

Ledarhandbok



1. Att vara tränare i Atomic Cheer Allstar	3
2. Värdegrund	3
2.1 Varför finns vi till?	3
2.2 Vad står vi för?	4
2.3 Handlingsplan	4
3. Uppförandekod	6
3.1 Syftet med uppförandekoden	6
4. Ansvarsområden	8
4.1 Belastningsregister	8
4.2 Tränare	8
4.3 Huvudtränare	9
5. På träning	10
5.1 På träning	10
5.2 Förhållningssätt	11
5.3 Alkohol- och drogpolicy	12
5.4 Skador	12
6. Försäkring	13
7. Kontakt	16
7.1 Kontakt mellan styrelse och tränare	16
7.2 Kontakt mellan tränare och aktiv/vårdnadshavare	16
8. Hjälpmedel	17

1. Att vara tränare i Atomic Cheer Allstar

Atomic Cheer Allstar är en ideell förening som grundades hösten 2023. Anledningen till att vi grundade en egen förening var att vi såg att möjligheten att utvecklas och tävla inom cheerleading var begränsad i Växjö och det är något vi verkligen brinner för både i rollen som ledare och utövare.

Som tränare erfordras inget arvode utan istället kompenseras man genom att få en ledartröja, gratis utbildningar och vara aktiv i föreningen utan kostnad (gäller endast träningsavgiften, inte medlemsavgiften). Tränare i föreningen måste även kunna visa upp ett tomt registerutdrag innan en ny säsong drar igång. Man kan vara tränare i ett eller flera lag och ha olika ansvarsområden.

2. Värdegrund

2.1 Varför finns vi till?

Växjö Cheerleading- & Dansförening strävar efter att främja en positiv och inkluderande miljö för alla medlemmar, där vi gemensamt utvecklas inom cheerleading och dans. Vår

verksamhetsidé är att erbjuda träningsmöjligheter och inspirerande gemenskap för ungdomar i Växjö och dess omnejd.

2.2 Vad står vi för?

Vi grundar vår verksamhet på barnkonventionen och dess fyra grundläggande artiklar: rätten till icke-diskriminering, barnets bästa, rätten till liv och utveckling samt rätten till att bli hörd. Vi tar avstånd från alla former av diskriminering baserat på de sju diskrimineringsgrunderna och strävar efter att skapa en trygg och inkluderande miljö för alla medlemmar, oavsett bakgrund, kön, ålder, etnicitet, religion, sexuell läggning eller funktionsförmåga.

2.3 Handlingsplan

1. Hur föreningen jobbar med att implementera sin värdegrund i sin verksamhet:

Vi arbetar aktivt för att integrera vår värdegrund i alla aspekter av föreningens verksamhet genom följande åtgärder:

- Tydlig kommunikation: Vi kommunicerar aktivt vår värdegrund genom att inkludera den i våra stadgar, riktlinjer, interna dokument och på vår webbplats. Vi uppmuntrar även till öppen dialog och diskussion kring värdegrundsfrågor på våra möten och evenemang.

- Förebildsmodell: Vi strävar efter att vara förebilder för våra medlemmar genom att efterleva och demonstrera våra värderingar i vårt dagliga arbete och interaktioner inom föreningen. Genom att visa gott exempel hoppas vi inspirera andra att göra detsamma.

2. Vad händer om värdegrunden inte efterlevs:

Vi har en nolltoleranspolicy när det gäller överträdelser av vår värdegrund och agerar snabbt och konsekvent om vi upptäcker att den inte efterlevs. Våra åtgärder kan inkludera:

- Samtal och medling: Vid första tecken på att värdegrunden inte efterlevs, kommer vi att inleda samtal med de berörda parterna för att förtydliga våra förväntningar och diskutera eventuella missförstånd eller konflikter. Vi kan även erbjuda medlingsmöten för att underlätta dialog och försoning.
- Utbildning och stöd: Om en överträdelse av värdegrunden beror på bristande kunskap eller förståelse, kommer vi att erbjuda utbildning och stöd för att hjälpa den/de berörda att förbättra sina beteenden och relationer inom föreningen.
- Disciplinära åtgärder: Vid upprepade eller allvarliga överträdelser av värdegrunden kan disciplinära åtgärder vidtas, inklusive varningar, avstängning från verksamheten eller, i extrema fall, uteslutning från föreningen. Beslut om disciplinära åtgärder fattas av styrelsen efter noggrann utredning och hänsyn till alla relevanta omständigheter.

Genom att konsekvent tillämpa vår handlingsplan för att upprätthålla vår värdegrund, strävar vi efter att skapa och bevara en trygg och inkluderande miljö för alla våra medlemmar att trivas och utvecklas i.

3. Uppförandekod

Svenska Cheerleadingförbundet har tagit fram en uppförandekod för ledare. Nedan står syftet och hela koden hittas via denna länk:

<https://cheerleading.se/wp-content/uploads/Svenska-Cheerleadingforbundets-uppforandekod-for-ledare-1.pdf>

3.1 Syftet med uppförandekoden

Svenska Cheerleadingförbundets vision är att alla som vill, kan utöva cheerleading på sin nivå. Cheerleading är en idrott som kännetecknas av uppmuntran, kreativitet och samarbete.

Cheerleading uppmuntrar till att klara av mer än vad vi tror är möjligt. Cheerleading är kreativ, nyfiken och vill hela tiden utvecklas. I cheerleading är samarbete och gemenskap i centrum och cheerleading tar vara på de naturliga förutsättningarna för att vara inkluderande – här finns en plats för alla.

För att cheerleading ska vara en plats för alla krävs det att samtliga inom vår idrott bär sitt ansvar och att vi tillsammans gör det till en

inkluderande och uppmuntrande miljö. Många av de problem som finns i samhället i stort förekommer även inom idrotten. Därför har vi en gemensam uppförandekod som både tar upp riktlinjer om hur vi uppför oss inom vår idrott samt tydliggör beteenden som inte är acceptabla inom cheerleading. Uppförandekoden har även som syfte att belysa hur avvikelser mot uppförandekoden kan hanteras för att skapa en trygg miljö för samtliga inom cheerleading.

Uppförandekoden ska ses som vägledande främst för ledare men kan även användas av övriga förtroendevalda såväl som alla som medverkar i, eller i samband med någon form av cheerleadingverksamhet. Cheerleadingverksamhet omfattar:

- Träning
- Tävling
- Uppvisning
- Utbildning
- Läger
- Lagaktivitet
- Möte
- Match

Resor till och från dessa, inklusive övernattningar.

Ovan gäller oavsett om det utförs fysiskt eller digitalt.

4. Ansvarsområden

4.1 Belastningsregister

För att få vara någon typ av tränare i Atomic Cheer Allstar måste man innan varje säsong startar (innan ht) kunna visa upp ett tomt utdrag ur belastningsregistret. Har man inget uttaget innan första träningen får man inte vara med, utan får vänta tills man kan visa upp ett. Det kan vara både digitalt eller i brevformat.

4.2 Tränare

Medtränare (13 år) har inget ansvar. Samtliga tränare får skriva på en tränare överenskommelse för uppdraget.

Tränaren har ansvar över gruppen och träningarna (minst 14 år).

Denna position kräver inte att man har gått en utbildning, men vi ser gärna att det görs under säsongen. Olika områden som denna position har ansvar över är:

- Vara med och bestämma information som ska ut till föräldrar (huvudtränare har yttersta ansvaret och måste godkänna meddelandet).
- Kan ha kontakt med föräldrar.
- Vara med på (i största mån) alla tränarmöten under säsongen.
- Ni har behörighet att redigera gruppen i SportAdmin.

- Ser till att det finns en strukturerad planering över träningar.
- Är aktiva på träningstiden och stöttar de aktiva så att de får en bra upplevelse.
- Vara med i skapandet av program.

4.3 Huvudtränare

Huvudtränaren är den tränare som har högst ansvar i gruppen (minst 16 år). Denna position kräver att man har gått minst två utbildningar hos scf (ledar- och tränarutbildningen). Olika områden som denna position har ansvar över är:

- Yttersta kontakt med styrelsen/tränaransvarig.
- Kontakt med de aktivas föräldrar om det behövs.
- Ansvar att (om vad) skicka ut information till föräldrar (kolla först med hela tränarskaran om informationen är rätt/okej).
- Ha kunskap om försäkring samt vad man ska göra om en olycka sker.
- Ser till att närvaron är tagen och att listan stämmer med verkligheten.
- Vara med på (i största mån) alla tränarmöten under säsongen.
- Ni har behörighet att redigera gruppen i SportAdmin.
- Ser till att alla aktiva trivs (annars ta hjälp av trygghetspersoner).
- Se till att det alltid finns en planering till dagens träning.
- Vara med i skapandet av program.

5. På träning

5.1 På träning

Vi ger positiv feedback till alla aktiva och favoriserar ingen. Vi lägger fokus på den glädje vi alla finner i sporten och uppmuntrar alla aktivas försök/initiativ till att utvecklas (dvs inte bara fokus på resultat).

Vi anpassar träningens omfattning och form utifrån de aktivas aktuella status så att träningen successivt byggs upp och ingen blir övertränad/får skador pga. för hård (eller för lite) träning. Styrketräningen ska ha som funktion att bygga upp styrka och rörlighet och det är då viktigt att den utförs på rätt sätt för att inte istället bryta ner kroppen. Be om hjälp om du är osäker på hur detta ska göras.

Vi förebygger mobbning inom våra lag med en god laganda, samhörighetsskapande aktiviteter och genom att direkt ta itu med ev. konflikter mellan de aktiva.

5.2 Förhållningssätt

1. Komma i tid till träningen.
2. Som aktiv tränare på mattan ska man vara ombytt i träningskläder, uppsatt hår, klippta naglar, inga smycken, avstängd telefon.
3. Undvik att dricka/äta energidryck, läsk, godis på träningstid.
4. Ingen mat eller vätska på föreningens mattor eller hallens redskap.
5. Hälsa på alla och var trevlig, många ser upp till dig som tränare.
6. Använd ett vårdat språk, inga svordomar. Detta gäller även val av musik under träningstid.
7. Respektera och var vänlig mot de andra lagen i lokalen (gällande ex. att hälsa, hålla tider, mm.)
8. Släpp inte in obehöriga i lokalen. Obehöriga får inte under några omständigheter befinna sig vid träningsytan.
9. Tränarna som tränar sista laget ansvarar för och att lokalen lämnas i gott skick.
10. Kan du inte delta på en träning ansvarar du för att i god tid meddela dina tränarkollegor detta och vid behov lösa en inhoppare.

5.3 Alkohol- och drogpolicy

Föreningen följer riksidsrottsförbundets ANDT-policy, som slår fast att alkohol inte ska förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med barn- och ungdomsverksamhet.

- Narkotika ska inte förekomma överhuvudtaget, inom svensk idrott råder nolltolerans mot narkotika
- Svensk idrott vill ha tobaksfria idrottsmiljöer. Tobak ska inte förekomma i samband med barn- och ungdomsverksamhet
- Doping ska inte förekomma överhuvudtaget, målet med svensk idrotts antidopingarbete är att tillförsäkra alla idrottsutövare deras självklara rätt att delta och tävla i en idrott fri från doping

5.4 Skador

Använd sjukvårdsväskan om den behövs, tar tränare från den skicka ett meddelande i tränarchatten så kan nytt köpas in.

Ingen aktiv tränar med hårt gips på kroppen. Ingen aktiv tränar om hen är förkyld, febrig eller har ont i halsen.

Sker en skada på träningen bör vårdnadshavare meddelas/ambulans ringas. Huvudtränaren har ansvar att ge försäkringsansvariges kontaktuppgifter till vårdnadshavare.

6.Försäkring

Vi använder oss av Tydliga försäkringar som resten av Cheer-Sverige också har. Det finns olika typer av försäkringar och licenser som betyder att vissa aktiva får göra mer än andra, detta är bra att hålla koll på!

Som det ser ut säsong 26/27 har dessa grupper dessa försäkringar:

Träningsförsäkring (grupp):	Tävlingslicens Grund (personlig):
Copper	Tränare
Magnesium	Radium
Atomics	Cobalt
Silver	Group Stunt
Platinum	
Gold	
Sodium	Träningslicens (personlig):
Helium	Zinc
Mercury	Tellurium
Neon	

Träningsförsäkring (grupp)

Ikke avancerad nivå av träning och motion, ikke fria rotationer. Det betyder att hela gruppen ligger under samma försäkringstyp. De får ikke gjøre fria rotationer.

Tävlingslicens Grund (personlig)

Försäkringen är personlig vilket betyder att det är just den personen som har en licens att få utföra avancerad nivå av träning og motion, vilket inkluderar fria rotationer. Grund står for prisbasbelopp om ulycka sker.

Träningslicens (personlig)

Försäkringen är personlig vilket betyder att det är just den personen som har en licens. Detta är ikke avancerad nivå, den är till for lag som tävlar tyckartävlingar og fria rotationer ingår.

Korttidsförsäkring:

Man använder sig av korttidsförsäkring när man håller i till exempel ett läger eller andra tillställningar! Det finns vissa saker som måste ansökas om innan tillfället sker og andra oppgifter måste in efteråt. Här är en lista med allt som behövs:

1. Vilket datum tillställningen är.
2. Hur många personer som deltar, detta behövs innan tillfället är (på en vardag).
3. Efter tillställningen behövs alla deltagare namngivna samt fullständigt personnummer.

Vad gör vi om olyckan sker?

Huvudtränare tar kontakt med försäkringsansvarig samt den aktiva (alt. föräldrar om den aktive inte är myndig). Vi löser upp en plan på hur vi ska anmäla skadan till försäkringsbolaget (Svedea) så snabbt som möjligt. Fråga försäkringsansvarig om man är osäker på om något bör anmälas eller ej.

<https://www.svedea.se/gruppforsakringar/cheerleading/skadehantering>

Kontaktuppgifter att lämna ut:

Ida Johansson

0725484719

7. Kontakt

7.1 Kontakt mellan styrelse och tränare

För att optimera kontakten mellan styrelsen och tränarna har styrelsen tagit fram ett formulär där förslagen skickas in. Styrelsen tar då upp förslaget på nästkommande styrelsemöte och en i styrelsen blir ansvarig för ärendet och återkopplar till tränaren.

Länk till "Atomics förslagslåda":

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfsjyQYTYu_GZLUucwPQe07yPG5hkBD9R8g2wKd-uDcyTOrg/viewform

7.2 Kontakt mellan tränare och aktiv/vårdnadshavare

Om kontakt behövs mellan tränare och aktiv/vårdnadshavare sker den via WhatsApp, SportAdmin eller i träningshallen. Tränare behöver inte lämna ut sitt personliga telefonnummer. Tränare har alltid rätt att hänvisa till föreningens mejladress för att få kontakt med tränar/trivselgruppen som finns i styrelsen, om hon inte vet svaret på frågan/känner sig bekväm att svara på frågan.

8. *Hjälpmedel*

Nedan finner ni hjälpmedel i form av kunskapsbanker och utbildningar som kan vara hjälpsamma för tränare i ideella föreningar!

[Tryggare Tillsammans - Förening](#) av Rädda Barnen

[Kunskapsbanken](#) av Friends

[Skapa trygga och inkluderande miljöer](#) RF-SISU

[Idrottspsykologi för prestation och hälsa](#) RF-SISU

[Barnens spelregler](#) BRIS

[Introduktionsutbildning för tränare](#) RF-SISU

[Ledare i barnidrott](#) RF-SISU

 Hur kan jag som ledare skapa trygghet inom idrotten?