



Föreningsregler – Malmö Allstar Cheer

Närvaro

Cheerleading är en lagsport där hög närvaro är avgörande för att laget ska kunna utvecklas och för att programmets olika delar ska kunna byggas ihop på ett säkert och effektivt sätt. Varje aktiv är en viktig del av helheten.

I våra tävlingslag förväntas en närvaro på minst 80 %. Detta är en grundförutsättning för att kunna tillgodogöra sig träningarna och bidra till lagets utveckling.

Om den aktiva inte kan närvara vid träning ska coacherna informeras i god tid före träningen. För aktiva under 18 år ansvarar målsman för frånvaroanmälan.

Frånvaro ska anmälas till lagets coacher via e-post (laget)@malmoallstar.se eller via den gemensamma kommunikationskanalen där samtliga tränare ingår.

Närvaron kan komma att påverka möjligheten att behålla sin plats i laget, då kontinuitet är en viktig del av både säkerhet och utveckling i cheerleading.

Sjukdom/skada

Om den aktiva är sjuk eller skadad och inte kan delta på träningen, eller inte kan delta fullt ut, ska detta meddelas coacherna i god tid. Vid sjukdom ska man inte vistas i hallen för att undvika att smitta andra. Vid skada som påverkar möjligheten att träna fullt ut rekommenderas den aktive att uppsöka läkare eller sjukgymnast för bedömning och eventuell rehabiliteringsplan

Resor

För en så hög närvaro som möjligt på våra träningar, ser vi gärna att semesterresor i möjligaste mån planeras på skolloven eller i direkt anslutning till skolloven. Detta ber vi er meddela lagets coacher så snart som möjligt. Om en tävling ligger tätt inpå ett lov kan det innebära att träningen förläggs på lovet och träningen räknas in i ordinarie träningsstatistik

Säkerhet

- Den aktiva ska bära kläder som är lämpliga för cheerleading. Håret ska vara uppsatt i tofs och naglarna ska vara kortklippta. Skor avsedda för inomhusidrott ska användas, och aktiva i tävlingslag ska bära vita cheerleadingskor.
- Smycken och piercingar får inte bäras under träning. Endast nytagna hål får tejpas. Vid tävling får smycken inte tejpas över utan ska tas ut.
- Mobiltelefoner ska inte användas under träningstid om inte coach har godkänt det.
- Den aktiva ska ha ätit och sovit ordentligt inför träning. Eftersom cheerleading är både en kontakt- och lagsport krävs fokus, ansvar och närvaro under hela träningen för den egna säkerheten och för lagets bästa.
- Den aktiva förväntas visa respekt för coacher, lagkamrater, funktionärer och andra aktiva genom att lyssna uppmärksamt och följa givna instruktioner.



- Den aktiva ska känna till och följa **föreningens värdegrund**. Mer information finns på föreningens hemsida.
- Alkohol, narkotika, dopning och nikotin hör inte ihop med idrott och har därför ingen plats i vår verksamhet. Den aktiva ska följa föreningens **Alkohol-, narkotika-, dopning-, nikotin- och energidryckspolicy**.
- Malmö Allstar Cheer ska vara en trygg och inkluderande miljö, både offline och online. Den aktiva ska bidra till detta genom ett respektfullt bemötande och genom att följa föreningens **Sociala medier- och kommunikationspolicy**.