UMEÅ CHEER UNITED

stronger together, always and forever

Välkommen till UCU!
Tränarhandbok för UMEÅ CHEER UNITED tränare säsong 26/27

Innehållsförteckning

Tränarhandboken

Kapitel 1 - Roller
1:1 Coach
1:2 Träningsansvarig
1:3 Tävlingsansvarig
1:4 Extern coach
1:5 Flera roller

Kapitel 2 - Sammansättning och samarbete
2:1 Coach sammansättning
2:2 Samarbete i coachgrupp

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 Registerutdrag

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 Coach

Att vara coach hos oss är ett förtroendeuppdrag som förväntas tas på största allvar. Alla våra coacher har lika stor betydelse, rösträtt och ansvar - ingen sitter högre upp än någon annan.

1:2 Träningsansvarig

Föreningen har en träningsansvarig (Maja Johansson). Henne kan alla coacher för träningslag vända sig till vid behov av stöd eller hjälp.

1:3 Tävlingsansvarig

Föreningen har en tävlingsansvarig (Trude Lahti). Henne kan alla tävlingsförberedandes coacher samt tävlingslags coacher vända sig till vid behov av stöd eller/och hjälp. Trude kommer under säsongen regelbundet kolla tävlingsförberedande lagens program, ha koll på bokningar samt gå ut med information inför tävlingar etc - det är alltså inget man som coach måste fundera på. Trude kommer även hjälpa alla coacher tolka protokoll efter tävling.

1:4 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.

1:5 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 Coachsamansättning

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

2:2 Samarbete i coachgrupp

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

Kapitel 3 - Att vara en förebild i UCU

Att vara coach 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 coach tänker på att vara en förebild, både på och utanför träningar. Svenska Cheerleadingförbundets uppförandekod syftar till att hjälpa alla coacher 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.
- Följa föreningens policys, rutiner och handböcker.

3:2 Utanför Cheersammanhang

- Tänk på att du är en förebild för de aktiva även utanför hallen, på sociala medier och i vardagliga livet. Våra policys gäller alltid där föreningen är representerad (inkluderar vid bärande/uppvisande av föreningsmerch), dessutom vid uppladdning och återpublicering på sociala medier där medlemskap i föreningen kan kopplas ihop.

Kapitel 4 - Förhållningssätt

4:1 Förhållningssätt United Family

Som coach 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 styrelsen.

4:4 Favorisering

Vi har nolltolerans mot favorisering, upplevs detta ber vi dig kontakta 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-, nikotin- och drogpolicy

Denna policy gäller alla aktiva, coacher, vårdnadshavare och på andra sätt engagerade i UMEÅ CHEER UNITED Cheerleadingförening i samband med träningar, tävlingar, läger, uppvisningar och andra föreningsarrangemang där barn och ungdomar deltar eller där föreningen är representerad (inkluderar vid bärande/uppvisande av föreningsmerch). Policyn gäller dessutom vid uppladdning och återpublicering på sociala medier där medlemskap hos föreningen kan kopplas ihop.

- **Alkohol:** Påverkan, vara bakfull samt intag av alkohol är inte tillåtet. Alkohol ska inte lyftas fram, uppmuntras eller normaliseras i samtal eller på annat sätt framställas i ett positivt eller uppmuntrande syfte.
- **Nikotin:** Användning av alla former av nikotinprodukter (cigaretter, snus, e-cigaretter, nikotinpåsar etc.) är inte tillåtet. Nikotin ska heller inte lyftas fram, uppmuntras eller normaliseras i samtal eller på annat sätt framställas i ett positivt eller uppmuntrande syfte.
- **Droger:** All form av användning, innehav eller spridning av narkotika är strängt förbjuden.

  OM du äter receptbelagd medicin som är narkotikaklassad gäller annat, men gör du det ber vi dig kontakta styrelse och tränare omedelbart.

5:2 Närvaro policy

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 har en specifik roll och därför påverkas hela laget när någon är borta.

För att säkerställa högsta möjliga kvalitet på träningen, främja laganda och möjliggöra optimal utveckling för varje utövare, har föreningen en närvaropolicy som finns beskriven nedan.

Närvaropolicy

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

- **Närvaro**
- Träningslag: Alla aktiva **önskas** närvara vid samtliga schemalagda träningar, lagaktiviteter och tävlingar, då varje individs närvaro är viktig för lagets helhet.
- Tävlingsförberedande lag och tävlingslag: Alla aktiva **ska** närvara vid samtliga schemalagda träningar, lagaktiviteter och tävlingar, då varje individs närvaro är viktig för lagets helhet. Närvaro ses som obligatorisk för en plats och en närvaro på minst 85% förväntas.
- Coacher: Alla coacher förväntas närvara i maximal mån om inget annat är beslutat i samråd med styrelsen.
- **Frånvaro**
    - Allmänna nöjesresor och semestrar hänvisas i första hand till lov och övriga ledigheter som finns tydligt utskrivna/markerade i föreningens årskalender.
    - Begravning, bröllop, etc är alltid okej.
    - Vid kortvarig skada/sjukdom som ej innebär hög smittorisk men påverkar deltagandet förväntas man delta som åskådare och

hejarklack för att bidra till lagkänslan. Vid långvarig skada/sjukdom förs mer dialog och förväntningen behöver inte nödvändigtvis vara densamma.

- **Frånvaroanmälan:** Vid kortvarig skada/sjukdom hos aktiv ska anmälan ske till er coacher i god tid före träningens start. Vid frånvaro på längre än 2 sammanhängande tillfällen eller annan giltig frånvaro (såsom begravning, bröllop etc.) ska dialogen/anmälan däremot tas via styrelsen som därefter tar det vidare med er coacher. Förfarande för frånvaroanmälan (t.ex. via sms eller specifikt system) kommuniceras alltid vid terminsuppstart. Om medlem är under 18 år fyllda ska sådan kommunikation tas genom/via vårdnadshavare och ej mellan aktiv och coach/styrelse. Är man frånvarande som coach ska detta alltid meddelas till kollegor och styrelse.
- **Konsekvenser vid hög frånvaro:** Hög frånvaro hos aktiv kan påverka ens plats i laget, möjligheten att delta vid tävlingar och lagets progression. Uppstående ohållbar situation ska alltid hanteras mellan styrelse, coacher, utövare och vårdnadshavare (om medlem är under 18 år fyllda). Styrelsen är beslutsfattande och har därmed rätt att besluta om lämpliga åtgärder - med respekt för alla involverade. Barnets bästa (artikel 3) och rätt att uttrycka åsikter (artikel 12) ska alltid beaktas. Vid hög frånvaro hos en coach kan platsen som tränare bli ersatt. Uppstående ohållbar situation ska alltid hanteras mellan styrelse och coach (och vårdnadshavare om coach är minderårig).
- **Förväntningar på vårdnadshavare kring närvaro för minderåriga:** Föreningen förväntar sig att alla vårdnadshavare respekterar föreningens närvaroregler samt har förståelse för att alla lag behöver en stabil närvaro. I detta ingår att hjälpa sina minderåriga att ta ansvar för sin träning, komma redo och i tid samt frånvaroanmäla vid både sjukdom och övrig frånvaro. Om vårdnadshavare uttrycker åsikter/frågor om detta till er coacher så ska de hänvisas vidare till styrelsen.
- **Förväntningar på dig som coach kring närvaro:** Våra coacher i föreningen ska föregå med gott exempel kring närvaro och följa samma närvaropolicy som våra aktiva om annat ej beslutats tillsammans med styrelse. Coacherna ska under säsongen ha en öppen dialog med både aktiva, vårdnadshavare och styrelse samtidigt som de ska jobba för att skapa en laganda där omsorg och saknad visas om någon är frånvarande.

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 till exempel 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 barnkonventionen 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.
- **Personalfrågor:** Information rörande coacher och annan personal.

Alla som innehar förtroendeposter 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 coach får du veta mer om detta på en årlig kickoff, då får du även skriva på sekretessavtal.

6:2 Registerutdrag

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

6:3 Vid olyckor/skador

Föreningen har en krisplan som ska följas vid olyckor/skador. Du som coach 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 utvecklat sig. Din anteckning kan komma att behövas till försäkringsbolag.

6:4 Sjukvård, rehab, prehab

Har den aktiva klagat på sammanhängande smärta i en vecka har coach rätt att kräva att detta kollas upp. Om den aktiva ej kollar upp sin skada får coach 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 coach och vårdnadshavare. I dessa situationer behöver däremot coacher informera styrelsen.

Du som coach tillsammans med föreningens fysansvarig är ansvarig att jobba skadeförebyggande och med prehab i samband med träningar. Detta för att förebygga förekomsten av skador inom laget.

6:5 Sjukvårdslåda

Alla våra lag har tillgång till sjukvårdslåda med nödvändigheter såsom lindor, plåster, tamponger etc. Du som coach ansvarar för att sjukvårdslåda alltid finns i närheten av aktivitet. Styrelsen 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 nya moment ska coach ha god kännedom om momentets teknik samt möjliga utfall kring momentet. Vid utförande av nytt 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 coach ytterst ansvarig över.

6:7 Skadeförebyggande arbete

Du som coach 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 coach 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 tränarteam behöver.

6:8 Regler

Som coach 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. Tävlingsansvarig ser över alla programmen återkommande under säsongen, men trots det är det viktigt att alla coacher förstår reglerna och vad som gäller.

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 upprättar 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 upprättar en handlingsplan. Behöver ni hjälp med detta - kontakta styrelsen. I föreningshandboken finns ytterligare stöd kring agerande.

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 coach om någon är i behov av regelbunden medicinering och det yttersta ansvaret är alltid vårdnadshavares.

7:4 Oro över en aktiv eller kollega
Är du orolig över en aktiv eller kollega är det superviktigt att du kontaktar styrelsen. Se föreningshandboken.

Kapitel 8 - Utbildning

8:1 Allmänt
Styrelsen jobbar alltid för att du som coach i föreningen ska ha rätt utbildning för ditt ledarskap. Varje säsong erbjuds du som coach den utbildning som behövs/rekommenderas av SCF. UCU står för utbildningskostnader samt eventuella kringkostnader för dessa utbildningar. Mer om SCFs utbildningar kan du 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 utöver SCF:s rekommendationer men har egentligen inte behovet, 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 coacher 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 ansvarig.

9:2 Skillsuppbyggnad, mål - stunt och gymnastik

Som coach har du rätt till hjälp och stöd kring skillsuppbyggnad, mål, stunt och gymnastik. Förslag etc finns tillgängligt via coachchatt efter kickoff.

Kapitel 10 - Klädsel

10:1 Klädsel för dig som coach

Som coach i Umeå Cheer United får man en gratis coachtröja. Denna förväntas bäras av dig som coach under träningar, tävlingar och i andra föreningssammanhang. Undantag är om du har lagets lagkläder på dig, eller andra föreningskläder. Vad du har på dig nertill är frivilligt, men det ska vara stretchigt och mjukt samt i någon av föreningens färger.

10:2 Lagkläder/accessoarer

Gällande lagkläder och accessoarer ges information till alla coacher parallellt under säsongsstart via coachchatt.

Kapitel 11 - Träningar

11:1 Rutiner

Som coach i UCU förväntas du följa dessa rutiner och förhållningssätt vid träningstillfällen:

- 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 använder ett vårdat språk.
- Du följer föreningens handböcker.
- Under träningen spelas endast lämplig musik.
- Du jobbar för mening ``stronger together, always and forever´´.
- Du inkluderar alla i laget. Ingen ska hamna utanför.
- Du meddelar styrelse om du märker något oroväckande.
- Du tänker på hur du kommunicerar/uttrycker dig.
- Minst en coach stannar kvar i hallen tills alla aktiva åkt hem eller överlämnats till annan ansvarig.

11:2 Träningsplanering

Att du som coach planerar träningarna tillsammans med dina kollegor är superviktigt. Detta så ni får med alla moment och kan hålla en träning på hög nivå. Förslag på mallar för planering av träning finns tillgänglig efter kickoff via coachchatt. Behöver ni ytterligare hjälp ber vi er att kontakta lagets ansvarig i första hand.

Kapitel 12 - Tävlingar

12:1 Rutiner

Som coach i UCU förväntas du följa dessa rutiner och förhållningssätt vid 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 använder ett vårdat språk.
- Du följer föreningens handböcker.
- Du ser till att endast lämplig musik spelas.
- Du jobbar för mening ``stronger together, always and forever´´.
- Du inkluderar alla i laget. Ingen ska hamna utanför.
- Du meddelar styrelse om du märker något oroväckande.
- Du tänker på hur du kommunicerar/uttrycker dig.
- 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 coach 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 hjälp av er coacher. 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 coacher 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.

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 coacher att göra resekompisar till sina aktiva, detta så laget har koll på varandra och så alla vet vem de ska sitta med under resan osv, 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 coacher. 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 finns för att låta våra aktiva visa upp vad de har tränat på under respektive termin. Som coach är dessa obligatoriska. Det är viktigt att se till att ni har förberett era aktiva så de har ett rimligt program.

13:2 Lagaktiviteter

Utöver era ordinarie träningar har vardera lag nedanstående berättigade extra timmar att boka för lagaktiviteter under säsongen.

Lag:	Gloss/Glow	Spark, Hype	Exclusive, Aurora	Limitless, Attention	Queens
Totala Övriga lagavtivitets timmar/säsong	4 h	6h	4h	6h	6 h

Varje lag har rätt till en lagkassa på 1000kr/säsong , dessa pengar ska gå till aktiviteter/fika.

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 coach 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. Planerade/obligatoriska jobb finns i föreningskalendern.

Kapitel 14 - Övrigt runt träning och tävling

14:1 Koreografi

I föreningen har vi två koreografer (Maja Edlund och Trude Lahti) som gör grundkoregrafi och sedan i samråd med tränare färdigställer den. Riktlinjer kring hur och med vilken stil beslutas på coach-kickoffen. Behöver tränarna sedan 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. Träningslag samt tävlingsförberedande lag ska använda förenings mix i första hand alternativt gamla lagmixar men då måste de tas i samråd med styrelse.

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 coacher/laget en lagchatt ska den bedrivas på messenger. Kom ihåg att det är vårdnadshavarna som beslutar om de eller deras barn är med i lagchatten och att viktig information **SKA** gå ut via mail. Om inte alla har möjlighet att vara med eller inte går med på detta ska ingen lagchatt finnas.

16:2 Utvecklingssamtal

Under varje termin ska styrelsen hålla i utvecklingssamtal där aktiva får ventilera om åsikter och tankar.

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 coacher 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 coacher fler medlemmar ber vi er att 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. Det är viktigt att du som coach är medveten om detta.

15:15 Delaktighet

För oss i UCU är delaktighet viktigt. Det innebär att du som coach 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 dina beslut. Tips på hur du kan få dina aktiva mer delaktiga i träningarna är att tex låta dem rösta om lek eller vilken ordning de vill göra saker. Annat du kan göra för att inkludera i 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 föräldrar kommer att variera. Behöver du ta kontakt uppmuntrar styrelsen alltid till verbal kommunikation före skriftlig, detta 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. Observera att kontakt med vårdnadshavare krävs fram till dess den aktiva är 18 år, men det är alltid bra att ha längre än så.

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 coacher.

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

Alla lag tillhör ett instagramkonto. Det är därefter tränarnas ansvar att uppdatera minst några gånger i månaden. Det är viktigt att ni som tränare har koll på vilka som får synas på sociala medier och inte, detta hittar ni på sportadmin. Posta bara saker som är lämpliga och som följer UCU samt SCF värdegrund. Inlogg och kontotillhörighet får alla tränare på tränarkickoffen.

18:2 Tiktok

Föreningen har ett gemensamt TikTok konto, där kan alla skicka in videos till men är inget krav utan bara roligt. Det är viktigt att ni som tränare har koll på vilka som får synas på sociala medier och inte, detta hittar ni på sportadmin. Posta bara saker som är lämpliga och som följer UCU samt SCF värdegrund.

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 säsongsstart. 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 för 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 förvänta sig ersättning för 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 26/27 gjordes av styrelsen. Den ser ut såhär och MÅSTE följas:

EKONOMI:

Terminsavgifter/säsongsavgifter:

Kostnader:	Gloss	Glow	Tävlingsförberedande (prep)	Exclusive (+ senior)	Limitless, Attention	Queens
Träningsavgift (betalas en gång per termin)	1000 kr	1000 kr	1200 kr	1200 kr	1400 kr	1400 kr
licensavgift: (betalas en gång per säsong)	75 kr	75 kr	75 kr	375 kr	375 kr	325 kr
Därkthyra: (betalas en gång per säsong)	0 kr	0 kr	0 kr	0 kr	500 kr	500 kr
Medlemsavgift: (betalas en gång per säsong) Involverar förenings-t shirt och håraccessoar	200 kr	200 kr	200 kr	200 kr	200 kr	200 kr

Tävlingar och övriga avgifter hösttermin:

Kostnader:	Gloss	Glow	Tävlingsförberedande (prep)	Exclusive	Limitless, Attention	Queens
NALC					4500 kr	4500 kr
Läger			150 kr	150 kr	300 kr	300 kr
Träningskläder	200 kr	200 kr	400 kr	400 kr	400 kr	800 kr

Tävlingar och övriga avgifter vårtermin:

Kostnader:	Gloss	Glow	Tävlingsförberedande (prep)	Exclusive	Limitless, Attention	Queens
FCC WINTER			1000 kr	1000 kr		
FCC SPRING		1000 kr	1000 kr	1000 kr	1000 kr	1000 kr
DM-Norra					500 kr	500 kr
RM/SM vid kval					5500 kr	5500 kr
Läger			150 kr	150 kr	300 kr	300 kr

Obs, kostnader för tävlingar kan komma att reduceras då vi ej räknat in lag försäljningar, lagjobb, sponsorer och dylikt.

19:2 Lagkassor

1000 kr/lag och säsong får användas till trevligheter som ordnas av laget tillsammans med coacher, 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 enligt föreningens ekonomiska riktlinjer 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 lagnamnet överföringen gäller i stora bokstäver.
- Skicka ett mail till kassören med rubriken "Överföring till lagkassa" samt lagnamn.
- I mailet ska det stå summan på överföringen samt var pengarna kommer ifrån.

19:4 Vid uttag av lagkassa

Behöver en tränare använda pengar ur lagkassan 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 en coach krävs att kvitto bifogas till kassören under samma månad som utlägget skedde för att ersättning ska kunna delas ut. Annars har föreningen inga skyldigheter eller möjligheter att ge tillbaka utlägg.
- Om kvitto tappas bort kan man ej få tillbaka utlägg

19:5 Försäljningar

Föreningen kommer ha två obligatoriska föreningsförsäljningar, en per termin. Dessa bidrar till vår förenings möjlighet att hålla nere kostnaderna för de aktiva samt att kunna erbjuda välutbildade tränare och rätt utrustning. Varje lag kan utöver detta ha lagförsäljningar för att hålla nere resekostnader och dylikt. Vid sådana lagförsäljningar är tränarna ytterst ansvariga, men det är ytterst viktigt att kassör kontaktas redan innan försäljning startas så att du som coach kan få stöd, hjälp och allt görs korrekt. Lagföräldrar kan hjälpa till med att driva lagförsäljningar, men coacherna har oavsett huvudansvaret.

19:6 Arvodering/Ersättning

Varje tränare kommer få 50kr/timme i arvode så länge föreningshandbok och tränarhandbok följs.

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.
- Sabotage 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 coacher. 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 är 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 som 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.
- Du har rätt till arvodering.
- Du har rätt till en coachtröja.

21:2 Tränar/tävlingsansvariga

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

till. Om man är tränare för ett träningslag vänder man sig till träningsansvarig (Maja Johansson). Om man är tränare för tävlingsförberedande samt tävlingslag är det tävlingsansvarig (Trude Lathi) man ska kontakta i första hand.

21:3 Trygghet och stöd

I föreningen finns det trygghetspersoner för både tränare och aktiva. Dessa kan man vända sig till i behov av ytterligare stöd eller vid exempelvis oro. Kontaktuppgifter till vardera trygghetsperson går enkelt att hitta på föreningens hemsida under fliken kontakt. Vi uppmanar att ta hjälp av dessa om strul i tränargrupperna eller problem/oro med aktiva skulle uppstå för att hjälpa er.

21:4 Styrelsen

Utöver tränar/tävlingsansvariga och trygghetspersoner 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

Alla tränare kommer att bli tilldelad en länk för att få tillgång till övriga hjälpmedel såsom länkar och dokument där tips och tricks finns, angående förövningar, stunt och gympa.