

**VÄLKOMMEN TILL JSC**

Föreningshandbok för medlemmar i

Idrottsföreningen Jönköping Spartans Cheer

Senast uppdaterad: 2023-04-01

Innehåll

[DEL 1VERKSAMHETSBESKRIVNING 4](#_Toc1991940291)

[Kapitel 1: Om föreningen 5](#_Toc1559356880)

[1.1 Verksamhetsidé 5](#_Toc41359958)

[1.2 Värdegrund och vision 5](#_Toc262820185)

[1.3 Integritetspolicy 6](#_Toc1431740265)

[Kapitel 2: Säkerhet 6](#_Toc493439713)

[2.1 Försäkring 6](#_Toc1989963269)

[2.2 Vid olyckor/skador 7](#_Toc560201976)

[2.3 Skadeförebyggande arbete 7](#_Toc874363379)

[Kapitel 3: Styrning av föreningen 7](#_Toc823811532)

[3.1 Föreningsårsmöte 7](#_Toc1563596068)

[3.2 Styrelsen 7](#_Toc797228559)

[3.2.1 Styrelsens roller 8](#_Toc2032198803)

[3.3 Sportgruppen 9](#_Toc367252902)

[3.4 Valberedning 9](#_Toc760106982)

[DEL 2INFORMATION FÖR TRÄNARE 10](#_Toc572637426)

[Kapitel 4: Allmänna förutsättningar för tränare 11](#_Toc470163698)

[4.1 Ersättning, resor och omkostnader 11](#_Toc2016196595)

[4.2 Utbildning för tränare 11](#_Toc313916432)

[Kapitel 5: Förhållningssätt 12](#_Toc2084801828)

[5.1 Bemötande och pedagogik 12](#_Toc875708287)

[5.2 På träning 13](#_Toc1998605680)

[5.3 På tävling 13](#_Toc343400545)

[5.3.1 Nationella tävlingar 13](#_Toc139727441)

[5.3.2 Utlandstävlingar 13](#_Toc238823091)

[5.4 Alkohol- och drogpolicy 13](#_Toc1144995237)

[5.5 Misskötsel 14](#_Toc1391197000)

[DEL 3INFORMATION FÖR AKTIVA CHEERLEADERS 15](#_Toc1941901240)

[Kapitel 6: Aktiva cheerleaders 15](#_Toc589643477)

[6.1 Tränings- och tävlingsnivåer samt närvaropolicy i JSC 16](#_Toc215022853)

[6.1.1 Träningslag 16](#_Toc348804498)

[6.1.2 Tävlingsförberedande lag 16](#_Toc2057407528)

[6.1.3 Tävlingslag 16](#_Toc2131372441)

[6.2 Generellt angående närvaro 17](#_Toc1719026948)

[Kapitel 7: Förhållningssätt 17](#_Toc2106916264)

[7.1 På träning 17](#_Toc1704141646)

[7.2 På tävling 17](#_Toc1061082066)

[7.2.1 Nationella tävlingar 18](#_Toc121444040)

[7.2.2 Utlandstävlingar 18](#_Toc1080346599)

[7.3 På sociala medier 18](#_Toc1877769006)

[Kapitel 8: Kläder under träning och tävling 19](#_Toc728934983)

[8.1 Träningskläder 19](#_Toc308944880)

[8.2 Tävlingsdräkter 19](#_Toc421309074)

[8.2.1 Ansvar och skötsel av tävlingsdräkter 19](#_Toc236405691)

[8.2.2 Co-Ed 19](#_Toc616750796)

[DEL 4INFORMATION FÖR FÖRÄLDRAR 20](#_Toc1232444380)

[Kapitel 9: Föräldraansvar 21](#_Toc2068058931)

[9.1 Sportadmin 21](#_Toc532255717)

[9.2 Kontaktvägar 21](#_Toc113104226)

[Kapitel 10: Förhållningssätt 21](#_Toc478794383)

[10.1 Att lämna synpunkter 21](#_Toc793495923)

[Kapitel 11: Information om lagutformning 22](#_Toc1897812388)

[11.1 Lagutformning för träningslag 22](#_Toc2082576186)

[11.2 Lagutforming för tävlingsförberedandelag 22](#_Toc1221838666)

[11.3 Lagutformning för tävlingslag 22](#_Toc87482789)

[11.3.1 Generellt för tryouts inom JSC 22](#_Toc25400180)

[11.4 Reserver 23](#_Toc1082086338)

[11.4.1 Reserver i samband med lagutformning 24](#_Toc993963044)

[11.4.2 Reserver i samband med avhopp/skada under pågående säsong 24](#_Toc1460776900)

[11.4.3 Omplacering 24](#_Toc613290992)

[Kapitel 12: Föreningens ekonomiska principer 24](#_Toc966728776)

[12.1 Avgifter 24](#_Toc201856137)

[12.2 Inkomstbringande aktiviteter 25](#_Toc295057537)

[Kapitel 13: Resor till tävlingar 25](#_Toc1045459113)

# **DEL 1****VERKSAMHETS****BESKRIVNING**

## **Kapitel 1: Om föreningen**

År 2017 bildades Idrottsföreningen Jönköping Spartans Cheer (JSC). Vi är en idrottsförening under Svenska cheerleadingförbundet (SCF) och Riksidrottsförbundet (RF). Föreningen har aktiva cheerleaders i åldersgrupperna miniorer, juniorer och seniorer. Vi har såväl träningslag, tävlingsförberedandelag som tävlingslag.

På hemsidan www.spartanscheer.se hittar man länk till bokningssidan där man kan anmäla sig till terminens lag. Är det aktuella laget fullt kan man bevaka det laget och på så sätt få mail så snart det finns en plats tillgänglig. Vi finns också på Instagram ”jonkopingspartanscheer” och de respektive lagen ”JSC\_lagnamn”. Instagram används mindre till information och mer till att visa filmklipp och bilder från träningar och tävlingar.

Denna handbok är framtagen i syfte att samla och tydliggöra föreningens verksamhet. Handboken bör fungera som riktlinjer för alla aktiva, tränare och föräldrar inom Jönköping Spartans Cheer. Via handboken kan vårdnadshavare, 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 vårdnadshavare 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 (SCF) eller Riksidrottsförbundet.

### 1.1 Verksamhetsidé

Föreningens syfte är att främja medlemmarnas intresse i att utöva och utvecklas i sporten cheerleading från nybörjare till högt satsande tävlingslag.

### 1.2 Värdegrund och vision

Jönköping Spartans Cheer följer Barnkonventionen som är svensk lag och som också gäller även för idrottsrörelsen. Det är också en förutsättning för att vara en del av idrottsrörelsen att verksamheten, i förening såväl som förbund, bedrivs i enlighet med barnkonventionen.

Vi ska skapa en trygg idrottsmiljö och bygga en verksamhet med fokus på barnens förutsättningar. Detta innebär arbete utifrån en utformad värdegrund, strategiskt jämställdhetsarbete och att identifiera och arbeta med riskzoner.

För våra aktiva innebär det:

* Att man ska känna sig säker och inte utsättas för mobbning eller någon typ av övergrepp
* Att man har möjlighet att påverka
* Att man får feedback

Vår vision går hand i hand med Svensk Idrotts strategi om en mer nyfiken, välkomnande och utvecklande idrott. Vår vision beslutas av styrelsen och ger den övergripande riktningen för föreningens utveckling.

*Vi bidrar till unga tjejers och killars välmående genom att erbjuda tillhörighet i en*
*förening som fokuserar på hälsa, gemenskap och utveckling i en miljö som är trygg*
*och välkomnande för alla, oavsett bakgrund.*

Riktlinjerna är en vägledning i alla aktiviteter och hjälper oss att nå vår vision.

* Vi har en professionell inställning och strävar efter att lära oss mer.
* Vi visar respekt och förståelse för varandra.
* Vi är välkomnande, omtänksamma och berömmer varandra.
* Vi vågar testa nytt och är innovativa.
* Vi visar entusiasm och delar inspiration.
* Vi tillämpar föreningsdemokratin som innebär att alla medlemmars röst har lika värde.

Reglerna gäller både utövare, tränare och föräldrar och ska bidra till utveckling och en trygg miljö.

* Jag sköter mina uppdrag i föreningen med en positiv attityd.
* Jag föregår med gott exempel genom att inte utföra stunts utanför träningen.
* Jag följer de regler som gäller i den lokal jag vistas i.
* Jag använder ett vårdat språk och tänker på hur jag uttrycker mig.
* Jag arbetar för nolltolerans mot mobbing, kränkning, utanförskap och diskriminering.
* Jag agerar om jag ser att någon bryter mot reglerna.
* Jag lyssnar på ledarna och följer föreningens och lagets regler.
* Jag ställer frågor om jag tycker något är konstigt eller oklart.
* Jag agerar alltid som en god ambassadör för föreningen.

### 1.3 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. Se vidare dokumentet GDPR Spartans på hemsidan/ www.spartanscheer.se.

## **Kapitel 2: Säkerhet**

I detta avsnitt beskrivs hur föreningen arbetar aktivt med skadeförebyggande arbete och hur vi går tillväga om olyckan är framme.

### 2.1 Försäkring

De aktiva innehar licens och är försäkrade via Pensum. 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.

Se http://pensum.se/forsakringsformedling/sport/cheerleading/

För skada drabbad aktiv anmäler man till Svedea på telefonnummer 0771–160 199, eller med ifylld skadeblankett på Pensums hemsida http://pensum.se/forsakringsformedling/sport/cheerleading/

### 2.2 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. Det är 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. Första hjälpen-dokument finns framtaget och sitter uppsatt i lokalen.

I träningslokalen ska det finnas en låda med tillgång till lindor och plåster (tejp ska den aktive stå för själv). Dessa produkter är till för att användas vid akuta skador.

### 2.3 Skadeförebyggande arbete

Föreningen strävar 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.

JSC har fokus på hälsofrämjande och förebyggande arbete för att värna de aktivas fysiska och psykiska hälsa. Vi arbetar för ett positivt motivationsklimat och trygga relationer inom lagen och föreningen.

## **Kapitel 3: Styrning av föreningen**

Föreningen styrs utifrån stadgar och principer som är beslutade på årsmöte. Regler och beslut som fattas får aldrig bryta mot Riksidrottsförbundets principer eller barnkonventionen.

### 3.1 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. 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.

### 3.2 Styrelsen

Styrelsen har i uppdrag att styra och leda det 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 JSC vidare. En viktig sådan operativ funktion inom styrelsen är ”Sportgruppen”, se kap. 2.4. Styrelsen kan även tillsätta andra arbetsgrupper utifrån föreningens behov, eller delegera ansvar till personer utanför styrelsen. Detta innebär att det är den eller de som tar beslut för styrelsens räkning. Den eller de som får delegerat ansvar ska också kontinuerligt återrapportera till styrelsen.

Styrelsen träffas 2-5 gånger per kvartal beroende på behov. 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 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.

#### 3.2.1 Styrelsens roller

Rollsammansättningen i styrelsen bygger på rekommendationer och definitioner med utgångspunkt från RF.

Ordförande

* Har helhetsansvar för föreningens arbete
* Skriver verksamhetsplan och verksamhetsberättelse i samråd med styrelsen
* Samordnar och håller ihop föreningens olika roller
* Är ansiktet utåt och representerar föreningen i media, i samband med ett arrangemang eller i ett samarbete med andra organisationer
* Är firmatecknare tillsammans med kassör
* Väljs på årsmötet vid namnval

Vice ordförande tar över ordförandens arbetsuppgifter om denne inte kan närvara.

Kassör

* är firmatecknare tillsammans med ordföranden
* sköter föreningens vardagliga ekonomi (betala räkningar, handkassan, skicka fakturor, sköter bokföring, stämmer av konton samt kontakt med banken)
* sköter kontinuerlig ekonomirapportering till styrelsen
* leder budgetarbetet
* ansvarar för årsredovisning och bokslut samt kontakt med revisorer
* sköter deklarationer (om det förekommer) och kontakter med Skatteverket
* väljs på årsmötet vid namnval

Notera att kassören sköter ovanstående uppgifter men att hela styrelsen är ansvarig för ekonomin.

Sekreterare

* för protokoll under styrelsens möten
* ansvarar för att protokollen blir justerade och arkiverade
* ser till att styrelsen, revisorer, valberedning och eventuellt medlemmar får tillgång till justerade protokoll
* utses inom den sittande styrelsen

Ledamot

* ordinarie plats i styrelsen och innehar rösträtt
* kan inneha ansvarsområde eller ansvara för en kommitté
* väljs på årsmötet

### 3.3 Sportgruppen

Sportgruppen är en arbetsgrupp under styrelsen vars huvudsakliga uppgift är att se till att föreningens dagliga verksamhet fungerar. De fungerar också som en länk mellan tränare och styrelsen och ska se till att tränarna har de förutsättningar de behöver för att utvecklas tillsammans med sina lag. Utöver det ska de finnas som stöd för tränarna i frågor gällande träning, tävling och samarbete tränare emellan. Sportgruppen leds av sportchef, som utses av styrelsen.

Sportgruppen ansvarar bland annat för:

* Grund- och vidareutbildningar av föreningens tränare
* Tränarmöten
* Föreningskläder & Tävlingsdräkter
* Försäkringar
* Bokning av tävlingar & bussresor
* Uppbyggnad av lag
* Funktionärsarbete, Tryouts & Camps
* Trygghetsgrupp, Ungdomsråd & Lagföräldrar
* Administration av aktiva och vårdnadshavare på sportadmin

Sportgruppen bör alltid kontaktas för godkännande eller rådgivning inför frågor kring följande:

* Byte av lokaltider 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

Som medlem i Sportgruppen förväntas du:

* Aktivt arbeta med långsiktig utveckling av föreningen och lagen.
* Bidra aktivt till det praktiska arbetet i gruppen.
* Hålla de åtaganden du tagit på dig och meddelar i god tid om du behöver hjälp för att klara det.
* Bemöta tränare/aktiva/föräldrar/styrelse positivt och vänligt även när åsikter går isär.
* Ha god samarbetsförmåga med de andra i gruppen.
* Rapporterar din kunskap och samlade erfarenhet till nya personer i Sportgruppen.

### 3.4 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.

# **DEL 2****INFORMATION FÖR TRÄNARE**

## **Kapitel 4: Allmänna förutsättningar för tränare**

Föreningen eftersträvar att ha 2-5 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 svenska cheerleadingsförbundet (SCF) och som finns på f SCF:s 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 JSC ser man till de aktivas bästa och strävar efter att varje enskild individ, likväl som laget i sin helhet, utvecklas i sporten.

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. JSC har en åldersgräns på 15 år för att få vara tränare i tävlingslag. I träningslag kan tränarna vara yngre, men minst 13 år. Vi strävar också efter att alla tränare under 18 ska ha en äldre och mer erfaren mentor att kunna vända sig till.

* Tränare för träningslag kan du vara det år du fyller 15 år. Du är då en av de ansvariga för laget. Det måste alltid vara minst 1 ansvarig tränare ihop med assisterande tränare för att träningen ska få genomföras
* Assisterande tränare kan du vara från det år du fyller 13 år. Du är som assisterande tränare med och hjälper till på träningen i utbildande syfte. Det måste alltid finnas 1 ansvarig tränare ihop med assisterande tränare för att få genomföra ett träningstillfälle.

### 4.1 Ersättning, resor och omkostnader

Ansvariga tränare erhåller ett mindre arvode för de timmar de lägger ner med laget. För att erhålla ersättning krävs tränarnärvaro på 75 %. 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. ev. övernattning, betalda till föreningens obligatoriska tävlingar som kommuniceras i början av säsongen, förutsatt att de är där som tränare för sitt lag. Inget timarvode utgår dock under tävling.

### 4.2 Utbildning för tränare

Inför varje säsong bör en tränarintroduktion hållas för samtliga nya (och gamla) tränare. Föreningen eftersträvar att minst en av tränarna i varje tävlingslag 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 JSC 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.

## **Kapitel 5: Förhållningssätt**

* Var på plats 15 min innan träningstid.
* Som aktiv tränare på mattan ska man vara ombytt i träningskläder, uppsatt hår, klippta naglar, inga smycken, avstängd telefon.
* Hälsa på alla och var trevlig, många ser upp till dig som tränare.
* Använd redskapen utefter de instruktioner som ev. angivits för lokalen.
* Använd ett vårdat språk, inga svordomar. Detta gäller även val av musik under träningstid.
* Respektera och var vänlig mot de andra lagen i lokalen (gällande ex. att hälsa, hålla tider, mm.)
* Släpp inte in obehöriga i lokalen. Obehöriga får inte under några omständigheter befinna sig vid träningsytan.
* Tränarna som tränar sista laget ansvarar för och att lokalen lämnas i gott skick och attser till att lokalen är låst.

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

### 5.1 Bemötande och pedagogik

Vi håller en positiv och vänlig attityd mot de aktiva/föräldrar/sportgrupp/styrelse/arbetsgrupper.

I JSC 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 sportchef 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. På motsvarande sätt bör man som tränare ge kontinuerlig feedback till de aktiva, och om en aktiv önskar ett enskilt samtal ska man försöka tillgodose detta.

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 information om detta, se avsnitt Tränings- och tävlingsnivåer samt närvaropolicy i JSC.

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

### 5.2 På 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, samhörighetsskapande aktiviteter och genom att direkt ta itu med ev. konflikter mellan de aktiva.

### 5.3 På tävling

Som tränare är det viktigt att man är väl förberedd inför tävling. Det är bra att vara påläst vad gäller information från tävlingsarrangörerna såväl som förbundets tävlingsregler och tävlingsbestämmelser. 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 på vissa tävlingar kunna styrkas med giltig legitimation och som därför ska medtas av samtliga på tävlingsdagen.
* Dispenser: Eventuella dispenser ska skickas till förbundet och sportchef senast tre månader före tävling för att undvika förseningsavgifter. Tillse att rätt information finns med i dispensansökan för att undvika avslag.
* Domarprotokoll: Protokoll hämtas från arrangören när tävlingsdagen är slut.
* På tävlingsdagen ska tränare klä sig professionellt och ändamålsenligt enligt SCF ́s tävlingsbestämmelser. Tränares tävlingsklädsel bör vara svart och vitt eller svart och vinröd för att matcha föreningens färger. Tränarna ska ha bekväma skor att kunna passa och coacha i.

#### 5.3.1 Nationella tävlingar

Alla JSC:s tävlingslag ska ha möjlighet att ställa upp på de nationella tävlingar som erbjuds av förbundet; i dagsläget Distriktsmästerskapen (DM) samt om man kvalar vidare till RM/SM. Utöver dessa tillåts och uppmuntras alla lag att tävla i tyckartävlingar och andra nationella tävlingar inom Sverige om detta är ekonomiskt möjligt för laget. Kostnader för alla tävlingar ska ingå i lagets årsbudget.

#### 5.3.2 Utlandstävlingar

Ett lag kan kvala vidare från SCF’s mästerskap till en internationell tävling/mästerskap. Sportgruppen ska i sådana fall presentera en finansieringsplan, resebudget och krisplan för sportgruppen och styrelsen innan ev. godkännande kan ges för att genomföra tävlingen. En aktiv förbinder sig att delta i internationella tävlingar i samband med att de tackar ja till sin plats i laget. Ev extra kostnader kommuniceras under säsongen.

### 5.4 Alkohol- och drogpolicy

Föreningen följer riksidrottsförbundets ANDT-policy, som slår fast att alkohol inte ska förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med barn- och ungdomsverksamhet.

* Narkotika ska inte förekomma överhuvudtaget, inom svensk idrott råder nolltolerans mot narkotika
* Svensk idrott vill ha tobaksfria idrottsmiljöer. Tobak ska inte förekomma i samband med barn- och ungdomsverksamhet
* Doping ska inte förekomma överhuvudtaget, målet med svensk idrotts antidopingarbete är att tillförsäkra alla idrottsutövare deras självklara rätt att delta och tävla i en idrott fri från doping

### 5.5 Misskötsel

Om en tränare inte beter sig korrekt i sin roll och i enlighet med föreningens värdegrund ska denna först få en varning av sportchef 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.

# **DEL 3****INFORMATION FÖR AKTIVA CHEERLEADERS**

## **Kapitel 6: Aktiva cheerleaders**

JSC 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 allmänna förhållningsregler som gäller i föreningen samt specifika regler för respektive lag.

### 6.1 Tränings- och tävlingsnivåer samt närvaropolicy i JSC

I JSC 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 aktiva gå som är nya inom cheerleading eller behöver öva lite mer för att komma in i tävlingsförberedande.

Tävlingsförberedandelag är nästa steg efter träningslag för dig som vill utvecklas mot tävlingsverksamheten.

Tävlingslagen kan tävla på 6 olika nivåer (level 1, 2, 3, 4, 5, 6) och i det som kallas gruppstunt eller partnerstunt (där man bara är en byggrupp som stuntar och utan de övriga momenten som dans, gymnastik och hopp).

Eftersom JSC 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.

#### 6.1.1 Träningslag

* Minior träning
* Junior träning
* Senior träning
* Flitig närvaro uppmuntras, men är inte obligatorisk på samma sätt som i tävlingsförberedande och 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. Försök prioritera din träning.

#### 6.1.2 Tävlingsförberedande lag

* Minior träning
* Junior träning
* Senior träning
* Obligatorisk närvaro (gäller ej längre lov). Skulle något mot förmodan krocka så har man skyldighet att meddela tränaren direkt så omplanering kan ske.
* 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 är tillåtna men måste först godkännas av sportgruppen och läggs med i budget för säsongen.
* I början av säsongen kommuniceras planerade tävlingar ut till lagen (minst 1 tävling per säsong). Dessa tävlingar förbinder man sig som aktiv att delta på.

#### 6.1.3 Tävlingslag

* Minior level 1-6
* Junior level 1-6
* Senior level 1-6
* Partner stunt
* Group stunt
* Obligatorisk närvaro (gäller ej längre lov). Skulle något mot förmodan krocka så har man skyldighet att meddela tränaren direkt så omplanering kan ske.
* Internationella tävlingar är tillåtna men måste godkännas av sportgruppen (man godkänner dessa merkostnader när man tackar JA till sin plats i laget.
* Reserver kan användas som undantag om en aktiv missköter sig (dåligt engagemang, dålig närvaro utan god anledning m.m.)
* I början av säsongen kommuniceras planerade tävlingar ut till lagen (4-5 tävlingar per säsong). Dessa tävlingar förbinder man sig som aktiv att delta på.

### 6.2 Generellt angående närvaro

Många 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 byggrupp 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 att behärska ett visst program.

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.

## **Kapitel 7: Förhållningssätt**

* Vi är schyssta mot varandra under träning och mobbar/ utesluter aldrig någon i laget.
* Vi hälsar på alla aktiva cheerleaders, tränare och andra i föreningen som vi känner igen.
* Vi uttrycker oss aldrig negativt om aktiva i sociala medier eller ”bakom ryggen”.
* Vi meddelar våra tränare om vi ser att en lagkamrat beter sig illa mot andra lagkamrater/ motståndare/ domare eller publik.
* Tränare behöver föregå med gott exempel och både själva agera på detta sätt, men också prata med sina aktiva om att det är så här vi gör.
* 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 ovan.

### 7.1 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 träningslokalen får inte ges ut till obehöriga.

### 7.2 På tävling

* Vi hejar engagerat på alla JSC’s lag. Heja gärna även på de andra föreningars lag.
* Vi pratar inte illa om de andra lagen eller föreningarna 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.

#### 7.2.1 Nationella tävlingar

Alla JSC:s tävlingslag ska ha möjlighet att ställa upp på de nationella tävlingar som erbjuds av förbundet; i dagsläget Distriktsmästerskapen (DM) samt om man kvalar vidare till RM/SM. Utöver dessa tillåts och uppmuntras alla lag att tävla i tyckartävlingar och andra nationella tävlingar inom Sverige om detta är ekonomiskt möjligt för laget. Kostnader för alla tävlingar ska ingå i lagets årsbudget.

### 7.2.2 Utlandstävlingar

Ett lag kan kvala vidare från SCF’s mästerskap till en internationell tävling/mästerskap. Sportgruppen ska i sådana fall presentera en finansieringsplan, resebudget och krisplan för sportgruppen och styrelsen innan ev. godkännande kan ges för att genomföra tävlingen. En aktiv förbinder sig att delta i internationella tävlingar i samband med att de tackar ja till sin plats i laget. Ev extra kostnader kommuniceras under säsongen.

### 7.3 På sociala medier

Med sociala medier menas till exempel bloggar, hemsidor, Tiktok, Snapchat, Instagram, Youtube osv. I sociala medier har medlemmar, ledare och förtroendevalda möjlighet att genom sina personliga konton marknadsföra JSC och stärka vårt varumärke och skapa kontakter och kommunicera. Men kommunikation över internet innebär också risker för JSC då det som skrivs kan få stor spridning och vara svårt att stoppa.

JSC ser positivt på användandet av personliga konton på sociala medier. Våra medlemmar, ledare och förtroendevaldas engagemang i sociala medier sprider vårt budskap och stärker vårt varumärke. Det stärker också bilden av organisationen som öppen och tillgänglig. Tänk dock på att du som person och din medverkan i sociala medier påverkar inte bara bilden av dig själv utan också bilden av vår förening. Du är alltid personligt ansvarig för sådant du publicerar på eget initiativ, oavsett om publiceringen skett i egenskap av medlem, ledare eller förtroendevald eller privat.

Inlägg som kan kopplas till föreningen (t ex via namn på kontot, hashtags, logotype eller föreningskläder synliga) får inte bryta mot föreningens grundläggande värderingar och principer. Tänk på att även om du har goda intentioner med ditt inlägg så kan budskap tolkas olika för olika mottagare.

JSC ställer upp på Idrottens Fair Play, detta gäller både i och utanför hallen - inklusive sociala medier. Fair play innebär att respektera varandra såsom cheerleaders, ledare och föräldrar, vi använder ett vårdat språk och fokuserar på det positiva. Vi eftersträvar en sund och frisk fysisk- och psykosocial miljö där förtal, förolämpningar, ryktesspridningar, personliga påhopp eller mobbing av lagkamrater, motståndare, ledare, domare eller andra intressenter inte får förekomma och då inte heller på sociala medier. Detta gäller även i lagens privata grupper.

## **Kapitel 8: 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 JSC.

Vid bärande av föreningskläder representerar vi JSC 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.

Tävlingsdräkten får enbart användas vid tävling, ej på träning.

### 8.1 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 tighta kläder på grund av säkerhetsrisken. Föreningsträningskläder kan beställas genom den leverantör som föreningen har avtal med och som länkas till på föreningens sida. För träningslagen gäller inomhusskor och för tävlingslagen gäller helvita skor, anpassade för cheerleading. Fråga din tränare om du är osäker på vad som är bra skor.

### 8.2 Tävlingsdräkter

Föreningen äger tävlingsdräkterna. 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 godkänns av sportgruppen och styrelsen. Våra dräkter följer förbundets tävlingsregler och riktlinjer, med fokus på bra passform. Dräkterna går i vinrött och svart och med en tydlig föreningslogotyp. Dräkternas utformning och stil följer den gängse traditionen i JSC. Eventuellt tävlingssmink ska vara åldersanpassat.

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. Vid träningsrosetter med avvikande färger krävs sportgruppens godkännande.

#### 8.2.1 Ansvar och skötsel av tävlingsdräkter

Den enskilde aktive i tävlingslag ansvarar för tvätt och skötsel av sin dräkt. Dräkterna ska tvättas ut- och in i 30 grader fintvätt/handtvätt. Skulle en aktiv slarva bort eller förstöra en dräkt blir denne betalningsskyldig.

#### 8.2.2 Co-Ed

Föreningen har enhetliga herrdräkter som kan användas i flera lag. Dräktens 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. herrdräkter i kommande design, genom att välja shorts framför långa byxor.

# **DEL 4****INFORMATION FÖR FÖRÄLDRAR**

## **Kapitel 9: Föräldraansvar**

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 JSC som är en ideell förening, kommer föräldrar behöva hjälpa till. Det finns ett flertal återkommande uppgifter som alla måste hjälpas åt med. Anledningen till att vi i övrigt har träningar utan föräldrarna är vår erfarenhet av att barnen koncentrerar sig bättre då de tränar själva.

### 9.1 Sportadmin

På Sportadmin registreras information kring de aktiva om fullständiga namn, personnummer, hemadress, allergier, email och föräldrars kontaktuppgifter. Det är ett krav att vårdnadshavare håller dessa uppgifter uppdaterade då Laget.se används både för faktureringsutskick och kommunikation med vårdnadshavare. Inför varje träningstillfälle skickas det ut en förfrågan till de aktiva, där vårdnadshavare ansvarar för att svara och ange om den aktiva kommer eller ej till träningen. Det är viktigt att svar inkommer så att tränarna kan planera träningen på ett bra sätt med rätt förutsättningar.

### 9.2 Kontaktvägar

Har man synpunkter eller frågor kring det egna barnets träning, vänder man sig i första hand till lagets tränare. Om det gäller frågor kring träning mer generellt i föreningen vänder man sig till sportgruppen sportgrupp@spartanscheer.se. Har man synpunkter eller frågor kring föreningsverksamheten vänder man sig till styrelsen. Vill man som förälder hjälpa till med uppvisningar, lagaktiviteter eller annan aktivitet som gynnar föreningen meddelar man detta till styrelsen eller valberedningen.

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 sportchefen i sportgruppen med sin kritik istället för direkt till den unga tränaren.

## **Kapitel 10: Förhållningssätt**

* 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, kap 5.2).
* 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.

### 10.1 Att lämna synpunkter

Det är alltid välkommet att lämna synpunkter. Om du vill lämna negativ kritik, gör det företrädesvis på ett konstruktivt sätt med eventuella lösningsförslag. Tänk på att föreningen drivs med ideella krafter - allt arbete sker frivilligt och på fritiden, 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 konkreta förslag såväl som din tid och arbetsinsats.

Kom ihåg att tränarna anstränger sig hårt för att göra sitt bästa för att ert/era barn ska utvecklas. De behöver all uppmuntran de kan få.

## **Kapitel 11: Information om lagutformning**

På hemsidan finns bokningssidan, här kan man anmäla sig för att börja träna cheerleadning. Finns det inga platser kan man bevaka de lag man är intresserad att börja i och får då ett mail så snart ledig plats finns tillgänglig. (detta gäller innan/i början av ny termin) Gäller enbart nya medlemmar. Alla nya medlemmar betalar omgående de avgifter som gäller för de lag du anmält dig till, man har rätt att provträna 1–2 tillfällen önskar man därefter ej fortsätta meddelas detta till sportgrupp@spartanscheer.se och full återbetalning sker. Viktigt att detta sker omg för att ha rätt till återbetalning.

### 11.1 Lagutformning för träningslag

Träningslagen har ingen tryout, utan dessa lag fylls på i mån av plats. Träningslagen är i första hand åldersindelade i miniminior, minior, junior och seniorlag. Har man varit aktiv föregående säsong har man förtur till plats i träningslag inom den åldersgrupp man tillhör.

### 11.2 Lagutforming för tävlingsförberedandelag

Inför lagutformning av tävlingsförberedandelag håller föreningen tryouts under vårterminen. Målsättningen med tryouts är att utifrån varje aktives förmåga sätta samman lag som blir enhetliga och rätt utifrån den aktives nivå och åldersgrupp.

### 11.3 Lagutformning för tävlingslag

Inför lagutformning av tävlingslag håller föreningen tryouts under vårterminen. Målsättningen med tryouts är att utifrån varje aktives förmåga sätta samman lag som blir enhetliga och rätt utifrån den aktives nivå och åldersgrupp.

Sammansättningen är framför allt viktig för att tillgodose de aktivas behov av utveckling, trygghet och säkerhet i enlighet med barnkonventionen. Cheerleading är en lagsport och för att uppfylla en bra utveckling, trygghet och säkerhet är det viktigt att de aktiva i lagen ligger ungefär lika i utvecklingsnivå.

#### 11.3.1 Generellt för tryouts inom JSC

I och med anmälan till tryouten/laguttagningen godkänner den aktive och målsman för denne, föreningens principer som återfinns i detta dokument. Den aktive ska ha som avsikt att fullfölja hela tävlingssäsongen innan man söker, eftersom lagen blir mycket sårbara vid avhopp mitt under en säsong.

Det är viktigt att den aktive och målsman är införstådda med innebörden att vara aktiv i ett tävlingslag; Närvaro vid träningar och tävlingar, kommunikation i god tid om den aktive trots allt måste stå över en träning samt uppvisa en god attityd. Om den aktive trots allt inte kommer till en träning medför detta att en hel byggrupp också missar delar av sin träning.

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 enhetligt lag som möjligt. Aktiva tillåts att söka till vilket lag hen önskar, men tränare kan hjälpa till att ge råd om lämplig nivå till den aktiva. Tränarna ska prata, med de aktiva om den aktiva så önskar detta, och ge tips på vad de behöver träna på för komma upp till nästa nivå.

Tryouten pågår egentligen hela säsongen. De aktivas prestationer, kunskaper och engagemang från föregående säsong kommer också att räknas in i bedömningen.

Är den aktive skadad inför tryout eller inte kan vara närvarande av särskilda skäl så ska den aktive ta kontakt med sin tränare för vidare instruktioner. Den aktive kan visa läkarintyg på ev. skada, gärna med prognos för tillfrisknande.

Det är tävlingstränarna som väljer om de, förutom tävlingstruppen, vill ta med någon eller några reserver till ett tävlingslag. Eftersom kriterierna för en reserv är mycket speciella, kanske får man under en säsong inte vara med på mattan under någon tävling, står det tävlingstränarna fritt att tillfråga lämplig kandidat efter att dennes tränare har godkänt förfrågan. Om ett lag inte har någon reserv och en aktiv ur ett tävlingslag skadar sig under en tävlingssäsong står det även här tävlingstränarna fritt att tillfråga lämplig kandidat för inhopp, detta efter att fört en diskussion med inhopparens tränare. Det är inte önskvärt att en aktiv tävlar en hel säsong med två olika tävlingslag.

Tränarstab och sportgrupp beslutar tillsammans i vilken level eller åldersnivå en aktiv hamnar i. 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 och olika positioner. Generellt gäller att de aktiva inte söker en position (topp, bakperson eller bas) i ett lag och det står tränarna fritt att ändra i byggrupperna även under säsong.

Det är sportgruppen tillsammans med hela tränarstaben för tävlingslagen som gemensamt fattar beslut och lägger det stora pusslet med fördelningen av tävlingslagen.

Man kan som aktiv bli nerflyttad till en lägre level i tävlingslag om tränarstaben tillsammans med sportchef anser att det blir bättre för den enskilda individen och lagsammansättningen blir bättre. Om detta kommer ske så kommer den enskilda aktiva få vara med och lämna synpunkter.

Specifika delar av bedömningen vid en tryout hos JSC (utan inbördes rankning):

* Miniminivå i gymnastik- och stunt-kunskaper för respektive level
* Utvecklingspotential
* Attityd
* Träningsnärvaro
* Helhet för laget (ålder, position, mogenhetsgrad för pressen som uppkommer i ett tävlingslag)

### 11.4 Reserver

Målet är att varje aktiv ska ha en ordinarie plats i ett lag, inte en reservplats. En reserv kan utses inför en säsong i förebyggande syfte, eller under pågående säsong när behovet uppstår. Man kan vara enbart reserv i ett lag, eller aktiv i ett lag och reserv i ett annat. Alla önskemål om reserver från tränarna ska tas med sportgruppen innan dialog tas med den aktiva, och det är sportgruppen som fattar det formella beslutet. Tillsättande av reserver kan ske enligt följande:

#### 11.4.1 Reserver i samband med lagutformning

Den som blir erbjuden plats 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.

#### 11.4.2 Reserver i samband med avhopp/skada under pågående säsong

Om en aktiv hoppar av/skadar sig under säsongen, och laget inte har någon förutbestämd reserv, är det upp till tränarna i samråd med sportgruppen att bestämma om man ska ta in en reserv eller om man behöver lösa det utan reserver, för laget i sin helhets skull.

#### 11.4.3 Omplacering

Att gå från ordinarie aktiv till att bli reserv under årets gång kan ske om en eller flera av nedanstående situationer uppstår:

* Hög frånvaro som påverkar den aktivas träningsutveckling.
* Sjukdom/skada under längre period som påverkat den aktivas träningsutveckling.
* Ej uppfyller kunskapsnivån som krävs. Får bara göras om aktiv hade en högre en kunskapsnivå 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 (gäller även på sociala medier).

Oavsett anledning ska bakomliggande orsaker och förklaring förmedlas till aktiva, föräldrar, tränare och sportgrupp. Tidplan för uppföljning och utvärdering sätts individuellt, så att den aktiva får tid på sig att förändra situationen, med det stöd som ev. behövs. Därefter kan ett beslut tas om man ska sätta individ som reserv eller ej.

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/uppsatta mål/varningar osv, men är personen omyndig är det mycket viktigt att hålla en bra dialog med föräldrarna så inget missförstånd uppstår. Tränarna ska alltid diskutera med sportgruppen när man har funderingar kring en aktivs agerande i laget och vill vidta åtgärder.

## **Kapitel 12: Föreningens ekonomiska principer**

JSC är en icke vinstdrivande organisation som strävar efter att så att så många som möjligt ska ha råd att utföra sporten.

### 12.1 Avgifter

För att få träna och tävla för JSC måste samtliga fakturerade avgifter vara betalda innan förfallodatum. När betalning genomförd är den aktive licenserad inom SCF och omfattas av Pensums olycksfallsförsäkring. Avgifter betalas vid anmälan via sportadmin och kan delas upp. Följande avgifter finns på fakturorna:

* 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.
* Träningsavgift.
* Tävlingsavgift. En plats i tävlingslag medför högre kostnader, t ex pga avgifter för licens, resor, tävlingsomkostnader, dräkter och tävlingsmusik. Därför betalar man som aktiv i tävlingslag en extra summa utöver sedvanlig träningsavgift.
* Avgift för bow och dräkthyra. (dräkthyra tillkommer enbart för tävlingslag och tävlingsförberedandelag)

Återbetalning av avgifter är enbart möjligt för träningslag om man väljer att sluta efter 1-2 tillfällen som är prova på tillfällen.

### 12.2 Inkomstbringande aktiviteter

För att klara ambitionen att hålla nere föreningens avgifter kan ett antal obligatoriska försäljningar komma att läggas på de aktiva och deras familjer. Försäljningarna ska ha som övergripande syfte att gynna hela JSC. Försäljningsgruppen ansvarar för eventuell kostnad för friköp av försäljning.

Vi eftersträvar också att aktivt söka sponsorer till hela JSC. Färdiga sponsorpaket finns framtagna för att underlätta och effektivisera arbetet med sponsring.

## **Kapitel 13: Resor till tävlingar**

Inför tävling/resa måste du 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, underkläderna 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 att följa med i tävlingsbussen, men speciella omständigheter och behov kan göra att vissa föräldrar måste följa med.

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.