökande önskar. Coachen i det mottagande teamet bestämmer ifall kvalitén stämmer överens med teamets bästa, annars diskuteras den sökande med andratävlingsteam där inte lagen är fullsatta. Ett fullsatt team består av max 20 tävlande och tre reserver. Ett team kan också räknas som fullsatt med 16 tävlande och tre reserver ifall inte föreningen har fler cheerleaders som når önskad kunskap eller inte fungerar i teamets helhet. Coacherna i ett sådant team kan med andra ord plocka in en tävlingsvan cheerleader från annan förening när som under tävlingssäsongen, så länge övergångshandlingarna fungerar mellan föreningarna.

Tryout

För att komma med i ett tävlingslag är det många saker som ska tas hänsyn till, bland annat:

- Närvaron i ett tävlingslag är A och O. Är inte alla på plats kan man inte köra sitt Tävlingsprogram och laget kan inte träna sina bygg. Därför kollar alltid tränaren hur närvaron har varit i träningslagen och om man anmält i god tid när man varit borta. Har man inte bra närvaro kommer man inte in oavsett hur duktig man är. När man söker till laget kommer man få närmare information om exakt vilka krav som gäller angående närvaron.
- Att man har god attityd, är en bra lagkamrat och alltid gör sitt bästa. Att man lyssnar på tränaren.

Tränaren diskuterar alltid med den aktive som den aktive har haft tidigare för att kolla upp närvaro och attityd, men det är huvudtränaren som tar det slutgiltiga beslutet om den aktive kommer med i laget eller behöver gå lite längre i träningslag. Om man uppfyller ovanstående krav tittar tränaren på följande:

- Gymnastik: Vad kan du eller ligger nära att sätta?
- Motions: de ska sitta perfekt, vara skarpa.
- Hopp: grundhopp, avancerade hopp, dubbelhopp och kombinationer
- Bygg: Hur säker är du i byggen och vilken position behärskar du?
- Ramsa: högt och tydligt
- Spirit: Man alltid ser glad och energifylld ut samt har bra hållning.

Övergång från andra föreningar under pågående säsong

Om en medlem önskar byta förening så finns en övergångsperiod som sträcker sig från 10 juli till 10 september. En medlem är licensierad hos SCF under en hel aktuell tävlingssäsong och får inte representera någon annan förening under innehavande tävlingssäsong. En förening och en medlem mellan två föreningar kan genom avtal träffa en överenskommelse för en längre tidsperiod.

Kölista

För att få börja i Cheerföreningen GC Troops anmäler man sig på vår hemsida och läggs till en kölista. Därifrån tar föreningen in medlemmar när vi startar nya lag. Vi prioriterar de med gymnastikbakgrund. Vi försöker också att få en bra sammansättning på åldrar och därför kan det hända att man inte blir intagen samtidigt som någon som anmält sig vid samma tidpunkt. Vår väntelista är ofta lång och det kan därför dröja en till fyra terminer innan man kommer in. Den sökande betalar träningsavgiften innan första ordinarie träning. Om en sökande är osäker, kan hen träna under sommarträningarna som provtid och tacka nej vid terminsstarten.

Tävlingar

Som tränare är det viktigt att vara väl förberedd inför tävlingar. Det gäller att vara påläst vad gäller informationen från tävlingsarrangörerna såväl som förbundets tävlingsregler och tävlingsbestämmelser. Vid osäkerhet eller funderingar kring förberedelser inför tävling finns tränarcoachen som tillgänglig för råd. Här följer en checklista på vad som är bra att utgå ifrån när det är dags för tävling:

- Licenser: Se till att alla aktiva har rätt licens och licensnummer. Alla licenser ska vara godkända och finnas med på plats under tävling. **Licensen ska kunna styrkas med giltig legitimationen och som därför ska medtas av alla i tävlingslagen.**
- Sanktioner: Eventuella dispenser ska skickas till förbundet senast tre månader före tävling. Bifoga kopia till tränarcoachen.
- Packlista: Som tränare ska man ha med sig giltig legitimation, aktivas licenser, dubbla kopior av musiken på CD/USB, extra dräkt, extra bow, bra väska att bära värdesaker i, egen anpassad klädsel efter föreningens riktlinjer, mat och dryck. Glöm inte förbandslåda.
- Domarprotokoll: Protokoll hämtas från arrangören när tävlingsdagen är slut. En kopia på domarprotokollet ska skickas till tränarcoachen inom tre dagar efter avslutad tävling.

Nationella mästerskap

Alla tävlingsslag inom GC Troops ska ställa upp på de nationella tävlingar som erbjuds av förbundet. Kvalar ett lag till en internationell tävling bör laget ställa upp med bidrag. Laget insamlade kassa från försäljning kan också användas till detta.

Utöver detta är det tillåtet för alla lag att tävla i så kallade tyckartävlingar och andra tävlingar i Sverige om detta är ekonomiskt möjligt för laget. Kostnaderna för alla tävlingar ska ingå i årsbudgeten. Bestämmer sig ett lags tränare att ställa upp i en tävling utanför förbundets tävlingar ska lagets tränare diskutera detta med tränarcoachen som även tar upp detta på styrelsemöte.

Utlandsresor

Önskar ett lag resa utanför Sverige för att träna eller tävla ska styrelsen kontaktas i god tid för beslut. Utöver detta måste fullständig information om resans syfte och dess upplägg inklusive förberedelser skickas in och diskuteras med tränarcoachen. Ansökan ska omfatta hur resan ska finansieras, vem som ska tävla, vilka som reser med av ledare och föräldrar. Planerar laget att tävla utomlands måste en sanktionsansökan göras till SCF:s tävlingskommitté. Vid hemkomsten ska coacherna även redovisa den erfarenheten man som tränare tagit med sig hem. Reseberättelsen ska skickas till tränarcoachen senast 14 dagar efter hemkomsten.

Internationell tävling

En internationell tävling är en tävling som inte anordnas av exempelvis SCF som exempelvis DM, RM eller SM. Om ett lag inom föreningen vill delta i en internationell tävling ska en ansökan om detta inkomma till styrelsen för godkännande. Ansökan ska innehålla önskemål om vilken/vilka tävlingar man vill delta i. Ansökan ska även innehålla en ekonomisk plan där en uppskattad kostnad för tävlingen framgår. Den ekonomiska planen ska tydligt beskriva utgifter och omkostnader som kan tänkas ingå i tävlingen. Samtidigt ska det också framgå hur dessa kostnader ska finansieras.

Laget kan inte förvänta sig att föreningen kommer betala kostnader i samband med den internationella tävlingen på förhand och att man därefter samlar ihop medel för att täcka dessa kostnader, därav bör inbetalningar för att finansiera tävlingen inkomma i god tid innan föreningen ska betala för kostnaderna. I undantagsfall kan föreningen stå för vissa kostnader under en kortare period, men som regel gäller insamling av medel på förhand.

Viss finansiering från föreningen kan erhållas beroendes på hur mycket den totala tävlingskostnaden uppgår till. Föreningen kan i möjligaste mån sponsra varje aktiv till en liknande kostnad som för en ordinarie tävling i Sverige, dock med en gräns på 300kr/person för tävlingsavgiften samt andra omkostnader.

Styrelsens uppgift är att se över det inkomna förslaget för att bedöma hur möjligheten ser ut för att den ekonomiska planen fullföljs. Styrelsens uppgift är således att bedöma rimligheten i utförandet samt fullgörandet av den ekonomiska planen. Syftet med en ansökan om att deltagande i en internationell tävling är att skapa en framförhållning, både gentemot föreningen men självklart även mot medlemmarna.

Kläder under tävling

Föreningskläder

Föreningskläderna ska bäras av föreningens aktiva vid tävlingar och under samtliga sammanhang då föreningen representeras. Om laget har egna kläder ska dessa inte användas under tävling eller uppvisning. Tänk på att du representerar GC Troops när du har föreningskläderna på dig. Kläderna får inte användas i sammanhang med alkohol, tobak eller droger. Om en aktiv bryter mot ovanstående regler riskerar den aktiva en disciplinpåföljd i form av varning eller avstängning från GC Troops.

Tävlingsdräkter för aktiva

Cheerföreningen GC Troops färger är vinrött, svar och vitt. Allt som bärs av de aktiva på tävlingsmattan ska följa föreningens färger inklusive tävlingsrosetten. Dräkterna ska vara i vinrött, svart och vitt med majoriteten vinrött. Ifall annan färg ska användas som majoritetsfärg, ska detta diskuteras på tränarmöte inför inköp samt få godkännande av träningscoachen. Föreningens namn "Troops" ska användas på dräkten och inte lagnamnet.

Under samtliga dräkter ska det gå att ha sporttop och cykelbyxor under. Det är endast seniorer som får visa magen. Det ska finnas dräkter även till killar och dessa ska då ha långa byxor och mindre glitter. Alla tävlingsdräkter är föreningens egendom och får inte användas om tillstånd inte ges av tränare i respektive lag eller av föreningens styrelse. Varje aktiv ska ha en egen dräkt på tävling. Det finns medräknat att tre reserver per lag ska kunna ha egen dräkt. Har man fler reserver och vill att de också ska ha dräkter när laget tävlar lånar man dräkter från det lag som har likadana dräkter. Dräkten får inte användas i privat syfte eller lånas ut om inte tillstånd ges. All fotografering i dräkt sker efter tillstånd från tränare eller styrelse. Om en aktiv bryter mot dessa regler riskerar hon/han disciplinpåföljd i form av varning eller avstängning från GC Troops.

Tränarna ansvarar för respektive lags dräkter. När dräkterna delas ut i samband med tävling eller uppvisning ska tränarna skriva upp vilken aktiv som får vilken dräkt. Dräkterna är märkta med bokstäver/nr (A-Ö, 1-25 osv). Efter tävling/uppvisning ska dräkterna samlas in direkt i samband med första träning. De aktiva ska förvara dräkten i en påse till och från träning/tävling för att den inte ska ta skada. Skulle en aktiv slarva bort eller förstöra en dräkt blir denne betalningsskyldig. Priset beror på dräktens årgång. Dräkten ska tvättas enligt tvättråden för att de ska behålla färg och kvalitet. Dräkten måste tvättas direkt efter användning för att inte den ska börja lukta.

Tävlingskläder för tränare

Under tävlingsdagen ska samtliga tränare använda kläder som på senaste tränarmötet är godkända av tränarcoachen. Tränarna ska ha bekväma skor backstage att kunna passa och coacha i. Under tiden laget går ut på mattan och vid invigning och prisutdelning ska du bära en professionell klädsel som går efter klädkoden "business casual". Färgerna ska vara vinröd svart och/eller vitt. Camouflage eller militärgrönt accepteras också som en variant. Mörka jeans kan accepteras. Det är inte tillåtet av tränare att under tävlingsdagen ha urringad överdel eller högklackade skor.

Säkerhet

Försäkring

Alla aktiva inom GC Troops måste vara licensierade inom Svenska Cheerleadingförbundet och blir därigenom försäkrade i Svedea/Pensums idrottsförsäkring. Huvudtränaren ansvarar för att alla aktiva får blanketten "Licens- och försäkringsformulär" att fylla i. För aktiva under 18 år krävs målsmans underskrift. Blanketten finns att hämta på förbundets hemsida, <https://www.svedea.se/gruppforsakringar/cheerleading>. Licensblanketten ska lämnas ut så tidigt på säsongen som möjligt. Därefter registrerar huvudtränaren alla licenser i Pensum.

Spotters (säkerhetspersoner)

All träning inom föreningen ska ske på ett så säkert sätt som möjligt. Vid prövning av nya moment ska tränare ha god kännedom om momentets teknik. Vid ny prövning av stunt eller pyramid krävs spotters (säkerhetspersoner) kring de byggande grupperna. Momenten genomförs steg för steg i så små grupper som möjligt. När momenten så småningom börjar användas i programmen ska säkerhetspersonerna användas enligt tävlingsreglerna (se uppdaterade regler på förbundets hemsida).

Vid olyckor/skador

Om olyckan är framme och skada sker under träningen är det huvudtränarens ansvar att ringa den aktives föräldrar för att tala om vad som har hänt. Tränare ställer aldrig diagnos på skadan själv men kan ge rekommendationer om att skadan behöver kollas upp hos läkare eller annan specialistvård. Om så är fallet, är det föräldrars och aktivas ansvar att ta över ärendet kring skadan både vad gäller diagnos och eventuell rehabilitering.

Huvudtränaren ska anmäla skada eller olycka på Pensums hemsida <http://pensum.se/forsakringsformedling/sport/cheerleading>. Vid anmälan ska uppge licensnummer samt försäkringsnummer uppges. Kontakta den styrelsen för att få dessa. PÅ hemsidan finns även mer att läsa om vad som ingår i försäkringen.

Sjukvårdsväskor

I GC Troops förråd finns medicinväskor för varje lag. Dessa produkter är för akuta skador. Ifall en aktiv är i ständigt behov av detta, ska den aktive själv bekosta detta. Väskorna fylls på av tränarcoachen och kompletteras vid behov. Kontakta tränarcoachen om något saknas.

Droger och doping

Föreningen har noll-tolerans mot alkoholdrycker eller tobak som förekommer i samband med verksamheten. Detta gäller alla, aktiva och ledare men även föräldrar som på något sätt är verksam i sysselsättningen. Föreningen har självklart nolltolerans mot droger eller dopingklassade preparat.

Ekonomi

Medlemsavgift och terminsavgift

Medlemsavgiften i föreningen är 100 kr per tävlingsår. Detta betalas av alla aktiva, tränare och andra ansvariga i föreningen. Det krävs att man ska ha betalat medlemsavgiften för att få rösta på årsmötet.

En terminsavgift tillkommer, som ska täcka alla kända kostnader vid terminens start. Besked om avgiften storlek får den aktive i anslutning till erbjudande om lag. Avgiften varierar mellan träningslag och tävlingslag och baseras bland annat på antal träningstimmar. Avgiften täcker bland annat: tränare, hyra av lokal och licensavgift för alla i ett tävlingslag.

Terminsavgiften varierar men har de senaste åren varit 1300–1800 kr. En viss höjning kan ske mellan terminerna eller säsongerna. Terminsavgiften återbetalas inte om en aktiv slutar mitt i terminen. Börjar en aktiv under pågående termin betalas full avgift. Under mitten av höstterminen infaller föreningens koreografläger. Kostnaden för koreografin tillkommer och faktureras av de aktiva utöver terminsavgiften. Kostnader för resor till och från tävlingar samt logi och ev. fickpengar, betalas av den aktive. Föreningen står för startavgiften på tävlingar. Varje team kan skapa egen teamkassa där pengar från försäljning och andra aktiviteter kan läggas samman. Pengarna som tjänas in lagvis kan inte följa den aktive från en säsong till en annan. Tjänas pengar in till lagkassan kontaktas kassören för antingen fakturering eller för att ge rätt underlag för rätt bokföring. Pengarna i lagkassan får användas till aktiviteter och köp relaterade till sporten förutsatt att detta finns med i årsbudgeten. Man får inte ha individuella lagkassor. Detta strider mot skatteverkets regler och straffar hela föreningen.

Vid fakturering till företag

Vid uppvisning, funktionärsjobb eller liknande underlättar det att ha rätt underlag redan innan jobbet är utfört. Det underlättar vid faktureringen och betyder att kontakt med kassören tas upp redan innan jobbet utförts.

Maila kassören så snart det är bestämt att jobbet ska utföras. Skicka med uppgifter om företagets namn och summan som ska faktureras. Ange när fakturan kan skickas.

När jobbet är utfört skickar kassören faktura till adressen som först angivits samt en bekräftelse till den tränare som har haft kontakt med kassören.

Vid överföring av lagkassa

Efter en försäljning eller annan mottagen vinst ska pengarna sättas in på föreningens konto.

Skicka ett mail till kassören med rubriken ”Överföring till lagkassa” samt lagnamn.

I mailet ska det stå summan av överföringen samt var pengarna kommer ifrån.

Vid uttag av lagkassa

Behöver en tränare använda pengar ur lagkassan behöver detta informeras kassören minst två veckor före uttaget. Maila kassören minst två veckor innan eventuellt uttag för att meddela vad uttaget gäller och vart pengarna ska någonstans. Sker utlägg från tränare krävs kvitto och samt ifylld utläggslapp för att ersättning ska kunna delas ut. Lämna till kassören.

Inkomster för föreningen

Ett enkelt sätt att bidra till föreningen är att använda er av vår egen shoppinggalleria – www.sponsorhuset.se/gctroops. Genom denna sida kan ni handla från över 130 kända butiker på nätet samtidigt som en del av varje köp tillfaller föreningen. Ni betalar samma pris som vanligt och får även poäng för varje köp, som man sedan kan byta in mot varor och biobiljetter. Vidare säljer föreningen lämpliga artiklar varje höst och vår. Detta kan variera mellan träningslag och tävlingslag. Vi har i föreningen även ett sponsorpaket att erbjuda. Har ni själva möjlighet, eller kontakter som skulle vara intresserade av att sponsra oss, sker all kontakt angående detta med styrelsen.

SportAdmin

SportAdmin är föreningens system där aktiva registreras och närvarorapportering görs. Närvarorapporteringen i SportAdmin är en förutsättning för att få bidrag. Närvarorapporteringen sker efter varje träningstillfälle och bekräftas av huvudtränare. Sker detta kontinuerligt under terminens gång uppstår inga oklarheter kring aktiva som slutat.

SportAdmin används även vid utskick av fakturor och ger möjlighet för både tränare och kassör att se vilka fakturor som är betalda eller inte. I SportAdmin registreras information kring de aktiva om fullständiga namn, personnummer, hemadress, allergier, email och föräldrars kontaktuppgifter. Det är ett krav att huvudtränare för varje lag uppdaterar dessa uppgifter. Uppgifterna i SportAdmin jämförs även kontinuerligt med förbundets licenssystem för att säkerställa att alla är rätt försäkrade och licensierade. Med SportAdmin finns även möjligheten att skicka ut kallelser, informationsbrev, fakturor och SMS.

Sociala medier och kommunikation

Föreningen har flera sätt att kommunicera. På föreningens hemsida och instagramkonto läggs aktuell information ut. Styrelsen kommunicerar oftast via mail till medlemmana och till tränarna via chatt på sociala medier. Huvudtränaren för varje lag ansvarar för kommunikationen med de aktiva och/eller föräldrarna. Många lag startar upp en sluten grupp på Facebook.

Alla sociala medier som startas inom föreningen ska godkännas av styrelsen. Ett medgivande från varje aktiv/förmyndare ska först skrivas på innan bilder och filmer publiceras på de verksamma medierna.

Vi ser gärna att en positiv bild ges av föreningen via de sociala medierna, vi ber alla verksamma som använder sociala medier tänker på vad som läggs ut och hur det kan uppfattas av åskådarna. Försök undvika att lägga ut filmer på lagens tävlingsprogram innan tävlingssäsongen är slut, undantag kan dock göras om tränarna har uttryckt en sådan åsikt.

Kontaktuppgifter

Aktuella kontaktuppgifter hittar du på föreningens hemsida.

Årshjul för tränare och styrelse

Juli <ul style="list-style-type: none">✓ EM✓ Övergångsavtal✓ Öppna träningar✓ Slottskogen (träningar)	Jan <ul style="list-style-type: none">✓ Tränar kickoff✓ Uppstartsmöte med styrelsen✓ Föräldramöten✓ Beställningsperiod 31/1✓ Rapportering av Bidrag✓ Uppdatering Idrottonline + Sportadmin✓ Halvårsutvärdering
Augusti <ul style="list-style-type: none">✓ Hallen öppnar, träningar för aktiva✓ Tränar kickoff✓ Styrelse work shop✓ Uppdatering Idrottonline + Sportadmin✓ Rapportering av Bidrag✓ Dela ut licenser till aktiva + registrering✓ Föreningsinformation, utskick✓ Boka hotell och flyg för ev koreograf	Februari <ul style="list-style-type: none">✓ Medlems- och träningsavgift faktureras och betalas senast 28/2✓ Föräldrautbildning✓ Förberedelser inför DM✓ Beställa DM t-shirtar
September <ul style="list-style-type: none">✓ Föräldramöten✓ Årsmöte✓ Klädprovardag✓ Beställningsperiod 30/9✓ Uppdatera medlemsregistret✓ Medlems- och träningsavgift faktureras och betalas senast 30/9	Mars <ul style="list-style-type: none">✓ Genrepl✓ DM✓ Förberedelser inför RM/SM✓ Förberedelser för Tiggetävlingen
Oktober <ul style="list-style-type: none">✓ Koreografläger✓ Dräktbeställning + komplettering✓ Föräldrautbildning✓ Planera Öppen tävling inför våren	April <ul style="list-style-type: none">✓ Cheerleading Worlds / VM✓ Anmälan RM / SM✓ Kursvärd till hösten eller inte?✓ Tiggetävlingen
November <ul style="list-style-type: none">✓ Bingolottos julkalender✓ November Cup	Maj <ul style="list-style-type: none">✓ JAM - Fest✓ SM/RM✓ Våruppvisning✓ Göteborgsvarvet✓ Boka ev koreograf✓ Inventera dräkter och föreningsartiklar✓ Höstplanering med lag och tränare

December

- ✓ SiSU, idrottslyft
- ✓ LOK-stöd in från tränarna
- ✓ Juluppvisning
- ✓ Christmas Cup
- ✓ Inventering förråd

Juni

- ✓ Summer Finals
- ✓ Öppen träningstävling
- ✓ Try-outs / Uttagningar
- ✓ LOK-stöd in från tränarna
- ✓ Förberedelser för årsmötet
- ✓ Avsluta terminen
- ✓ Få in alla nycklar!