



## Välkommen till Rising Cheer Athletics

Detta är information om föreningens förhållningsregler. Läs den noga och kontakta oss gärna om du har några frågor.

Cheerleading är en mångsidig sport som bygger på teamwork, gemenskap och glädje. Ett lag ska utföra ett program så enhetligt som möjligt. Programmen innehåller gymnastik, bygg, ramsa, dans och hopp. Detta är en sport som passar alla och alla är välkomna.

För att upprätthålla hög säkerhet, bra träning och god stämning har vi satt upp förhållningsregler. **Om du/ni accepterat en plats i ett av våra lag anser vi att du/ni även godkänt våra förhållningsregler.** Dessa regler är gemensamma för alla våra lag och verksamheter.

För våra aktiva ska verksamheten vara präglad av lekfullhet med inriktning mot glädje och motorisk utveckling. För det äldsta tävlingslaget bedriver vi elitverksamhet, vilket innebär att träningen är en krävande, specialiserad och organiserad idrottsverksamhet med uttalad prestations- och resultatmål. All träning för våra aktiva inriktas på lärande, långsiktig utveckling och det ges möjlighet att utvecklas utifrån egna förutsättningar.

De aktiva behöver mycket stöd och uppmuntran från er föräldrar, vad gäller att få i sig mat innan träning, hinna i tid till och vara redo för träning. Det känslomässiga stödet i form av att ni peppar och uppmuntrar till fortsatt övning som ger färdighet om de tappar tron på sig själva, samt att ni frågar hur träningen varit, är minst lika viktigt.



## Förhållningsregler Rising Cheer Athletics

Följande förhållningsregler gäller för alla våra lag, men kan ha en viss anpassning beroende på ålder samt syftet med träningen i ett lag.

### Förberedelser inför träning och klädsel:

- Den aktiva ska äta ordentligt innan träning för att orka med att genomföra hela träningspasset. Ta/skicka gärna med ett mellanmål vid längre träningspass.
- Skor med stabilt stöd åt vristerna och bra stötdämpning utan räfflade sulor ska användas. Skorna ska helst ha mjuka kanter och smalare hålfot. Cheerleadingskor är det bästa alternativet då träningen innehåller mycket stunt (bygg). För aktiva i tävlingslag är det obligatoriskt att ha cheerleadingskor. Fråga coachen om ni är osäkra.
- Åtsittande/tighta kläder, som shorts och linne, är rekommenderat för att upprätthålla 100% säker träning.
- Långt hår ska vara uppsatt ordentligt med hårsnodd och eventuellt stabila hårspännen under all träning. Hårnålar och stora hårspännen får inte användas då de kan skada de aktiva.
- INGA smycken och piercingar under träning och tävling. De måste de tejpas ordentligt med egen tejp om de inte går att ta av. **Detta pga säkerhetsskäl.** Tänk på att inte ta hål i öronen eller pierca dig under säsongen.
- Flyers bör inte smörja in benen med hudlotion innan träning.
- Glasögon – på grund av stor skaderisk på den aktiva och andra aktiva i laget kan inte vanliga glasögon användas under gymnastik- eller stunt/byggsekvenser.
- Naglar – sköt om naglarna och klipp de korta.
- Mobiltelefoner ska vara avstängda under träning. Tränarna ska bara användarmobiltelefonen till att spela in olika moment lagen gör, för att registrera närvaro eller spela upp musik under träningen.

### Cheerleading – en idrott som kräver hög säkerhet

Cheerleading är en lagsport som kräver att samtliga i ett lag närvarar. Detta för att kunna utföra alla moment fullt ut tillsammans. Viktigt är att samtliga kommer i tid då laget är beroende av varandra.

**Frånvaro måste anmälas** – för att planerad och bra träning i alla lag ska kunna genomföras måste ni anmäla all frånvaro. Gör detta via Medlemsappen och/eller till en av lagets coacher via messenger eller sms.

**Närvaro i ett tävlingsförberedande- eller tävlingslag** – närvaron är extra viktig i dessa lag då dessa tränar riktat mot att tävla, vilket kräver att man ställer upp på laget och kommer på träningar hela säsongen (augusti till maj). Det är därför viktigt att tänka igenom detta innan man tackar ja till en plats i dessa lag.

Laget kan varken träna eller tävla utan full närvaro, därför kommer upprepad frånvaro tas upp i enskilda samtal mellan coachen, den aktiva och eventuellt föräldrar.

Hög ogiltig frånvaro, det vill säga när man inte meddelat orsak för frånvaro, kan innebära risk att förlora sin plats i laget. (Gäller tävlingslag)



DM brukar vara i närtid till sportlovet. Detta innebär att tävlingslagen har viktig träningstid veckorna innan. Vi ber er att inte resa bort under sportlovet om DM ligger i nära anslutning. Fråga din coach om datum för DM, om det inte redan har lagts ut på vår hemsida eller i kalendern i Medlemsappen.

**Sjukdom och skada** – vid lättare sjukdom när den aktiva går i skola uppmuntrar vi även till närvaro vid träning för att lära in nya moment, även om man inte aktivt deltar i själva träningen utan istället sitter vid sidan av och tittar på. Vid sjukdom och skada rekommenderar vi att den aktive tar kontakt med sjukvården/sjukgymnast/massör för att upprätthålla en säker och trygg idrottsmiljö. Vi bryr oss om våra aktiva och värnar alltid om säkerhet på våra träningar och tävlingar. Vi sätter alltid våra aktiva i centrum.

**Säkerhet** – Cheerleading är en fullkontaktsidrott, vilket innebär risk för skador. För att ha hög säkerheten krävs det hög koncentration från den aktiva, samt att man alltid lyssnar på coachernas instruktioner och lär in rätt teknik i alla moment. Vi har satt regeln att det alltid ska finnas en utbildad coach närvarande vid träning för att de aktiva ska kunna utöva momentet stunt/bygg. Vi uppmuntrar **inte till att aktiva ska utövar stunt/bygg utanför träningstid då skaderisken är överhängande om det inte sker på rätt underlag och med utbildad coach närvarande.** För att vi ska kunna uppnå hög säkerhet måste vi kunna lita på varandra. Alla ska kunna lita på att lagkamraten verkligen finns där om tex en aktiv faller baklänges från en hög pyramid. I föreningens arbete med laganda är tryggheten i laget därför en mycket viktig del. Positiv attityd och närvaro på träning återkommer här som en förutsättning för den trygga idrottsmiljön.

**Laganda** – Alla i verksamheten ska bidra till en positiv stämning och uppmuntra varandra inom laget att utvecklas. Vår verksamhet ska bygga på gemenskap och glädje. Under träning deltar alla fullt ut och med entusiasm.

Laget förväntar sig att du, liksom alla andra, "ger järnet" och har en positiv attityd mot lagmedlemmar och coacher. På tävling och i uppvisningssammanhang visar vi på gott omdöme. Vi stöttar varandra inom föreningen och har ett positivt förhållningssätt, både när vi ses och via sociala medier. Vi har nolltolerans mot mobbing. Coacherna är de enda som ger konstruktiv kritik under träning. Undantag är om den aktiva själv ber om feedback eller hjälp från sina lagkamrater.

**Gemensamt ansvar i träningshallen** – Alla ska vara ombytta och klara när träningen börjar. Alla hjälps åt att ta fram och plocka undan mattor och redskap som ska användas. Var varsam med våra redskap, de tillhör oss och vi har kämpat för att få dessa! Meddela coachen vid toalettbesök.

**Representant för Rising Cheer Athletics** – En cheerleader ska alltid tänka på att hen är en representant för föreningen och sitt lag, och ska därför sträva efter att uppfylla lagets mål och alltid göra sitt bästa. Uttalanden för föreningen får endast göras av de personer som har det som åtagande.

**Drogpolicy** – Rising Cheer Athletics verkar för en tobak- och alkoholfri tränings- och tävlingsmiljö. I samband med aktiviteter i föreningens regi får det därför inte förekomma alkoholhaltiga drycker bland vare sig de aktiva, coacher eller andra deltagare/medföljande vuxna. Vi tillåter inte heller energidrycker vid träningar eller tävlingar. Dopning och narkotika preparat är absolut förbjudet.



**Fotografering/filmupptagning och GDPR** – All fotografering och filmupptagning på träningar ska ske med omdöme. Fråga din coach om tillåtelse om ni vill publicera något, tex en lagbild, på era privata sociala medier.

Genom att anmäla dig/ert barn till RCA godkänner ni att vi använder uppgifterna i vårt register enligt GDPR (dataskyddsförordningen).

Ni godkänner även att harmlösa uppgifter som inte skadar eller kränker vare sig individ, grupp eller lag som t.ex. namn, bild, statistik, etc. publiceras på RCA's hemsida och sociala medier. Om vi INTE får publicera era uppgifter måste ni ha angett detta i **kommentarsfältet vid själva anmälningstillfället**.

**Försäljning** – Föreningen säljer Restaurangchansen varje höst. Alla som går i ett tävlingsförberedande- eller tävlingslag ska sälja minst 3st vardera, det är obligatoriskt. De som går i träningslag kommer också erbjudas att delta i försäljningen, men för träningslag är det frivilligt. Förtjänsten på försäljningen av Restaurangchansen går till föreningen.

I den mån vi mäktar med försöker vi hålla i andra försäljningar som tex NewBody. Detta är en frivillig och individuell försäljning där förtjänsten går tillbaka till den aktiva som sålt.

**Föräldramedverkan** – Vi vill att du som vårdnadshavare närvarar på de föräldramöten vi anordnar och kallar till, minst en förälder/anhörig per aktiv.

Varje säsong behövs två lagföräldrar till varje lag som ska hjälpa till att stötta våra coacher med bland annat kontakten mot föräldrarna i laget.

Vi kommer också behöva din hjälp med olika saker som tex att anordna lagkväll, vara föräldrastöd på resor , hjälpa till med mindre sysslor vid juluppvisningen eller ansvara för någon annan mindre uppgift inom föreningsverksamheten.

Om ditt barn älskar cheerleading och du vill stötta ditt barns verksamhet ber vi dig att anmäla ditt intresse för uppdrag till styrelsen, som består av ideellt arbetande cheerföräldrar och coacher.

**Tävlingsdräkter** – Föreningen äger alla tävlingsdräkter och dessa får inte användas i privat syfte. Aktiva i tävlingslag får låna dräkterna under tävlingar.

**Avgifter** – Innan varje termin skickas en faktura/avisering ut via Sportadmin till Medlemsappen.

Medlemsavgiften betalas per kalenderår i januari, alternativt vid inträde som ny i föreningen under säsongen.

Slutar en aktiv mitt under en termin återbetalas ingen träningsavgift, medlemsavgift eller eventuellt insamlade pengar.

Som anhörig får man gärna bli stödmedlem i föreningen, kontakta ekonomiansvarig om det är av intresse på mail: [ekonomi@risingcheerathletics.se](mailto:ekonomi@risingcheerathletics.se).