

# Föreningshandbok - GC Troops 20/21



<b>Inledning</b> .....	<b>4</b>
<b>Föreningen</b> .....	<b>5</b>
Vår förening .....	5
Våra värderingar .....	5
Stadgar, årsmöte och styrelse .....	5
<b>Ledarnas ansvar och roll i föreningen</b> .....	<b>6</b>
Tränarmöten .....	6
Som tränare i föreningen lever du efter dessa förhållningssätt: .....	6
Headcoach ansvar och uppgifter .....	6
Tränarnas ansvar och uppgifter .....	7
Förhållningsregler på träningar: .....	7
Hjälptränares ansvar och uppgifter .....	8
Utbildning för tränare .....	8
Föräldramöte.....	8
<b>Aktiva i föreningen</b> .....	<b>9</b>
Ordningsregler för dig som aktiv .....	9
Klädsel .....	9
Närvaro .....	9
<b>Föräldrar</b> .....	<b>10</b>
Hjälp oss att hjälpa ditt barn.....	10
Att som förälder att tänka på efter en tryout.....	10
Cheerföräldrar.....	11
<b>Lagutformning före och under säsongen</b> .....	<b>12</b>
Riktlinjer för sammansättning av tävlingslag .....	12
Riktlinjer för sammansättning av träningslag .....	13
Övergång från andra föreningar under pågående säsong .....	13
<b>Tävlingar</b> .....	<b>13</b>
Nationella mästerskap .....	13
<b>Kläder under tävling</b> .....	<b>14</b>
Föreningskläder .....	14

Tävlingsdräkter för aktiva .....	14
Tävlingskläder för tränare .....	14
<b>Säkerhet.....</b>	<b>14</b>
Försäkring .....	14
Spotters (säkerhetspersoner).....	14
Vid olyckor/skador.....	15
Sjukvårdsväskor.....	15
<b>Droger och doping .....</b>	<b>15</b>
<b>Ekonomi.....</b>	<b>16</b>
Medlemsavgift och terminsavgift.....	16
Vid fakturering till företag .....	16
Inkomster för föreningen .....	16
<b>SportAdmin.....</b>	<b>17</b>
<b>Sociala medier och kommunikation.....</b>	<b>17</b>
<b>Kontaktuppgifter .....</b>	<b>17</b>
<b>Årshjul för tränare och styrelse .....</b>	<b>18</b>

# 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 och tillit är föreningens ledord och det uppnår vi genom att:

- Vi hälsar på alla och är trevliga mot dem vi möter.
- Vi använder ett vårdat språk
- Föreningens ledare är föredömen för föreningens barn och ungdomar.
- Tränaren representerar föreningen och är dess ansikte utåt.
- Tränaren och aktiva ska uppträda respektfullt och seriöst på träning och tävling.
- Det är nolltolerans mot alla former av trakasserier, såväl på sociala medier som i verkliga livet".

## Stadgar, årsmöte och styrelse

Styrelsen i Cheerföreningen 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 dagliga verksamhet fungerar. Vi arbetar med att boka lokaler, boka evenemang, prata med samarbetspartners, arbeta inåt i verksamheten med ledare och föräldrar, se till att budgeten hålls och köper in material för att lyfta verksamheten, införskaffa skor och tränarkläder, dokumentera, underhålla hemsida och hålla kontakt med cheerföräldrar och ser till att verksamhetsplanen för året följs. Styrelsens ambition är att GC Troops ska vara en välfungerande förening, där glädje, samarbete och tillit är de viktigaste ledorden.

# Ledarnas ansvar och roll i föreningen

I GC Troops är det en självklarhet att tränare för olika lag samarbetar med varandra och hjälper både lagen och varandra att utvecklas.

Alla tränare ska hålla sig uppdaterade kring de tävlingsregler och tävlingsbestämmelser som tas fram av Svenska cheerleadingförbundet. Dessa ändras årligen och är viktiga att ha kännedom om inför tävling. Tränarna för lagen förväntas samarbeta och agera på ett professionellt sätt. Som tränare i föreningen ser man till de aktivas bästa och strävar efter att bidra till hela föreningens utveckling.

## 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.

## Som tränare i föreningen lever du efter dessa förhållningssätt:

- Vi håller en god föreningsanda under träning och uppvisning gentemot våra lag.
- Alla tränare samarbetar och stöttar varandra. Vi hjälps åt för föreningens bästa.
- Vi håller en god tävlingsanda gentemot andra föreningar. Motståndare får aldrig hånas och vi accepterar alla placeringar vid förluster.
- Vi förebygger mobbning inom våra lag med en god laganda.
- Vi ger positiv feedback till alla aktiva och favoriserar ingen.
- Vi vårdar vårt språk.
- Vi lägger fokus på den glädje vi alla finner i sporten och ser till den aktives prestation lika mycket som kunnande.
- Vi tar avstånd från alkohol, tobak och droger i samband med vår sport.
- Vi tar ansvar över vårt och våra aktivas beteende under och kring tävlingar och ser till att vi alla upprättar de beteenderegler som gäller.

Det är viktigt att alla tränare är införstådda i vad som förväntas i och med sitt åtagande och att man känner till sina arbetsområden. Nedan beskrivs varje positions ansvar och uppgifter.

## Headcoach ansvar och uppgifter

Föreningen har två headcoach, deras huvudsakliga uppgifter är att vara ett stöd för tränarna i frågor gällande träning, tävling och samarbete tränare emellan. Headcoaches ska:

- Hålla i tränarmöten tillsammans med representanter från styrelsen
- Stötta tränarna i pedagogik och träningsupplägg samt kunna vidarebefordra till rätt person om det inte är hon/han som ansvarar för frågan.
- Om problem uppstår bland tränarna eller lagen kan vid behov headcoachen kunna ge råd och stöd alternativt hänvisa till styrelsen.
- Vara en länk mellan tränarna och styrelsen.
- Besöka alla lag minst en gång per termin.
- 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.

- I så stor mån som möjligt kunna delta vid föreningens arrangemang och tävlingar för att synas utåt samt vara ett stöd för tränarna.

## **Tränarnas ansvar och uppgifter**

Varje lag har 2-4 tränare och utses av representanter från styrelsen i samråd med headcoach. Tränarna ansvarar för att planera träningarna tillsammans och lära ut cheerleading till de aktiva baserat på den kunskapsnivå de aktiva har. Det ska finnas möjlighet för alla aktiva att utvecklas i det lag de går i. Rollen som tränare kräver mer tid även utanför avsatt träningstid i hallen och det är viktigt att vara väl införstådd med detta.

Tränarna håller kontakt med föräldrar och informerar föräldrar i god tid inför aktiviteter och tävlingar. Tränarna förväntas ta hand om lagets konton på sociala medier och svara på meddelanden.

Tränarna ansvarar för att närvarorapportering i SportAdmin är uppdaterad och korrekt. Närvarorapportering ska göras i samband med varje träning. Tränarna förväntas ha 100% närvaro på träningar, uppvisningar och tävlingar. Enstaka frånvarotillfällen godtas vid sjukdom eller annan frånvaro som anmälts i mycket god tid till headcoachen.

Om en aktiv inte uppfyller kraven för ett tävlingslag har tränaren rätt att flytta den aktive till ett träningslag i stället. Kraven för tävlingslagen ser olika ut beroende på vilket lag man tillhör.

## **Förhållningsregler på träningar:**

- Var på plats 15 min innan träningstid. Är detta ett problem på grund av skola eller arbete ska det godkännas av headcoachen.
- Var ombytt i träningskläder.
- Hälsa på alla och var trevlig, många ser upp till dig som tränare.
- Använd ett vårdat språk, inga svordomar. Detta gäller även val av musik under träningstid.
- Tränaren ska vara medveten om att man representerar föreningen och dess ansikte utåt.
- Tränaren är tillsammans med laget delaktig i att skapa en trevlig atmosfär i hallen.
- Under träningen ska tränarna vara fokuserade på de aktiva.
- Tränaren har ansvar att undvika att ställa in träningar. Tränaren ansvarar för att finna en vikarie eller annan läsning med övriga ledare.
- Respektera andra lag i hallen (gällande ljudvolym, mattor, tider, mm.)
- Släpp inte in obehöriga i hallen
- Inga smycken är tillåtna
- Inga energidrycker tillåtna
- Huvudtränaren lämnar träningen sist och ser till att hallen lämnas i gott skick

## Hjälptränares ansvar och uppgifter

Varje lag kan ha en eller flera hjälptränare. Personen behöver inte ha formell utbildning från förbundet, men det är önskvärt. Hjälptränaren ska vägledas och lära sig från sina två tränarkollegor med målet att utveckla sig inom tränarrollen. En person kan vara tränare för ett lag och hjälptränare för ett annat lag på högre level.

Hjälptränare har inte samma förväntade närvarokrav som övriga tränare men måste i god tid meddela om hen ska vara borta. Om man har fått föreningskläder bör man tänka på att man alltid representerar föreningen när man bär dessa kläder, även om det inte är på en träning.

## 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.

1. Välkomna alla, presentation av tränare och styrelsemedlem
2. Närvaro, kolla att det finns en målsman för varje aktiv
3. Regler i föreningen och laget
4. Viktiga datum och träningstider som gäller under året
5. Utse en till två cheermoms/dads
6. Aktuell information
7. Intresse av att tjäna in pengar till laget?
8. Medlemslista
9. Egna punkter från tränaren
10. 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.

## 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 tar 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. 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 med 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 en till tre 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 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 uppstår 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

- 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
- träff en (1) gång/termin, samt vid behov, med alla cheerföräldrar i föreningen
- organisera eventuell försäljning inom respektive lag.
- hjälpa till vid olika arrangemang så som genrep, DM eller andra tävlingar, sommaruppvisning/juluppvisning

# Lagutformning före och under säsongen

## Riktlinjer för sammansättning av tävlingslag

I samband med en säsong avslut på vårterminen så sker uttagningen av nästa säsong lag i en så kallad try-out. Denna äger rum efter att vårsäsongens tävlingar är klara. Både aktiva i föreningen och utomstående kan ansöka till tävlingslagen. Information om try-out meddelas via föreningens sociala kanaler.

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 men också för sammansättningen i laget. För att komma med i ett tävlingslag är det många saker som ska tas hänsyn till, bland annat:

- Närvaron i ett tävlingslag är a och o. Därför kollar alltid tränaren hur närvaron har varit i det lag den aktive varit med i året innan.
- Att man har god attityd, är en bra lagkamrat och alltid gör sitt bästa. Att man lyssnar på tränaren.

Om man uppfyller ovanstående krav tittar tränaren på följande:

- Gymnastik: Vad kan du eller ligger nära att sätta?
- Motions: de ska sitta perfekt, vara skarpa.
- Hopp: grundhopp, avancerade hopp, dubbelhopp och kombinationer
- Bygg: Hur säker är du i byggen och vilken position behärskar du?
- Ramsa: högt och tydligt
- Spirit: Man alltid ser glad och energifylld ut samt har bra hållning.

Det ska finnas minst ett uttagningstillfälle för tävlingslagen. Vid uttagningen ska den sökande få ta del av lagets årsplanering, eventuella kostnader för terminen samt generella regler. Denna information ska sedan godkännas av den sökande och vårdnadshavare, när den sökande är under 18 år, innan den aktive antar platsen i laget.

Aktiva tillåts att söka till vilka och hur många lag hen önskar, men tränarna coachar den aktive för att söka på den nivå som matchar den aktives kunskap. Tränarna erbjuder den plats som passar teamens sammansättning bäst. Därefter är det inte tillåtet för den aktive att byta lag inom föreningen. Undantag sker endast på begäran av tränarna i samråd mellan lagen. Detta ska kommuniceras ut till vårdnadshavare och godkännas av dem. Samtliga sökande ska ha fått svar på sin ansökan senast i slutet av juni oavsett om den aktive fått en plats eller inte. En aktiv som inte erbjuds den sökta platsen ska alltid bli erbjuden en plats i föreningens andra lag.

Om en aktiv inte erbjuds en plats i tävlingslag, kan detta bero på olika saker exempelvis att den aktive inte är mentalt redo trots att hen exempelvis är en duktig gymnast. Det kan också vara så att det inte finns plats i tävlingslaget, eller att den aktive inte kan närvara på alla träningar.

## 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.

## Övergång från andra föreningar under pågående säsong

Om en medlem önskar byta förening så finns en övergångsperiod som sträcker sig från 10 juli till 10 september. En medlem är licensierad hos SCF under en hel aktuell tävlingssäsong och får inte representera någon annan förening under innehavande tävlingssäsong. En förening och en medlem mellan två föreningar kan genom avtal träffa en överenskommelse för en längre tidsperiod.

# 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. Bifoga kopia till headcoachen.

**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 mästerskap

Alla tävlingslag inom GC Troops ska ställa upp på de nationella tävlingar som erbjuds av förbundet.

Utöver detta är det tillåtet för alla lag att tävla i så kallade tyckartävlingar och andra tävlingar i Sverige om detta är ekonomiskt möjligt för laget. Kostnaderna för alla tävlingar ska ingå i årsbudgeten. Bestämmer sig ett lags tränare att ställa upp i en tävling utanför förbundets tävlingar ska lagets tränare diskutera detta med headcoachen som även tar upp detta på styrelsemöte.

# 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 uringad 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 ansvara 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 och kompletteras vid behov. Kontakta headcoachen om något saknas.

## **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.

# Ekonomi

## Medlemsavgift och terminsavgift

Medlemsavgiften i föreningen är 100 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 tävlingsslag och baseras bland annat på antal träningstimmar. Avgiften täcker bland annat: tränare, hyra av lokal, licensavgift och försäkring.

Terminsavgiften varierar och fastslås av styrelsen. För säsongen 20/21 kommer terminsavgiften vara mellan 1000 kr och 1800 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 tävlingsslagen. Kostnaden för koreografin tillkommer 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

Ett enkelt sätt att bidra till föreningen är att använda er av vår egen shoppinggalleria – [www.sponsorhuset.se/gctroops](http://www.sponsorhuset.se/gctroops). Genom denna sida kan ni handla från över 130 kända butiker på nätet samtidigt som en del av varje köp tillfaller föreningen. Ni betalar samma pris som vanligt och får även poäng för varje köp, som man sedan kan byta in mot varor och biobiljetter. Vidare säljer föreningen lämpliga artiklar varje höst och vår. Detta kan variera mellan träningslag och tävlingsslag. 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.

# Årshjul för tränare och styrelse

<b>Juli</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ EM</li><li>✓ Övergångsavtal</li><li>✓ Öppna träningar</li><li>✓ Slottskogen (träningar)</li></ul>	<b>Jan</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Tränar kickoff</li><li>✓ Uppstartsmöte med styrelsen</li><li>✓ Föräldramöten</li><li>✓ Beställningsperiod 31/1</li><li>✓ Rapportering av Bidrag</li><li>✓ Uppdatering Idrottonline + Sportadmin</li><li>✓ Halvårsutvärdering</li></ul>
<b>Augusti</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Hallen öppnar, träningar för aktiva</li><li>✓ Tränar kickoff</li><li>✓ Styrelse work shop</li><li>✓ Uppdatering Idrottonline + Sportadmin</li><li>✓ Rapportering av Bidrag</li><li>✓ Dela ut licenser till aktiva + registrering</li><li>✓ Föreningsinformation, utskick</li><li>✓ Boka hotell och flyg för ev koreograf</li></ul>	<b>Februari</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Medlems- och träningsavgift faktureras och betalas senast 28/2</li><li>✓ Föräldrautbildning</li><li>✓ Förberedelser inför DM</li><li>✓ Beställa DM t-shirtar</li></ul>
<b>September</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Föräldramöten</li><li>✓ Årsmöte</li><li>✓ Klädprovardag</li><li>✓ Beställningsperiod 30/9</li><li>✓ Uppdatera medlemsregistret</li><li>✓ Medlems- och träningsavgift faktureras och betalas senast 30/9</li></ul>	<b>Mars</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Genrep</li><li>✓ DM</li><li>✓ Förberedelser inför RM/SM</li><li>✓ Förberedelser för Tiggetävlingen</li></ul>
<b>Oktober</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Koreografläger</li><li>✓ Dräktbeställning + komplettering</li><li>✓ Föräldrautbildning</li><li>✓ Planera Öppen tävling inför våren</li></ul>	<b>April</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Cheerleading Worlds / VM</li><li>✓ Anmälan RM / SM</li><li>✓ Kursvärd till hösten eller inte?</li><li>✓ Tiggetävlingen</li></ul>
<b>November</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Bingolottos julkalender</li><li>✓ November Cup</li></ul>	<b>Maj</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ JAM - Fest</li><li>✓ SM/RM</li><li>✓ Våruppväsning</li><li>✓ Göteborgsvarvet</li><li>✓ Boka ev koreograf</li><li>✓ Inventera dräkter och föreningsartiklar</li><li>✓ Höstplanering med lag och tränare</li></ul>

**December**

- ✓ SiSU, idrottslyft
- ✓ LOK-stöd in från tränarna
- ✓ Juluppvisning
- ✓ Christmas Cup
- ✓ Inventering förråd

**Juni**

- ✓ Summer Finals
- ✓ Öppen träningstävling
- ✓ Try-outs / Uttagningar
- ✓ LOK-stöd in från tränarna
- ✓ Förberedelser för årsmötet
- ✓ Avsluta terminen
- ✓ Få in alla nycklar!