



---

# Välkommen till Eastcoast Cheerleaders

---

Föreningshandbok  
för  
Eastcoast Cheerleaders  
medlemmar

HT 2020-VT 2021

2020-04-13

## Innehållsförteckning

|  |    |
|--|----|
| Föreningshandboken.....  | 3  |
| Kapitel 1 - Om Eastcoast Cheerleaders .....                            | 3  |
| Vår verksamhetsidé: .....  | 3  |
| Vår vision: .....  | 4  |
| Vår värdegrund (RUGG):.....  | 4  |
| 1:1 Föreningsårsmöte .....   | 4  |
| 1:2 Styrelsen .....  | 4  |
| 1:3 Valberedningen .....   | 5  |
| 1:4 Sportkommitté .....  | 5  |
| 1:5 Lagansvarig .....  | 5  |
| Kapitel 2 - Tränare .....  | 5  |
| 2:1 Utbildning.....  | 6  |
| 2:2 Huvudtränare – HC Head Coach.....                                  | 6  |
| 2:3 Assisterande tränare.....  | 6  |
| 2:4 Förhållningssätt .....   | 6  |
| 2:5 Årshjul för tränare .....  | 7  |
| Kapitel 3 - Aktiva cheerleaders.....                                   | 7  |
| 3:1 Förhållningssätt .....   | 7  |
| 3:2 Närvarokrav .....  | 8  |
| 3:3 Kost.....  | 8  |
| Kapitel 4 - Föräldrar .....  | 8  |
| 4:1 Förhållningssätt .....   | 9  |
| Kapitel 5 - Kläder under träning och tävling.....                      | 9  |
| 5:1 Träningskläder .....   | 9  |
| 5:2 Tävlingsdräkter för aktiva .....                                   | 9  |
| 5:3 Tävlingskläder för tränare .....                                   | 10 |
| Kapitel 6 - Lagutformning före och under tränings-/tävlingssäsong..... | 10 |
| 6:1 Riktlinjer för sammansättningen av tävlingsslag.....               | 10 |
| 6:2 Riktlinjer för sammansättning av träningslag.....                  | 10 |
| 6:3 Utlåning och övergång från andra föreningar.....                   | 10 |
| 6:4 Kölista.....   | 11 |

|   |    |
|---|----|
| Kapitel 7 - Tävlingar .....                           | 11 |
| 7:1 Nationella mästerskap .....                       | 11 |
| 7:2 Utlandsresor .....                                | 12 |
| Kapitel 8 - Säkerhet .....                            | 12 |
| 8:1 Försäkring .....                                  | 12 |
| 8:2 Spotters .....                                    | 13 |
| 8:3 Vid olyckor/skador .....                          | 13 |
| 8:4 Sjukväska .....                                   | 13 |
| Kapitel 9 - Ekonomi .....                             | 13 |
| 9:1 Terminsavgift .....                               | 13 |
| 9:2 Lagkassor .....                                   | 13 |
| 9:3 Lagbudget .....                                   | 14 |
| 9:4 Vid fakturering till företag .....                | 14 |
| 9:5 Vid överföring till lagkassa .....                | 14 |
| 9:6 Vid uttag av lagkassa .....                       | 14 |
| Kapitel 10 - Sportadmin .....                         | 15 |
| Avslutande ord från vår Värdegrund – ECC = RUGG ..... | 15 |

## Föreningshandboken

Denna handbok är framtagen i syfte att samla och tydliggöra föreningens verksamhet. Handboken bör fungera som riktlinjer för främst aktiva och tränare inom Eastcoast Cheerleaders. Till handboken kan tränare, aktiva och föräldrar vända sig för att snabbt hitta svar kring grundläggande frågor och för att göra sig väl införstådd med föreningens arbetssätt. Det är viktigt att som både tränare, aktiv och förälder ha kännedom kring våra regler och riktlinjer. Förhoppningen är att handboken ska fungera som hjälp för detta och därmed öka trivseln inom föreningen. Föreningshandboken är framtagen på uppdrag av styrelsen. Eventuella frågor eller synpunkter lämnas till styrelsen genom att maila [styrelsen.akersberga@eastcoastcheerleaders.se](mailto:styrelsen.akersberga@eastcoastcheerleaders.se)

## Kapitel 1 - Om Eastcoast Cheerleaders

Eastcoast Cheerleaders startade 1997 i Åkersberga. Eastcoast Cheerleaders är en idrottsförening under Svenska Cheerleading Förbundet (SCF). I dagsläget har vi ca 160 aktiva fördelade på 9 lag. Träningsverksamheten sker i Åkersberga sporthall och Bergahallen.

### Vår verksamhetsidé:

Eastcoast Cheerleaders erbjuder barn och ungdomar möjlighet till träning och tävling inom cheerleading.

Vår verksamhet utvecklar och aktiverar barn och ungdomar såväl fysiskt, psykiskt som socialt.

## **Vår vision:**

Stockholms populäraste cheerförening - alla vill börja, ingen vill sluta.

## **Vår värdegrund (RUGG):**

Vi **Utvecklar** vår förening och sporten cheerleading genom **Glädje, Gemenskap** och **Respekt**. Vi bygger från bas till topp

### **1:1 Föreningsårsmöte**

Årsmötet, som är föreningens högsta beslutande organ, hålls före utgången av augusti månad på tid och plats som styrelsen bestämmer.

Kallelse till årsmötet och förslag till föredragningslista ska av styrelsen senast tre veckor före mötet tillhandahållas medlemmarna på sätt styrelsen bestämt. Vidare ska kallelse och förslag till föredragningslista publiceras på föreningens hemsida. Har förslag väckts om stadgeändring, nedläggning eller sammanslagning av föreningen med annan förening eller annan fråga av väsentlig betydelse för föreningen eller dess medlemmar ska det anges i kallelsen.

Verksamhetsberättelse, årsredovisning/årsbokslut, revisorernas berättelser, verksamhetsplan med budget samt styrelsens förslag och inkomna motioner med styrelsens yttrande ska finnas tillgängliga för medlemmarna senast en vecka före årsmötet. I kallelsen ska anges var dessa handlingar finns tillgängliga.

I stadgarna som finns på hemsidan finns en detaljerad beskrivning av årsmötets innehåll.

### **1:2 Styrelsen**

Styrelsen väljs på årsmötet och ska bestå av ordförande samt mellan fyra och sex övriga ledamöter. Styrelsen bör bestå av kvinnor och män och föreningens lag bör bidra med en ledamot eller suppleant var för en bred representation. Styrelsen ska inom sig utse vice ordförande, kassör, sekreterare och de övriga befattningshavare som behövs.

Vid förhinder för ledamot ersätts ledamoten av suppleant. Om ledamot avgår i förtid ersätter suppleanten ledamoten för tiden t.o.m. nästföljande årsmöte.

Styrelsen får utse adjungerad ledamot. Sådan ledamot har yttrande- och förslagsrätt men inte rösträtt. Adjungerad ledamot får utses till befattning inom styrelsen.

När årsmöte inte är samlat är styrelsen föreningens beslutande organ och ansvarar för föreningens angelägenheter.

Styrelsen ska svara för föreningens verksamhet samt tillvarata medlemmarnas intressen.

Det åligger styrelsen särskilt att

- se till att föreningen följer gällande författningar och andra bindande regler, verkställa av årsmötet fattade beslut,
- planera, leda och fördela arbetet inom föreningen och för detta utarbeta arbetsordning samt instruktioner för underliggande föreningsorgan,
- ansvara för och förvalta föreningens medel,
- fortlöpande informera medlemmarna om föreningens angelägenheter i den utsträckning detta inte kan skada föreningens intressen,
- tillställa revisorerna räkenskaper m.m. enligt 5 kap. 1 §, och
- förbereda årsmöte.

Ordföranden ska leda styrelsens arbete och bevaka att styrelsen fullgör sina uppgifter enligt föreningens stadgar och övriga för föreningen bindande regler och beslut. Har ordföranden förhinder ska vice ordföranden tråda in i ordförandens ställe.

Styrelsen tillsätter också övriga funktioner i föreningen som krävs för att operativt driva och utveckla Eastcoast Cheerleaders mot uppsatta mål och vision.

Styrelsen kontaktas via mail på [styrelsen.akersberga@eastcoastcheerleaders.se](mailto:styrelsen.akersberga@eastcoastcheerleaders.se)

### **1:3 Valberedningen**

Valberedningen ska bereda valen inför kommande årsmöte, och ska i detta arbete fortlöpande under verksamhetsåret följa styrelsens och revisorernas arbete.

Valberedningen ska senast två månader före årsmötet tillfråga dem vilkas mandattid utgår vid mötets slut, om de vill kandidera för nästa mandatperiod. Därefter ska valberedningen informera medlemmarna om eventuella avsägelse. Valberedningen ska upplysa medlemmarna om att de har rätt att inkomma med förslag på kandidater.

Senast tre veckor före årsmötet ska valberedningen meddela röstberättigade medlemmar sitt förslag, samt meddela namnen på de personer som i övrigt har föreslagits inför valberedningen.

Innan kandidatnominering påbörjas på årsmötet ska valberedningen meddela sitt förslag beträffande det val nomineringen avser.

De som ingår i valberedningen får inte obehörigen röja vad de i denna egenskap fått kännedom om.

### **1:4 Sportkommitté**

Föreningens sportkommitté formas inför varje säsong och ska bestå av både styrelsemedlem och tränare. Sportkommittén arbetar med frågor som externa tränare, dräkter, musik, hallbokningar, tävlingsanmälningar, utbildning & try-out.

### **1:5 Lagansvarig**

Styrelsen bör bestå av en ledamot från varje lag, lagets ledamot är lagansvarig.

Den lagansvarige fungerar som en länk mellan styrelse och tränare. Tränarna vänder sig till den lagansvarige när de behöver stöd och avlastning eller vid frågor gällande träning, tävling och samarbete tränare emellan.

## **Kapitel 2 - Tränare**

Föreningen eftersträvar att ha tre tränare för varje lag; en huvudtränare och två assisterande tränare. Det är huvudtränaren som ansvarar för att föreningens riktlinjer följs av aktiva och tränare i sitt lag. Nedan beskrivs varje positions arbetsbeskrivning. I praktiken kan arbetsuppgifterna mellan tränarna se olika ut och till och med innebära att alla tränarna utför lika delar arbetsuppgifter. Därför är det viktigt att alla tränare är införstådda i vad som förväntas i och med sitt åtagande och att man känner till sina arbetsområden. Tränarna bör tillsammans hålla sig uppdaterade kring de tävlingsregler (TR) och tävlingsbestämmelser (TB) som skapas av förbundet och som finns på förbundets hemsida. TR och TB ändras årligen och är viktiga att ha kännedom kring inför tävling.

Tränarsammansättningarna ska hålla ett bra samarbete på ett professionellt sätt. Som tränare i föreningen ser man till de aktivas bästa och strävar efter att bidra

till hela föreningens utveckling. Vi har höga krav och förväntningar på våra tränare. Vi arvoderar våra tränare.

## **2:1 Utbildning**

Eastcoast Cheerleaders har som målsättning att samtliga verksamma tränare skall höja sin utbildningsnivå ett steg varje säsong för att på så vis vara ”steget före” och för att alla ska känna att de har möjlighet att utvecklas.

Fremst ska Svenska Cheerleading Förbundets (SCF) cheerleadingutbildningar och tränar-utbildningar vara avklarade efter den level man avser att träna i.

Lagansvarige säkerställer tränarnas utbildningsbehov och ser till att anmälan görs till förbundet. Utbildningarna ska avklaras för att fullfölja sitt uppdrag som tränare på rätt level.

Föreningen står inte för utbildningsavgifter då tränare uteblir från bokad utbildning.

## **2:2 Huvudtränare - HC Head Coach**

Huvudtränaren har det yttersta ansvaret för laget och ser till att alla förpliktelser följs av både aktiva och tränare. Positionen tilldelas den tränare som ses som mest lämpad för denna roll samt besitter rätt utbildning inom Svenska Cheerleadingförbundet. Som huvudtränare ska man ha bra insyn i föreningens riktlinjer, värdegrund, bedömningsregler och relevant information från förbundet. Inför terminsstart upprättar man lagets årshjul. Man ser till att dela på ansvar, fördela uppgifter rättvist och ansvarar för att närvarorapporteringen i Sportadmin är uppdaterad och korrekt. Detta innebär att man bör var väl införstådd i att denna roll kräver mer tid även utanför avsatt träningstid i hallen. Huvudtränaren förväntas ha 100 % närvaro på träningar, tävlingar och tränarmöten.

## **2:3 Assisterande tränare**

Assisterande tränare ansvarar för sina tilldelade arbetsuppgifter. I denna position ingår att fullfölja de uppdrag man får av huvudtränaren samt att aktivt delta på träningar, tävlingar och tränarmöten. Assisterande tränare förväntas ha 100 % närvaro på alla träningar och tävlingar.

## **2:4 Förhållningssätt**

**Som tränare i Eastcoast Cheerleaders bör du vid träning:**

- Vara på plats i god tid innan träning.
- Vara ombytt i träningskläder.
- Hälsa på alla och var trevlig, många ser upp till dig som tränare.
- Behandla alla lika.
- Se till att ingen mat förtärs i träningshallen.
- Använd redskapen utefter de instruktioner som angivits kring mattor, air-track och annan utrustning.
- Använd ett vardat språk, inga svordomar. Detta gäller även val av musik under träningstid.
- Respektera andra lag i hallen (gällande ljudvolym, mattor, tider, mm.)
- Släpp inte in obehöriga i hallen eller ge ut koden till andra.
- Inga smycken är tillåtna.
- Under träningstid dricker vi vatten, läsk eller energidrycker är inte tillåtna.
- Efter slutförd träning lämnas hallen i gott skick.
- Alkohol, tobak, droger, doping får inte på något sätt inkräkta på träning/tävling och dess säkerhet. Vi är en tobaksfri förening och tillåter inte användandet av tobak

eller alkohol i någon form i samband med cheerleadingaktiviteter. Nolltolerans mot droger och doping.

- Mobiltelefon läggs avstängd eller ljudlös i väskan under hela träningen med ett undantag enligt nedan.
- Mobiltelefon får användas i syfte att dokumentera, beakta att det kan finnas de som inte vill/får vara med på film/kort.

### **Som tränare i Eastcoast Cheerleaders bör dessa förhållningssätt uppfyllas:**

- Vi håller en god föreningsanda under träning och uppvisning gentemot våra lag.
- Vi håller en god tävlingsanda under tävlingar gentemot andra föreningar. Vi hejar på andra föreningar och accepterar alla placeringar vid förluster.
- Vi gläds åt våra och andras framgångar.
- Vi förebygger mobbning inom våra lag med en god laganda.
- Vi ger positiv feedback till alla aktiva och favoriserar ingen.
- Vi vårdar vårt språk under träning/ tävling.
- Vi lägger fokus på den glädje vi alla finner i sporten och ser till den aktives prestation före kunnande.
- Vi tar avstånd från alkohol, tobak, droger och doping i samband med vår sport.
- Vi tar ansvar över vårt och våra aktivas beteende under och kring tävlingar och ser till att vi alla lever upp till de beteenderegler som gäller.

### **2:5 Årshjul för tränare**

Vid säsongstart ska alla lags planering vara gjord för det kommande året. Årshjulet kan användas som mall för tränare att använda under säsongen för att planera sin träning och budget för lagets lagkassa.

## **Kapitel 3 - Aktiva cheerleaders**

Eastcoast Cheerleaders strävar efter att erbjuda cheerleading för alla, oavsett ålder, kön eller kunskap. Väl antagen i ett lag är det viktigt att känna till värdegrund och förhållningssätt som gäller allmänt i föreningen samt specifika regler för respektive lag. För att få träna och tävla för Eastcoast Cheerleaders måste samtliga avgifter vara betalda.

Under och omkring träning samt tävling visar man hänsyn och respekt för sina tränare, lagkamrater och övriga cheerleaders. För att alla föreningens aktiva ska få så bra träning som möjligt är det viktigt att man lyssnar och är uppmärksam på varandra och följer sina tränares instruktioner. Vi utövar en lagsport där vi är beroende av varandra för att få ut en fungerande träning, därför har varje lag särskilda närvarokrav med undantag för skador, sjukdom och i god tid planerade resor som ej sammanfaller med koreografi-vecka eller tävling.

### **3:1 Förhållningssätt**

#### **Som aktiv i Eastcoast Cheerleaders bör du vid träning:**

- Komma i tid och aktivt delta på hela träningen.
- Komma förberedd, vara ombytt, pigg och glad, fylld vattenflaska, kortklippta naglar, uppsatt hår, inga smycken.
- Hälsa på alla och var trevlig.
- Använd redskapen utefter de instruktioner som angivits kring mattor, air-track och annan utrustning.
- Använd ett vårdat språk, inga svordomar.
- Respektera andra lag i hallen.
- Släpp inte in obehöriga i hallen eller ge ut koden till andra.
- Under träningstid dricker vi vatten, läsk eller energidrycker är inte tillåtna.

- Alkohol, tobak, droger, doping får inte på något sätt inkräkta på träning/tävling och dess säkerhet. Vi är en tobaksfri förening och tillåter inte användandet av tobak eller alkohol i någon form i samband med cheerleadingaktiviteter. Nolltolerans mot droger och doping.
- Mobiltelefon läggs avstängd eller ljudlös i väskan under hela träningen inklusive samling och avslutning.
- Tänk på vad du som aktiv skriver på sociala medier. Det som inte verkar kränkande för dig kan vara kränkande för någon annan.

### **Som aktiv i föreningen bör dessa förhållningssätt uppfyllas:**

- Vi håller en god laganda under träning och mobbar/ utesluter aldrig någon i laget.
- Vi meddelar våra tränare om vi ser att en lagkamrat betar sig illa mot andra lagkamrater/ motståndare/ domare/ publik.
- Vi håller en god tävlingsanda under tävlingar gentemot aktiva i andra lag.
- Vi hejar på andra föreningar och accepterar alla placeringar vid förluster.
- Vi vårdar vårt språk under träning/ tävling.
- Vi lägger fokus på den glädje vi alla finner i sporten före tävlingsplacering.
- Vi yttrar oss aldrig negativt om andra aktiva i sociala medier.
- Vi tar avstånd från alkohol, tobak, droger och doping i samband med var sport.

### **3:2 Närvarokrav**

Cheerleading är en lagsport där allas närvaro behövs för att laget ska nå sin fulla potential. Om man inte är med så missar man den träning som behövs för utförandet av tävlings-/ uppvisningsprogram. Generellt ställs träningar under skolloven in med undantag då tävlingar ligger tätt in på lov eller röda dagar. För vissa av tävlingslagen gäller speciella närvaroregler. Närmare information delges de respektive lagen. En skadad aktiv kommer till träningarna i träningskläder och gör det denne kan göra i programmet, t. ex styrka för de/den delen av kroppen som inte är skadad.

För att kunna planera och genomföra en bra träning vill vi att ni anmäler frånvaro så fort som möjligt. All frånvaro ska anmälas till huvudtränare av förälder via mail eller sms, skriv alltid vem anmälan gäller.

### **3:3 Kost**

Kostens betydelse för bra träningsresultat kan knappast överdrivas, t.ex. så behöver man energi till träningen innan man tränar, och (huvudsakligen) material att bygga upp kroppen med strax efter träningen. Under träningstid dricker vi vatten och kan ha med en frukt eller smörgås. Vi äter/dricker inte godis, läsk, energidryck eller andra sötsaker och snacks innan eller under träningarna.

Om en tränare anser att en aktivs tillstånd är en säkerhetsrisk (pga trötthet, att den aktive inte ätit ordentligt innan träning eller annat som påverkar säkerheten) kan tränaren besluta att den aktiva inte får delta på träningen.

## **Kapitel 4 - Föräldrar**

Som förälder är det bra att vara medveten om att Eastcoast Cheerleaders är en ideell förening. Styrelsen består av närstående till de aktiva och arbetet sker ideellt. Föräldraengagemang är ett måste för att föreningens arbete ska drivas framåt.

Man är varmt välkommen att kontakta styrelsen på

[styrelsen.akersberga@eastcoastcheerleaders.se](mailto:styrelsen.akersberga@eastcoastcheerleaders.se) om man har en fråga man vill



engagera sig i eller om man kan hjälpa till vid uppvisningar eller annan aktivitet. Föreningen är beroende av och uppskattar all hjälp vi kan få.

I varje lag behövs även lagföräldrar och ev tävlingsföräldrar. Lagföräldrarnas uppgift är bland annat att arrangera lagaktiviteter, lagtröjor, samla in pengar, koordinera nattvandring osv. Som tävlingsförälder följer man med laget och stöttar på tävlingar.

Har man synpunkter kring träningen vänder man sig till lagets tränare efter träningens slut. Har man synpunkter kring föreningsverksamheten vänder man sig till styrelsen.

#### **4:1 Förhållningssätt**

Som förälder i föreningen bör dessa förhållningssätt uppfyllas:

- Vi hjälper våra barn med planering av mat, sömn och skola i samband med träning och tävling.
- Anmäler frånvaro till huvudtränare via mail eller sms i så god tid som möjligt.
- Respekterar tränarna.
- Vi stöttar våra barn i med- och motgång.
- Vi lägger fokus på den glädje vi alla finner i sporten och ser till den aktives prestation före kunnande.
- Vi hejar på alla aktiva i föreningen.
- Vi respekterar och hanterar både vinster och förluster på ett moget sätt.
- Vi ger positiv feedback från tävlingsläktaren till samtliga tävlande och hånar aldrig motståndare.
- Vi vårdar vårt språk under träning/ tävling.
- Vi ger inte instruktioner under träning/ tävling utan överlåter detta till föreningens tränare.
- Vi tar avstånd från alkohol, tobak, droger och doping i samband med vår sport.

## **Kapitel 5 - Kläder under träning och tävling**

### **5:1 Träningskläder**

Alla ska vara ombytt när träningen startar. Mjuka åtsittande kläder, såsom briefs/ cykelbyxor och linne/t-shirt är bra. Stora, "fladdriga" kläder är inte lämpliga då dessa gör det svårt för tränare att passa de aktiva under övningar och olycksrisken ökar. Gymnastikskor (helst vita) med slät sula, avsedda för inomhusbruk är passande för våra träningar. Speciella cheerleadingskor finns att köpa, men är inget krav i träningslagen eller tävlingsförberedande lagen. I tävlingslagen krävs cheerleadingskor. Respektive lag kan beställa enhetliga träningskläder, s.k. lagkläder.

### **5:2 Tävlingsdräkter för aktiva**

Varje tävlande aktiv ska ha en dräkt på sig under tävling, dräkten tillhandahålls av föreningen. Dräktkontrakt ska skrivas under av myndig aktiv eller av vårdnadshavare. Till dräkten kan även tävlingsrosett tillhöra och dessa räknas som en del av tävlingsdräkten. Alla tävlingsdräkter är Eastcoast Cheerleaders egendom och får ej användas om tillstånd inte ges av tränare i respektive lag, eller av föreningens styrelse. Dräkten får inte användas i privat syfte eller lånas ut. All fotografering i dräkt sker efter tillstånd från tränare eller styrelse. Om en aktiv bryter mot dessa regler riskerar hon/han disciplinpåföljd i form av varning eller avstängning. Om dräkt eller rosett inte lämnas tillbaka i samma skick som den fått är man ersättningskyldig enligt dräktkontrakt.

### **5:3 Tävlingskläder för tränare**

Under tävlingsdagen måste tränare klä sig professionellt och ändamålsenligt enligt SCF´s tävlingsbestämmelser (se TB kap 3:D, 1). Tränarna ska ha bekväma skor att kunna passa och coacha i.

## **Kapitel 6 - Lagutformning före och under tränings-/ tävlingssäsong**

Alla lag bör vara sammansatta i slutet av varje säsong, senast juni månad. Sammansättning av lagen kan ske på olika sätt. Det är dock viktigt att alla följer de riktlinjer som gäller för laguttagning, övergång och utlåning under säsongen för att alla lag ska få samma rättvisa chans att bedriva träning på bästa sätt. När sammansättningen väl är klar ska denna vara hållbar för hela säsongen, d.v.s två terminer. Byte mellan lagen därefter bör ej ske efter att sammansättningen är klar. Måste byte mellan lag ändå ske under termin går detta via de lagansvariga.

### **6:1 Riktlinjer för sammansättningen av tävlingslag**

**För redan aktiva i Eastcoast Cheerleaders:**

Inför sammansättningen av tävlingslag går alla huvudtränare igenom de aktiva i sina respektive lag och rekommenderar level för varje aktiv till nästa säsong. Därefter går planeringsgruppen tillsammans med alla tränare igenom rekommendationerna och formar lag utefter ålder, rekommenderad level och lagsammansättning.

**För ej aktiva i Eastcoast Cheerleaders som vill börja i ett tävlingslag:**

I maj varje år anordnas en try-out till tävlingslagen. Anmälan sker via hemsidan och vid anmälan fyller man i vilken level man söker till, ålder och tidigare erfarenhet. Man blir sedan inbjuden till ett try-out tillfälle där man får möjlighet att visa vad man kan.

Om det inte är möjligt att ha try-out får de som vill söka till tävlingslag skicka en kort information om sig själva och en film till planeringsgruppen.

Om man i andra hand är intresserad av ett träningslag (om man inte får plats i ett tävlingslag) så bör man även anmäla sig till vår kö via hemsidan.

### **Erbjudande om plats i tävlingslag**

Efter try-outen fastställs lagen inför kommande säsong och erbjudande om plats skickas ut i maj/juni. Med erbjudande skickas även årsplanering, lagbudget samt hänvisning till föreningshandboken som finnes på föreningens hemsida. Denna information bör sedan godkännas av både den sökande och vårdnadshavare innan den aktive antar platsen i laget.

### **6:2 Riktlinjer för sammansättning av träningslag**

Träningslagen fylls på från kölistan. Träningslagen har i första hand samma åldersindelningar som SCF´s indelningar så som miniminior, minior, junior och senior. Kallelser till träningslagen skickas till de sökande i augusti och december för respektive terminsstart. Lagen fylls då på med ett maxantal av 26 aktiva.

### **6:3 Utlåning och övergång från andra föreningar**

Inför eventuell utlåning eller övergång är det viktigt att ansvarig tränare för dialog med aktuell förenings tränare innan den aktive erbjuds en plats i laget.

Dialog kring utlåning/ övergång får ej ske via eller mellan den ansvarig tränare och den aktive. Om en aktiv i en annan förening söker sig till tränare i Eastcoast Cheerleaders efter säsongstart är det vår skyldighet att kommunicera med utomstående tränare. Detta för att förhindra missförstånd och kommunikationssvårigheter i framtiden mellan föreningar. Uppstår konflikter kring utlåning eller övergång av aktiva från andra föreningar ska sportkommittén kopplas in för att överta kommunikationen.

## **6:4 Kölista**

Nya aktiva som är intresserade av att börja i Eastcoast Cheerleaders bör registrera sig till föreningens kölista genom hemsidan. Genom en intresseanmälan anges kontaktuppgifter som sedan flyttas av medlemskoordinatör till rätt lag när den aktive väl börjat.

Alla sökande till träningslagen har rätt att provträna 1-2 tillfällen innan de tackar ja till platsen och förbinder sig att betala träningsavgift, medlemsavgift och licens. Om en aktiv flyttas mellan lagen så bör tränare kontakta medlemskoordinatör för att undvika dubbel registrering och fakturering. Det är viktigt att tränaren informerar den aktive om flyttningen medför en högre träningsavgift eller några andra åtaganden.

## **Kapitel 7 - Tävlingar**

Som tränare är det viktigt att man är väl förberedd inför tävling. Det gäller att vara påläst vad gäller information från tävlingsarrangörerna såväl som förbundets TR och TB. Vid osäkerhet eller funderingar kring förberedelser inför tävling finns sportkommittén tillgänglig för råd. Här följer en checklista som är bra att utgå ifrån när det är dags för tävlingsdagen:

- **Licenser:** Var mycket noga med att alla aktiva har rätt licens och licensnummer. Alla licenser måste vara godkända och finnas med på plats under tävling. Licensen ska kunna styrkas med giltig legitimation och som därför ska medtas av ALLA på tävlingsdagen.
- **Sanktioner:** se till att eventuella sanktioner är inskickade inför tävlingar till TK (tävlingskommittén) i god tid innan tävling. Bifoga även en kopia till sportkommittén.
- **Dispenser:** Eventuella dispenser ska skickas till förbundet och sportkommittén senast tre månader före tävling för att undvika förseningsavgifter. Tillse att rätt information finns med i er dispensansökan för att undvika avslag.
- **Packlista:** Som tränare bör man alltid ha med sig följande till tävlingsdagen: Giltig legitimation, aktivas licenser, papperskopior på TB & TR, papperskopior på dispenser & sanktioner, dubbla kopior av programmusiken på CD/ USB, extra dräkt och rosett, bra väska att bära värdesaker i, egen klädsel anpassad efter föreningens riktlinjer, mat och dryck.
- **Domarprotokoll:** Protokoll hämtas från arrangören när tävlingsdagen är slut. En kopia på domarprotokollen ska skickas in till sportkommittén inom tre dagar efter avslutad tävling.

### **7:1 Nationella mästerskap**

Alla Eastcoast Cheerleaders tävlingslag ska ställa upp på de nationella tävlingar som erbjuds av förbundet. Kvalar ett lag till en internationell tävling bör laget ställa upp med sitt bidrag. Föreningen stöttar kvalade lag för att resa och planering ska bli möjlig för att kunna representera Eastcoast Cheerleaders såväl nationellt som internationellt. Utöver dessa tillåts alla lag att tävla i tyckartävlingar och

andra tävlingar inom Sverige om detta är ekonomiskt möjligt för laget. Bestämmer sig ett lag för att ställa upp i en tävling utanför förbundets tävlingar ska lagets tränare först skicka in en förfrågan till föreningens sportkommitté.

## **7:2 Utlandsresor**

Önskar ett lag resa utanför Sverige för att träna eller tävla måste ansökan med fullständig information om resans syfte och dess upplägg inklusive förberedelser skickas in till sportkommittén. Ansökan ska omfatta information om tävlingen eller resans huvudsyfte, en plan över hur resan ska finansieras, ev tilläggsförsäkringar samt vilka aktiva, ledare och vuxna som ska med på resan. Planerar laget att tävla utomlands måste dessutom en sanktionsansökan göras till SCF´s Tävlingskommitté. Väl hemkommen från lagets utlandsresa ska huvudtränaren utforma en reseberättelse som omfattar en beskrivning av de aktiviteter som utförts dagligen, hur samarbetet fungerat mellan tränare, aktiva samt föräldrar, hur prestationen gått för laget under träning/ tävling och vad den största erfarenheten man som tränare tagit med sig hem. I reseberättelsen finns även utrymme för tränare att själv uttrycka åsikter om hur resan varit.

Reseberättelsen skall vara inskickad till sportkommittén senast 14 kalenderdagar efter hemkomst. Att tänka på:

- Resan får inte påverka lagets förutsättningar att prestera på svenska tävlingar.
- Det ska medfölja minst en myndig, utöver myndiga aktiva och tränare, på fem aktiva.
- Resekontrakt, ska vara påskrivet av samtliga medföljande resenärer.
- Aktuella resenärer får inte ha några skulder till föreningen.
- Resebudget och krisplan, ska vara godkänd av styrelsen före den kommuniceras ut till aktiva och föräldrar.

## **Kapitel 8 - Säkerhet**

### **8:1 Försäkring**

Alla licensierade aktiva i Eastcoast Cheerleaders har genom Svenska Cheerleadingförbundet en olycksfallsförsäkring från Svedea. Licenserad blir man genom att fylla i det "*Licens- och försäkringsformulär*" som finns på förbundets hemsida. Licensblanketten ska undertecknas av förälder/målsman eller själva av myndiga aktiva innan den lämnas till tränaren. Licensblanketten lämnas ut vid något av de allra första träningstillfällena med det aktuella laget. Om man inte fått den kan man själv hämta den på Svenska Cheerleading förbundets hemsida:

[www.cheerleading.se](http://www.cheerleading.se)

Försäkringen ger ersättning vid olycksfallsskada. Med det menas en kroppsskada som den försäkrade drabbas av genom plötslig och oförutsedd händelse, till exempel en cheerleader som ramlar och gör sig illa under träningen. Försäkringen gäller för skada som uppstått under deltagande i tävling, uppvisning eller träning samt vid färd till och från dessa aktiviteter och aktiviteten ska ha skett i Cheerleadingförbundets, eller ansluten förenings regi. Försäkringsskyddet i förbundets försäkring är i vissa avseenden begränsat. Mer information finns på förbundets hemsida.

Anmäl eventuell skada till Svedea på telefonnummer: 0771160 161

## **8:2 Spotters**

All träning inom föreningen ska ske på ett så säkert sätt som möjligt. Vid provning av nya moment ska tränare ha väl kännedom om momentets teknik samt alla möjliga utfall kring momentet. Vid ny provning 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 säkerhetspersoner användas enligt tävlingsreglerna (se uppdaterad TR på förbundets hemsida).

## **8:3 Vid olyckor/skador**

Om olyckan är framme och skada sker under träning är det huvudtränarens ansvar att ringa den aktives föräldrar för att tala om vad som hänt. Tränare ställer aldrig en diagnos på skadan själva men kan ge rekommendationer om 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 om eventuell rehabilitering. Huvudtränaren ansvarar för att tillbudsrapport fylls i och delges lagansvarige. Se även Handlingsplan vid olycka på föreningens hemsida.

## **8:4 Sjukväska**

I träningshallen eller hos huvudtränaren finns tillgång till lindor, liniment, plåster mm. Dessa produkter är till för att användas vid akuta skador. Vid långvarigt bruk av dessa behöver den aktive själv inhandla detta för träning. Sjukväskan ska alltid vara påfylld. Ansvarig för sjukväskan utses inför varje ny säsong. Meddela ansvarig om något saknas.

# **Kapitel 9 - Ekonomi**

## **9:1 Terminsavgift**

För att få träna och tävla i Eastcoast Cheerleaders behöver varje aktiv vara licenserad inom förbundet, föreningens medlemsavgift och terminsavgift ska vara betald.

Terminsavgiften faktureras en gång per termin. I avgiften ingår träningsavgift, licensavgift och dräkthyra. När detta är gjort är den aktive licenserad inom SCF och omfattas av Svedeas olycksfallsförsäkring. Summorna kring terminsavgiften varierar beroende på vilket lag den aktive tillhör.

### **Terminsavgift för träningslag (inkl medlemsavgift)**

Träningsavgift X kr

### **Terminsavgift för tävlingsförberedandelag (inkl medlemsavgift)**

Träningsavgift X kr

### **Terminsavgift för tävlingslag (inkl medlemsavgift)**

Träningsavgift X kr

### **Terminsavgift för Group Stunt/ Partner Stunt (inkl medlemsavgift)**

Träningsavgift X kr

## **9:2 Lagkassor**

Varje lag i Eastcoast Cheerleaders är tillåtna att tjäna pengar till sin lagkassa. Man får däremot inte erhålla pengar åt individerna i laget, s.k. individuella lagkassor. Detta strider mot skatteverkets regler och kan straffa hela föreningen.

Pengarna intjänas lagvis och kan därför inte följa med aktiva eller tränare från en säsong till en annan. Tjänas pengar in till lagkassan, exempelvis genom försäljning eller jobb av ett lag, kontaktas kassören för antingen fakturering eller för att ge underlag för rätt bokföring. Pengarna i lagkassan får användas till aktiviteter och köp relaterade till sporten förutsatt att detta finns med i årsbudgeten. Det är viktigt att pengar som förs in eller tas ut ur föreningen bokförs korrekt. Tränarna är en del av laget och följer med på aktiviteter och tävlingar. De förväntas inte bidra till lagkassan men lagkassan står för deras kostnader i samband med tävlingar och aktiviteter.

### **9:3 Lagbudget**

En lagbudget ska göras årligen för att presenteras vid säsongstart. En lagbudget ska omfatta alla de kostnader som kommer att krävas av de aktiva i laget. Stöd i budgetarbetet kan fås av sportkommittén. En preliminär lagbudget ska finnas tillgänglig alla sökande redan vid uttagningarna av lagen, särskilt för de lag som planerar att genomföra större resor. När lagbudgeten är genomförd och godkänd av styrelse och aktiva med föräldrar kan inte laget kräva kostnader utöver detta under säsongens gång om inte lagets planering förändrats i samråd med föräldrarna. På föräldramöten bestämmer föräldragruppen hur lagbudgeten ska finansieras, t ex genom egna inbetalningar, nattvandring och försäljningsaktiviteter.

I lagbudgeten behöver bland annat följande budgeteras:

- Resor
- Tävlingskostnader
- Träningsläger
- Inhyrda coacher
- Lagkläder

### **9:4 Vid fakturering till företag**

Vid uppvisning, funktionärsjobb eller liknande underlättar det att ha rätt underlag redan innan jobbet utförs. Detta 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 då med uppgifter om företaget som organisationsnummer, företagets namn och summan som ska faktureras. Ange när fakturan kan skickas och ev fakturamärkning.
- När jobbet är utfört skickar kassören faktura till adressen som först angavs samt en bekräftelse till den tränare eller lagförälder som haft kontakt med kassören.

### **9:5 Vid överföring till lagkassa**

Efter en försäljning eller annan mottagen vinst ska pengarna sättas in på föreningens konto.

- För över pengarna till BankGiro: 775-4328. Betalningen märks med lagnamnet och vad överföringen avser.
- Skicka ett mail till kassören med rubriken "Överföring till lagkassa" samt lagnamn.
- I mailet ska det stå summan av överföringen samt var pengarna kommer ifrån.

### **9:6 Vid uttag av lagkassa**

Behöver en tränare/lagförälder använda pengar ur lagkassan behöver detta informeras kassören minst två veckor före uttaget.

- Maila kassören två veckor innan eventuellt uttag för att meddela vad uttaget gäller, vilket lag och vart pengarna ska någonstans.

- Sker utlägg från tränare/lagförälder krävs att kvitto skickas till kassören för att ersättning ska kunna delas ut.

## Kapitel 10 - Sportadmin

Sportadmin är föreningens navigeringssystem som kan registrera aktiva, skicka ut fakturor och ger möjlighet till en samlad närvarorapportering för hela föreningen. Närvarorapportering inom Sportadmin är en förutsättning för att få bidrag och betala ut tränararvode. Närvarorapportering ska ske efter varje träningstillfälle och bekräftas av huvudtränaren. Sker detta kontinuerligt under terminens gång uppstår inga oklarheter kring aktiva som slutat och därmed inte ska ha nya fakturor. Sportadmin används vid utskick av fakturor till de aktiva och ger möjlighet för både tränare och kassör att se vilka fakturor som är betalda och inte. I Sportadmin registreras information kring de aktiva om fullständiga namn, personnummer, hemadress, allergier, email och föräldrars kontaktuppgifter. Det är ett krav att huvudtränarna för respektive lag håller dessa uppgifter ständigt uppdaterade då Sportadmin används för faktureringsutskick och kontakt med vårdnadshavare. 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.

## Avslutande ord från vår Värdegrund - ECC = RUGG

### GLÄDJE

Glada tränare och aktiva, trivsel, kul att gå på träning, energi, rörelse, skratt

- Jag skapar och sprider positiv energi
- Jag bidrar till att träningarna blir roliga
- Vi möter varandra med ett leende

### GEMENSKAP

Trygghet, samarbete, öppenhet, föreningskänsla, tillsammans, alla är lika viktiga, vi ingår alla i samma förening, tillhörighet, mina lagkamrater är mina kompisar

- Jag är flexibel och samarbetar - laget före jaget
- Jag visar omtanke
- Vi förstår att alla är lika viktiga i föreningen - oavsett roll

### UTVECKLING

Lära mig nya saker, motivation, nytänkande, kreativitet, framåt, kompetensutveckling, kunskap

- Jag är motiverad och öppen för att lära mig mer
- Jag delar med mig av min kunskap och kompetens
- Vi tänker nytt och bidrar med kreativa idéer för att föra föreningen framåt

### RESPEKT

Lyhörd, ser alla, trevligt bemötande, ödmjukhet, lojal, inlyssnande, acceptans, jämställd

- Jag accepterar olikheter - oavsett roll, personlighet, kön, etnicitet och sexuell läggning

- Jag tar eget ansvar för ett trevligt bemötande och är en god representant för vår förening
- Vi lyssnar och är ödmjuka inför varandras idéer