



Innehåll

Inledning	4
Föreningen	4
Vår förening	4
Våra värderingar	4
Organisation	5
Styrelsen	5
Sportchef	6
Headcoach	7
Tränarna	8
Tränarmöten	9
Utbildning för tränare	9
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 /lagsammansättning	11
Cheerföräldrar	12
Lagutformning före och under säsongen	13
Riktlinjer för sammansättning av tävlingslag	13
Riktlinjer för reserver	14
Riktlinjer intag av aktiva under säsong	14
Övergång från andra föreningar under pågående säsong	14
Riktlinjer för sammansättning av träningslag	14
Tävlingar	15
Nationella tävlingar	15
Internationella tävlingar	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
Trygghet	17
Droger och doping.....	17
Ekonomi.....	18
Medlemsavgift och terminsavgift.....	18
Vid fakturering till företag	18
Inkomster för föreningen.....	18
SportAdmin	19
Sociala medier och kommunikation	19
Kontaktuppgifter	19

Inledning

Föreningshandboken är framtagen i syfte att samla och förtydliga föreningens verksamhet, den tydliggör våra värderingar men ger också praktisk vägledning. Den är gällande för samtliga lag, medlemmar, ledare och föräldrar.

Det här är ett viktigt dokument som ska vara lättillgängligt för alla som berörs. Handboken uppdateras regelbundet och förändras i takt med verksamheten och förändringar från något av de förbund föreningen är ansluten till. Styrelsen ansvarar för att handboken är aktuell.

Föreningen

Vår förening

Cheerföreningen GC Troops är en förening som verkar i Mölndal med omnejd. Vårt mål är att bedriva cheerleadingverksamhet, både bredd med flera träningslag, men också med spets, så att de aktiva kan utvecklas i vår förening. 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.

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, utveckling och trygghet är föreningens ledord och det uppnår vi genom:

Demokrati och Delaktighet

- Vi hälsar på varandra och behandlar varandra med respekt.
- Vi involverar och inkluderar alla, tränare, aktiva, föräldrar i föreningsarbetet.
- Vi värnar om varandra och säger ifrån när något känns fel!

Jämdställdhet och Mångfald

- GC Troops är en förening där alla känner sig inkluderande och trygga.
- Alla oavsett kön, könsidentitet och etnicitet är välkomna i föreningen.
- Styrelse, ledare och tränare ska vara normkritiska.

Mobbning, diskriminering och sexuella trakasserier.

- Man ska få vara den man är i vår förening.
- Det är nolltolerans mot alla former av trakasserier, såväl på sociala medier som i verkliga livet.
- Vi ska arbeta förebyggande med både tränare, aktiva och föräldrar.

Föreningens styrelse, dess ledare och tränare är förenings ansikte utåt och ska vara föredömen för föreningens barn och ungdomar.

Organisation

Styrelsen

Styrelsen i 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 långsiktiga verksamhet fungerar. Utifrån årskalendern arbetar styrelsen med att:

- Sätta de långsiktiga målen / visionen för föreningen och kommunicera dessa till övriga.
- Utse och/eller rekrytera sportchef och tillsammans med sportchef utse headcoaches för föreningens lag/verksamhet.
- Stötta och följa upp sportchef och headcoaches arbete löpande med utveckling av tränare och aktiva samt kontrollera att föreningens policys m.m. följs.
- Sköta kontakta med kommunen gällande lokalbokning för årets träningar, uppvisningar, läger. Tillse att de personer som ska ha tillgång till träningslokaler, klubbрум och förråd har tillgång till dessa.
- Ansvara för eller utse ansvariga för uppvisningar/eventemang och sätta ramarna för dessa.
- Ansvarar för att budget hålls, samt göra de inköp och investeringar som krävs för verksamheten.
- Söka bidrag, sponsring och liknande möjligheter till intäkter för föreningen.
- Sköta marknadsföring av föreningen som t.ex föreningens hemsida.
- Tillse att föreningens Instagram konton, facebook eller andra kanaler har ansvariga personer som fyller dem med relevant innehåll.
- Svara på epost till styrelsen. Tillse att ansvariga finns som sköter föreningens infomejl och övriga kontaktkanaler.
- Tillse att ansvarig finns för att sköta föreningens anmälningsmejl och hantering av kölistas till föreningen.

Sportchef

Sportchefen ansvarar för att driva och utveckla föreningens idrottsverksamhet (Bestående av headcoaches, tränare och aktiva). Sportchefen ska vara väl förtrogen med sporten cheerleading, vara en naturlig ledare och sträva efter att vara närvarande i föreningens lokaler under träningstider.

Ansvar:

- Övergripande planering av säsongen inkluderande träningstider, koregrafiläger, showcases och tävlingar.
- Planering och ledning av Try-outs / lagtillsättning i samråd med headcoaches och styrelsen.
- Hantera rekrytering / tillsättning av Head coaches samt stötta deras uppdrag.
- Planera och leda framtagning av förslag på vilka lag och tränare föreningen ska ha kommande säsong med hjälp av headcoaches och tränarna.
- Godkänna förändringar i lagen under säsongen enligt de regelverk SCF har satt upp, samt i god balans med föreningens och individens bästa.
- Högst ansvarig för anmälan till tävlingar, inklusive dispensansökningar m.m.
- Regelbundet rapportera till styrelsen hur verksamheten går och mår och behov av stöd/speciella insatser.
- Känna till och verka själv för föreningens policys inom t.ex säkerhet, trygghet, värdegrund, integritet och tillse att head coaches och tränare följer dessa.
- Kontrollera registerutdrag på nya tränare och minst en gång vartannat år på övriga tränare.
- Tillsammans med Head coaches föreslå anmäla tränare / head coaches till utbildningar.
- Följa med som högst ansvarig på föreningens obligatoriska tävlingar. Enstaka tävlingar som enskilda lag får godkänt att åka på kan delegeras.
- Delta i lämpliga forum / träffar som vårt idrottsförbund (SCF) eller Riksidrottsförbundet anordnar.

Saknas Sportchef, t.ex för att ingen har kunnat rekryterats, kan sportchefs ansvaret fördelas ut på en så kallad "Sportgrupp" eller "lagansvariga" inom styrelsen som då tillsammans tar ansvar för uppgifterna ovan genom att fördela dem mellan sig eller delegera till head coaches / tränare.

Headcoach

Föreningens Headcoaches är de mest erfarna och skickliga tränarna / ledarna som finns i föreningen. De driver och sköter det löpande arbetet inom föreningen. Saknas headcoaches får styrelsen dela upp uppgifterna emellan sig, sportchef/sportgrupp eller mellan fler tränare.

Headcoaches ansvarar bland annat för att:

- Stötta tränarna i pedagogik och träningsupplägg för respektive lag. Det kan dels vara genom att stötta deras planering / innehåll på träningar men även vilka metoder, verktyg / utrustning osv de bör använda.
- Om problem uppstår bland tränarna eller lagen stötta tränarna att hantera detta eller vid behov ta hjälp av styrelse, trygghetsansvarig, sportchef eller person som kan stötta.
- Vara en länk mellan tränarna och styrelsen/sportchef. (Vidarebefordra information, policys, förändrade rutiner till tränarna, lyfta tränarnas frågor, utmaningar, m.m. till styrelsen)
- Delta i tränarmöten tillsammans med representanter från styrelsen.
- Besöka alla lag minst två gånger per termin.
- Stötta tränarna med utveckling & uppföljning av aktiva. T.ex genom att förbereda och dela ut GC Troops Utvecklingskort för aktiva och följa upp att tränarna dokumenterar de aktivas förmågor och kompetenser. Vara bollplank med tränarna kring hur utvecklingskorten ska tolkas osv.
- Tillsammans med tränarna föreslå vilka som ska flyttas upp till tävlingslag, respektive tävlingsförberedande lag.
- Tillsammans med tränarna, ev övriga headcoaches och styrelsen hjälpa till och planera program / aktiviteter för träningslagen under showcases, höst/vår-avslutning samt eventuellt andra uppvisningar.
- Genomföra utvecklingssamtal med samtliga tränare. Ge återkoppling till Sportchef / styrelse vilka tränare som kan ta större roller / behöver stöd / utbildning eller liknande.

Endast Headcoach träningslag

- Stötta tränarna för tävlingsförberedande lag att utforma en koreografi, samt hjälpa till med anmälan, val av klädsel, m.m. samt följa med och närvara på en tyckartävling om styrelsen godkänner att tävlingsförberedande lag åker på en sådan.

Endast Headcoach tävlingslag

- Vid behov hålla intern utbildningar för tränare och aktiva kring bedömningsgrunder / regler för tävlingar samt andra relevanta ämnen.
- 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 headcoachen kontrollera att svårigheten är på rätt nivå samt att de inte missat några regler inför tävlingen.

Tränarna

Tränarna är den viktigaste funktionen inom GC Troops. De jobbar närmast de aktiva och träffar dem på varje träning. Varje lag ska ha en huvudtränare och en eller fler tränare som stöttar/hjälper till. Ifall sportchef, head coach eller styrelse inte kan utse en enskild huvudtränare kan i undantagsfall fler dela på rollen och fördela uppgifterna mellan sig. I GC Troops är det en självklarhet att tränare för olika lag samarbetar med varandra och hjälper både lagen och varandra att utvecklas.

Tränarnas ansvar är bland annat:

- Planera och leda träningar som är intressanta, utmanande och anpassade för de aktivas behov.
- I största möjliga mån ha 100% närvaro på träningar, tävlingar, utbildningar och andra aktiviteter som laget / föreningen deltar i.
- Vara iklädd lämpliga träningskläder / föreningskläder i alla sammanhang som man representerar föreningen.
- Vara ett gott föredöme för de aktiva med full fokus på träningen och de aktiva och inte mobiltelefoner eller andra distraktioner.
- Följa alla GC Troops policys för säkerhet, trygghet, integritet m.m. Självklart är vår träningsverksamhet rök o drogfri och vi har ingen energidryck på våra träningar.
- Ha en professionell och bra dialog och löpande kontakt med föräldrar, andra tränare, headcoaches, sportchef och vid behov med styrelsen.
- Ha en professionell ton på sociala medier och stötta föreningens marknadsföring genom att löpande uppdatera lagets Instagram konto.
- Tar hand om GC Troops utrustning, redskap m.m. med försiktighet och ser till att förråd och klubbrum lämnas i städat skick efter att man har brukat dem. Meddela head coach om material saknas.
- Hålla uppsikt så att ingen skadar sig på våra träningar / tävlingar och om så sker tillse att de får snabb hjälp genom att ha första hjälpen väska nära till hands och se till att den skadade får snabb hjälp samt information om vad man bör göra efter träningen. Rapportera också skador på föreningens skadeblankett.
- Visa ödmjukhet och respekt för allas förmågor och individuella kapacitet. Stötta och hjälp alla att utvecklas men utan att tvinga dem.
- Alla tränare ska hålla sig uppdaterade kring de tävlingsregler och tävlingsbestämmelser som tas fram av Svenska cheerleadingförbundet.

Endast för tävlings lag:

- Med stöd / godkännande från head coach eller av föreningen anlita koreograf ta fram ett lämpligt tävlingsprogram för lagets skicklighetsnivå och den nivå och regelverk de tävlar mot.
- Planera och tillsätt lagets utformning och de aktivas positioner utifrån de förutsättningar som Headcoach, sportchef och styrelse har beslutat.
- Rapportera löpande till Headcoaches, sportchef (eller styrelse om de övriga ej är tillgängliga) ifall situationer uppstår som ni som tränare har svårt att lösa själva. (VÅGA BE OM HJÄLP)

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.

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 provotid, 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.

Headcoachen 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.

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. (Manus finns tillgängligt vid behov)

1. Välkomna alla, presentation av tränare och styrelsemedlem
2. Närvaro, kolla att det finns en målsman för varje aktiv
3. Berätta lite om föreningen
4. Regler i föreningen, laget och på träningar (Kläder, utrustning)
5. Skador, sjukdom, försäkring, trygghet, trygghetskontakt osv.
6. Viktiga datum för tävlingar och andra aktiviteter och träningstider som gäller under året.
7. Ekonomi (Medlemsavgift, terminsavgift och ev. tävlingsavgift, bingolotto)
8. Föräldrarengagemang: Utse minst två lagföräldrar för tävlingslag och minst en för träningslag. Berätta om andra sätt man kan stötta föreningen och laget.
9. Kommunikation till föräldrar / laget. Facebook grupp? Lagföräldrar har WhatsApp grupp?
10. Egna punkter från tränaren
11. 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. För aktiva under 18 år i tävlingslag gäller att vårdnadshavare anmäler sjukdom/frånvaro till tränarna.

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 kan ha tagit fram träningskläder som de aktiva kan köpa. När aktiva och tränare är klädda i föreningskläder representerar de föreningen. 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. För tävlingslag: **Tränaren har rätt att erbjuda den aktive plats i träningslag om inte närvaron är tillräcklig.**

Under mitten av höstterminen infaller koreografiläger, då det är extra viktigt med närvaro.

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. 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 oftast har två till fyra 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 headcoach eller sportchef/sportgrupp om man har frågor angående träning eller tävling.

Övriga frågor gällande föreningen kan skickas till styrelsens mail, kontaktuppgifter finns på föreningens hemsida.

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 /lagsammansättning

- 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 lag har en eller flera cheerföräldrar som stöttar teamet lite extra. Din hjälp är viktigt och uppdraget extra roligt eftersom du på nära håll får följa ett lag. 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 cheerförälder
- Delta i fall det kallas till möte med alla cheerföräldrar i föreningen.
- Organisera eventuell försäljning inom respektive lag för att stärka lagkassan.
- Hjälpa till att organisera roliga & mysiga lagträffar / aktiviteter.
- Organisera föräldrarna i laget för dammsugning av mattor ca en gång per termin.
- Hjälpa till vid olika arrangemang så som genrep, DM eller andra tävlingar, sommaruppvisning/juluppvisning

Lagutformning före och under säsongen

Riktlinjer för sammansättning av tävlingslag

Efter avslutad säsong sätts nya lag för nästa säsong. Målsättningen med lagsammansättningen är att utifrån varje aktives förmåga sätta samman lag som blir enhetliga och rätt utifrån den aktives nivå och åldersgrupp. Sammansättningen är framför allt viktig för att tillgodose de aktivas behov av utveckling, trygghet och säkerhet. Cheerleading är en lagsport och för att uppfylla en bra utveckling, trygghet och säkerhet är det viktigt att de aktiva i lagen ligger ungefär lika i utvecklingsnivå.

Den aktive ska ha som avsikt att fullfölja hela tävlingssäsongen, eftersom lagen blir mycket sårbara vid avhopp mitt under en säsong. Det är viktigt att den aktive och målsman är införstådda med innebörden att vara aktiv i ett tävlingslag; Närvaro vid träningar och tävlingar, kommunikation i god tid om den aktive trots allt måste stå över en träning samt uppvisa en god attityd. Om den aktive trots allt inte kommer till en träning medför detta att en hel byggrupp också missar delar av sin träning.

Ju högre level desto mer kommer uttagningen att handla om skills och hur de sökande kompletterar varandra i dessa skills, för att kunna sätta ihop ett så enhetligt lag som möjligt. Ju högre nivå desto större krav ställs också på närvaro, attityd och engagemang i träningen. De aktivas prestationer, kunskaper och engagemang från föregående säsong kommer också att räknas in i bedömningen.

De aktivas färdigheter i stunt och gymnastik kommer ha stor betydelse för vilket lag man placeras i, men det är inte avgörande i och med att lagen i sin helhet byggs upp och är beroende av flera olika färdigheter och olika positioner.

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 och för sammansättningen i laget. Vid lagutformningen tittar tränarna på följande:

- Gymnastik: Vad kan den aktive eller ligger nära att sätta?
- Motions: skarpheit
- Hopp: grundhopp, avancerade hopp, dubbelhopp och kombinationer
- Bygg: Hur säker är den aktive i stunt och vilken/vilka positioner?
- Utvecklingspotential: Kroppskontroll och förmåga att förstå och lära in nya skills
- Spirit: Glad och energifylld
- Attityd: Är en bra lagkamrat, alltid gör sitt bästa och lyssnar på tränarna
- Närvaro: Hur har närvaron varit i det lag den aktiva varit med säsongen innan

Att bli uttagen till laget vid sk. try-out eller annat vis innebär inte per automatik att man är garanterad en plats hela säsongen. Vid skada eller annat hinder som gör att den aktiva inte kan fullfölja de krav & skills som gällde vid antagningen kan tränarna, om det anser det nödvändigt, neka en aktiv att delta i en tävling.

I undantagsfall kan man som aktiv bli nerflyttad till en lägre level i tävlingslag om tränarna anser att det blir bättre för den enskilda individen och lagsammansättningen blir bättre. Om detta kommer ske så kommer den enskilda aktiva informeras om detta och få möjlighet att lämna synpunkter. Överklagan av tränarnas beslut sköts i första hand av Head coach, i andra hand av sportchef och i sista hand av styrelsen.

Riktlinjer för reserver

Föreningen strävar efter att ha välbalanserade lag, där alla aktiva har full närvaro och en verksamhet som inte drabbas av onödiga skador. I undantagsfall kan reserver tillåtas i ett lag med godkännande från Sportchef/Styrelsen. Det åligger på tränarna att ev. reserv får så mycket träningstid som alla andra i laget och möjlighet att vara med i alla eventuella tävlingar som är möjliga att vara med i.

Riktlinjer intag av aktiva under säsong

Föreningen strävar efter att ha så god lagsammansättning innan säsongen startar för att inte behöva göra några ändringar under säsongen. Ibland kan omständigheter / möjligheter inträffa som inte kunnat förutses såsom t.ex att aktiv slutar eller blir allvarligt skadad under säsongen. Påfyllnad av ett lag ska i första hand göras internt om möjligt, i andra fall externt om det kan ske enligt SCF:s regler för övergångar m.m. Tränarna ska fokusera på lagets bästa men ändå visa största möjliga hänsyn till de aktiva som blir påverkade av en förändring.

Övergång från andra föreningar under pågående säsong

Om en medlem önskar byta förening så finns det ett speciellt regelverk som definierar vilka perioder som det är tillåtet och när man behöver söka tillstånd och / eller göra ett övergångsavtal mellan mottagande och sändande förening. Se SCF:s hemsida för mer info. [Denna länk gällande 2024-09-06:](#)

Riktlinjer för sammansättning av träningslag

Fokus i ett träningslag är att alla delar inom cheerleading ska tränas: gymnastik, bygg, armmotions, hopp, chants och dans. I samråd med styrelsen så kan tränarna 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 och kallelser skickas normalt inför terminsstart. Störst intag sker efter sommaren och vid behov när vårterminen startar. Saknar träningslagen aktiva efter att ha gått igenom kölistan kan provträningar ges efter sommaruppehåll.

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 headcoachen 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.

Dispenser: Eventuella dispenser ska skickas till förbundet senast tre månader före tävling. Headcoach / Sportchef ansvarar för att skicka dispenser men tränare håller koll på vilka som behöver det och meddelar Headcoach / Sportchef.

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 headcoachen inom tre dagar efter avslutad tävling.

Nationella tävlingar

Alla tävlingslag inom GC Troops deltar normalt på alla de nationella tävlingar som erbjuds av Svenska Cheerleading Förbundet för den åldersklass och nivå som laget tävlar på. I undantagsfall kan tränarna och sportchef/grupp bestämma att laget ska avstå en tävling, t.ex på grund av för många skadade / sjuka eller om laget för stunden är för långt ifrån att uppfylla det krav som finns på den nivå det ska tävla på. Normalt tävlar samtliga lag även på NALC under höstterminen då den tävlingen är i Göteborg och är en bra erfarenhet innan DM.

Utöver detta är det möjligt för ett lag att tävla i så kallade tyckartävlingar och andra tävlingar i Sverige om detta är ekonomiskt möjligt och realistiskt ur ett tidsperspektiv för laget. Kostnaderna för alla tävlingar ska ingå i årsbudgeten, tiden och resurserna som krävs av styrelsen, sportchef och av föräldrar behöver också förankras. Samtliga tävlingar som lagen ska delta på ska godkännas av föreningens styrelse.

Önskar sig ett lags tränare att ställa upp i en nationell tävling utanför de av föreningen beslutade tävlingar så ska lagets tränare diskutera detta med headcoachen, sportchef / sportgrupp som i sin tur även tar upp detta på styrelsemöte. **OBS! Det går alltså inte att skicka information om exakt vilka tävlingar laget ska ställa upp på i platserbjudantet!**

Internationella tävlingar

Läs föreningens separata policy kring internationella tävlingar och vad som gäller för att få tävla om bids och möjligheten att åka på bids.

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.

Under samtliga dräkter ska det gå att ha sporttop och cykelbyxor under. 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.

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. 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

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. Föreningen registrerar alla licenser i Pensum baserat på den information som finns registrerat i SportAdmin.

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 tränarens 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.

Föräldrar ansvarar för att anmäla skadan till försäkringsbolaget. Information och blankett finns på hemsidan.

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 headcoachen eller styrelsen och kompletteras vid behov. Kontakta headcoachen/styrelsen om något saknas.

Trygghet

På våra träningar och aktiviteter ska alla känna sig trygga och säkra och vi har noll-tolerans mot oschyssta beteenden. Läs mer under ”värdegrund” på hemsidan för att se hur vi jobbar med trygghet.

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. Styrelsen har gått utbildningen ”Vaccinera klubben” för att lära sig mer om doping, kontroller och hur föreningen ska agera på bästa sätt.

Ekonomi

Medlemsavgift och terminsavgift

Medlemsavgiften i föreningen är 200 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, licensavgift och försäkring.

Terminsavgiften varierar och fastslås av styrelsen. Den kan vara mellan 1000 kr och 2500 kr och baseras på antal träningstillfällen. En viss höjning kan ske mellan terminerna och säsongerna. Om en aktiv väljer att sluta ska detta meddelas tränarna innan terminen startar, annars utgår full terminsavgift. Som ny i föreningen har den aktive rätt att provträna 2 tillfällen och om den aktive därefter inte vill fortsätta måste detta meddelas senast före tredje träningstillfället, därefter utgår full terminsavgift.

Under mitten av höstterminen infaller föreningens koreografiläger för tävlingslagen. Kostnaden för koreografin kan ibland tillkomma beroende på vad styrelsen/årsmötet beslutat 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 lag kan skapa egen lagkassa 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. Pengarna i lagkassan får användas till aktiviteter och köp relaterade till sporten.

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.

Inkomster för föreningen

GC Troops har föreningskläder på Stadium. Genom att koppla familjens/ditt eget konto till GC Troops så får GC Troops en del av alla köp som görs både av GC Troops sortimentet och övriga inköp. Varje jul säljer också alla lag bingolotter för uppsittarkvällen.

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 en tränare. 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. Behöver information uppdateras kan detta ske via ett formulär som är tillgängligt via hemsidan. 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 instagram-konto läggs aktuell information ut. Styrelsen kommunicerar oftast via mail till medlemmana och till tränarna via chatt på sociala medier. Tränarna 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. I samband med ansökan till föreningen anges om den aktive får finnas på bild. Det går alltid att gå in och ändra denna inställning via formulär på hemsidan.

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.