

Förhållningsregler - Legacy Allstars

För att skapa en trygg, utvecklande och säker miljö för alla medlemmar, gäller följande regler i vår förening. Dessa ska följas av samtliga aktiva, vårdnadshavare och ledare under träning, tävling och andra föreningssammanhang.



Utrustning & Träning

- Cheerleadingskor är obligatoriska för alla tävlingsaktiva. Skorna ska ge bra stöd för fotleder samt ha god stötdämpning.
- Håret ska alltid vara ordentligt uppsatt för att minimera säkerhetsrisker.
- Smycken och piercings ska tas av eller tejpas före träning.
- Naglar ska hållas korta för att undvika rivsår på andra aktiva.
- Dräkter ska hanteras med omsorg och respekt. Får enbart användas i samband med specifik träning, tävling eller föreningsjobb.
- Utrustning i träningslokalen hanteras enligt tränarens instruktioner.
- Mobiltelefoner får inte användas under träning, såvida det inte godkänts av tränare.

Hälsa & Välmående

- Alkohol, nikotin och tobak är strikt förbjudet i samband med träning, tävling och andra föreningsaktiviteter.
- Vi följer föreningens drogpolicy – dessa ämnen är skadliga och påverkar prestation och säkerhet.
- Aktiva ska komma förberedda – ätit och druckit ordentligt inför varje träning.
- Skador ska meddelas tränare i god tid. Det är aktiv och vårdnadshavares ansvar att följa upp skador - [läs här](#).
- Alla aktiva är försäkrade via Svedea.
- Aktiva i tävlingslag förväntas känna till och följa föreningens antidopingpolicy.

Uppförande & Laganda

Som aktiv i Legacy Allstars förväntas du:

- Att vara en god representant för föreningen – både på och utanför mattan.
- Respektera träningstider och ha hög närvaro - [läs här](#).
- Sjukanmäla dig i god tid via mejl (av vårdnadshavare om du är under 18 år).
- Bidra till en positiv, inkluderande stämning i laget.

- Hälsa på och peppa dina lagkamrater – vi lyfter varandra!
- Acceptera föreningens nolltolerans mot mobbning, diskriminering och kränkningar – även online.
- Inte skapa chattgrupper för laget utan tränarnas insyn eller tillstånd.
- Lyssna och följa tränarens instruktioner med respekt.
- Sätta säkerheten främst: Inga stunt- eller redskapsmoment får utföras utan coachs närvaro och godkännande.

 Vid upprepade regelbrott kan varning eller avstängning från träning och tävling bli aktuellt.

 Observera att terminsavgiften och medlemsavgift måste vara betald innan respektive terminsstart för att den aktive ska få delta i verksamheten. Om betalningen inte inkommit i tid inträder träningsförbud tills avgiften är reglerad.

Vårdnadshavarens Engagemang

Som vårdnadshavare till en tävlingsaktiv förväntas du bidra till lagets och föreningens gemenskap genom att:

- Delta på föräldramöten.
- Hjälpa till vid behov – t.ex. vid lagkvällar, evenemang/aktiviteter eller uppvisning.
- Stötta laget och skapa en positiv idrottsmiljö för alla barn och ungdomar.
- Delaktig i någon kommitté.