



# Välkommen till MAIF Cheerleading

Föreningshandbok för MAIF Cheerleadings medlemmar

Version 1.2  
Senast reviderad 2024-07-09

# Innehållsförteckning

## Kapitel 1 - Om MAIF Cheerleading

- 1:1 Föreningsårsmöte
- 1:2 Styrelsen
- 1:3 Valberedning

## Kapitel 2 - Tränare

- 2:1 Tränarsammansättning
- 2:2 Huvudtränare
- 2:3 Förhållningssätt
- 2:4 Årshjul för tränare

## Kapitel 3 – Aktiva cheerleaders

- 3:1 Förhållningssätt
- 3:2 Närvaro
- 3:3 Kommunikationskanaler

## Kapitel 4 – Föräldrar

- 4:1 Förhållningssätt
- 4:2 Lagföräldrar

## Kapitel 5 – Kläder under träning och tävling

- 5:1 Träningskläder
- 5:2 Föreningskläder
- 5:3 Tävlingsdräkter för aktiva
- 5:4 Tävlingskläder för tränare
- 5:5 Föreningens färger

## Kapitel 6 – Lagutformning

- 6:1 Riktlinjer för sammansättning av tävlingslag
- 6:2 Riktlinjer för sammansättning av träningslag
- 6:3 StuntGroup
- 6:4 Kölista

## Kapitel 7 – Tävlingar

## Kapitel 8 – Säkerhet

- 8:1 Försäkringar
- 8:2 Spotters
- 8:3 Vid olyckor/skador
- 8:4 Sjukvårdsväska

## Kapitel 9 – Ekonomi

- 9:1 Terminsavgift
- 9:2 SportAdmin
- 9:3 Lagkassor
- 9:4 Lagbudget
- 9:5 Vid fakturering till företag



# Föreningshandboken

Denna handbok är framtagen i syfte att samla och tydliggöra föreningens verksamhet. Handboken bör fungera som riktlinjer för aktiva och tränare inom MAIF Cheerleading. Genom handboken kan tränare och aktiva snabbt hitta svar på grundläggande frågor och bli väl förtrogna med föreningens arbetsätt. Även föräldrar kan hitta användbar information i handboken. Det är viktigt att både tränare och aktiva har kännedom om våra regler och riktlinjer. Förhoppningsvis ska handboken fungera som en hjälp för detta och därmed öka trivseln inom föreningen.



## Kapitel 1 – Om MAIF Cheerleading

Cheerleading kom till Sverige på 80-talet och hösten 2022 startade MAIF Cheerleading sin resa och tog ett rejält kliv under hösten 2023 till vad vi är idag med tre träningslag, ett tävlingsförberedandelag, ett tävlingslag och ett föräldralag. Vi är Sveriges nordligaste cheerförening och Gällivares enda, men med ett tätt samarbete med andra närliggande föreningar.

MAIF Cheerleading är en av 17 sektioner i Malmbergets AIF som bildats 1904, MAIF Cheerleading är även en idrottsförening under Svenska Cheerleading Förbundet (SCF). Vår målsättning är att bedriva cheerleading på alla nivåer både divisionsmässigt och åldersmässigt. I dagsläget är vi ca 80 aktiva cheerleaders fördelade på fem lag i åldrarna 5–16 år. All träning sker på Nya Friidrottshallen i Gällivare där ett halvgolv finns till verksamhetens förfogande.

### Vår värdegrund

Cheerleading kännetecknas av uppmuntran, kreativitet och samarbete. Samarbete och gemenskap är i centrum och vi tar tillvara på de naturliga förutsättningarna för att vara inkluderade, här finns en plats för alla.

Engagemang, vi är innovativa och vågar tänka i nya banor. Vi inspireras av andra och låter andra ta inspiration från oss.

Gemenskap, alla är lika viktiga och vi välkomnar och lär av varandras olikheter. Vi uppskattar oss själva, varandra och andra.

Ansvar, trygghet och säkerhet både på träning och utanför. Vi ansvarar för oss själva och andra. Här är det rent spel som gäller.

### 1:1 Föreningsårsmöte

Malmbergets AIF har årsmöte varje år i juni, det är det högst beslutande organet och därmed årets viktigaste möte. För kontaktuppgifter, besök hemsidan [www.malmbergetsaiif.se](http://www.malmbergetsaiif.se)

### 1:2 Styrelsen

I styrelsen sitter Angelica Höglund som ordförande och grundare. Pernilla Johansson som sekreterare, Lisa Johansson som kassör.

Styrelsen ansvarar för att styra och leda den kommande årsverksamheten enligt årsmötets direktiv, främst genom verksamhetsplanen och inom ramen för beslutad budget. Styrelsen säkerställer att föreningens dagliga verksamhet fungerar, hanterar föreningens ekonomi och ser till att verksamhetsplanen för året följs. Vissa delar av styrelsearbetet styrs strikt enligt föreningens stadgar, medan andra delar omfattar styrelsens ambition att driva föreningens utveckling framåt. Detta senare arbete sker löpande genom förberedelse, beslutsfattande, verkställande och förvaltning.



På önskemål om en större styrelse öppnar vi upp för fler platser. Förslag på styrelsemedlemmar lämnas till valberedningen.

Styrelsen har möte sista onsdagen varje månad samt årsmöte i maj och ett budgetmöte i mars.

De som är intresserade är välkomna att delta.

För kontakt med styrelsen, maila [maifcheerleading@outlook.com](mailto:maifcheerleading@outlook.com)

### 1:3 Valberedning

MAIF Cheerleadings valberedning har i uppdrag att årligen ge förslag på nya förtroendevalda vid föreningens årsmöte. Förslaget ska vara väl sammansatt för att presentera en styrelse som kan arbeta efter styrelsens ändamål. Därför behöver valberedningen vara väl införstådd i föreningens verksamhet och delta aktivt på sammanträden, aktiviteter och sammankomster som kan bidra till förståelse kring föreningens medlemmar behov. Valberedningen granskar kontinuerligt föreningens utveckling samt identifiera organisationens kunskap och behov. Detta ska utgöra underlag för valberedningen att hitta personer med kompetenser och erfarenheter som svarar för föreningens behov. Därför är valberedningens arbete väl integrerat med styrelsens.

Under årsmötet väljs representanter till styrelsen och deras mandatperiod regleras av stadgarna. Även om valberedningens arbete ligger nära styrelsens, är valberedningen ett självständigt organ som arbetar på föreningsmedlemmarnas förtroende.



## Kapitel 2 – Tränare

### 2:1 Tränarsammansättning

Föreningen eftersträvar att ha minst 2 tränare i varje lag, huvudtränare är den som har utbildning som tränare/ledare. Det är huvudtränaren som ansvarar för att föreningens riktlinjer följs av både aktiva och övriga tränare i sitt lag. Tränarna ska tillsammans hålla sig uppdaterade kring de tävlingsregler och tävlingsbestämmelser som skapas av förbundet och som finns på Svenska Cheerleading förbundets hemsida. Tävlingsregler och tävlingsbestämmelser ändras årligen och är viktiga att ha god kännedom kring dessa eventuella förändringar.

Tränarsammansättningen ska upprätthålla ett gott samarbete som genomförs på ett professionellt sätt. Som tränare i MAIF Cheerleading ser man till de aktivas bästa och strävar efter att bidra till att följa föreningens värdegrunder.



### 2:2 Huvudtränare

Ska vara den tränare som anses vara mest lämpad för den rollen samt besitter rätt utbildning inom Svenska Cheerleading förbundet. Som huvudtränare ska man ha bra insyn i föreningens riktlinjer, värdegrunder, bedömningsregler och relevant information från förbundet. Man ser till att dela på ansvar, fördela uppgifter rättvist, har insikt i årsplaneringen och ansvarar för att närvarorapporteringen i SportAdmin är uppdaterad och korrekt. Utöver detta har huvudtränaren den som i första hand för dialog med föreningens styrelse. Detta innebär att man bör vara väl införstådd i att denna roll kräver mer tid även utanför avsatt träningstid i hallen. Huvudtränaren förväntas närvara på träningar, tävlingar och tränarmöten.

### 2:3 Förhållningssätt

Som tränare i MAIF Cheerleading ska du vid träning:

- Vara på plats innan träningstid
- Vara ombytt i träningskläder
- Hälsa på alla och vara trevlig, många ser upp till dig som tränare
- Se till att ingen mat förtäres i träningshallen
- Använda redskapen utefter de instruktioner som angivits kring mattor och airtrack
- Använder ett vårdat språk, inga svordomar. Detta gäller även val av musik under träningstid
- Respektera andra lag
- Släpp inte in obehöriga i hallen eller ge ut koden till andra än aktiva och föräldrar
- Inga smycken är tillåtna
- Inga energidrycker är tillåtna
- Vi avstår från alkohol och droger
- Huvudtränaren lämnar träningen sist och ser att hallen lämnas i gott skick

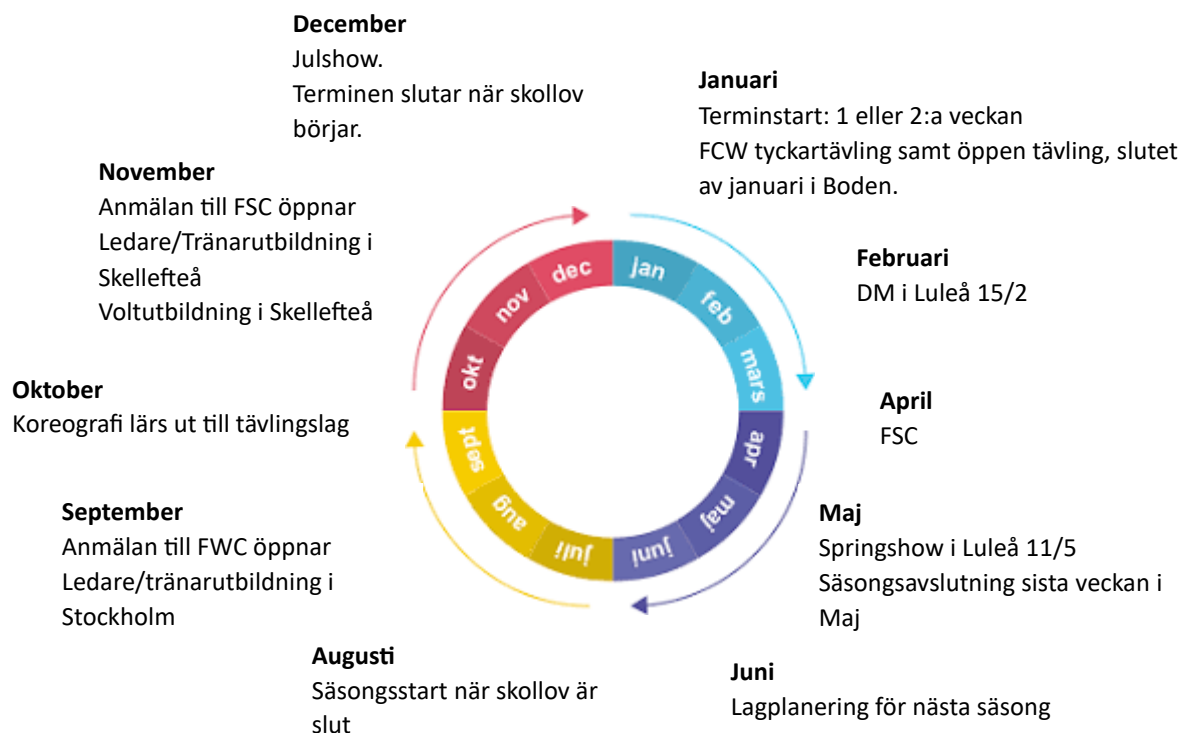
Som tränare i MAIF Cheerleading ska dessa förhållningssätt uppfyllas:

- Vi håller en god föreningsanda under träning och uppvisningar gentemot våra lag.
- Vi håller en god tävlingsanda under tävlingar gentemot andra föreningar. Motståndare får aldrig hånas och vi accepterar alla placeringar vid förluster. Detta gäller även på sociala medier.
- Vi förebygger mobbing inom våra lag med en god laganda.
- Vi vårdar vårt språk under träning/tävling.
- Vi lägger fokus på glädje vi alla finner i sporten och ser till den aktives prestation före 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.



## 2:4 Årshjul för tränare

Årshjulet kan användas som mall för tränare att använda under säsongen för att planera sin träning.



Tränarmöten hålls första måndagen varje jämn månad.

5 augusti, 7 oktober, 2 december 2024

3 februari, 7 april, 2 juni 2025

## Kapitel 3 – Aktiva Cheerleaders

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

Under och omkring träning samt tävling visar man hänsyn och respekt för sina lagkamrater och övriga cheerleaders. För att 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. Koden till träningshallen får inte ges ut till obehöriga.



### 3:1 Förhållningssätt

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 en lagkamrat betar sig illa mot andra lagkamrater/ motståndare/ domare/ publik.
- Vi håller en god tävlingsanda under tävlingar gentemot aktiva i andra lag. Motståndare får aldrig hånas och vi 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 och droger i samband med vår sport.
- Korta naglar och utan smycken på träningar

### 3:2 Närvaro

Cheerleading är en lagidrott där vi alla är beroende av varandras närvaro för att kunna genomföra träningen fullt ut. Om man inte är med så missar man den träning som behövs för utövandet av tävling/uppvisningsprogram. Generellt ställs träningen under skolloven in med undantag då tävlingar ligger tätt inpå lov eller röda dagar. Anledningen till att vi önskar hög närvaro är för att kunna utföra en säker idrott, framför allt om du är med i ett lag som utför stunts och pyramider.

### 3:3 Kommunikationskanaler

Vi använder oss av appen Supertext för att kommunicera mellan tränare, aktiva och föräldrar. Alla grupper har varsin grupp där aktiva och föräldrar blir inbjudna av tränarna.

Vi håller på att bygga upp en hemsida där vi bland annat kommer att dela information från styrelsemöten. Man kan också följa oss på Instagram och Facebook, där heter vi @maifcheerleading.



## Kapitel 4 – Föräldrar

Som förälder i föreningen är man välkommen att titta på träningen, uppe på läktaren i hallen kan man se på träningen som bedrivs i MAIF Cheerleading. Har man synpunkter kring träningen vänder man sig till lagets tränare efter träningens slut. Har man synpunkter kring föreningsverksamheten vänder man sig till styrelsen. Vill man som förälder hjälpa till med uppvisningar, lagaktiviteter eller annan aktivitet som gynnar föreningen anmäler man det till närmsta tränare. Föreningen uppskattar all hjälp vi kan få.



Under säsongen behöver vi din hjälp, exempelvis som lagförälder.

Alla lag behöver två lagföräldrar som stöttar tränare med praktiska saker när så behövs. Alla behöver såklart inte göra allt, men föreningen är beroende av att vi alla hjälps åt.

### 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.
- Vi stöttar våra barn i med- och motgångar.
- Vi lägger fokus på den glädje vi alla finner i sporten och ser till den aktivas prestation före kunnande.
- Vi hejar på alla aktiva i laget.
- 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 vårar vårt språk under träning/tävling.
- Vi ger inte instruktioner under träning/tävling utan överlåter detta till föreningens tränare.
- Vi tar avstånd från alkohol och droger i samband med vår sport.

### 4:2 Lagförälder

Varje säsong får föräldrar anmäla intresse till att vara lagförälder, varje lag behöver två st. Som lagförälder i MCT är du vår förlängda arm, det innebär att du utses av laget att leda och fördela arbete kring arrangemang och försäljningar. Som lagförälder bjuds du in till tränarmöten och är en del av valberedningen.

## Kapitel 5 – Kläder

### 5:1 Träningskläder

Alla ska vara ombytt när träningen startar. Mjuka åtsittande kläder såsom cykelbyxor/shorts och linne/t-shirt är att föredra. 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, avsedd för inomhusbruk är passande för våra träningar. Speciella cheerleadingskor finns att köpa hos Eurocheer.se eller Cheerup.se, men är inget krav i träningslag.

Tävlande i tävlingslag behöver ha specifika cheerleadingskor.



### 5:2 Föreningskläder

Alla aktiva får en t-shirt från föreningen, den ska bäras vid tävlingar och samtliga sammanhang då föreningen representeras. Tänk på att du representerar MAIF Cheerleading när du har föreningskläder på dig. Föreningskläder får inte användas i sammanhang med alkohol eller droger, inte heller med rasism eller sexism. Om en aktiv bryter mot ovanstående regler riskerar hon/han disciplinpåföljd i form av varning eller avstängning från MAIF Cheerleading.

### 5:3 Tävlingsdräkter för aktiva

Varje tävlande aktiv ska ha en dräkt under tävling. Till dräkten tillhör även en tävlingsrosett och dessa räknas som en del av tävlingsdräkten.

Alla tävlingsdräkter är MAIF Cheerleadings egendom och får inte användas utan tillstånd från tränare. Dräkten får inte användas i privat syfte eller lånas ut om inte tillstånd ges. Dräkten ska tvättas enligt rekommendationer. Trasig eller förstörd dräkt måste återbetalas med en ny till föreningen.

#### Hantering av tävlingsdräkter

Föreningen köper in tävlingsdräkterna och lånar ut dessa. Dräkterna används i flera år och ärvs ned mellan lagen vartefter vi har möjlighet att köpa in nya.

Dräkterna är en stor del av vårt visuella intryck på tävlingsmattan och det är viktigt att vi tar hand om dem ordentligt så att de håller sig fina så länge som möjligt. Med anledning av detta har vi satt upp riktlinjer för hantering av dräkterna. Det är i allas intresse att vara varsam om dräkterna och hålla dem i ett fint skick, du skulle inte själv vilja ha en onödigt sliten dräkt, eller hur?

Riktlinjer för hantering av dräkterna:

- Tvätta dräkten samma dag, eller dagen efter användning, svettlukten sätter sig lätt i tyget.
- Dräkten får endast tvättas för hand i ljummet vatten eller i hand-/fintvättsprogram (max 30 grader).
- Tvätta dräkten ut och in, använd tvättpåse om maskin används.

- Vänd tillbaka dräkten och häng upp på tork direkt.
- Rekommenderade tvättmedel: Y3 fintvättmedel eller ICA Sporttvättmedel.
- Sköljmedel får INTE användas.
- Dräkten får INTE torktumlas.
- Du ansvarar för din dräkt fram till slutet av säsongen då den ska återlämnas.
- Dräkten får inte användas annat än vid uppvisning/tävling eller annan av föreningen godkänd aktivitet.



Den som av oaksamhet förstör en dräkt kan bli betalningsskyldig.

Den som lämnar in en dräkt som uppenbart inte är tvättad/luktar kan bli betalningsskyldig.

Den som ej lämnar tillbaka sin dräkt kan bli betalningsskyldig.

#### 5:4 Tävlingskläder för tränare

Under tävlingsdagen måste tränare klä sig professionellt och ändamålsenligt enligt Svenska Cheerleading förbundet tävlingsbestämmelser (se TB kap 3:2.3). Tränares tävlingsklädsel ska vara godkänd innan tävling. Tränare ska ha bekväma skor och kunna passa och coacha i.

#### 5:5 Förenings färger

MAIF Cheerleadings färger är svart, grönt och vitt. Allt som bärs av de aktiva på tävlingsmattan ska följa föreningens färger. Dräkterna ska vara i svart, grönt och vitt med majoriteten svart och grönt. Föreningens namn: MCT ska användas på dräkterna, och inte lagnamnet.

## Kapitel 6 – Lagutformning

Alla lag bör vara sammansatta i slutet av varje säsong, senast juni månad före nästkommande säsong. Sammansättning av lagen kan ske på olika sätt. Det är dock viktigt att man följer de riktlinjer som gäller för laguttagning, övergångar och utlåning under säsongen för att alla lag ska få samma rättvisa chans att bedriva träningen 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 sammanställningen är klar.



### 6:1 Riktlinjer för sammansättning av tävlingslag

- Uttagningstillfällena ska vara i samband med säsongsavslut och efter alla föreningars lag genomfört sina tävlingar.
- Vid uttagningens träningstillfälle ska varje sökande få ta del av lagets årsplanering och generella regler.
- Svar ska ges till sökande oavsett om den aktiva fått en plats eller ej.

### 6:2 Riktlinjer för sammansättning av träningslag

- Inga förkunskaper behövs
- Träningslagen är åldersindelade.

### 6:3 StuntGroup

- StuntGroup är de lag som kommer användas som showgrupp i första hand.
- För att kunna tävla i StuntGroup måste alla i laget fylla 12 år under pågående säsong.

### 6:4 Kölista

MAIF Cheerleading har ingen kölista. Om en plats i befintligt lag behövs fyllas eller om nytt lag ska starta kommer det att annonseras och man får ansöka om plats.

## 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 förberedelser inför tävling finns huvudtränare för råd. Här följer en checklista som är bra att utgå ifrån när det väl är dags för tävlingsdagen:



- **Licenser:** Var mycket noga med att alla aktiva har rätt licens och licensnummer. Alla licenser måste vara godkända och finnas på plats under tävling. Licenser ska kunna styrkas med giltig legitimation och som därför ska medtas av ALLA på tävlingsdagen.
- **Sanktioner:** Se till att eventuella sanktioner är inskickade inför tävlingen till tävlingskommittén (TK) i god tid innan tävlingen. Bifoga även en kopia till tränaransvarig.
- **Dispenser:** Eventuella dispenser ska skickas till förbundet och tränaransvarig senast tre månader före tävling för att undvika förseningsavgifter. Tillsäker 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 och TR, papperskopior på dispenser och sanktioner, programmusiken, extra dräkt och bow, 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 tränaransvarig inom tre dagar efter avslutad tävling.

## Kapitel 8 – Säkerhet

### 8:1 Försäkring

Alla aktiva inom MAIF Cheerleading har licens via Svenska Cheerleading förbundet med en olycksfallsförsäkring. 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 på träningen. Försäkringen gäller för skada som uppstått under deltagande på tävling, uppvisning eller träning samt vid färd till och från dessa aktiviteter och aktiviteten ska ha skett i Cheerleading förbundets eller ansluten förenings regi. Anmäl eventuell skada till Svedea på telefonnummer 0771-160 161



### 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 till momentets teknik samt alla möjliga utfall kring momentet. Vid ny provning av stunt eller pyramid kräver spotters (säkerhetspersoner) kring de byggande grupperna. När momenten så småningom börjar användas i programmen ska spotters användas enligt tävlingsreglerna (se uppdaterade 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 förälder för att tala om vad som hänt. Tränare ställer aldrig en diagnos på skadan själva men kan ge rekommendationer om skadan behövs kollas upp av läkare eller annan specialistvård. Om så är fallet är det förälderns och aktives ansvar att ta över ärendet kring skadan, både vad gäller diagnos och om eventuell rehabilitering.

### 8:4 Sjukvårdsväska

I träningshallen finns tillgång till lindor, liniment, plåster m.m. intuti materialförrådet. Dessa produkter är till för att användas vid akuta skador. Vid långvarigt bruk av dessa behöver den aktiva själv inhandla detta för träning. Sjukvårdsväskan ska alltid vara påfylld enligt innehållsförteckningen.

## Kapitel 9 - Ekonomi

### 9:1 Terminsavgift

För att träna och tävla i MAIF Cheerleading behöver varje aktiv vara licenserad inom förbundet och föreningens terminsavgift vara betald. Terminsavgiften betalas till MAIF Cheerleading via en Swishöverföring till 123 016 45 66 en gång/termin. I terminsavgiften ingår licenser och försäkringar, föreningskläder och tävlingsdräkt.



#### **Terminsavgift för tävlingslag**

Träningsavgift: 1500

Medlemsavgift: 50kr

#### **Terminsavgift för tävlingsförberedande lag**

Träningsavgift: 1000

Medlemsavgift: 50kr

#### **Terminsavgift för träningslag**

Träningsavgift: 500-600kr

Medlemsavgift: 50 kr

### 9:2 SportAdmin

Nytt för 2024 är att vi går över till SportAdmin där det finns möjlighet att delbetala teminsavgiften.

### 9:3 Lagkassor

Enligt Malmbergets AIF beslut är det inte tillåtet med lagkassor.

### 9:4 Lagbudget

Enligt Malmbergets AIF beslut är det inte tillåtet med lagbudget.

### 9:5 Vid fakturering till företag

Tas med MAIF huvudstyrelse.