



Förväntansdokument för Crocodiles Helsingborg Cheerleading

Gäller barnlag, träningslag, tävlingsförberedande lag samt tävlingslag.

Vid bekräftelse av plats i barn-/tränings-/tävlingsförberedande- eller tävlingslag hos oss godkänner du också våra förväntningar/regler och bekräftar att du läst igenom detta dokument tillsammans med målsman om du som aktiv är under 18 år.

Cheerleading är en idrott där alla är lika viktiga. Gemenskap och god stämning skapas när alla kan känna sig respekterade och sedda. Visa dina tränare och lagkamrater respekt genom att:

- Alla ska behandlas lika och acceptera varandras olikheter. Alla i gruppen fyller en viktig funktion. Det är viktigt att du som aktiv uppmuntrar dina lagkamrater på ett positivt sätt och därmed bidrar till att bygga en god laganda. Det skall vara kul att träna!
- Om något träningsrelaterat problem/konflikt skulle uppstå på eller utanför träningen, ta kontakt direkt med din tränare eller annan vuxen i föreningen.
- Du som aktiv är en förebild för dina lagkamrater, var en bra kompis!
- Använd ett vårdat språk. Vi accepterar inte svordomar eller dåligt uppförande.
- Kom i tid till träningar och andra aktiviteter. Skulle man bli försenad till en träning, meddelar du respektive målsman om du är under 18 år detta till din huvudtränare.
- Följ de regler som finns så vi kan träna framgångsrikt och säkert tillsammans.

Närvaro

I vårt barnlag och träningsgrupper är träningarna inte obligatoriska men vi ser såklart helst att man deltar på de flesta träningarna. I tävlingsförberedande samt tävlingslag är all träning obligatorisk om inte annat är skrivet i kallelse. Detta för att laget skall hinna få ihop all koreografi i god tid inför uppvisningarna/tävlingarna. Cheerleading kan jämföras med ett pussel, fattas en aktiv på träningen, fattas det en bit och då kan pusslet inte färdigställas.

Frånvaro från träning kan påverka din plats i programmet på den uppvisningen/tävlingen (gäller även tyckartävlingar).

Följande gäller vid frånvaro:

- *Sjukdom*
Om den aktiva är sjuk och inte kan närvara på träningen eller om den aktiva inte kan vara med fullt ut på träningen måste detta meddelas till tränarna i god tid. Här för målsman och huvudtränare dialog för att lösa det på bästa sätt för den aktive och laget.
- *Skada*
Om den aktive inte kan träna fullt ut på grund av skada måste detta meddelas till tränarna. Om den aktive har en skada som hindrar den aktiva att vara med på träningen fullt ut uppmanas den aktive att uppsöka läkare eller fysioterapeut för att göra upp en plan med rehab för den aktiva. Vid skada ska målsman ha en dialog med tränare för att tillsammans komma överens om hur den aktivas deltagande på träning ska se ut. Beroende på skadan kan den aktiva antingen närvara utan att delta aktivt eller delta i de moment som är möjliga utifrån skadan.

- *Speciella händelser*
Frånvaro vid speciella händelser meddelas tränarna i god tid, detta kan till exempel vara bröllop, skolaktivitet och begravning. Går man i tävlingslag gäller det att man planerar sin fritid efter träningarna, där träning/läger/tävling alltid går före kalas, bio, åka iväg med vänner osv.
- *Resor*
Vi rekommenderar att ni planerar in resor på skollov eller i samband med skollov då vi inte har några obligatoriska träningar under loven (förutsatt att en tävling ej infaller på ett lov). Semester och resa som sker under säsongens gång ska alltid meddelas. Du får inte vara bortrest månaden inför en tävling/tyckartävling/uppvisning, med undantag för lov. Är man frånvarande från träning och inte kommit överens med sina tränare kan det innebära att du får åka med som reserv och tillfälligt förlorar sin ordinarie program position på det eventet.

Sjukanmälan och frånvarooanmälan

Sjukanmälan och försenings anmälan görs till ansvarig tränare i varje lag, ni hittar vem detta är i kallelserna inför varje träning. För alla under 18 år är det vårdnadshavarna som anmäler vid sjukdom. Är den aktive under 18 år är det målsman uppgift att anmäla frånvaro.

Frånvaro såsom semester, obligatoriska skolaktiviteter och liknande ska diskuteras med tränarna i god tid om man går i ett tävlingsförberedande lag eller tävlingslag. Därefter ska detta mailas till crocodiles.info@gmail.com med rubrik "Frånvaro". Om tränarna bedömer att frånvaron är olämplig och inte går att kombinera med den plats man har i programmet kan platsen komma att ändras.

Säkerhet

- Du ska ha träningskläder som är lämpliga för sporten.
- Inga dragkedjor eller knappar som kan fastna eller göra skada.
- Vi rekommenderar alla utövare att använda Cheerskor (tävlingslag) alternativt vita träningskor för inomhusbruk.
- Håret ska vara ordentligt uppsatt, borta från ansiktet.
- Naglar får inte nå över fingertoppen. Lösnaglar är inte tillåtet oavsett längd.
- Smycken och piercingar ska vara avtagna före träningstart. *OBS: Om du vill pierca dig, hör först med din tränare så att det inte påverkar träning och tävling. Detta gäller även tatueringar. Om du är osäker på vad som gäller, fråga din tränare.*
- Glasögon - Prata med din tränare vad som gäller för dig om du bär glasögon, enligt Svenska Cheerleading Förbundets tävlingsregler är det inte tillåtet att använda vanliga glasögon på tävling.
- Tränar man med handledsskydd, knäskydd eller liknande får dessa inte innehålla skenor. På tävling är det strängare regler och då får dessa inte innehålla några hårda bitar/spännen oavsett material. *OBS: Använder du frekvent handleds-/knäskydd på träning? Då uppmuntrar vi dig att kontakta läkare/fysioterapeut för att få lämpliga rehabövningar. Att bara använda handleds- och knäskydd är ingen långsiktig lösning. För gärna en öppen dialog med din huvudtränare så vi på bästa sätt kan stötta upp.*



Träning

- Endast tränare instruerar.
- Mobiltelefoner ska vara i omklädningsrummet.
- Tystnad under utförande av moment.
- Utför endast moment din tränare godkänt.
- Skador uppkomna vid utförande av sporten utanför träning och utan tränares uppsyn täcks inte av försäkringen och är inget vi som förening tar ansvar för.
- Träna aldrig stunt/gympa utan din tränare. Skaderisken kan vara stor om man inte har goda säkerhetsrutiner vid utförande. Detta är våra tränare speciellt utbildade för.

Alkohol, droger, tobak och doping

Bruk av alkohol, droger och tobak är förbjudet.

Foto/Filmning

Fotografering och filmning är tillåten för coacherna i utbildningssyfte samt för föreningens sociala medier. Aktiva får endast fotografera eller filma efter tränarens tillåtelse. Publicering på föreningens sociala medier eller hemsida kräver samtycke från den aktiva eller målsman, vilket lämnas i samband med anmälan till föreningen. Vid öppna uppvisningar, offentliga uppträdanden och tävlingar är fotografering och filmning tillåten. Vid publicering av bilder eller filmer ansvarar dock varje privatperson själv för att följa GDPR och inhämta nödvändigt samtycke.

Observera

Om våra regler inte efterlevs eller om man motarbetar föreningens syfte, på ett sådant sätt att fortsatt träning medför obehag eller säkerhetsrisk för andra medlemmar, förbehåller vi oss rätten att säga upp en enskild persons placering i våra lag.

Föräldramöte

Föräldramöte hålls i samband med terminsstart. Information om tider för respektive lag skickas ut inom kort.

Reservera datum för tävlingar/tyckar tävlingar/event

Under höstterminen kommer tävlingsförberedande och tävlingslag att delta i en tävling. I början av oktober kommer styrelsen att presentera de tävlingar som vi har som målsättning att lagen ska delta i under säsongen. **Observera att detta kan komma att ändras om arrangörerna gör ändringar, mer info om detta kommer på föräldramötet samt löpande under säsongen.**

Purple battle	5-6/12-26	Malmö, baltiska hallen	Minior level 1, Junior level 1 <i>Tävlingsförberedande group stunt, junior group stunt samt tävlingsförberedande kommer att delta om tränaren anser att laget är redo.</i>
----------------------	-----------	------------------------	--



Våren 2027	
Junior level 1	1-2 tävlingar i närområdet (kan bli 3 om laget kvalar till RM) 1-2 tävlingar med övernattnig på annan ort
Minior level 1	1-2 tävlingar i närområdet 1-2 tävlingar med övernattnig på annan ort
Tävlingsförberedande	1-2 tävlingar i närområdet 1-2 tävlingar med övernattnig på annan ort
Groupstunt tävlingsförberedande och tävling	1-2 tävlingar i närområdet 1-2 tävlingar med övernattnig på annan ort
Träningsgrupp 2	Eventuellt 1 tyckartävling i närområdet om intresse finns.

Här finner ni ett schema över när det olika tävlingarna äger rum säsongen 26/27, detta dokument uppdateras kontinuerligt. Observera att lagen inte kommer delta på alla tävlingar.

[Event och tävlingar säsongen 26/27](#)

Vad förväntas av varje aktiv?

Beroende på vilken position du har i laget förväntar vi oss att du aktivt tränar hemma för att förbättra dina färdigheter. För toppar innebär det att stretcha och göra passande vighets styrka samt öva på sina vigheter. För baser och bakpersoner är det viktigt att fokusera på styrketräning och kondition. Oavsett position gäller det för alla att gör förövningar till gymnastik hemma, så att vi kan nå upp till den nivå som krävs för varje level. Vårt mål är att hela laget ska köra gympa, och detta kan bara uppnås om alla gör sitt bästa även utanför träningen.

Vi hoppas alla dessa regler följs under säsongen, har du någon fråga kontakta Crocodiles.info@gmail.com

Cheerleading handlar inte bara om teknik och prestation, utan också om samarbete och att stötta varandra. Din insats i laget är viktig, och varje träningstillfälle är en chans att bli lite bättre tillsammans. Vi kommer möta både utmaningar och framgångar, och genom att hålla fokus och arbeta tillsammans kan vi nå våra mål. Kom ihåg att vi alla har en roll att spela i lagets framgång och utveckling, och att vi tillsammans kan göra stora framsteg.

Styrelsens ambition är att CHC ska vara en välfungerande förening där glädje, engagemang och framgång är de viktigaste ledorden. Vår målsättning är att vi ska erbjuda en förening med hjärta där medlemmar upplever att cheerleading är kul, träning och glamour. Alla i föreningen är lika viktiga!

Tack för du är en del av crocsfamily!

Coacher med Styrelsen