

Regler för träningslag i Malmö Allstar Cheer



Närvaro

Cheerleading är en lagsport som kräver hög närvaro på träningarna. Detta för att laget skall hinna få ihop alla pyramider och stunts i god tid inför uppvisningarna. Man kan jämföra cheerleading med ett pussel, fattas en aktiv på träningen, fattas det en bit och då kan man inte färdigställa pusslet. Om den aktive av någon av anledningar nedan inte kan närvara vid träningen måste tränarna kontaktas i god tid innan träning. Är den aktive under 18 år är det målsman uppgift. Detta för att tränarna ska kunna planera en så effektiv och givande träning som möjligt för de resterande i laget. Frånvaroaanmälan görs till tränarna för laget på (lagnamn)@malmoallstar.se

Sjukdom

Om den aktive är sjuk och inte kan närvara på träningen eller om den aktive inte kan vara med fullt ut på träningen måste detta meddelas till tränarna i god tid.

Skada

Om den aktive inte kan träna fullt ut pga skada måste detta meddelas till tränarna. Om den aktive har en skada som hindrar den aktive att vara med på träningen fullt ut uppmanas den aktive att uppsöka läkare eller sjukgymnast för att göra upp en plan med rehab för den aktiva.

Speciella händelser

Frånvaro vid speciella händelser meddelas tränarna i god tid .

Resor

Vi rekommenderar att planera in resor på skollov eller i samband med skollov då vi inte har några träningar som lag under loven.

Säkerhet

Klädsel

Den aktive skall bära kläder lämpliga för cheerleadingträning, såsom shorts, tights, linne eller t-shirt. Kläder såsom en stor jacka/tröja med luva är endast tillåtet vid uppvärmning då skaderisken är stor genom att man fastnar i kläder som inte sitter åt eller har luva. Hela håret ska vara uppsatt i tofs. Har man axelkort hår eller kortare ska håret vara uppsatt från öronen och uppåt så inget är i vägen för ansiktet. Skor för inomhusidrott ska användas, om möjligt cheerskor. Vi rekommenderar vita skor men det är inget krav för träningslagen.

Smycken/naglar

Inga smycken får vara i under träningen och det är inte tillåtet att tejpa över piercingar. Även smycken som sitter under kläder ska plockas ut då skaderisken att fastna och dra ut dessa fortfarande är stor då vi utför en kontaktsport. Det är därför inte lämpligt att ta hål i öronen eller pierca en kroppsdel om man inte är villig att ta ut dessa på träningen. Naglarna ska vara kortklippta och får inte synas över fingertoppen. Om den aktiva har smycken som man ej kan ta ut eller har långa naglar får den aktive sitta bredvid och kan inte medverka på träningen.

Glasögon

Enligt Svenska Cheerleadingförbundets tävlingsregler och av säkerhetsskäl är det inte tillåtet att träna eller tävla med vanliga glasögon. Däremot finns speciella glasögon designade för att användas när man utför idrotter. Hör med din tränare för mer information om detta.

Vila och kost

Då vi är en lagsport och inte bara har ansvar för oss själva när vi tränar utan även andra människor kräver största möjliga koncentration under träningen. Det är därför viktigt att den aktive sovit och ätit ordentligt innan träningen. Om tränarna märker att den aktive tappar fokus pga att man tex inte har ätit innan träningen kommer den aktive bli ombedd att sitta ner resterande del av träningen.



Alkohol, droger, tobak och doping

För regler gällande alkohol, droger, tobak och doping se vår policy för detta.

Foto/Filmning

För att alla skall kunna känna sig trygga och kunna koncentrera sig på att träna är alla våra träningar slutna träningar och det innebär att endast fotografering/filmning är tillåten för coacherna i utbildningssyfte för de aktiva i laget samt för inlägg på våra sociala medier. De aktiva kan få godkänt att ta foto och filma om tränaren ger tillåtelse till detta men då endast på sig själva.

För foto/filmer till våra sociala medier eller hemsida kräver tillåtelse av aktiv över 18 år eller målsman. Detta godkänner man eller nekar till vid anmälan till oss.

Vid våra öppna uppvisningar, uppträdande på officiella platser eller vid tävlingar är det fritt att fotografera och filma. Dock gäller GDPR lagen och om man väljer att publicera dessa bilder eller filmer krävs det tillstånd av personerna som är med. Detta är upp till er som privatpersoner och ej vi som förening.

Vid träning, tävling eller andra händelser där du representerar föreningen eller sporten bidrar du till en positiv stämning genom att:

- Behandla alla med respekt och accepterar varandras olikheter. Vi har nolltolerans för all typ av diskriminering.
- Vara en förebild genom att peppa och stötta andra cheerleaders i laget, föreningen och i andra föreningar.
- Kommer i tid till träningar och andra aktiviteter.
- Lyssna på tränarna för din och andras säkerhet. De är utbildade för att på ett säkert sätt hjälpa dig mot dina mål.

Regelbrott vid upprepade tillfällen kan leda till varning eller avstängning av plats i lag.

Vid bekräftelse av plats i ett träningslag hos oss godkänner man också våra regler och bekräftar att man läst igenom detta tillsammans med målsman om aktiv är under 18.