



VÄLKOMMEN TILL CFA!  
Föreningshandbok för  
Cheer Force Allstars medlemmar

Uppdaterad: 2020-08-23

## Innehållsförteckning

<b>Verksamhetsidé .....</b>	<b>3</b>
<b>Värdegrund.....</b>	<b>3</b>
<b>Vision .....</b>	<b>3</b>
<b>Föreningshandboken.....</b>	<b>4</b>
<b>Om Cheer Force Allstars .....</b>	<b>4</b>
<b>Föreningsårsmöte.....</b>	<b>5</b>
<b>Styrelsen.....</b>	<b>5</b>
<b>Sportgruppen .....</b>	<b>6</b>
<b>Valberedning .....</b>	<b>7</b>
<b>CFA ”family” .....</b>	<b>8</b>
<i>Lagförälder .....</i>	<i>8</i>
<b>Tränare.....</b>	<b>8</b>
<b>Ersättning, resor och omkostnader .....</b>	<b>9</b>
<b>Utbildning.....</b>	<b>9</b>
<b>Förhållningssätt som tränare.....</b>	<b>10</b>
<i>Rutiner.....</i>	<i>10</i>
<i>Bemötande och pedagogik .....</i>	<i>11</i>
<i>Träning.....</i>	<i>11</i>
<i>Tävling .....</i>	<i>12</i>
<i>Sociala medier.....</i>	<i>12</i>
<i>Försäljning.....</i>	<i>13</i>
<b>Misskötsel .....</b>	<b>13</b>
<b>Aktiva cheerleaders.....</b>	<b>13</b>
<b>Tränings- och tävlingsnivåer samt närvaropolicy i CFA .....</b>	<b>13</b>
<i>Träningslag .....</i>	<i>14</i>
<i>Tävlingslag nivå 1.....</i>	<i>14</i>
<i>Tävlingslag nivå 2.....</i>	<i>15</i>
<i>Tävlingslag nivå 3.....</i>	<i>15</i>
<i>Generellt angående närvaro .....</i>	<i>15</i>
<b>Förhållningssätt och bemötande.....</b>	<b>16</b>
<b>På träning .....</b>	<b>17</b>
<b>På tävling .....</b>	<b>17</b>
<b>Resor till tävlingar .....</b>	<b>17</b>
<b>Alkohol- och drogpolicy .....</b>	<b>18</b>
<b>Föräldrar .....</b>	<b>18</b>
<b>Kontaktvägar .....</b>	<b>19</b>
<b>Förhållningssätt .....</b>	<b>19</b>
<b>Resor till tävlingar .....</b>	<b>20</b>
<b>Kläder under träning och tävling .....</b>	<b>21</b>
<b>Allmänna riktlinjer.....</b>	<b>21</b>

<b>Träningskläder</b> .....	<b>21</b>
<b>Tävlingsdräkter</b> .....	<b>22</b>
<i>Tävlingssmink</i> .....	22
<b>Tävlingskläder för tränare</b> .....	<b>23</b>
<b>Lagutformning före och under tränings-/tävlingssäsong</b> .....	<b>23</b>
<b>Tryouts/uttagning till tävlingslag</b> .....	<b>23</b>
<b>Sammansättning av träningslag</b> .....	<b>25</b>
<b>Sammansättning av groupstunts</b> .....	<b>25</b>
<b>Kölista</b> .....	<b>26</b>
<b>Placering av tränare till lag</b> .....	<b>26</b>
<b>Reserver</b> .....	<b>26</b>
<b>Tävlingar</b> .....	<b>28</b>
<b>Nationella mästerskap och tävlingar</b> .....	<b>29</b>
<b>Utlandsresor</b> .....	<b>29</b>
<b>Säkerhet</b> .....	<b>30</b>
<b>Försäkring</b> .....	<b>30</b>
<b>Anmäla skada</b> .....	<b>31</b>
<b>Spotters</b> .....	<b>31</b>
<b>Vid olyckor/skador</b> .....	<b>31</b>
<b>Sjuklåda</b> .....	<b>32</b>
<b>Skadeförebyggande arbete</b> .....	<b>32</b>
<b>Ekonomi</b> .....	<b>32</b>
<b>Avgifter</b> .....	<b>32</b>
<b>Lagbudget</b> .....	<b>33</b>
<b>Inkomstbringande aktiviteter</b> .....	<b>34</b>
<i>Försäljning</i> .....	34
<i>Sponsorer</i> .....	34
<i>Uppvisningar</i> .....	34
<i>Tävlingar</i> .....	34
<i>Arbete</i> .....	34
<b>Vid fakturering till företag</b> .....	<b>35</b>
<b>SportAdmin</b> .....	<b>35</b>
<b>Integritetspolicy</b> .....	<b>35</b>

# Välkommen till CFA!

## Verksamhetsidé

Föreningens syfte är att främja medlemmarnas intresse i att utöva och utvecklas i sporten cheerleading. Vår ambition är att kunna erbjuda en utveckling i cheerleading från nybörjare till högt satsande tävlingslag.

## Värdegrund

Inom Cheer Force Allstars eftersträvar vi en positiv sportanda och vill skapa en ”vi cheerleaders-känsla” bland våra cheerleaders, där vi stöttar och hejar på varandra inom och mellan lagen. I vår verksamhet har alla lika värde. Vi försöker skapa en positiv miljö där barn och ungdomar kan växa, trivas, utvecklas och känna sig trygga. Vi vill erbjuda en miljö som motverkar alla former av våld, mobbing och nättrakasserier. Vår *Handlingsplan för att motverka mobbning, kränkningar och övergrepp mot barn och unga*, som du finner på föreningens hemsida, beskriver mer utförligt hur vi arbetar för att se till att mobbing, sexuella trakasserier, övergrepp och andra kränkningar inte förekommer inom CFA:s verksamhet. Cheer Force Allstars jobbar aktivt för att alla ska trivas och känna sig välkomna. Vi vill att träningen ska vara rolig och utvecklande för alla.

## Vision

Vår vision är att alla aktiva ska skriva under på upplevelsen:

---

*”We **practise** with joy, **compete** as a team - and **win** as a family”*

---

## *Hur når vi dit?*

Att uppnå den värdegrund som beskrivs ovan, går bara om vi alla som är verksamma i föreningen (oavsett som aktiv, tränare, förälder, styrelsemedlem mm) tänker på hur vi som

individer kan bidra i den riktningen. Det som skrivs nedan om förhållningssätt och bemötande ser vi som riktlinjer på vägen dit.

Då samtliga förtroendeuppdrag i föreningen är ideella insatser krävs att vi är många som hjälps åt för att driva föreningen framåt.

## Föreningshandboken

Denna handbok är framtagen i syfte att samla och tydliggöra föreningens verksamhet. Handboken bör fungera som riktlinjer för alla aktiva, tränare och föräldrar inom Cheer Force Allstars. Via handboken kan föräldrar, tränare och aktiva vända sig för att snabbt hitta svar kring grundläggande frågor och för att göra sig väl förstådd kring föreningens arbetssätt. Det är viktigt att man som tränare, aktiv och förälder har kännedom kring våra regler och riktlinjer. Förhoppningen är att handboken ska fungera som en hjälp i detta och därmed öka trivseln inom föreningen. Handboken är ett levande dokument och kommer att uppdateras efter hand nya beslut tas i styrelsen eller i händelse av nya regler som kommer från Svenska Cheerleadingförbundet eller Riksidrottsförbundet.

*Förkortningar:*

CFA = Föreningen Cheer Force Allstars Umeå

SCF = Svenska Cheerleadingförbundet

## Om Cheer Force Allstars

Hösten 2011 bildades vår förening, som numera har det officiella namnet Föreningen Cheer Force Allstars Umeå. I cheerleadingsammanhang kallar vi oss dock bara för Cheer Force Allstars (CFA). Vi är en idrottsförening under Svenska cheerleadingförbundet (SCF) och Riksidrottsförbundet (RF). I dagsläget är vi en av Norrlands största föreningar med ca 230 aktiva cheerleaders i samtliga åldersgrupper miniminiorer, miniorer, juniorer och seniorer. Vi har såväl träningslag som tävlingslag. Tävlingslagen tävlar på level 1, 2, 4, Elite samt inom groupstunt.

### *Mer information om CFA*

Vi har en hemsida: [www.cfa.se](http://www.cfa.se) Där finns bl.a. information och man kan inför säsongstart anmäla sig för att få plats i träningslag hos CFA om man är ny inom cheerleading.

På Facebook har vi en grupp som vi rekommenderar att man följer för att löpande vara med i det som händer i föreningen: "CFA-Family".

Varje lag brukar också göra en ny facebookgrupp för varje säsong som ett snabbt sätt att nå ut information till de aktiva och deras föräldrar.

Vi finns också på Instagram "cfa\_family" och de respektive lagen "cfa\_lagnamn". Instagram används mindre till information och mer till att visa filmsnuttar och bilder från träningar och tävlingar.

### **Föreningsårsmöte**

Årsmötet är föreningens högst beslutande organ och därmed årets viktigaste möte. Till årsmötet, som ska ske senast sista oktober, bjuds samtliga föreningsmedlemmar in med rätt att vara med och bestämma. Under årsmötet redovisas föregående verksamhetsår och beslut rörande föreningens framtid fattas. Medlemmarna på årsmötet beslutar bl.a. kring styrelsens ansvarsfrihet och röstar under årsmötet in ny styrelse. Inbjudan till årsmötet ska, enligt föreningens stadgar, skickas ut senast 14 kalenderdagar före mötet. Mer detaljer kring årsmötet går att läsa om i föreningens stadgar.

Vi uppmuntrar alla aktiva och föräldrar att närvara vid årsmötet. För att få rösta vid årsmötet måste man ha betalat medlemsavgift för den aktuella säsongen.

### **Styrelsen**

CFA's styrelse består för närvarande enligt föreningens stadgar av en ordförande, 5–9 ordinarie ledamöter och upp till 3 suppleanter. Styrelsen har i uppdrag att styra och leda kommande årets verksamhet enligt årsmötets direktiv, främst genom verksamhetsplanen och inom ramen för beslutad budget. Styrelsen sköter föreningens ekonomi och ser till att verksamhetsplanen för året följs.

Viss del av styrelsearbetet styrs strikt enligt föreningens stadgar och viss del omfattas av styrelsens intresse av att driva föreningsutvecklingen framåt. Det senare arbetet sker löpande genom förberedelse, beslutsfattning, verkställande och förvaltning.

Styrelsen tillsätter också övriga funktioner i föreningen som krävs för att operativt driva och utveckla CFA vidare. Detta sker först och främst vid det konstituerande mötet strax efter årsmötet. En viktig sådan operativ funktion inom styrelsen är ”Sportgruppen”, se nedan.

Styrelsen använder sig i dagsläget av Office 365 för att man ska kunna samla alla dokument på en lättåtkomlig plats samt kunna se historik i mail som inte är personbundna utan bundna till funktion (ex. ”ordförande”)

### *Förhållningssätt*

Som medlem i Styrelsen förväntas du:

- Bidra aktivt till det praktiska arbetet i föreningen.
- Hålla de åtaganden du tagit på dig och meddela i god tid om du behöver hjälp för att klara det.
- Arbeta för hela föreningens bästa och aktivt tänka på att inte agera i egenintresse.
- Ha tystnadsplikt kring känslig information.
- Bemöta tränare/aktiva/föräldrar/sportgrupp med respekt och vänlighet även när åsikter går isär.
- Ha god samarbetsförmåga.
- Överrapportera din kunskap och samlade erfarenhet till nya personer i styrelsen.

Styrelsen träffas en gång per månad och kontaktas via epost på: [styrelse@cfa.se](mailto:styrelse@cfa.se)

### *Sportgruppen*

Sportgruppen är en arbetsgrupp under styrelsen vars huvudsakliga uppgift är att se till att föreningens dagliga verksamhet fungerar. De ska bl.a. säkerställa och utbilda föreningens tränare efter de riktlinjer som finns kring tränares utbildningskrav. De fungerar också som en länk mellan tränare och resten av styrelsen och ska se till att tränarna har de förutsättningar de behöver för att utvecklas tillsammans med sina lag. De ansvarar även för att tränarmöten hålls flertal gånger under säsongen där aktuella utbildningar och frågor lyfts tillsammans med föreningens tränare. Utöver det ska de finnas som stöd för tränarna i frågor gällande träning, tävling och samarbete tränare emellan. Sportgruppen bör alltid kontaktas för godkännande eller rådgivning inför frågor kring ex. följande:

- Byte av halltider eller extrainsatta träningstider

- Ansökan inför tävlings- eller träningsresor
- Lags deltagande i evenemang, uppvisningar och jobb
- Kommunikation mellan tränare
- Koreografi och svårighetsgrad av tävlingsprogram
- Beställning av dräkter och musik
- Problem kring laget eller aktiva

### *Förhållningssätt*

Som medlem i Sportgruppen förväntar vi oss att du:

- Bidrar aktivt till det praktiska arbetet i gruppen.
- Håller de åtaganden du tagit på dig och meddelar i god tid om du behöver hjälp för att klara det.
- Bemöter tränare/aktiva/föräldrar/styrelse positivt och vänligt även när åsikter går isär.
- Har god samarbetsförmåga med de andra i gruppen.
- Överrapporterar din kunskap och samlade erfarenhet till nya personer i Sportgruppen.

Sportgruppen kontaktas via epost på: [sportgrupp@cfa.se](mailto:sportgrupp@cfa.se)

### *Valberedning*

Valberedningen har i uppdrag att årligen ge förslag på nya förtroendevalda vid föreningens årsmöte. Valberedningen bör vara väl införstådd i föreningens verksamhet och delta aktivt på sammanträden, aktiviteter och sammankomster som kan bidra till förståelse kring föreningens och dess medlemmars behov. Valberedningen granskar kontinuerligt föreningens utveckling samt identifierar organisationens kunskap och behov. Detta ska utgöra underlag för valberedningen att hitta personer med kompetenser och erfarenhet som svarar till föreningens behov. Under årsmötet väljs representanter för styrelsen och stadgarna reglerar deras mandatperiod. Även om valberedningens arbete står nära styrelsens, är valberedningen ett självständigt organ separat från styrelsen, som arbetar efter föreningsmedlemmarnas förtroende.

Valberedningen kontaktas via epost: [valberedning@cfa.se](mailto:valberedning@cfa.se)



## CFA ”family”

I takt med föreningens tillväxt behövs ett större engagemang från familj och vänner. Vår förhoppning är att alla aktivas familjer ska känna sig delaktiga och inkluderade i cheerleadingsammanhang. Ju fler vi är som träffas och hejar fram våra barn/ungdomar/vänner på tävlingar och uppvisningar desto roligare blir det.

Vi ser gärna att du som förälder hör av dig till styrelsen om du också vill bidra med din tid och engagemang på ideell basis.

Löpande arbetsuppgifter kommer i övrigt att delas ut till föräldrar i lagen under säsongen, i samband med ex. föreningsförsäljningar, tävlingar och uppvisningar.

## Lagförälder

Tränarna får tillsätta 1–2 lagföräldrar för laget, utifrån behov. Dessa har som uppgift att hjälpa tränarna med sådant som kan behövas för att få laget att fungera så smidigt som möjligt. Varje lags tränare får själva ansvara för att be om den hjälp de behöver från lagföräldern, men det kan ex. handla om: utskick via mail, att styra upp lagkvällar, att följa med laget på resan under tävlingar, att hjälpa till med yngre barn under träningar. Det är viktigt att samarbetet mellan tränare och lagförälder fungerar väl. Ytterst är det tränarens ansvar och uppgift att få laget att fungera, lagföräldern är endast en hjälpende hand. Ingen ersättning utgår till lagföräldrar, det är liksom övriga förtroendeuppdrag inom föreningen ett ideellt arbete.

## Tränare

Föreningen eftersträvar att ha tre tränare för varje lag. Tränarna ansvarar tillsammans för att föreningens riktlinjer följs av aktiva och de övriga tränarna i laget. De bör också 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. Tränarna ska hålla ett bra samarbete sinsemellan och stötta varandra i tränarrollen. Som tränare i CFA ser man till de aktivas bästa och strävar efter att varje enskild individ, likväl som laget i sin helhet, utvecklas.

## Unga tränare

Eftersom cheerleading fortfarande är en ung sport i Sverige och det sällan finns tillräckligt med tränare som är över 18 år i föreningarna så är tränarna ibland förhållandevis unga jämfört med tränare i andra sporter. Vi har i CFA en åldersgräns på 15 år för att få vara tränare. Vi strävar också efter att alla tränare under 18 ska ha en äldre och mer erfaren mentor att kunna vända sig till.

## Ersättning, resor och omkostnader

Tränare erhåller ett mindre arvode för de timmar de lägger ner med laget. Total ersättning till tränare på ett kalenderår betalas max upp till ett belopp av aktivt års summa för ett halvt basbelopp. Om tränare uppnår detta belopp innan kalenderårets slut utgår ingen betalning. Orsaken till detta är att om vi överskrider det beloppet innebär det ogynnsamma skattetekniska förhållanden för oss som ideell förening likväl som tränare.

Alla tränare (oavsett om de är aktiva själva eller ej) får sina resor, inkl. boende, betalda till föreningens ”obligatoriska” tävlingar DM, RM/SM, förutsatt att de är där som tränare för sitt lag. Detta gäller även eventuella andra tävlingar som föreningen gemensamt åker till. Detta ska då styrelsen ha beslutat om så att det finns med i budgeten för den kommande säsongen. Inget timarvode utgår dock under tävling.

För eventuella andra resor inom Sverige bakas tränarnas resor in i budgetförslaget som föräldrar ska ta ställning till när de får frågan om att åka på sådana ”frivilliga” tävlingar. Frivilliga tävlingar som planeras under kommande säsong ska finnas med i budget inför tryout. Om man under säsongen kommer på att man vill åka på tävling som inte finns med i budget, behöver denna kommuniceras ut till aktiva och föräldrar i god tid så att de har möjlighet att tycka till. Obs, bara tränare över 18 år får åka utan resten av föreningen på frivilliga tävlingar. Alternativt att minderåriga tränare har med sig lagföräldrar som är villiga att ta på sig ansvaret för laget.

## Utbildning

Inför varje säsong bör en tränarintroduktion hållas för samtliga nya (och gamla) tränare. Föreningen eftersträvar att minst en av tränarna i varje lag ska ha gått Svenska Cheerleadingförbundets utbildning upp till och med den svårighetsgrad de tränar laget i. Beroende på budget och behov kan även intern utbildning förekomma.

Målsättningen är också att på sikt ligga ”steget före”, d.v.s. tränare skall 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. Detta har inte varit möjligt ännu pga. en snabbt växande förening och ansträngd budget. Nya tränare i föreningen utbildas inte under de två första terminerna de är verksamma som tränare. Syftet är att maximera utdelningen på de insatser som görs gällande utbildning. Istället för att lägga resurser på nya tränare som har en högre omsättning, d.v.s. de slutar efter första året, fokuserar CFA resurserna på de tränare som visar ett aktivt engagemang för att fortsätta som tränare i föreningen över tid.

Sportgruppen ser över tränarnas utbildningsbehov och gör anmälan till förbundet vid behov.

## Förhållningssätt som tränare

### *Rutiner*

- Vara på plats 15 min innan träningstid.
- Vara ombytt i träningskläder.
- Hälsa på alla och var trevlig, många ser upp till dig som tränare.
- Använd redskapen utefter de instruktioner som ev. angivits för lokalen/hallen.
- Använd ett vårdat språk, inga svordomar. Detta gäller även val av musik under träningstid.
- Respektera och var vänlig mot de andra lagen i hallen (gällande ex. att hälsa, hålla tider, mm.)
- Släpp inte in obehöriga i hallen.
- Tränarna som tränar sista laget ansvarar för ev. larm och att lokalen lämnas i gott skick.

---

*Ta kontakt med ev. mentor eller sportgruppen om allt som du känner dig osäker på hur du ska hantera. Vi hjälper varandra!*

---

## Bemötande och pedagogik

- Vi håller en positiv och vänlig attityd mot de aktiva/föräldrar/sportgrupp/styrelse
- I CFA utgår vi från principerna kring positiv förstärkning, dvs. beröm, pepp och ev. belöning när man anstränger sig för att göra rätt. Vi använder oss inte av bestraffning. Man kan däremot med fördel vara konsekvent och behöver inte tolerera dåligt uppförande av en aktiv. Om en aktiv inte gör det den ska på en träning bör tränaren i första hand fråga varför och försöka förstå om de kan hjälpa till på något sätt (ex. om rädsla ligger bakom). Om den aktiva trots stöttning inte samarbetar och gör det den åtagit sig i laget, så kan man, beroende på ålder, prata med dennes föräldrar och om det inte hjälper kan den aktiva inte längre vara med på en ordinarie plats i laget. Alla dessa fall ska diskuteras med tränaransvarig och sportgrupp innan åtgärder vidtas.
- Det är viktigt att tränarna berättar öppet för laget hur de tänker och varför de ex. gör förflyttningar och ändringar i programmet. Detta för att minska onödiga feltolkningar och missförstånd hos de aktiva (som i de yngre åldrarna oftast tar mycket av sådant som personlig kritik).
- En tränare bör regelbundet fundera över sitt eget beteende mot de aktiva och ta in feedback från de aktiva om vad de behöver av henne/honom som tränare så att man hela tiden utvecklas i sin roll.
- Som tränare behöver man tänka på vilket lag man tränar (ålder, nivå mm.) så att man anpassar sig och ställer rimliga krav på närvaro och prestation av de aktiva. För mer info om detta se ”Tränings- och tävlingsnivåer samt närvaropolicy i CFA” under nästa rubrik ”Aktiva cheerleaders”.
- Vi tar avstånd från alkohol, tobak och droger i samband med vår sport. Se *alkohol- och drogpolicy* nedan.
- Tränare ska hålla minst 2 utvecklingssamtal med de aktiva under året. I de högre levels och seniorlagen ska här tydligt framgå vilka styrkor resp. förbättringsområden som den aktiva har, förutom känslan de har i laget. I de yngre åldrarna handlar utvecklingssamtalen mer om hur barnet trivs i laget.

## Träning

- Vi ger positiv feedback till alla aktiva och favoriserar ingen.
- Vi lägger fokus på den glädje vi alla finner i sporten och uppmuntrar alla aktivas försök/initiativ till att utvecklas (dvs inte bara fokus på resultat).

- Vi anpassar träningens omfattning och form utifrån de aktivas aktuella status så att träningen successivt byggs upp och ingen blir övertränad/får skador pga. för hård (eller för lite) träning. Styrketräningen ska ha som funktion att bygga upp styrka och rörlighet och det är då viktigt att den utförs på rätt sätt för att inte istället bryta ner kroppen. Be om hjälp om du är osäker på hur detta ska göras!
- Vi förebygger mobbning inom våra lag med en god laganda, samhörighetskapande aktiviteter och genom att direkt ta itu med ev. konflikter mellan de aktiva. Vår *Handlingsplan för att motverka mobbning, kränkningar och övergrepp mot barn och unga*, som du finner på föreningens hemsida, beskriver mer utförligt hur vi arbetar för att se till att mobbing, sexuella trakasserier, övergrepp och andra kränkningar inte förekommer inom CFA:s verksamhet.
- Vi är alltid minst 2 tränare per lag.
- Om rollen som tränare och som aktiv överlappar (ex. om du tränar ett lag och den tiden överlappar en del av den tiden du själv tränar) så ska din roll som tränare gå före din roll som är aktiv. Det betyder att du inte kan lämna laget, som du är tränare för, ensam för att gå och träna som aktiv i ett annat lag. Däremot så kan du göra detta om du ser till att minst en annan tränare finns kvar med laget du är tränare för.

### *Tävling*

- Vi hejar engagerat på alla CFA's lag samt uppmuntrar våra aktiva att göra detsamma.
- Vi ser till att de aktiva inte "leker" med mobiler på läktaren när lagen tävlar. Det är dock okej att de använder den för att filma under själva tävlingen. Se till att ingen tar med mobiler ner på mattan vid prisutdelningen. Ha uppsikt över dina aktiva avseende detta.
- Motståndare får aldrig hånas och vi accepterar alla placeringar oavsett resultat.
- Vi tar ansvar över vårt och våra aktivas beteende under och kring tävlingar och ser till att alla följer de beteenderegler som gäller.
- Vi bemöter andra föreningar och deras lag med god sportsanda och respekt. Vi hälsar på dem, hejar på dem när de tävlar och applåderar/gratulerar dem till ev. vinster. Tränare behöver föregå med gott exempel här och både själva agera på detta sätt, men också prata med sina aktiva om att det är så här vi gör.

### *Sociala medier*

Om tränare vill använda sig av sociala medier för att visa upp lagets prestationer och lägga ut bilder/filmer, så måste denne ta ansvar för att ALLA i laget får lika mycket plats.

## Försäljning

Tränare förväntas också delta i föreningsförsäljningarna (se *ekonomi* nedan). Enskilda lag *kan* göra extra försäljningar till sitt eget lag utöver detta som inte konkurrerar med föreningsförsäljningen. Dessa försäljningar ska dock ha ett speciellt syfte ex. för att spara till en tävling eller annat evenemang. Laget har inget konto som det går att ”spara” pengarna på, utan ev. överskott går till föreningen.

## Misskötsel

Om en tränare inte betar sig adekvat i sin roll och i enlighet med föreningens värdegrund ska denna först få en varning av tränaransvarig samt få veta vad den behöver förbättra. Om detta inte hjälper för att förändra tränarens beteende kommer denna att avsättas i samråd med styrelsen. Styrelsen behöver därför vara delaktig i hela processen och tidigt få kännedom om något som inte fungerar.

## Aktiva cheerleaders

CFA strävar efter att erbjuda cheerleading för alla, oavsett ålder, kön eller kunskap. När man blivit antagen till ett lag är det viktigt att känna till vilka förhållningsregler som gäller allmänt i föreningen samt specifika regler för respektive lag.

För att få fortsätta träna och tävla för CFA måste samtliga fakturerade avgifter vara betalda innan förfallodatum.

## Tränings- och tävlingsnivåer samt närvaropolicy i CFA

I CFA erbjuder vi lag på flera nivåer och klasser, från nybörjare till mycket avancerade lag.

*Träningslagen* är till för personer som tränar för att ha roligt och utvecklas inom sporten, men som inte har ambition att tävla. I träningslagen kan också medlemmar gå som är nya inom cheerleading eller behöver öva lite mer för att komma in i tävlingslagen.

*Tävlingslagen* kan tävla på 6 olika nivåer (level 1, 2, 3, 4, Elite, Premier) och i det som kallas groupstunt eller partnerstunt (där man bara är en byggrupp som stuntar och utan de övriga momenten som dans, gymnastik och hopp).

Eftersom CFA vill vara en förening som uppmuntrar utveckling och ger en möjlighet att prova på olika nivåer, så att alla ska kunna hitta ett lag som passar dem, vill vi här förtydliga vår tanke med de olika tävlingslagens ambitionsnivåer och vad som förväntas av de deltagare som ingår i dem. Då har man möjlighet att i förväg känna efter om detta är något som man vill och har möjlighet att förbinda sig till.

Inom samtliga tränings- och tävlingsnivåer accepteras ingen form av mobbning. Strikta åtgärder kommer att vidtas om detta inträffar. Vår *Handlingsplan för att motverka mobbning, kränkningar och övergrepp mot barn och unga*, som du finner på föreningens hemsida, beskriver mer utförligt hur vi arbetar för att se till att mobbing, sexuella trakasserier, övergrepp och andra kränkningar inte förekommer inom CFA:s verksamhet.

### *Träningslag*

- Mini minior träning
- Minior träning
- Junior träning
- Senior träning

Flitig närvaro uppmuntras, men är inte obligatorisk på samma sätt som i tävlingslagen. Tänk på att cheerleading är en sport där allas träning är beroende av varje individ i laget. Är en person borta drabbar det därför många andra. Så försök prioritera din träning! Tävlingar inom norra distriktet är tillåtna men måste godkännas på föräldramöte då det kan innebära merkostnader.

### *Tävlingslag nivå 1*

- Minior 1
- Junior 1
- Senior 1

Detta innebär obligatoriska träningar men det ska inte påverka den aktivas viktigaste sociala liv runtomkring, t.ex. högtider, familjetraditioner och större evenemang ska tränare ha förståelse för så länge den aktiva meddelar i förväg. Förbinder sig att tävla i Distriktsmästerskapet (DM). Övriga tävlingar inom norra distriktet är tillåtna men måste godkännas i lagbudgeten inför säsongen vid tryout.

### *Tävlingslag nivå 2*

- Minior 2
- Junior 2
- Senior 2

Detta innebär obligatoriska träningar men tränare kan inte ställa krav på att aktiva ställer in resor eller stora evenemang. Förbinder sig att tävla i Distriktsmästerskap (DM) samt Riksmästerskap (RM) ifall de går vidare från DM. Övriga tävlingar, både internationella som nationella, är tillåtna men måste godkännas av de aktivas föräldrar (omyndiga) då det innebär merkostnader. Reserver kan sättas som undantag om en aktiv missköter sig (dåligt engagemang, dålig närvaro utan god anledning m.m.) eller har blivit antagen som reserv vid uttagning och godkänt reservplatsen, dock ej bland miniorer.

### *Tävlingslag nivå 3*

- Junior 3
- Senior 3
- Junior 4
- Junior 5 (Elite)
- Senior 5 (Elite)
- Senior 6 (Premier)
- Group stunt
- Partner stunt

Dessa lag är satsande lag, vilket innebär att tränare kan ställa höga krav gällande närvaro och engagemang hos de aktiva. Kostnaderna över säsongen kan bli högre än de andra lagen för att man vill ha många tävlingar och träningstillfällen, t.ex. träningsläger. Tävlrar i DM och RM (om man går vidare från DM). I lag som satsar är det tillåtet att sätta reserver om det finns särskilt goda skäl t.ex. dåligt engagemang trots hjälp och uppmaningar, låg närvaro, ej kunskapsmässigt på rätt level. Se vidare under rubriken ”reserver”. Reserver gäller ej för miniorer.

### *Generellt angående närvaro*

Många föräldrar har synpunkter på att närvaropolicyn är så strikt. Cheerleading oavsett var den utövas i Sverige eller världen har höga krav på de tävlingsaktivas närvaro. Detta av den anledningen att det är så sårbart så fort bara en person är borta. Det drabbar inte bara den aktiva själv utan hela den personens bygggrupp som då inte kan träna bygg/stunt den gången. Om alla skulle vara borta någon gång lite nu och då så skulle laget i sin helhet inte få den träning de



behöver. Vet man med sig att man inte kommer kunna närvara i stort sett varje gång så är det därför bättre att välja ett träningslag. I träningslagen är det förstås också viktigt med närvaro av samma anledning, men eftersom man inte ska tävla finns inte samma "tidspress" där att sätta ett visst program. Ju högre level man går i desto större krav på närvaro.

Självklart finns anledningar som gör att man ibland måste vara borta ex. större livshändelser (dop, bröllop, begravning el liknande) eller smittsamma sjukdomar. Vi önskar dock att all ev. nödvändig frånvaro kommuniceras med tränarna i så god tid som möjligt för att de ska kunna planera träningen. Om den aktiva är för sjuk/skadad för att träna, men tillräckligt pigg för att bara sitta och vara med, så önskar vi att de deltar och tittar så att de är med och lär sig ev. nya moment/moves i programmet.

## Förhållningssätt och bemötande

Som aktiv i föreningen bör du tänka på:

- Vi är schyssta mot varandra under träning och mobbar/ utesluter aldrig någon i laget. Vår *Handlingsplan för att motverka mobbning, kränkningar och övergrepp mot barn och unga*, som du finner på föreningens hemsida, beskriver mer utförligt hur vi arbetar för att se till att mobbing, sexuella trakasserier, övergrepp och andra kränkningar inte förekommer inom CFA:s verksamhet.
- Vi hälsar på alla aktiva cheerleaders, tränare och andra i föreningen som vi känner igen.
- Vi uttrycker oss aldrig negativt om andra aktiva i sociala medier eller "bakom ryggen". Vår *Handlingsplan för att motverka mobbning, kränkningar och övergrepp mot barn och unga*, som du finner på föreningens hemsida, beskriver mer utförligt hur vi arbetar för att se till att mobbing, sexuella trakasserier, övergrepp och andra kränkningar inte förekommer inom CFA:s verksamhet.
- Om flera i laget ska träffas och bygga/träna utanför träningstid, bjuds alla i laget in att delta.
- Vi meddelar våra tränare om vi ser att en lagkamrat betar sig illa mot andra lagkamrater/ motståndare/ domare eller publik.
- Vi vårdar vårt språk under träning/ tävling.
- Vi lägger fokus på den glädje vi alla finner i sporten före tävlingsplacering.

- Vi tar avstånd från alkohol, tobak och droger i samband med vår sport. Se *alkohol- och drogpolicy* nedan.

### På träning

- 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. Pga. detta har varje lag särskilda närvarokrav med undantag för skador, sjukdom och i god tid planerade resor. Läs mer om vår *närvaropolicy* ovan
- Koden till träningshallen får inte ges ut till obehöriga.

### På tävling

- Vi visar respekt för våra tränare och följer de regler som gäller
- Vi hejar engagerat på alla CFA's lag. Heja gärna även på de andra föreningars lag.
- Vi "leker" inte med mobiler på läktaren medan lagen tävlar. Det är dock okej att använda den för att filma tävlingen. Vi tar inte med mobiler till prisutdelningen.
- Vi pratar inte illa om de andra lagen eller föreningarna och vi accepterar alla placeringar oavsett resultat.

### Resor till tävlingar

Inför tävling/resa måste du eller din förälder se till att information om allergier, mediciner och andra behov kommer fram till tränarna. Ni måste också se till att ni fått den information som krävs för att ni ska kunna komma i tid till samlingsplatsen och ha med er rätt utrustning inför resan. Se till att ni har provat dräkten hemma och meddela tränarna om något är felaktigt med den. Alla som tävlar ska se till att ha underkläder som passar under dräkten, underkläder får inte synas.

Föreningen försöker se till att hitta det mest kostnadseffektiva sättet att ta sig till tävlingar och arrangemang. Vi vill att så många lag som möjligt ska kunna följa med på de tävlingar som de har kvalificerats till. Vid övernattning försöker vi se till att hela föreningen i största möjliga mån ska kunna vara samlad och att vi reser och bor på ett så säkert sätt som möjligt.

För hålla kostnaderna på en rimlig nivå, kan det bli aktuellt att lagen under vissa tävlingar får sova i skolor eller andra lokaler framför hotell och dyrare alternativ, så länge säkerheten upprätthålls.

Föreningen anser att lagen ska åka i samlad trupp vid resor, det ska finnas synnerliga skäl för att en individ inte åker och sover med det egna laget.

## Alkohol- och drogpolicy

Cheer Force Allstars ställer sig bakom samhällets mål att minska alkoholkonsumtionen och framför allt att senarelägga ungdomars alkoholdebut. Vi strävar efter att cheerleading ska ge de aktiva gemenskap och utveckla människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Denna policy ska vara ett stöd för aktiva, tränare och föräldrar, samt visa föreningens förhållningssätt till alkohol och droger.

- Cheer Force Allstars följer gällande lagstiftning angående alkohol och tobak. Det innebär nolltolerans mot alkohol och tobak för alla medlemmar i samband med aktiviteter i föreningens regi. Nolltolerans gäller även mot prestationshöjande medel och icke receptförskrivna narkotikaklassade preparat
- Cheer Force Allstars skall belysa sin policy i samband med föräldramöte, terminsstart och för nyttillkomna i föreningen. Policyn skall också finnas tillgänglig på hemsidan.
- I samband med internutbildning och sammankomster för tränare och ledare kommer vikten av kunskap kring alkoholen och tobakens effekter att belysas

Föräldrarna ska känna förtroende att lämna sina barn till träningar, tävlingar och läger. Detta ställer krav på våra ledare, som i sin samvaro med barn och ungdomar måste vara medvetna om sin roll som förebilder

## Föräldrar

Som förälder förväntas man stötta sina barn/ungdomar, laget, tränarna och föreningen i sin helhet. Var intresserad och förstående och prata gärna med ditt barn om träningen hemma.

I föreningen är man välkommen att delta vid öppna träningar som bör hållas varje termin. Anledningen till att vi i övrigt har träningar utan föräldrarna är vår erfarenhet av att barnen koncentrerar sig bättre då de tränar själva.

## Kontakvägar

Har man synpunkter eller frågor kring det egna barnets träning vänder man sig i första hand till lagens tränare. Om det gäller frågor kring träning mer generellt i föreningen vänder man sig till sportgruppen (sportgrupp@cfa.se). Har man synpunkter eller frågor kring föreningsverksamheten vänder man sig till styrelsen (styrelse@cfa.se). Vill man som förälder hjälpa till med uppvisningar, lagaktiviteter eller annan aktivitet som gynnar föreningen meddelar man detta till styrelsen eller valberedningen (valberedning@cfa.se). Föreningen uppskattar all hjälp vi kan få!

---

***OBS!** Behöver du förmedla någon form av kritik eller upplysa om oegentligheter som försiggår i laget, så gör det varsamt och eftertänksamt. Ta upp det med rätt person och tänk på HUR du förmedlar ditt budskap. En del av våra tränare är mycket unga, i dessa fall kan det vara bättre att vända sig till tränaransvarig i sportgruppen med sin kritik istället för direkt till den unga tränaren.*

---

## Förhållningssätt

Som förälder i föreningen bör dessa förhållningssätt uppfyllas:

- Vi hjälper våra barn med planering av mat, sömn och skola/läxor under säsongen så att de har förutsättning att leva upp till närvarokraven (se *närvaropolicy* i tidigare avsnitt).
- Vi stöttar våra barn i med- och motgång.
- Vi lägger fokus på den glädje vi alla finner i sporten och ser till den aktivas ambition att utvecklas snarare än till tävlingsresultat.
- Vi hejar på alla aktiva i laget, inte bara vårt eget barn.
- Heja gärna på övriga föreningens lag också!!
- Vi ger positiv feedback från tävlingsläktaren till samtliga tävlande och pratar aldrig illa om vare sig individer eller lag.
- 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 och droger i samband med vår sport, se *alkohol- och drogpolicy* ovan.
- Tänk på att föreningen drivs med ideella krafter om du vill lämna ev. kritik. Allt arbete sker på vår fritid och av fri vilja, det innebär att tiden inte alltid räcker till för allt som skulle behöva göras. Känner du att något är viktigt att ta itu med så tar vi tacksamt emot såväl konstruktiva/konkreta förslag som din tid och arbetsinsats!
- Kom ihåg att tränarna anstränger sig hårt för att göra sitt bästa för att ert/era barn ska utvecklas, för en mycket liten ersättning. De behöver all uppmuntran de kan få!

### Resor till tävlingar

Inför tävling/resa måste du som förälder se till att information om allergier, mediciner och andra behov kommer fram till tränarna. Du måste också se till att ni fått den information som krävs för att ditt barn ska kunna komma i tid till samlingsplatsen och ha med sig rätt utrustning inför resan. Se till att ni har provat dräkten hemma och meddela tränarna om något är felaktigt med den. Alla som tävlar ska se till att införskaffa underkläder som passar under dräkten, underkläder får inte synas.

Tränarna kommer informera om det finns behov av lagföräldrar samt vad som förväntas av dem. I största mån kommer alla föräldrar få chans att meddela sitt intresse, men speciella omständigheter och behov kan göra att vissa föräldrar måste följa med.

Föreningen har som mål att så många lag som möjligt ska kunna följa med på de tävlingar som de har kvalificerats till. Vi försöker att alltid resa så säkert som möjligt samt att hitta det mest kostnadseffektiva sättet att ta sig till tävlingar och arrangemang. Vid övernattning försöker vi se till att hela föreningen i största möjliga mån ska kunna vara samlad.

För att hålla kostnaderna på en rimlig nivå, kan det bli aktuellt att lagen under vissa tävlingar får sova i skolor eller andra lokaler framför hotell och dyrare alternativ, så länge säkerheten upprätthålls.

Föreningen anser att lagen ska åka i samlad trupp vid resor, det ska finnas synnerliga skäl för att en individ inte åker och sover med det egna laget.

## Kläder under träning och tävling

Vår logotyp och våra färger är vårt varumärke och det är viktigt att visa upp och vårda. Här följer vår policy för användning av kläder i samband med träning, tävling, uppvisning och andra sammanhang där tränare och aktiva representerar CFA.

### Allmänna riktlinjer

Vid bärande av föreningskläder representerar vi CFA och föreningens sponsorer. Det innebär att vi följer föreningens regler och policys samt uppträder på ett sådant sätt att vi inte skadar föreningen, varumärket eller föreningens sponsorer.

- Vi använder inte våra föreningskläder i samband med tobak, alkohol, droger
- Vid användning av dräkt utanför föreningssammanhang krävs en tränares godkännande.

### Träningskläder

- Tight linne/t-shirt och shorts/tights
- Inomhusskor/cheerskor
- Uppsatt hår, inga smycken samt klippta naglar så att vi inte skadar varandra

På träning ska alla aktiva ha tigha kläder på grund av säkerhetsrisken. En del lag uppmuntrar speciella träningskläder, sk föreningskläder. Syftet med dessa är att alla ska se likadana ut när man tittar på helheten i programmets utförande. Tidigare beställde varje lag för sig särskilda träningskläder, men idén är nu att försöka hålla nere kostnaden för de aktivas familjer genom att ha gemensamma träningskläder för hela föreningen. Kläderna kan då användas fler säsonger, ärvas och ev. säljas beroende på skick. Föreningsträningskläder kan beställas genom den leverantör som föreningen har avtal med (f.n. Stadium Teamsales) och som länkas till på föreningens hemsida.

För träningslagen gäller inomhusskor med ljus sula och för tävlingslagen gäller helvita skor, anpassade för cheerleading. Fråga din tränare om du är osäker på vad som är bra skor.

Även våra tränare bär tigha träningskläder samt uppsatt hår, inga smycken och klippta naglar.

## Tävlingsdräkter

Tävlingslagen har egna *tävlingsrosetter* (sk. bows) eller andra accessoarer och de uppdateras vid behov. Accessoarer tas fram av tränarna inom ramen för den budget som ges. Rosetten ska följa föreningens färger. Vid träningsrosetter med avvikande färger krävs sportgruppens godkännande.

*Overall/överdragskläder* är obligatoriskt för alla tävlingslag och frivilligt för träningslag. Designförslag tas fram av det utvalda företaget och godkännes av sportgruppen. Overallen ska vara praktisk och stilren, i våra föreningsfärger och med vår logga. Dessa säljs tillsammans med övriga *föreningskläder* via Stadium Teamsales.

Föreningen äger alla våra *tävlingsdräkter*. Alla lag har rätt att låna dräkter vid behov, men tävlingslagen har företrädesrätt. Vi väljer att inte hyra ut våra dräkter till utomstående, för att skydda vårt varumärke. Designförslag tas fram av, en/flera av styrelsen utsedd, designansvarig. Designen godkännes av sportgruppen och styrelsen. Våra dräkter följer förbundets tävlingsregler med fokus på bra passform. Dräkterna går i teal, silver, svart och vitt med en tydlig föreningslogotyp. Dräkternas utformning och stil följer den gängse traditionen i Allstars Cheerleading. Utöver detta har föreningen särskilda önskemål:

## Tävlingsmink

- Vi strävar efter att hålla sminkning på en återhållsam och åldersadekvat nivå
- Miniorlagen ska i regel inte använda smink, men kan ha glitter eller ex. läppglans om man vill.

## Minior- och juniordräkter:

- Dräktens design ska ha föreningens färger och logga
- Ej tillåtet att visa magen
- Eventuellt tävlingsmink ska vara anpassat efter åldern på laget

## Seniordräkter:

- Dräktens design ska ha föreningens färger och logga
- Föreningen strävar efter att successivt byta ut samtliga magtröjor till heltäckande överdel i samband med kommande dräktinköp.

### Co-Ed:

- Föreningen har enhetliga killdräkter som kan användas i flera lag
- Dräkters design ska ha föreningens färger och logga och kunna gå i stil med merparten av tjejdräkterna i de olika lagen
- Föreningen uppmuntrar att minimera skillnaden mellan tjej- resp. killdräkter i kommande design, genom att välja shorts framför långa byxor.

OBS! Efter tävling/uppvisning ska dräkterna samlas in direkt av tränarna för att tvättas av tränare eller lagförälder. Dräkterna ska tvättas ut- och in i 30 grader fintvätt. Skulle en aktiv slarva bort eller förstöra en dräkt blir denne betalningsskyldig.

### Tävlingskläder för tränare

Under tävlingsdagen ska tränare klä sig professionellt och ändamålsenligt enligt SCF's tävlingsbestämmelser (se TB kap 3: D, 1). Tränares tävlingsklädsel bör vara svart och vitt eller svart och teal för att matcha föreningens färger. Tränarna ska ha bekväma skor att kunna passa och coacha i.

## Lagutformning före och under tränings-/tävlingssäsong

### Tryouts/uttagning till tävlingslag

Cheerleadingföreningar sätter ihop nya lag genom s.k. *tryouts* (eller uttagning) inför varje säsong med anledning av att barn och unga utvecklas så snabbt och olika under ett år. Tävlingslagen kan tävla på 6 olika nivåer (level 1, 2, 3, 4, 5, 6) och i det som kallas groupstunt samt partnerstunt (där man bara är en bygggrupp, resp. ett par, som stuntar och utan de övriga momenten som dans, gymnastik och hopp).

Målsättningen med tryouts är att sätta ihop ett lag inom varje tävlingsnivå som blir så enhetligt och "rätt" utifrån den nivån som möjligt. Detta framför allt för att tillgodose de aktivas behov av utveckling, trygghet och säkerhet då sporten i mycket hög grad är beroende av att de aktiva ligger ungefär lika i utvecklingsnivå. Se även rubriken om tävlingsnivåer och närvaro ovan.

### För tryouts i CFA gäller följande:

- Det ska finnas minst ett uttagningstillfälle för tävlingslagen. Detta skall vara *efter* alla föreningens lag genomfört sina tävlingar samt våruppvisning.



- Inför tryouten ska varje sökande få ta del av lagets årsplanering, lagbudget och generella regler. Dessa dokument ska finnas tillgängligt för föräldrarna, samt innehålla en hänvisning till föreningshandboken som finns på föreningens hemsida. Denna information bör sedan godkännas av både den sökande och vårdnadshavare innan den aktive söker till platsen i laget.
- Att söka till ett lag är bindande, det vill säga att när man kommer på tryout har man redan godkänt informationen som står i intagningsbrevet, som skickats ut tidigare, samt tackat ja till en eventuell plats i laget om man blir erbjuden den. Man bör också ha tänkt igenom att man har för avsikt att fullfölja hela säsongen innan man söker, då lagen blir mycket sårbara vid avhopp mitt under en säsong.
- De aktiva ska få veta om de är antagna eller ej, i tid för att kunna fortsätta söka till ett lag med lägre level om de inte kom in i det lag de först sökte till. De kan också erbjudas plats i ett träningslag. Tränarna ska försöka slussa de aktiva till "rätt" nivå om de inte kommit med i ett visst lag och ge tips på vad de behöver träna för att kunna ha chans att komma in senare år.
- Sökande till tävlingslag level 1 ska accepteras i mån av plats och inte baserat på skills/kunskap. Om inte alla sökande kan antas för att laget blivit fullt ska de sökande som redan gått i CFA's träningslag prioriteras före de som kommer från kölistan. Har samtliga gått i träningslag får lottning ske om det finns fler sökande än platser.
- För miniorer gäller inte uttagning eller tryouts. Istället har vi en gemensam träning för alla miniorer för att tränarna därefter ska kunna placera den aktiva i lämpligt lag utifrån vilka förkunskaper man har.
- Ju högre level desto mer kommer uttagningen att handla om skills och hur de sökande kompletterar varandra i dessa skills, för att kunna sätta ihop ett så starkt lag som möjligt inför tävling. Ju högre nivå desto större krav ställs också på närvaro och engagemang i träningen.
- Efter uttagningen ska lagsammanställningen godkännas av sportgruppen/styrelse innan de aktiva meddelas om de är antagna eller ej.
- Aktiva tillåts att söka till vilket lag hen önskar utifrån uttagningskriterierna. Tränare kan hjälpa till att ge råd om lämpliga nivåer till den aktiva.
- Efter att uttagningen är klar är det inte tillåtet för aktiva att byta lag inom föreningen utan att sportgruppen involveras och särskilda skäl finns.

- Tränare får inte värva medlemmar från andra tävlingslag under pågående säsong om inte den aktive i så fall är beredd att gå i dubbla lag. Detta för att inte något lag ska behöva tappa värdefulla byggstenar i laget inför tävlingar.
- Man kan inte ”reservera” en plats i ett särskilt lag, våra tränare försöker göra en så rättvis och schysst uttagning som möjligt beroende på nivå och färdigheter hos de sökande. Särskild hänsyn ska dock tas i ”känsliga lägen” och en diskussion ska då föras med styrelsen, innan något meddelas den aktiva, för att se över tänkbara lösningar på situationen samt försäkra att tränarna har god grund för sina beslut.
- De aktivas färdigheter i stunt och gymnastik kommer ha stor betydelse för vilket lag man placeras i, men det är inte avgörande i och med att lagen i sin helhet byggs upp och är beroende av flera olika färdigheter/positioner.
- Glöm inte bort att tryouts egentligen pågår hela säsongen. Dvs. de aktivas prestationer, kunskaper och engagemang från föregående säsong kommer också att räknas in i bedömningen.
- Är man skadad inför tryout eller inte kan vara närvarande av särskilda skäl så prata med den aktuella tränaren för vidare instruktioner. Om du kan så visa läkarintyg på ev. skada, gärna med prognos för tillfrisknande.

### Sammansättning av träningslag

- Träningslagen har ingen tryout utan fylls på via direktanmälan på hemsidan.
- Träningslagen har i första hand samma åldersindelningar som SCF’s indelningar; miniminior, minior, junior och senior.
- Har man gått i CFA föregående säsong så har man förtur till plats i träningslag inom den åldersgrupp man tillhör.

### Sammansättning av groupstunts

- Groupstunts kan startas om det finns tränare som kan åta sig detta efter att de ordinarie lagen är satta.
- Groupstunts tävlar på nivå 5 (junior) eller 6 (senior) och de aktiva som söker behöver därför ha ”maxat” kunskapsnivån i bygg för level 4 resp. 5.

- Groupstunts har av tradition uppkommit genom en färdig stuntgrupp som redan tränat ihop sig och som önskar träna och tävla mer på högre nivå i stunt. Föreningen strävar dock efter att kunna ha tillräckligt med tränarkapacitet för att kunna starta upp även nya groupstuntlag genom tryouts.

## Kölista

Vi har ingen kölista utan nya aktiva som är intresserade av att börja i CFA registrerar sig i formuläret på vår hemsida [www.cfa.se](http://www.cfa.se).

Anmälan öppnar under sommaren och stänger i mitten av terminen. Vid avhopp under säsongen öppnar anmälan igen efter juluppehållet.

## Placering av tränare till lag

Varje lag ska ha minst 2, helst 3, tränare. Vid placering av tränare kommer följande frågor tas i beaktning:

- Tränarens cheerleadingutbildning.
- Tränarens ledarskapsutbildning och annan lämplig utbildning.
- Hur länge man har varit tränare i föreningen CFA.
- Framförda önskemål
- Föreningens behov
- Vilken level man har varit tränare för tidigare.
- Tränarens lämplighet för olika levels (vad man har kunskap att lära ut).
- Tränarens lämplighet för olika åldrar (vilken åldersgrupp passar bäst).

## Reserver

---

*Målet är att varje aktiv ska ha en ordinarie plats i ett lag, inte en reservplats. Alla önskemål om reserver ska tas med styrelsen INNAN dialog tas med den aktiva.*

---

Tillsättande av reserver kan i undantagsfall, och efter kommunikation med styrelsen, ske enligt följande:

*Reserver vid tryout*

- Har man som tränare tankar på att ta in reserver ska detta diskuteras först med sportgruppen/styrelsen.
- Den som blir uttagen som reserv får själv välja om hen vill ha platsen eller om man hellre vill gå till annat lag. Man är alltså inte bunden att tacka ja om man kommer in som reserv. Tackar man ja till platsen gäller samma regler (närvaro, engagemang mm) som för andra aktiva i laget. Reserven ska då vara införstådd i att man inte kommer ha en given plats i programmet och att det inte med säkerhet kommer innebära en möjlighet att komma in som ordinarie aktiv.
- En reserv förväntas delta aktivt på alla träningar och hoppa in där det behövs, om inte annan överenskommelse finns mellan tränare/aktiva/föräldrar. Till exempel att man kommit in som reserv för att man kommer vara frånvarande stora delar av säsongen.

### *Reservers roll vid avhopp/skada*

- Om aktiva hoppar av/skadar sig under säsongen är det upp till tränarna att bestämma om reserven ska tävla eller om man behöver lösa det utan reserver, för laget i sin helhets skull. Om det beslutas att reserv ej ska tävla ska det finnas bra argument för det och diskuteras med sportgruppen, tex hög frånvaro, har ej rätt kunskapsnivå, fel position för platsen.

### *Reserver som sätts under säsongen*

Att gå från ordinarie aktiv till att bli reserv under årets gång kan endast ske om aktiv uppfyller ett eller flera av nedanstående krav:

- Hög frånvaro som påverkar den aktivas träningsutveckling
- Sjukdom/skada under längre period som påverkat den aktivas träningsutveckling
- Ej level appropriate, dvs man har inte den kunskapsnivå som leveln kräver – Får bara göras om aktiv var level appropriate vid antagning, men individen av någon anledning har tappat färdigheter. Man kan inte använda argument avseende moment som den aktiva inte hade vid antagningen om man ändå antogs då.
- Dålig attityd. Ex. mycket lågt engagemang/inte utförd träning som påverkar träningsutvecklingen. Mobbning. Missköter sig upprepat på sociala medier mm. Vår *Handlingsplan för att motverka mobbning, kränkningar och övergrepp mot barn och unga*, som du finner på föreningens hemsida, beskriver mer utförligt hur vi arbetar för att se till att mobbing, sexuella trakasserier, övergrepp och andra kränkningar inte förekommer inom CFA:s verksamhet.

Oavsett anledning ska en varning ges med bakomliggande orsaker och förklaring till aktiva, föräldrar, tränare och tränaransvarig. Man måste ge den aktiva minst en månad på sig att utvecklas, med det stöd som ev. behövs, och se om situationen förändras. Därefter kan ett beslut tas om man ska sätta individ som reserv eller ej.

Till exempel; Den aktiva är duktig på träningarna och har bra attityd men har väldigt hög frånvaro. Där bör man ha en diskussion med föräldrar/aktiva/tränare om att förbättra närvaron annars kanske man inte kan få tävla. En annan situation kan vara att man under säsongens gång märker att den aktiva inte klarar av svårigheten på den level man tränar och tävlar. Där bör man först ha en diskussion med föräldrar/aktiva/tränare om vad som krävs för att komma vidare, sätta mål och ge stöd som sedan skall följas upp.

### *Att tänka på*

- Tränarna måste ge alla samma chans att få utvecklas oavsett position/ordinarie/reserv i laget i de moment där detta är möjligt.
- Är den ordinarie/reserven myndig krävs inte att föräldrar deltar på diskussioner/uppstatta mål/varningar osv.
- Är personen omyndig är det jätte viktigt att hålla en bra dialog med föräldrarna så inget missförstånd uppstår.
- Tränarna ska alltid diskutera med sportgruppen och informera styrelsen när man har funderingar kring en aktivs agerande i laget och vill vidta åtgärder.

---

*OBS! I miniorlag och level 1 lag är reserver ej tillåtna!*

---

## 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 sportgruppen tillgänglig för råd. Här följer några punkter som kan vara bra att känna till 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 med på plats under tävling. Licensen ska kunna styrkas med giltig legitimation och som därför ska medtas av ALLA på tävlingsdagen.
- Dispenser: Eventuella dispenser ska skickas till förbundet och tränaransvarig 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, dubbla kopior av programmusiken på CD/USB, extra dräkt och bow, bra väska att bära värdesaker i, egen klädsel anpassad efter föreningens riktlinjer, mat och dryck, inkl. mellanmål.
- Domarprotokoll: Protokoll hämtas från arrangören när tävlingsdagen är slut. En kopia på domarprotokollen ska skickas in till tränaransvarig inom tre dagar efter avslutad tävling.

### Nationella mästerskap och tävlingar

Alla CFA's tävlingslag ska ställa upp på de nationella tävlingar som erbjuds av förbundet; i dagsläget Distriktsmästerskapen (DM) samt om man kvalar vidare till Riksmästerskapen (RM).

Utöver dessa tillåts och uppmuntras alla lag att tävla i tyckartävlingar (ex. Future Winter Cup eller Umeå Cheerfest) och andra nationella tävlingar (ex. November cup eller Nordic All Level Championship) inom Sverige om detta är ekonomiskt möjligt för laget. Kostnader för alla tävlingar ska ingå i lagets årsbudget. Bestämmer sig ett lag för att ställa upp i en tävling utanför förbundets tävlingar ska lagets tränare först skicka in en förfrågan till föreningens sportgrupp och styrelse. I vissa fall kan även SCF's Tävlingskommitté kräva en sanktionsansökan för detta.

### Utlandsresor

Ett lag kan kvala vidare från SCF's mästerskap till en internationell tävling/mästerskap. Laget ska i sådana fall presentera en finansieringsplan, resebudget och krisplan för sportgruppen och styrelsen innan ev. godkännande kan ges för att genomföra tävlingen.

### *Att tänka på*

- De tävlande aktivas föräldrar behöver också godkänna planen och kostnaden.

- En aktiv förbinder sig inte att delta i internationella tävlingar i samband med tryout utan kan välja att avstå resan, av olika skäl, utan att detta hindrar resten av laget från att resa.
- Om en el flera aktiva väljer att inte tävla en utlandstävling är det viktigt att tränarna anstränger sig för att hålla ihop laget och inte skilja på de som ska åka resp. inte åka. Dessa ska behandlas som likvärdiga medlemmar i laget och ska ha sin givna plats i programmet på samtliga träningar och nationella tävlingar.

## Säkerhet

### Försäkring

Försäkring och licens tecknas tillsammans via Pensum. Den licens/försäkringsalternativ vi använder är:

- Tävlingsförsäkring Grund, till alla aktiva i tävlingslag.  
*Information nedan hämtad från pensum 2020-08-23*

Försäkringen är en del av tävlingslicensen och gäller för alla tävlande cheerleaders från 12 år. Försäkringen gäller för plötslig och oförutsedd skada i samband med träning, tävling och resa till och från dessa aktiviteter. Försäkringen gäller för alla utövare som deltar på tävling med utövare från andra föreningar där poängbedömning sker.	
Akutersättning	Nödvändiga och skäligen kostnader, dock högst 10 000 kr per skada
Invaliditet 1% - 59%	15 prisbasbelopp
Invaliditet 60% eller högre	30 prisbasbelopp
Dödsfall	1 prisbasbelopp
Tandskada	1 prisbasbelopp

- Träning barn & motion upp till 11 år (gruppförsäkring), används i träningslag  
*Information nedan hämtad från pensum 2020-08-23*

Försäkringen gäller för utövare som inte är licensierade för åldrar mellan 0–11 år. Försäkringen gäller för motion och träning, ej deltagande av tävling. Försäkringen registreras i pensums system utan namn och personnummer, bara antalet deltagare fylls i som en gruppörsäkring.	
Akutersättning	Nödvändiga och skäligen kostnader, dock högst 10 000 kr per skada
Invaliditet 1% - 59%	30 prisbasbelopp
Invaliditet 60% eller högre	60 prisbasbelopp
Dödsfall	1 prisbasbelopp
Tandskada	1 prisbasbelopp

- Träningsförsäkring från 12 år, till aktiva över 11 år i träningslag  
*Information nedan hämtad från pensum 2020-08-23*

Försäkringen gäller för utövare som inte är licensierade och från 12 år. Försäkringen gäller för motion och träning, ej i deltagande av tävling.	
Akutersättning	Nödvändiga och skäliga kostnader, dock högst 10 000 kr per skada
Invaliditet 1% - 59%	10 prisbasbelopp
Invaliditet 60% eller högre	25 prisbasbelopp
Dödsfall	1 prisbasbelopp
Tandskada	1 prisbasbelopp

## Anmäla skada

### Aktiv

För skada drabbad aktiv anmäler du till Svedea på telefonnummer 0771–160 199, eller med ifylld skadeblankett på Pensums hemsida här:

<http://pensum.se/forsakringsformedling/sport/cheerleading/>

### Tränare

Tränare är inte försäkrade genom Pensum utan går under Riksförbundets grundförsäkring som hanteras av Folksam. Således skall skada drabbad tränare anmälas till Folksam. Information för skadeanmälan hittas enklast på [www.folksam.se](http://www.folksam.se)

## Spotters

All träning, såväl obligatorisk som frivillig, inom föreningens ska ske på ett så säkert sätt som möjligt. Vid prövning av nya moment ska tränare ha väl kännedom till momentets teknik samt alla möjliga utfall kring momentet. 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 säkerhetspersoner användas enligt tävlingsreglerna (se uppdaterad TR på förbundets hemsida).

## Vid olyckor/skador

Om olyckan är framme och skada sker under träning är det tränarnas 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 eventuell rehabilitering. Vid akuta eller livshotande skador ringer tränaren först 112 och sedan den aktivas föräldrar. Obs! Se till att en av tränarna tar hand om det övriga laget. Vår *Krishanteringsplan*, som du finner på föreningens hemsida, beskriver mer utförligt hur du ska agera inför, under, och efter situationer som ställer särskilda krav.

## Sjuklåda

I träningshallen ska det finnas en låda med 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. Sjukvårdsmaterialet ska alltid vara påfyllt enligt listan som finns i lådan. Sportgruppen är ansvarig för att aktuella artiklar alltid finns. Tränarna ansvarar för att meddela Sportgruppen om något saknas.

## Skadeförebyggande arbete

Föreningen bör sträva efter att förebygga skador genom att se till att tränarna har kännedom om hur träning ska läggas upp för att vara uppbyggande och inte nedbrytande. Vid behov tas kontakt med externa aktörer så som ex. sjukgymnaster eller andra med nödvändig kunskap om kroppens fysik och träning.

## Ekonomi

CFA strävar efter att hålla nere kostnaderna för aktiva och deras föräldrar, så att så många som möjligt ska ha råd att utföra sporten. För att klara detta kan ett antal inkomstbringande aktiviteter komma att läggas på de aktiva och deras familjer.

## Avgifter

För att få träna och tävla i CFA behöver varje aktiv vara licenserad inom förbundet och föreningens avgifter vara betalda. Avgifter som är årliga är medlemsavgift, licens/försäkring och rosett. Dessa betalas via faktura på höstterminen i början av säsongen. Träningsavgiften kan faktureras för hela året eller delas på mellan höst och vårtermin, detta kan beslutas av styrelse om beslut inte tas på årsmötet.

### *Medlemsavgift*

Summa beslutas på föreningens årsmöte och betalas en gång per år. Avgiften innefattar medlemskap i en säsong fr.o.m. 1 september t.o.m. 31 augusti. Bör faktureras tidigt september alternativt sent augusti så betalning inkommit innan årsmöte då det kan bestämma röstlängd.

### *Licensavgift*

Avgift som går till licens och försäkringskostnader. Betalas i samband med höstterminens start. När detta är gjort är den aktive licenserad inom SCF och omfattas av Pensums olycksfallsförsäkring.

### *Träningsavgift*

En beräknad avgift som baseras på bl.a. antalet träningstimmar per vecka, dräkthyra och tävlingsmusik. Summan kan därför skilja sig mellan olika lag. Avgiften kan delas på mellan terminerna om så beslutas av styrelsen.

### *Lagbudget*

En lagbudget ska göras årligen för att presenteras i samband med tryout för nästkommande säsong. En lagbudget ska omfatta alla de kostnader som kommer att krävas av de aktiva i laget. Kostnaderna kan komma att minska under året om laget lyckas tjäna ihop pengar till en särskild tävling/aktivitet.

När lagbudgeten är genomförd och godkänd av styrelse och aktiva med föräldrar, kan inte laget lägga på ytterligare kostnader i budgeten under säsongens gång. Sådana ev. resor/aktiviteter behöver i sådana fall kommuniceras med styrelse och föräldrar. Det räcker då att en förälder säger nej till ytterligare kostnader för att aktiviteten inte ska kunna genomföras.

I lagbudgeten behöver bland annat följande budgeteras:

- Resor (med detaljerade kostnadsposter)
- Tävlingskostnader
- Ev. lagkläder (max 300kr)

## Inkomstbringande aktiviteter

### Försäljning

*Föreningsförsäljning* är försäljning som ska gynna hela CFA och har som syfte att hålla nere medlemskostnaderna under året. CFA satsar på att försöka ha 3 föreningsförsäljningar per säsong. RM/SM lagen kan komma att behöva göra en extra försäljning efter DM.

Enskilda lag *kan* göra extra försäljningar till sitt eget lag utöver detta som inte konkurrerar med föreningsförsäljningen. Ett säljkrav bör i samtliga fall finnas, för att motverka att vissa inte säljer alls medan andra anstränger sig hårt. Tränare ska också vara med i försäljningar.

### Sponsorer

Vi ska eftersträva att aktivt söka sponsorer till hela CFA.

Sponsorer *kan* också sponsra enskilda lags särskilda evenemang (ex. en viss frivillig tävling eller lagtröjor/väskor etc., men ej föreningens obligatoriska tävlingar DM och RM/SM) om motprestationen bara involverar det laget och inte hela CFA. Dessa sponsorer söks i sådana fall av det enskilda laget och inte genom föreningens eventuella utsedda personer för detta.

### Uppvisningar

Uppvisningar kan vara ideella för ett gott syfte (ex. Musikhjälpen, Change the game mm). Övriga uppvisningar som efterfrågas från exempelvis andra sporter eller andra aktörer kan göras mot lämpligt arvode.

### Tävlingar

Ett alternativ till en av årets föreningsförsäljningar kan vara att anordna tävlingar såsom DM eller Umeå Cheerfest.

### Arbete

Ett annat alternativ till en av årets föreningsförsäljningar kan vara att anmäla sig till arbetsprojekt så som ex. städning av Nolia, funktionärskap eller annat.

## 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.
- När jobbet är utfört skickar kassören faktura till adressen som först angavs samt en bekräftelse till den tränare som haft kontakt med kassören.

## SportAdmin

SportAdmin är föreningens medlemsregister 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 av tränarna efter varje träningstillfälle. Sker detta kontinuerligt under terminens gång uppstår inga oklarheter kring aktiva som slutat och därmed inte ska ha nya fakturor eller nyhetsbrev.

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 tränarna 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.

## Integritetspolicy

Inom idrottsrörelsen behandlar vi en stor mängd personuppgifter. De används bland annat till att hålla ordning i medlemsregister, fördela ekonomiska stöd eller arrangera tävlingar. Det finns särskilda regler för hur personuppgifter ska hanteras på ett tryggt och säkert sätt. Vår *Integritetspolicy*, som du finner på föreningens hemsida, beskriver mer utförligt hur och varför vi sparar dina personuppgifter samt vilka rättigheter du har.