



Välkommen till UCU!
Tränarhandbok för UMEÅ CHEER UNITED
tränare säsong 25/26

Innehållsförteckning

Tränarhandboken

Kapitel 1 - Roller

- 1:1 Hjälptränare
- 1:2 Extratränare
- 1:3 Ordinarie träningstränare
- 1:4 Ordinarie tävlingstränare
- 1:5 Mentor
- 1:6 Extern coach
- 1:7 Flera roller

Kapitel 2 - Sammansättning och samarbete

- 2:1 Tränarsammansättning
- 2:2 Samarbete i coach grupp

Kapitel 3 - Att vara en förebild i UCU

- 3:1 I Cheersammanhang
- 3:2 Utanför Cheersammanhang

Kapitel 4 - Förhållningssätt

- 4:1 Förhållningssätt United Family
- 4:2 SCF uppförandekod
- 4:3 Relation med aktiva
- 4:4 favorisering

Kapitel 5 - Policys

- 5:1 Alkohol/nikotin och drogpolicy
- 5:2 Närvaro policy
- 5:3 Integritetspolicy

kapitel 6 - Säkerhet

- 6:1 Sekretess
- 6:2 register utdrag
- 6:3 Vid olyckor/skador
- 6:4 Sjukvård, rehab, prehab
- 6:5 Sjukvårdslåda
- 6:6 Spotters
- 6:7 Skadeförebyggande arbete
- 6:8 Regler

Kapitel 7 - Sjukdom

- 7:1 Fysisk sjukdom
- 7:2 Psykisk Ohälsa
- 7:3 Medicinering
- 7:4 Oro över aktiv eller kollega

Kapitel 8 - Utbildning

- 8:1 Allmänt
- 8:2 Vid utökat behov
- 8:3 Vid övriga önskemål

Kapitel 9 - Skills

- 9:1 Aktiva på olika nivåer
- 9:2 Skills Uppbyggnad, mål - stunt och gymnastik

Kapitel 10 - Klädsel

- 10:1 Klädsel för dig som tränare
- 10:2 Lagkläder/accessoarer

kapitel 11 - Träningar

- 11:1 rutiner
- 11:2 träningsplanering

Kapitel 12 - Tävlingar

- 12:1 rutiner
- 12:2 beslut och bokning

12:3 resor

12:4 övernattning

Kapitel 13 - Övriga föreningssammanhang

13:1 Shower

13:2 lagaktiviteter

13:3 lagjobb

Kapitel 14 - Övrigt runt träning och tävling

14:1 koreografi

14:2 musik

14:3 önskar ni extern coach?

Kapitel 15 - Övrigt kring lag

15:1 Lag Chatt

15:2 Utvecklingssamtal

15:3 Nya medlemmar

15:4 Reserver

15:15 Delaktighet

15:16 Aktiva i flera lag

Kapitel 16 - Vårdnadshavare

16:1 kontakt

16:2 förväntningar

16:3 lagföräldrar

Kapitel 17 - Förväntningar du kan ha på dina aktiva

17:1 Förhållningssätt

17:2 Rutiner

17:3 Konsekvenser

Kapitel 18 - Sociala medier

18:1 Instagram

18:2 Tiktok

18:3 övrigt

Kapitel 18 - Ekonomi

19:1 Lagbudget

19:2 Lagkassor

19:3 Vid överföring till lagkassa

19:4 Vid uttag av lagkassa

19:5 Försäljningar

19:6 Arvodering/Ersättning

Kapitel 20 - Misskötsel

20:1 Misskötsel

20:2 Utredning

20:3 Konsekvenser

Kapitel 21 - rättigheter, trygghet och stöd

21:1 Dina rättigheter hos oss

21:2 Mentor

21:3 Trygghetsperson

21:4 Styrelsen

Kapitel 22 - Övriga länkar och dokument

22:1 Information

Tränarhandboken

Denna handbok är framtagen i syfte att samla och tydliggöra föreningens verksamhet för våra tränare. Handboken bör fungera som riktlinjer för dig som är tränare i föreningen. Tränarhandboken är ett ställe där man enkelt kan hitta information.

Kapitel 1 - Roller

1:1 Hjälptränare

Hjälptränare i UCU är man i förstahand om man är under 15år men vill vara tränare. Som hjälptränare får man möjligheten att hjälpa till/involvera sig runt koreografi, musik, lagkläder, träningsplanering samt övriga lagaktiviteter för ett lag. Som hjälptränare har du inte yttersta ansvaret över laget utan de är en chans för dig att växa in i tränarrollen utan stress eller press.

1:2 Extratränare

Extratränare i UCU är man i första hand om man inte har tiden att vara ordinarie tränare men fortfarande vill vara tränare/hjälpa ett lag. Som extratränare får man möjligheten att hjälpa till/involvera sig runt koreografi, musik, lagkläder, träningsplanering, tävlingsplanering samt övriga lagaktiviteter för ett lag men utifrån sin egen förmåga och sina egna möjlighet.

1:3 Ordinarie träningsstränare

För att vara ordinarie träningsstränare i UCU krävs de i förstahand tidigare erfarenhet av sporten cheerleading och/eller gymnastik, det är ett plus om du varit hjälptränare eller ordinarie tränare innan i cheerleading eller annan sport. För att få vara ordinarie träningsstränare måste du under säsongen fylla minst 15år. Som ordinarie träningsstränare i UCU har du högsta ansvaret för ditt träningslag i samverkan med styrelsen. Du förväntas vara engagerad, driven och insatt. Du är bland annat ansvarig över koreografi, musik, lagkläder, träningsplanering samt övriga lagaktiviteter. Du förväntas bjuda in ditt lags eventuella hjälptränare och

extratränare så mycket dem önskar och hjälpa dem känna sig inkluderade och viktiga.

1:4 Ordinarie tävlingstränare

För att vara ordinarie tävlingstränare i UCU krävs tidigare erfarenhet som cheerleading tränare. Som ordinarie tävlingstränare i UCU har du högsta ansvaret för ditt tävlingslag i samverkan med styrelsen. Du förväntas vara engagerad, driven och insatt. Du är bland annat ansvarig över koreografi, musik, lagkläder, tränings- och tävlingsplanering samt övriga lagaktiviteter. Du är dessutom ansvarig att se till så ditt lag följer tävlingsreglerna samt skalls reglerna, detta i samverkan med föreningens tävlingsansvarig. Du förväntas bjuda in ditt lags eventuella extratränare så mycket dem önskar/som beslutat med styrelsen och hjälpa dem känna sig inkluderade och viktiga.

1:5 Mentor

Att vara mentor i UCU innebär att du stöttar upp och hjälper tränare i ett lag utifrån tränarnas önskemål. Du har tillsammans med styrelsen ansvarar över att se till att tränargruppen fungerar samt hjälpa tränarna med det de behöver. För att vara mentor i UCU krävs tidigare erfarenhet som cheerleading tränare samt god dialog med styrelse.

1:6 Extern coach

Att vara extern coach innebär att du inte är anställd av oss utan kommer ifrån en annan förening för att hjälpa till. Som extern coach förväntas du följa våra förhållningssätt (se kapitel 4:1) och ha som mål att hjälpa våra lag utvecklas. Ditt arvode etc beslutas tillsammans med styrelsen.

1:7 Flera roller

Är du både aktiv och coach ska du alltid prioritera ditt ledarskap först vid uppvisning/tävling. Det är viktigt att du har en god kommunikation med dina tränare så att du hinner med allt under dessa dagar.

Kapitel 2 - Sammansättning och samarbete

2:1 Tränarsammansättning

Föreningen eftersträvar att ha minst 2 st tränare per lag (undantag för groupstuntlag som har 1 tränare). Alla tränare har en lika stor och viktig roll i våra lag, vilket innebär att samarbetet mellan tränare förväntas vara gott. Hela styrelsen utser tillsammans lagens tränarstab under sommaren utifrån flera aspekter såsom erfarenhet, engagemang och personlig lämplighet. Vi strävar efter att alla våra tränare ska känna meningsfullhet och trivas i sin tilldelade roll.

2:2 Samarbete i coach grupp

Som tränare hos oss förväntas du samarbeta med alla dina tränarkollegor. Du förväntas släppa personliga åsikter och istället bilda ett team som jobbar ihop! Detta för barnens bästa. Vid problem med samarbete ber vi er i första hand att kontakta lagets mentor, annars styrelsen.

Kapitel 3 - Att vara en förebild I UCU

Att vara tränare inom cheerleading är ett förtroendeuppdrag. Det är inte en rättighet inom vår idrott utan det är en förmån som kräver ansvar och ska respekteras varje ögonblick. Därför är det viktigt att du som tränare tänker på att vara en förebild, både på och utanför träningar. Svenska Cheerleadingförbundets uppförandekod syftar till att hjälpa alla tränare att leva upp till det förtroendet, den finns länkad under kapitel 4:2. Utöver detta har vi satt upp några tydliga punkter för vad vi i UCU anser att vara en bra förebild innebär, se nedan

3:1 I Cheersammanhang

- Pratar gott om alla föreningar och medlemmar i cheersverige.
- Var en förebild för de aktiva på alla plan.
- Nolltolerans mot diskriminering och kränkande behandling.
- Var inkluderande, se alla.

3:2 Utanför Cheersammanhang

- Tänk på att du är en förebild för de aktiva även utanför hallen, på sociala medier och i vardagliga livet.

Kapitel 4 - Förhållningssätt

4:1 Förhållningssätt United Family

Som tränare i Umeå Cheer United förväntas du jobba för föreningens värdegrund och vision. Du förväntas följa svenska cheerleadingförbundets uppförandekod för ledare samt jobba utifrån våra egna stadgar samt vår egna tränarhandbok.

4:2 SCF uppförandekod

[Uppförandekod Svenska](#)

[Uppförandekod Engelska](#)

4:3 Relation med aktiva

Vad du har för privat relation med aktiva utanför cheerleadingen får inte påverka hen eller andra medlemmar under föreningssammanhang. Känner du någon aktiv privat är det viktigt att du har en dialog med hen om detta så ni båda vet vad som gäller. Känns det svårt eller vill du bolla situationer kan du alltid höra av dig till trygghetsperson eller styrelsen.

4:4 Favorisering

Vi har nolltolerans mot favorisering, upplevs detta ber vi dig kontakta trygghetsperson eller styrelse omedelbart så det kan redas ut.

Kapitel 5 - Policys

5:1 Alkohol/nikotin och drogpolicy

För att upprätthålla en trygg, hälsosam och drogfri miljö för våra medlemmar, särskilt barn och ungdomar, tillämpar föreningen en **strikt alkohol-, nikotin- och drogpolicy**, i linje med RF:s och SCF:s rekommendationer och med barnkonventionens artikel 6 om barns rätt till utveckling i åtanke:

- **Alkohol:** Intag av alkohol är inte tillåtet i samband med träningar, tävlingar, läger, uppvisningar eller andra föreningsarrangemang där barn och ungdomar deltar eller där föreningen är representerad. Detta gäller för alla aktiva, coacher, ledare, styrelse och föräldrar/vårdnadshavare.
- **Nikotin:** Användning av alla former av nikotinprodukter (cigaretter, snus, e-cigaretter, nikotinpåsar etc.) är inte tillåten i anslutning till träningslokaler, omklädningsrum, under träningar, tävlingar eller föreningsarrangemang.
- **Droger:** All form av användning, innehav eller spridning av narkotika är strängt förbjuden och kommer att leda till omedelbar uteslutning från föreningen samt polisanmälan. **OM** du äter receptbelagd medicin som är narkotikaklassad gäller annat, men gör du det ber vi dig kontakta styrelse och tränare omedelbart.

Vi förväntar oss att alla som är involverade i föreningens verksamhet ink tränare lever upp till denna policy.

5:2 Närvaro policy

För att säkerställa högsta möjliga kvalitet på träningen, främja laganda och möjliggöra optimal utveckling för varje utövare, har föreningen en närvaropolicy:

- **Obligatorisk närvaro:** Alla medlemmar inklusive tränare förväntas närvara vid samtliga schemalagda träningar, obligatoriska lagaktiviteter och tävlingar, då varje individs närvaro är viktig för lagets helhet.

- **Frånvarooanmälan/Planerad frånvaro:** Vid sjukdom eller annan giltig/planerad frånvaro (såsom begravning, bröllop etc.) från dig som tränare ska anmälan ske till andra kollegor i god tid före träningens start. Ska du vara borta längre än 2 träningstillfällen ska din frånvarooanmälan gå via styrelsen.
- **Konsekvenser vid upprepad/olovlig frånvaro av dig som tränare:** Upprepad olovlig frånvaro kan påverka en tränares roll. Upptäcker styrelsen hög frånvaro är det upp till dem att besluta om lämpliga åtgärder.

Närvaro är en viktig del av vår verksamhet och en förutsättning för att laget ska kunna utvecklas tillsammans. Cheerleading är en lagsport där varje individ och tränare har en specifik roll – därför påverkas hela laget när någon är borta. Denna närvaropolicy syftar till att skapa tydlighet och ansvar för både aktiva, föräldrar och ledare.

Förväntningar du bör ha på dina aktiva

- Alla aktiva förväntas delta på träningar, uppvisningar, tävlingar och andra schemalagda aktiviteter.
- Om man inte kan komma, ska frånvaro meddelas i god tid till tränarna – helst via föreningens kommunikationskanal (t.ex. app, sms eller mejl).
- Vid upprepade sena avhopp eller oanmäld frånvaro kan tränaren kalla till samtal för att hitta en lösning.
- För tävlingslag gäller särskilda krav på närvaro – dessa kommuniceras i början av säsongen och är ett krav för att delta på tävlingar.

Ditt ansvar som tränare

- Föregå med gott exempel genom att vara på plats i tid och förberedd.
- Följa upp närvaro regelbundet och ha en öppen dialog med aktiva och föräldrar om frånvaro. Visa saknad vid frånvaro.
- Anpassa träningen så gott det går efter förutsättningarna i laget – men också markera vikten av engagemang och ansvar.
- Skapa en laganda där vi visar omsorg och saknad när någon är frånvarande.

Genom tydliga rutiner för närvaro skapar vi en trygg, ansvarsfull och utvecklande miljö där alla bidrar till lagets framgång.

5:3 Integritetspolicy

Vår förening värnar om våra medlemmars integritet och personuppgifter i enlighet med Dataskyddsförordningen (GDPR) och idrottens riktlinjer för personuppgiftsbehandling. Detta innebär för dig som tränare att:

- Inte samla in personuppgifter.
- Behandla personuppgifter du har tillgång till via tex sportadmin med högsta möjliga säkerhet och skyddas mot obehörig åtkomst, förlust eller missbruk.
- Inte dela personuppgifter med tredje part utan uttryckligt samtycke, förutom när det krävs enligt lag eller för att uppfylla våra skyldigheter.
- Ha koll på vilka av dina aktiva som får synas på sociala medier och se till att dess önskan följs.

Kapitel 6 - Säkerhet

6:1 Sekretess

Inom föreningen hanteras viss information som är av känslig natur och omfattas av sekretess. Detta är avgörande för att upprätthålla tillit och en känsla av trygghet för våra medlemmar. Detta gäller särskilt för:

- **Personuppgifter:** Individuella uppgifter om medlemmar, deras hälsa eller personliga förhållanden, i enlighet med barnkonventionens artikel 16.
- **Interna beslut och diskussioner:** Styrelsens och sportgruppens mötesprotokoll och diskussioner som inte är avsedda för extern spridning.
- **Laguppställningar och tävlingsstrategier:** Dessa kan vara känslig information inför tävlingar.

- **Ekonomisk information:** Utöver det som presenteras på årsmötet.
- **Personallfrågor:** Information rörande coacher och annan personal.

Alla som innehar förtroendeposter (styrelse, sportgrupp, valberedning), är coacher eller på annat sätt har tillgång till konfidentiell information förväntas upprätthålla en hög grad av sekretess. Brott mot sekretessregler kan leda till disciplinära åtgärder.

Som tränare får du veta mer om detta på årliga kickoffen, då får du även skriva på sekretessavtal.

6:2 Register utdrag

Alla som arbetar eller på andra sätt engagerar sig inom våran förening måste visa upp ett giltigt registerutdrag från polisen för en ordinarie styrelsemedlem. Detta för att bibehålla säkerheten för alla involverade. Som tränare ska detta visas upp på tränar kickoff.

6:3 Vid olyckor/skador

Föreningen har en krisplan som ska följas vid olyckor/skador. Du som tränare förväntas följa den om skadan är framme.

När olyckan inträffar – fem steg

1. Stoppa och säkra

Besluta omgående vilken tränare som gör vad. Avbryt övningen, vald tränare backar laget från olycksplatsen och fortsätter bedriva aktivitet, övrig tränare finns kvar för den skadade.

2. Snabbtäck ABC

A - Öppna luftväg.

B - Kontrollera andning (titta, lyssna, känn).

C - Blödning - Tryckförband/högläge.

3. Stabilisera

Vid misstänkt ledskada/fraktur - stötta med linda, kyl svullnad.

Vid nack/ryggskada - Säkerställ att personen är stilla.

4. Larma

Besluta om 112 måste ringas. Larma alltid vid medvetslöshet, andnings-/nack-/huvudskada, större fraktur eller stark smärta.

5. Informera

Kontakta vårdnadshavare/närstående om skadan.

6. Dokumentera

Skriv en kort anteckning om vad som hänt - tid, skada, åtgärd. Spara tills du vet hur skadan utvecklats. Din anteckning kan komma att behövas till försäkringsbolag.

6:4 Sjukvård, rehab, prehab

Har den aktiva klagat på sammanhängande smärta i en vecka har tränare rätt att kräva att detta kollas upp. Om den aktiva ej kollar upp sin skada får tränare neka träning tills detta har gjorts. Därefter är den aktiva ansvarig att göra sin eventuella rehab för att få fortsätta träna. Är den aktiva minderårig sker denna kommunikation mellan tränare och vårdnadshavare.

Du som tränare tillsammans med föreningens fysansvarig är ansvarig att jobba skadeförebyggande och med prehab runt/ i samband med träningar. Det för att minska skador inom laget.

6:5 Sjukvårdslåda

Alla våra lag har tillgång till sjukvårdslåda med nödvändigheter såsom lindor, plåster, tamponger etc. Du som tränare ansvarar för att sjukvårdslåda alltid finns i närheten av aktivitet. Styrelsen/sportgrupp ansvarar för sjukvårdslådans innehåll. Är en aktiv i konstant behov av exempelvis tejp för slitskada ska den aktiva stå för det själv och inte använda sig av innehållet i sjukvårdslådan. Sjukvårdslådan används vid nyuppkomna akuta skador.

6:6 Spotters

All träning inom föreningen ska ske på ett så säkert sätt som möjligt. Vid provning av nya moment ska tränare ha god kännedom om momentets teknik samt möjliga utfall kring momentet. Vid ny provning av stunt eller pyramid krävs spotters (säkerhetspersoner) kring de byggande grupperna. Våra groupstuntlag ska

alltid ha en närvarande spotter på plats, oavsett om gruppen utför nya moment eller inte. Detta är du som tränare ytterst ansvarig över.

6:7 Skadeförebyggande arbete

Du som tränare i föreningen ansvarar för att alla aktiva får den nödvändiga träningen de behöver i skadeförebyggande syfte. Detta innebär bland annat att se till att alla aktiva är uppvärmda och stretchade innan moment som kan riskera skador/sträckningar. Du som tränare ansvarar även för att se till att de aktiva har den kroppsstyrka som behövs för att utföra de olika momenten. Detta inkluderar allt från muskelstyrka till ledstyrka. Ta hjälp av fysansvarig om du/ditt tränar team behöver.

6:8 Regler

Som tränare är det viktigt att du håller koll och är uppdaterad på sportens regler. Dessa är gjorda för att skapa trygghet. Det finns länkar till dessa längst ner i denna handbok. Behöver du hjälp att tyda/förstå dessa? Kontakta då tävlingsansvarig.

Kapitel 7 - Sjukdom och oro

7:1 Fysisk sjukdom

Har du en aktiv med en fysisk sjukdom är det viktigt att du har dialog med hen samt vårdnadshavare om detta och tillsammans sätter upp en handlingsplan. Behöver ni hjälp med detta - kontakta styrelsen.

7:2 Psykisk Ohälsa

Har du en aktiv som lider av psykisk ohälsa är det viktigt att du har dialog med hen samt vårdnadshavare om detta och tillsammans sätter upp en handlingsplan. Behöver ni hjälp med detta - kontakta styrelsen. I föreningshandboken finns dessutom en

7:3 Medicinering

Kom ihåg att du aldrig får ge ut läkemedel till en aktiv utan vårdnadshavares godkännande, detta gäller både receptfria och receptbelagda mediciner.

Har du en aktiv som behöver regelbunden medicinering är det viktigt att du och dina kollegor är informerade om vad som gäller och aldrig ger medicin om ni är osäkra på situationen. Det är vårdnadshavares ansvar att informera dig/er tränare om någon är i behov av regelbunden medicinering och det yttersta ansvaret är alltid på vårdnadshavare.

7:4 Oro över en aktiv eller kollega

Är du orolig över en aktiv eller kollega är det superviktigt att du kontaktar trygghetsperson. Se föreningshandboken.

Kapitel 8 - Utbildning

8:1 Allmänt

Styrelsen jobbar alltid för att du som tränare i föreningen ska ha rätt utbildning för ditt ledarskap. Varje säsong erbjuds du som tränare den utbildning som behövs/rekommenderas av SCF. UCU står för utbildningskostaden samt evt kringkostader för dessa utbildningar. Mer om scf utbildningar kan du själv läsa här [Utbildning](#).

8:2 Vid utökat behov

Anser styrelsen att du har ett utökat behov av utbildning kan du erbjudas mer utbildning än den som behövs/rekommenderas av scf.

8:3 Vid övriga önskemål

Önskar du själv att utbilda dig mer än de rekommenderade från SCF men egentligen inte har behovet under denna säsong, kan du fortfarande utbilda dig - men då får du stå för kostnaderna själv. I dessa fall ber vi dig kontakta styrelsen.

Kapitel 9 - Skills

9:1 Aktiva på olika nivåer

En vanlig utmaning tränare stöter på är att aktiva inom laget är på olika nivåer. Detta kan vara svårt att hantera då alla måste få chans till utveckling. Behöver man hjälp med detta/anser att en aktiv bör flyttas till ett annat lag ska du som tränare i första hand kontakta lagets mentor.

9:2 Skills Uppbyggnad, mål - stunt och gymnastik

Som tränare har du rätt till hjälp och stöd kring skills uppbyggnad, mål, stunt och gymnastik. Förslag etc finns tillgängligt på tränarnas drive.

Kapitel 10 - Klädsel

10:1 Klädsel för dig som tränare

Som tränare i Umeå Cheer United får man gratis en coach tröja och en förenings t-shirt. Dessa förväntas bäras av dig som tränare under träningar, tävlingar och i andra föreningssammanhang. Undantag är om du har lagets egna lagkläder på dig, eller andra föreningskläder. Vad du har på dig nertill är frivilligt, men de ska vara stretchigt och mjuk samt i någon av föreningens färger.

10:2 Lagkläder/accessoarer

Design på evt lagkläder och accessoarer beslutas tillsammans med mentor utefter lagbudgeten. Bows/håraccessoarer ska beställas av alla lag innan november, de gör genom att vardera tränargrupp skickar önskemål på rimlig design utefter prisklass till styrelsen. Lagkläder för tävlingsförberdandelagen och tävlingslagen ska beställas så tidigt som möjligt och bör bestå av ett sett, där skickas önskemål på rimlig design utefter prisklass till tävlingsansvarig.

Kapitel 11 - Träningar

11:1 Rutiner

Som tränare i UCU förväntas du följa dessa rutiner och förhållningssätt runt/på träningar:

- Du är i hallen 15 minuter innan bestämd samlingstid.
- Du är redo när träningen börjar, vilket för dig innebär att du har på dig rätt klädsel, har planerat träningen med dina kollegor samt är uppdaterad på de aktiva.
- Du har vårdat spårk.
- Du följer föreningens handböcker.
- Under träningen spelas ingen olämplig musik.
- Du jobbar för mening ``stronger together, always and forever``.
- Du inkluderar alla i laget. Ingen ska hamna utanför.
- Du meddelar trygghetsperson om du märker något oroväckande.
- Du tänker på hur du kommunicerar/uttrycker dig till/med andra.
- Minst en tränare stannar kvar i hallen tills alla aktiva åkt hem eller överlämnats till annan ansvarig.

11:2 Träningsplanering

Att du som tränare planerar träningarna tillsammans är superviktigt. Detta så ni får med alla moment och kan hålla en träning på hög nivå. Förslag på mallar för planering av en träning finns på tränarnas drive. Behöver ni ytterligare hjälp ber vi er att kontakta lagets mentor i första hand.

Kapitel 12 - Tävlingar

12:1 Rutiner

Som tränare i UCU förväntas du följa dessa rutiner och förhållningssätt runt/på tävlingar:

- Du har koll på tävlingen, dess upplägg och arena INNAN avfärd.
- Du är på plats minst 30 minuter innan avfärd.
- Du har med dig allt du behöver och ser till att dina aktiva har det.
- Du har vårdat språk.
- Du följer föreningens handböcker.
- Du ser till att ingen olämplig musik spelas.
- Du jobbar för mening ``stronger together, always and forever``.
- Du inkluderar alla i laget. Ingen ska hamna utanför.
- Du meddelar trygghetsperson om du märker något oroväckande.
- Du tänker på hur du kommunicerar/uttrycker dig till/med andra.
- Du ser till att alla aktiva tar hand om sig själva och varandra under resan.
- Du påminner dina aktiva och håller en god tävlingsanda gentemot aktiva i andra lag.
- Du tar hand om dina aktiva från att ni åker tills ni kommer hem igen.
- Du visar glädje och tacksamhet i tävlingssammanhang oavsett placering.
- Du stöttar dina aktiva vid både medvind och motvind.
- Du lägger fokus på och uppmuntrar dina aktiva till den glädje ni finner i sporten.
- Du tar hand om dig själv under hela resan.
- Du ber om hjälp om du behöver.
- Minst en tränare stannar vid hemgång tills alla aktiva åkt hem.

12:2 Planering

Det är viktigt att långt innan en tävling börja planera både tävlingen och träningarna innan, detta så både du och laget kan känna sig lugna och redo när

det är dags. MINST två veckor innan tävlingen ska laget själva ha kört sitt tävlingsprogram, precis som på tävling, utan mer hjälp av er tränare. Det är ditt och dina kollegors ansvar att se till att detta sker på ett säkert och bra sätt. Räkna med att saker alltid tar längre tid än de gör, ni har hellre tid över för finslip än att stressa sista månaden. Behöver ni hjälp med planering inför tävling ber vi er kontakta föreningens tävlingsansvarig.

12:3 Beslut och bokning

Vilka tävlingar ett lag ska åka på beslutas i början av varje säsong. Men alla Umeå Cheer Uniteds tävlingslag ska ställa upp på de nationella tävlingar som erbjuds av förbundet. Kvalar ett lag till en internationell tävling bör laget ställa upp med sitt bidrag. Föreningen stöttar kvalade lag för att resa och planering ska bli möjlig för att kunna representera föreningen såväl nationellt som internationellt. Utöver detta tillåter UCU alla lag att tävla i tyckartävlingar och andra tävlingar inom Sverige, om det är ekonomiskt möjligt för laget. Kostnader för alla tävlingar ska ingå i årsbudgeten. Bestämmer sig ett lag för att ställa upp i en tävling utanför förbundets tävlingar ska lagets tränare först skicka in en förfrågan till föreningens tävlingsansvarig. I vissa fall kan även SCF 's Tävlingskommitté kräva en sanktionsansökan. Bokning görs därefter av Tävlingsansvarig och kassör i samråd med er tränare.

12:4 Resor

Alla resor bokas av föreningens tävlingsansvarig samt föreningens kassör. Föreningen strävar mot så billiga resor som möjligt samtidigt som de har barnens bästa i åtanke. Vid resor uppmanar styrelsen UCU tränare att göra resekompisar till sina aktiva, detta så laget har koll på varandra och så alla vet vem dem ska sitta med på buss/tåg eller flyg, dessa resekompisar ska laget få veta minst en vecka innan avfärd. Kom ihåg att du och dina kollegor är de som ska ha stenkoll på hela resan.

12:5 Övernattning

Vid resa som kräver övernattning behövs extra planering och engagemang av tränare. Det är viktigt att alla vet vem de ska sova med och hur resan går till för att få allting fungera. Kom ihåg att alltid jobba utifrån barnets bästa och göra en rimlig planering.

Kapitel 13 - Övriga föreningssammanhang

13:1 Shower

UCU anordnar två shower varje säsong. En julshow som äger rum i början av december och en i slutet av vårterminen. Dessa är för att låta våra aktiva visa upp vad det har tränat under de två terminerna. Som tränare är dessa obligatoriska där det är viktigt att se till att ni har förberett era aktiva så det har ett rimligt program.

13:2 Lagaktiviteter

13:3 Lagjobb

Under säsongens gång kommer framförallt tävlingslagen erbjudas lagjobb. Vissa kommer vara frivilliga och andra obligatoriska. Dessa är för att kunna sänka kostnader för de aktiva. Som tränare ska man vara på plats för att se till att allt går rätt till och finnas för frågor, under lagjobb förväntas ni följa samma rutiner som gäller på 11:1.

Kapitel 14 - Övrigt runt träning och tävling

14:1 Koreografi

Hos UCU gör tränarna i första hand koreografin. Riktlinjer kring hur och med vilken stil beslutas på coach-kickoffen. Behöver tränarna hjälp ber vi er att kontakta styrelsen så löser vi det. Regelkolla programmen gör tävlingsansvarig, men det är oavsett viktigt att ni själva läser på om alla regler för de aktivas säkerhet.

14:2 Musik

Musik beställs till våra tävlingslag så fort som möjligt efter att koreografin är satt. Vi beställer i första hand musik från företaget Cheer Mix A Lot, detta görs tillsammans med tävlingsansvarig och kassör. Tävlingsansvarig kommer kontakta berörda tränare när det är dags att börja beställa.

14:3 Önskar ni extern coach?

Känner ni att ert lag är i behov av ytterligare stöd i form av extern coach? Isåfall ber vi er att kontakta styrelsen för dialog.

Kapitel 15 - Övrigt kring lag

15:1 Lag Chatt

Önskar ni tränare/ laget en lagchatt ska den bedrivas på messenger. Kom ihåg att det är vårdnadshavarna som beslutar om dem eller sitt barn är med i lagchatten och att viktig information **SKA** gå ut via mail.

16:2 Utvecklingssamtal

Under varje termin ska ni tränare hålla utvecklingssamtal med alla era aktiva, dessa ska dokumenteras och skickas till styrelsen i slutet på varje termin. Underlag för att hålla dessa utvecklingssamtal finns här:

15:3 Nya medlemmar

Umeå Cheer United jobbar alltid för att inkludera nya medlemmar. Utifrån det finns en intresseanmälan alltid uppe på hemsidan för både tränare och aktiva. Föreningen gör främst nya intag under sommaren men vid mån av plats görs även intag i våra träningslag under terminsskiftet vid nyår. I enstaka fall kan föreningen ta in aktiva under terminerna. Önskar ni tränare fler medlemmar ber vi er kontakta styrelsen.

15:4 Reserver

Vi jobbar för inkludering och ser därför inte reserver som ett alternativ i första hand. Önskar en aktiv däremot att bli satt som reserv eller inte följer föreningshandboken kan detta komma att övervägas och ett annat beslut är i dessa fall inte uteslutna. Det är viktigt att du som tränare är medveten om detta.

15:15 Delaktighet

För oss i UCU är delaktighet viktigt. Det innebär att du som tränare också måste jobba för det. Våra barn och ungdomars önskan ska alltid prioriteras högt. Dina aktiva har alltid rätt att delge sina åsikter och sin känsla kring föreningens eller fina beslut. Tips på hur du kan få dina aktiva mer delaktiga i träningarna är att tex låta dem rösta om uppvärmning eller vilken ordning de vill göra saker. Annat du kan göra för att inkludera dina aktiviteter är att låta dem ge förslag på design eller önskemål på annat som berör laget.

15:16 Aktiva i flera lag

En aktiv får medverka och/eller tävla i två till tre RM-starter vid önskemål. Om du har en aktiv som dubblar/tripplar lag krävs det en dialog med ansvarig från styrelsen samt dig och din tränargrupp under säsongens gång. Det är sedan ditt och styrelsens ansvar att se till att träningar etc inte krockar och att de aktiva får en välplanerad tävlingsdag vid tävling. Det är styrelsens ansvar att initiera och upprätthålla denna kontakt. Är den aktiva i fråga minderårig ska kontakten inkludera vårdnadshavare.

Kapitel 16 - Vårdnadshavare

16:1 Kontakt

Vilken kontakt du som tränare har med vardera förälder kommer att variera. Behöver du själv ta kontakt uppmuntrar styrelsen alltid till verbal kommunikation före skriftlig, det för att minska missförstånd. En bra grej kan vara att tillsammans med föräldrarna på föräldramötet besluta vilka tider det är okej att ta kontakt med varandra, detta för att undvika samtal mitt i natten eller under arbetsdagen. Allmän kontakt och information ska gå ut via mail, men även via en vårdnadshavargrupp som ska drivas av er tränare på messenger.

16:2 Förväntningar

Dessa förväntningar bör du ha på dina aktivas vårdnadshavare:

- **Vara en god förebild:** Visa sportlighet och respekt i alla situationer, både på träningar och tävlingar. Ditt beteende påverkar ditt barn och andra unga utövare. Undvik att kritisera coacher, domare eller andra aktiva offentligt.
 - **Fokusera på utveckling, inte bara resultat:** Uppmuntra ditt barn att göra sitt bästa och att ha roligt, snarare än att bara fokusera på placeringar eller svårighetsgrader. Fira framsteg och lärdomar, oavsett utfall.
 - **Stödja coacherna:** Coachen är den som leder träningen och har den sportsliga kunskapen. Låt coachen sköta coachingen. Om du har frågor eller funderingar gällande träning, laguttagningar eller ditt barns utveckling, ta upp detta direkt med coachen på ett lugnt och konstruktivt sätt utanför träningstid.
 - **Respektera domslut:** Domare är en del av sporten. Kritisera aldrig domslut eller domare, vare sig under eller efter tävling.
 - **Uppmuntra laganda och inkludering:** Stötta inte bara ditt eget barn, utan alla i laget och föreningen. Vi är en "United Family" som håller ihop.
 - **Lämna plats för barnens glädje:** Vi prioriterar barnens lust att idrotta och deras välmående. Låt dem uppleva idrotten på sina egna villkor och bidra till en atmosfär där lek och glädje får ta plats.
 - **Kommunicera konstruktivt:** Om det uppstår problem eller funderingar, kontakta i första hand lagcoachen. Om det gäller mer allvarliga frågor eller oro, vänd dig till styrelsen. Använd dig av de etablerade kommunikationsvägarna.
-
- Hjälpa barn och ungdomar att ta ansvar för sin träning och att komma i tid. Kommunicera med coacher kring hinder för deltagande.
 - Respektera närvaroregler och hjälpa till att meddela frånvaro i god tid.
 - Ha förståelse för att laget behöver stabil närvaro för att fungera och utvecklas.

16:3 Lagföräldrar

Lagföräldrarna spelar en ovärderlig roll i vår förening. De är en viktig länk mellan coacher, aktiva och övriga vårdnadshavare, och bidrar starkt till den gemenskap och trygghet som vi värdesätter. Att vara lagförälder handlar om att stötta laget och underlätta för coacherna så att de kan fokusera på den sportsliga utvecklingen.

Varje lag bör ha en eller flera utsedda lagföräldrar, vars uppgifter bland annat kan inkludera:

- Lagförsäljningar/ lagjobb: Har yttersta ansvaret för att dra igång och organisera lagförsäljningar, leta extra efter lagjobb, informera om sådan information till övriga vårdnadshavare.
- Praktisk hjälp vid träningar och tävlingar: Organisera samåkning, hålla ordning i omklädningsrum, hjälpa till med packning och förberedelser inför tävlingar, eller finnas till hands för mindre skavsår och plåster.
- Främja laganda: Hjälpa till att arrangera sociala aktiviteter för laget utanför träningstiderna, som till exempel lagmiddagar eller andra gemensamma aktiviteter som stärker sammanhållningen. Detta bidrar till känslan av "United Family".
- Stötta coacherna: Vara en extra hand vid behov och avlasta coacherna med administrativa eller praktiska uppgifter.
- Värna om den positiva miljön: Bidra till att upprätthålla föreningens värdegrund och förhållningssätt, vara en trygg vuxen och agera förebild för de aktiva. Observera och rapportera eventuell misskötsel eller oro till styrelsen.
- Informera nya föräldrar: Hjälpa nya familjer att komma in i laget och förstå föreningens rutiner och förväntningar.

Rollerna som lagförälder är ideella och baseras på frivillighet och engagemang. Föreningen uppmuntrar vårdnadshavare att anmäla sitt intresse för att vara lagförälder, och stöd och information ges för att underlätta uppdraget. Detta ska tas upp på föräldramöte av er tränare.

Kapitel 17 - Förväntningar du bör ha på dina aktiva

17:1 Förhållningssätt

Du bör förvänta dig att dina aktiva uppfyller dessa förhållningssätt:

- Vi jobbar alltid för mening ``stronger together, always and forever``.
- Vi håller alltid en god laganda och inkluderar alla i laget. Ingen ska hamna utanför.
- Vi meddelar våra tränare om vi ser eller lägger märke till något oroväckande eller om något bekymrar oss.
- Vi visar respekt och tacksamhet för våra tränare och lagkompisar.
- Vi håller en god tävlingsanda under tävlingar gentemot aktiva i andra lag.
- Vi visar glädje i tävlingssammanhang oavsett placering.
- Vi lägger fokus på den glädje vi alla finner i sporten.
- Vi yttrar oss alltid enbart positivt om andra aktiva eller tränare, både irl och på sociala medier.
- Vi tar hand om oss själva genom att äta, sova, dricka vatten, hålla en bra hygien och tar hjälp när vi behöver.
- Vi följer föreningens policys och rutiner.

17:2 Rutiner

Du bör förvänta dig att dina aktiva håller dessa rutiner:

- Vi meddelar om möjligt våra tränare minst 24h innan träning vid sjukdom.
- Vi är i hallen 15 minuter innan bestämd samlingstid.
- Vi är träningsredo när träningen börjar, vilket innebär att skorna är knutna, träningskläderna är på, håret är uppsatt, naglarna är klippta och vattenflaskan är med.
- Vi alla hjälps åt att ta fram och bort mattorna.
- Vi lämnar hallen senast 15 minuter efter träningens avslutning om inget annat bestämts med tränare eller styrelse.

17:3 Konsekvenser

Om du som tränare lägger märke till att en viss aktiv inte följer dessa förväntningar ber vi dig kontakta styrelsen omedelbart så att beslut om rimliga åtgärder kan tas.

Kapitel 18 - Sociala medier

18:1 Instagram

Styrelsen ansvarar för att starta upp/ordna med instagramkonton till vardera lag. Det är därefter tränarnas ansvar att uppdatera dem. Det är viktigt att ni som tränare har koll på vilka som får synas på sociala medier och inte. Posta bara saker som är lämpliga och som följer UCU samt SCF värdegrund. Inlogg får alla tränare på tränar kickoffen.

18:2 Tiktok

Styrelsen ansvarar för att starta upp/ordna med Tiktok- konton till vardera lag. Det är därefter tränarnas ansvar att uppdatera dem. Det är viktigt att ni som tränare har koll på vilka som får synas på sociala medier och inte. Posta bara saker som är lämpliga och som följer UCU samt SCF värdegrund. Inlogg får alla tränare på tränar kickoffen.

18:3 övrigt

Önskar ni tränare/era aktiva att ha fler sociala medier ber vi er tränare att kontakta styrelsen för dialog, därefter tar styrelsen beslut om lämpligt eller ej.

Kapitel 19 - Ekonomi

19:1 Lagbudget

Årligen ska en lagbudget göras för att presenteras vid säsongstart. En lagbudget ska omfatta alla de kostnader som kommer att krävas av de aktiva i laget. Instruktioner till hur en lagbudget utformas finns tillgänglig för tränare på föreningens hemsida. I lagbudgeten kan man inte ta hänsyn till pengar som kommer att komma in under året utan varje lag behöver utgå från vad som finns i lagkassan när budgeten görs. Däremot kan kostnaderna minska under året om laget lyckas tjäna ihop mer pengar till lagkassan. En preliminär lagbudget ska finnas tillgänglig alla sökande redan vid uttagningarna av lagen, särskilt för de lag som planerar att genomföra större resor. När lagbudgeten är genomförd och godkänd av styrelse och aktiva med föräldrar kan inte laget kräva kostnader utöver detta under säsongens gång.

I lagbudgeten behöver bland annat följande budgeteras:

- Resor (med detaljerade kostnadsposter)
- Tävlingskostnader
- Träningsläger
- Lagkläder
- Lagbow/ rosett

Lagets budget för säsongen 25/26 gjordes av styrelsen, detta utifrån uppstart av förening. Den ser ut såhär och MÅSTE följas:

19:2 Lagkassor

1000 kr/lag och säsong får användas till trevligheter som ordnas av laget tillsammans med tränare, till exempel avslutningsfika/middag. Detta står föreningen för. Varje lag i Umeå Cheer United är även tillåtna att själva tjäna in pengar till sina lagkassor. Man får däremot inte erhålla pengar åt individerna i laget, s.k. individuella lagkassor. Detta strider mot skatteverkets regler och kan

straffa hela föreningen. Pengarna intjänas lagvis och kan därför inte följa med aktiva eller tränare från en säsong till en annan. Tjänas pengar in till lagkassan, exempelvis genom försäljning eller jobb av ett lag, kontaktas kassören för antingen fakturering eller för att ge underlag för rätt bokföring. Pengarna i lagkassan får användas till aktiviteter och köp relaterade till sporten förutsatt att detta finns med i årsbudgeten. Det är viktigt att pengar som förs in eller tas ut ur föreningen bokförs korrekt. Därför bör all in- och utsättning ske efter föreningens ekonomiska riktlinjer enligt nedan.

19:3 Vid överföring till lagkassa

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

- För över pengarna till PlusGiro: ? . Betalningen märks med stora bokstäver av lagnamnet överföringen gäller.
- Skicka ett mail till kassören med rubriken "Överföring till lagkassa" samt lagnamn.
- I mailet ska det stå summan av överföringen samt var pengarna kommer ifrån.

19:4 Vid uttag av lagkassa

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

- Maila kassören två veckor innan ett eventuellt uttag för att meddela vad uttaget gäller och vart pengarna ska.
- Sker utlägg från tränare krävs att kvitto bifogas kassören för att ersättning ska kunna delas ut.

19:5 Försäljningar

Föreningen kommer ha två obligatoriska föreningsförsäljningar, en per termin. Dessa bidrar till att vi som förening ska ha möjlighet att hålla nere kostnaderna för de aktiva samt kunna erbjuda välutbildade tränare och rätt utrustning. Varje lag kan utöver detta även ha egna lagförsäljningar, detta för att hålla nere

reskostnader och dylikt. Vid sådana lag försäljningar är tränarna ytterst ansvariga, men det är superviktigt att kassör kontaktas redan innan försäljning startas så att du som tränare kan få stöd och hjälp så allt görs korrekt. Lagföräldrar kan hjälpa till med att driva lag försäljningar, men tränarna har oavsett huvudansvaret.

19:6 Arvodering/Ersättning

Varje tränare kommer få 50kr/timme i arvode.

Kapitel 20 - Misskötsel

20:1 Misskötsel

Vår förening arbetar aktivt för en trygg, respektfull och positiv idrottsmiljö för alla, i enlighet med vår värdegrund och barnkonventionen, särskilt artikel 19 om skydd mot övergrepp och vanvård. Misskötsel är alla ageranden som strider mot föreningens värdegrund, stadgar, policys eller SCF:s regelverk, samt allmänt gott uppförande. Exempel på misskötsel inkluderar, men är inte begränsat till:

- Mobbning, trakasserier eller diskriminering av något slag (barnkonventionen artikel 2).
- Fysiskt eller psykiskt våld, eller sexuella övergrepp (barnkonventionen artikel 19).
- All form av substansmissbruk i samband med föreningsverksamhet.
- Allvarliga eller upprepade brott mot antidoping-, alkohol/nikotin- och drogpolicy.
- Sabotering av föreningens egendom eller rykte.
- Upprepade och olovliga brott mot närvaropolicyn.
- Upprepade brott mot föreningens förhållningssätt och rutiner.
- Osportsligt uppträdande mot medlemmar, coacher, funktionärer eller motståndare.
- Brott mot sekretess.

Vi uppmanar alltid alla att omedelbart rapportera misskötsel till styrelsen eller tränare. Vi säkerställer att det finns trygga vägar för barn och unga att rapportera utan rädsla för repressalier, i linje med barnkonventionens artikel 12.

20:2 Utredning

En utredning kan se ut på olika sätt beroende på situation, men en opartisk utredning av händelsen, med möjlighet för alla inblandade parter att yttra sig. Barnets bästa (artikel 3) är alltid vägledande i utredningsprocessen.

Trygghet och dialog

Föreningen arbetar förebyggande med trygghet och goda relationer. Alla medlemmar och föräldrar uppmanas att säga till om något känns fel. Vi löser helst problem i ett tidigt skede genom öppen dialog och gemensamt ansvar.

Tillsammans skapar vi en förening där alla kan känna sig välkomna, trygga och respekterade – på och utanför mattan

20:3 Konsekvenser

Baserat på utredningen vidtar vi lämpliga åtgärder. Dessa anpassas efter situationen, men vi utgår i första hand från en tydlig trestegsmodell som ger varje person en konkret möjlighet att rätta till problemet:

Steg 1 – Muntlig varning

Vid behov kompletterad med en handlingsplan.

Steg 2 – Skriftlig varning

Handlingsplan ingår.

Steg 3 – Tillfällig avstängning

Gäller träning och/eller tävling.

Om ingen förbättring sker efter dessa steg kan föreningen besluta om permanent avstängning eller uteslutning. Vid misstanke om lagbrott eller regelbrott mot SCF

förbehåller sig föreningen också rätten att anmäla ärendet till berörda myndigheter eller Svenska Cheerleadingförbundet.

Föreningen följer principen om att ingen ska behöva utsättas för mobbning, trakasserier, övergrepp eller kränkande behandling. Vi strävar efter att lösa konflikter genom dialog och medling, men tvekar inte att vidta kraftfulla åtgärder när så krävs för att skydda våra medlemmar och upprätthålla en trygg och rättvis miljö.

Kapitel 21 - rättigheter, trygghet och stöd

21:1 Dina rättigheter om tränare hos oss

- Du har rätt att bli behandlad med respekt av både styrelsen och medlemmar i föreningen.
- Du har rätt till utveckling.
- Du har rätt till stöd och stöttning.
- Du har rätt till arvodering.

21:2 Mentor

Styrelsen har som mål att alla lag i föreningen ska vara tilldelad en mentor som kan stötta upp vardera lag's tränare. Behöver man som tränare eller som tränargrupp stöd är det alltså först och främst lagets mentor man ska vända sig till.

21:3 Trygghet och stöd

I föreningen finns det trygghets personer för både tränare och aktiva. Dessa kan man vända sig till i behov av ytterligare stöd eller vid exempelvis oro.

Kontaktuppgifter till vardera trygghets person går enkelt att hitta på föreningens hemsida under fliken kontakt.

21:4 Styrelsen



Utöver mentor och trygghets personer går det alltid att vända sig till föreningens styrelse vid behov av hjälp eller annat stöd.

Kapitel 22 - Övriga länkar och dokument

22:1 Information

Övriga länkar, information och dokument går att hitta på tränarnas gemensamma drive samt föreningens hemsida och svenska cheerleadingförbundets hemsida.