UMEÅ CHEER UNITED

stronger together, always and forever

Välkommen till UCU!

Föreningshandbok för UMEÅ CHEER UNITED medlemmar säsong 26/27

Innehållsförteckning

Föreningshandboken

Kapitel 1 - Om UMEÅ CHEER UNITED
1: 1 Verksamhetsidé
1:2 Värdegrund och vision
1,:3 Föreningsårsmöte
1:4 Styrelse
1:5 Undergrupper
1:6 Valberedning
1:7 United family
1.8 Coacher
1:9 Antidoping
1:10 Alkohol/nikotin och drogpolicy
1:11 Närvaro policy
1:12 Integritet
1.13 Sekretess
1:14 Misskötsel

Kapitel 2 - Tränare
2:1 Förhållningssätt
2:2 Tränarsamansättning
2:3 Utbildning
2:4 Klädsel
2:5 Tränarhandbok
2:6 Extern coach

Kapitel 3 - Aktiva cheerleaders
3:1 Förhållningssätt
3:2 Rutiner
3:3 Reserver
3:4 Nivåer
3:5 Aktiv i flera lag
3:6 Nya medlemmar
3:7 Delaktighet
3:8 Trygghet/stöd

Kapitel 4 - Vårdnadshavare
4:1 Förhållningssätt
4:2 Lagföräldrar

Kapitel 5 - Klädsel
5:1 Föreningskläder
5:2 Föreningens färger
5:3 Dräkter
5:4 Cheerleadingskor

Kapitel 6 - Lag utformning före och under tränings-/tävlingssäsong
6:1 Riktlinjer för sammansättningen av träningslag
6:2 Riktlinjer för sammansättning av tävlingslag
6:3 Utlåning och övergång från andra föreningar
6:4 Kösystem

Kapitel 7 - Tävlingar
7:1 Nationella mästerskap
7:2 Övriga tävlingar
7:3 Tävlingar utomlands
7:4 Resor

Kapitel 8 - Säkerhet
8:1 Registerutdrag
8:2 Visselblås Anmälan
8:3 Vid olyckor/skador
8:4 Sjukvård, rehab, prehab
8:5 Sjukvårdslåda
8:6 Spotters
8:7 Skadeförebyggande arbete
8:8 Psykisk ohälsa

Kapitel 9 - Ekonomi
9:1 Avgifter
9:2 Lagbudget
9:3 Lagkassor
9:4 Vid överföring till lagkassa
9:5 Vid uttag av lagkassa
9:6 Vid fakturering till företag
9:7 Försäljningar
9:8 Arvodering/ersättning

Kapitel 10 - Övriga aktiviteter
10:1 Uppvisningar
10:2 Lagjobb

Kapitel 11 - Marknadsföring
11:1 Sociala medier

Kapitel 12 - Kontakt
12:1 Riktlinjer för/vid kontakt
12:2 Kontaktvägar

Föreningshandboken

Denna handbok är framtagen i syfte att samla och tydliggöra föreningens verksamhet. Handboken bör fungera som riktlinjer för medlemmar i föreningen. Handboken är ett ställe där man enkelt kan hitta information kring grundläggande frågor samt göra sig väl förstådd kring föreningens arbetssätt.

Kapitel 1 - Om UMEÅ CHEER UNITED

1:1 Verksamhetsidé

Umeå Cheer United erbjuder en trygg, stimulerande och inkluderande miljö där varje medlem kan uppleva rörelseglädje och utvecklas både fysiskt och psykiskt. Vi sätter barnets bästa i centrum och verkar i enlighet med barnkonventionen samt Svenska Cheerleadingförbundets riktlinjer.

Vi är en ideell förening som bygger på engagemang från våra medlemmar, ledare och föräldrar. Tillsammans skapar vi en verksamhet där alla känner sig välkomna, sedda och motiverade att bidra.

Genom att fokusera på **glädje, gemenskap, respekt och delaktighet** skapar vi en stabil grund för våra aktiva att växa. Vi strävar efter att alla ska känna sig välkomna och sedda, oavsett bakgrund eller tidigare erfarenhet. Våra kvalificerade coacher leder träningar som inte bara utvecklar cheerleadingspecifika färdigheter utan också stärker den psykiska och fysiska hälsan genom positiv förstärkning, lagarbete och utmaningar som är anpassade för varje individ.

Vi vill att föreningen ska vara en plats där barn och unga känner att de kan påverka sin egen idrottsresa, att deras röst är viktig, och att de är en del av en **"United Family"**. Genom detta engagemang bidrar vi till att fostra ansvarsfulla, självsäkra och hälsosamma individer som tar med sig sina lärdomar och sin rörelseglädje ut i livet.

“Stronger together, always and forever.”

1:2 Värdegrund och Vision

Vår förening bygger sin verksamhet på en stark värdegrund som genomsyrar allt vi gör, med barnkonventionen som en central grundpelare:

- **Glädje och gemenskap:** Cheerleading är en lagsport där samarbete och positiva relationer är avgörande. Vi prioriterar att alla ska ha roligt och känna sig som en del av en inkluderande gemenskap. Vi firar framgångar tillsammans och stöttar varandra i utmaningar.
- **Respekt:** Vi visar respekt för varandra, våra coacher, domare och motståndare. Alla är lika värdefulla och förtjänar att bemötas med värdighet.
- **Trygghet och delaktighet:** Varje medlem ska känna sig trygg och säker i vår förening, både fysiskt och psykiskt. Vi arbetar aktivt för att skapa en miljö där alla känner att de kan vara sig själva och där deras åsikter är viktiga.
- **Utveckling och lärande:** Vi strävar efter att varje individ ska få möjlighet att utvecklas i sin egen takt, både som idrottare och som person. Vi uppmuntrar till att lära av både framgångar och misstag.
- **Rent spel och ansvar:** Vi agerar ärligt och rättvist, både på och utanför mattan, och tar avstånd från fusk, doping och osportsligt uppträdande. Vi tar ansvar för vårt eget agerande, våra lagkamrater och vår förening.

Utöver dessa grundläggande principer integrerar vi barnkonventionens principer i all vår verksamhet, vilket innebär att vi särskilt betonar:

- **Icke-diskriminering** (artikel 2)**:** Alla barn har samma rättigheter och ska behandlas lika, oavsett bakgrund, kön, ålder, religion, funktionsnedsättning eller andra förhållanden.
- **Barnets bästa** (artikel 3)**:** I alla beslut som rör barn ska barnets bästa komma i första hand. Detta är en vägledande princip i allt från träningsupplägg till konflikthantering.
- **Rätt till liv och utveckling** (artikel 6): Vi ska erbjuda en säker och stimulerande miljö som främjar barnets fysiska, psykiska och sociala utveckling.

- **Rätt att uttrycka åsikter** (artikel 12): Barn har rätt att uttrycka sina åsikter i frågor som rör dem, och deras åsikter ska beaktas i förhållande till ålder och mognad. Vi skapar forum där barn och unga kan göra sin röst hörd.

Vår **vision** är att bli en ledande cheerleadingförening i regionen, erkänd för vår positiva och inkluderande kultur, våra idrottsliga framgångar och vårt tydliga engagemang för en barnrättsbaserad och hållbar idrottsmiljö. Vi siktar på att vara en attraktiv förening som kontinuerligt utvecklar sina medlemmar och bidrar positivt till lokalsamhället, i linje med SCF:s vision om att vara en "växande, inkluderande och framgångsrik sport".

1:3 Föreningsårsmöte

Föreningsårsmötet är föreningens högsta beslutande organ och hålls årligen, senast under oktober månad. Mötet är beslutsmässigt med de röstberättigade medlemmar och ombud som är närvarande på mötet.

För att vara röstberättigad på årsmöte krävs nedanstående:
• att medlemmen under mötesåret fyller lägst 12 år.
• att medlemmen har beviljats medlemskap minst två månader före årsmötet.
• att medlemmen vid förfallna medlemsavgifter betalat dessa senast två månader före årsmötet.

Medlem som inte har rösträtt har yttrande- och förslagsrätt på mötet.
Vårdnadshavare har alltid rätt att företräda sina omyndiga barn.

Årsmötet behandlar bland annat:

- Val av styrelse och valberedning.
- Fastställande av verksamhetsberättelse och ekonomisk rapport för det gångna året.
- Beslut om budget och verksamhetsplan för det kommande året.
- Beslut om medlemsavgifter.
- Frågor om stadgeändringar.

- Behandling av inkomna motioner från medlemmar, där vi särskilt uppmuntrar unga medlemmar att lämna förslag på åtgärder som rör dem (barnkonventionens artikel 12).

Kallelse till årsmötet med dagordning och nödvändiga handlingar finns att tillhandahålla senast tre veckor före mötet och fås via mail och/eller förfrågan till styrelsens mail.

1:4 Styrelse

Styrelsen är föreningens verkställande organ och ansvarar för föreningens löpande verksamhet mellan årsmötena, i enlighet med de beslut som fattats på årsmötet och föreningens stadgar. Styrelsen består av ordförande och ett antal övriga ledamöter samt suppleanter, valda av årsmötet. Styrelsen sammanträder regelbundet och protokollför sina beslut. Styrelsens uppgifter inkluderar bland annat att:

- Leda och utveckla föreningen i enlighet med verksamhetsidé, värdegrund och vision, med särskilt beaktande av barnkonventionen.
- Förvalta föreningens ekonomi och säkerställa en sund ekonomisk utveckling.
- Ansvara för personalfrågor, inklusive rekrytering, anställning och uppföljning av coacher, där lämplighetsprövning för arbete med barn och unga är central.
- Säkerställa god intern och extern kommunikation.
- Företräda föreningen utåt och ansvara för kontakter med SCF, SISU Idrottsutbildarna och andra relevanta parter.
- Upprätta och följa upp föreningens policys, inklusive de som är framtagna för att skydda och stärka barns rättigheter.
- Ansvara för coachernas utbildning och utveckling, samt säkerställa att de följer föreningens och SCF:s riktlinjer för säkerhet och teknik, med särskilt fokus på barnens säkerhet och välmående.
- Hantera lagindelningar och atletutveckling med hänsyn till varje individs utveckling och trygghet i den sportsliga progressionen.
- Säkerställa att föreningen följer gällande tävlingsreglemente och säkerhetsbestämmelser från SCF.

1:5 Undergrupper

Undergrupper är operativa grupper som hjälper till med föreningens utveckling, i nära samarbete med styrelsen. De olika grupperna leds vanligtvis av en engagerad/välutbildad coach/styrelsemedlem och inkluderar andra relevanta coacher, medlemmar och vårdnadshavare som visar engagemang.

Undergrupperna delegeras ansvar utifrån områden av föreningens verksamma styrelse i början på varje ny säsong.

Uppgifter som kan inkluderas är bland annat att:

- Implementera föreningens strategi och träningsplaner, i linje med SCF:s utvecklingsplan och med beaktande av barnkonventionens artikel 6 om barns rätt till utveckling.
- Anordna extraträningar, opengym och läger - både för medlemmar och utomstående cheerleaders.
- Anordna evenemang såsom uppvisningar och sendoffs.
- Leta och rodda i försäljningar och jobb för föreningen.
- Komma med förslag på färdsätt, boenden, matställen etc inför förenings/lagresor.
- Arbeta med/runt både nya och aktiva sponsorer/samarbetspartners.
- Arbeta proaktivt för att främja en positiv och utvecklande träningsmiljö för alla lag, där allas rätt att vara med (barnkonventionen artikel 2) värnas.
- Komma med utvecklande idéer till styrelsen.

Under säsongsstart skickas en förfrågan ut till medlemmar/vårdnadshavare om intresse att delta i undergrupp. Styrelsen beslutar därefter undergrupper samt medlemmar i dessa. Målet är alltid att alla som vill hjälpa till ska få en chans att göra det - däremot tas flera aspekter såsom till exempel tid, erfarenhet, engagemang och register i åtanke.

1:6 Valberedning

Valberedningen är en av årsmötet utsedd, oberoende grupp vars huvudsakliga uppgift är att inför nästa årsmöte lämna förslag på kandidater till föreningens styrelse och revisorer. Valberedningen är avgörande för föreningens demokratiska process och dess förmåga att välja kompetenta och engagerade ledamöter. Valberedningen ska:

- Aktivt söka och identifiera lämpliga kandidater för de olika posterna.
- Intervjua kandidater för att bedöma deras lämplighet och motivation, med särskilt fokus på kandidaternas förståelse för och engagemang i föreningens värdegrund och Barnkonventionen.
- Säkerställa att de föreslagna kandidaterna har den kompetens och det engagemang som krävs för att leda föreningen framåt på ett sätt som värnar barns och ungas bästa.
- Vara tillgänglig för medlemmar som vill nominera kandidater eller själva är intresserade av förtroendeuppdrag, och uppmuntra till mångfald bland kandidaterna.

1:7 United Family

Konceptet **"United Family"** är centralt för vår förenings identitet och bygger på idén om att alla som är en del av vår förening är en del av en större familj. Detta utifrån vår värdegrund som värnar glädje, gemenskap, respekt, trygghet och delaktighet. Det innebär att vi:

- **Skapar samhörighet:** Att vara en del av en "familj" ger en djup känsla av tillhörighet och att man är en viktig del av något större.
- **Stöttar och uppmuntrar:** Vi står upp för varandra i med- och motgång, både på och utanför mattan. Framgångar firas gemensamt, och utmaningar möts med förståelse och hjälp.
- **Främjar laganda och samarbete:** Cheerleading är en lagsport där allas bidrag är viktiga. Vi arbetar tillsammans mot gemensamma mål och bygger starka band.
- **Prioriterar barnets bästa:** Inom vår "United Family" tillämpar vi barnkonventionens anda genom att:

- Säkerställa **allas rätt att vara med** (artikel 2) och att ingen lämnas utanför.
- Prioritera **barnets bästa** (artikel 3) i alla familjens beslut och aktiviteter.
- Skapa en miljö där barn känner sig trygga att **uttrycka sina åsikter** (artikel 12) och att de blir lyssnade på.

"United Family"-andan är vår ledstjärna för att skapa en positiv och utvecklande miljö där alla trivs, utvecklas och känner sig stolta över att vara en del av vår förening.

1.8 Coacher

Våra coacher är nyckelpersoner i föreningen och bär ett stort ansvar för våra medlemmars idrottsliga utveckling och välbefinnande. Alla coacher i vår förening ska genomgå relevant utbildning via SCF eller motsvarande samt följa gällande säkerhetsriktlinjer. Coachen är ansvarig för att:

- Planera och genomföra säkra och pedagogiska träningspass i enlighet med SCF:s riktlinjer för teknik och säkerhet, med ett tydligt syfte som skapar glädje och motivation för utövarna.
- Vara goda förebilder och förmedla föreningens och idrottens värderingar, inklusive de som bygger på barnkonventionen.
- Skapa en positiv och utvecklande träningsmiljö som främjar laganda och individuell tillväxt, där instruktioner är lätta att förstå och utmaningar anpassas efter varje individ.
- Kommunicera regelbundet med både utövare och, vid behov, med föräldrar angående träning, utveckling och eventuella problem, med respekt för barnets rätt att uttrycka åsikter (artikel 12).
- Följa föreningens handböcker och SCF:s uppförandekoder samt policys, inklusive de som rör barns säkerhet och välmående.

Föreningen satsar på kontinuerlig vidareutbildning och fortbildning för våra coacher, främst genom SCF:s utbildningsprogram, med särskilt fokus på barnrättsfrågor och pedagogik.

1:9 Antidoping

Vår förening har en **nolltolerans mot all form av doping**, i enlighet med Riksidrottsförbundets (RF) och Svenska Cheerleadingförbundets (SCF) Antidopingreglemente samt WADAs (World Anti-Doping Agency) regelverk. Doping strider mot idrottens grundläggande värderingar om rent spel, ärlighet och hälsa. Alla medlemmar, inklusive atleter, coacher och ledare, har ett ansvar att:

- Aldrig använda förbjudna medel eller metoder.
- Alltid kontrollera innehållet i kosttillskott och läkemedel med Antidoping Sveriges Röda-gröna listan eller sökfunktionen på Dopingjouren.
- Vara medveten om att man kan bli dopingtestad och att testvägran räknas som dopingförseelse.

Brott mot antidopingreglementet leder till omedelbar uteslutning från föreningen och anmäls till Antidoping Sverige, vilket kan leda till långa avstängningar från all idrott. Om du äter mediciner som är dopingklassade måste du omedelbart kontakta styrelse och tränare samt söka medicinsk dispens.

På föreningens webbplats finns mer information om hur föreningen jobbar med dopning och vad som gäller.

1:10 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. Vi förväntar oss att alla som är involverade i föreningens verksamhet lever upp till denna policy och vid brott kommer konsekvenser.

Alkohol-, nikotin- och drogpolicy ↓

Denna policy gäller alla aktiva, coacher, vårdnadshavare och arbetande 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.

1:11 Närvaropolicy

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.

Obs; eventuella åsikter/tankar/ideer kring närvaro ska tas med styrelsen och ej via exempelvis lagens tränare.

Närvaro Policy ↓

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.
- Tävlingsförberedandelag 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.

- **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, det för att ändå bidra till lagkänslan. Vid långvarig skada/sjukdom förs mer dialog och förväntningen behöver inte nödvändigtvis vara densamma.
- **Frånvaroanmälan:** Vid kortvarig skada/sjukdom ska anmälan ske till 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. 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.
- **Konsekvenser vid betydande/högpåverkande frånvaro:**
  Betydande/högpåverkande 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.
- **Förväntningar på vårdnadshavare kring närvaro för minderåriga:**
  Föreningen förväntas 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.
- **Förväntningar på coacher 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.

1:12 Integritet

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

- Vi samlar endast in de personuppgifter (t.ex. namn, kontaktuppgifter, personnummer för medlemsregistrering och försäkring) som är nödvändiga för att bedriva vår verksamhet och uppfylla våra åtaganden mot SCF och RF.
- Personuppgifter behandlas med högsta möjliga säkerhet och skyddas mot obehörig åtkomst, förlust eller missbruk.
- Vi delar inte personuppgifter med tredje part utan uttryckligt samtycke, förutom när det krävs enligt lag eller för att uppfylla våra skyldigheter som idrottsförening (t.ex. rapportering till SCF för licensiering eller försäkring).
- Medlemmar har rätt att begära tillgång till, rättelse av, eller radering av sina personuppgifter, samt att invända mot viss behandling.
- Bilder och filmer från träningar och tävlingar kan komma att användas i föreningens marknadsföring och på sociala medier. Information om detta ges lagvis, samtycke för publicering inhämtas i samband med anmälan (med beaktande av barnkonventionens artikel 12 och 16).

1.13 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.
- **Personalfrågor:** Information rörande coacher och annan personal.

Alla som innehar förtroendeposter (styrelse, undergrupp, 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.

1:14 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.
- Brott mot antidoping-, alkohol/nikotin- och drogpolicy.
- Sabotering av föreningens egendom eller rykte.
- Olovliga brott mot närvaropolicyn.
- Brott mot föreningens förhållningssätt och rutiner.

- Osportsligt uppträdande mot medlemmar, coacher, funktionärer eller motståndare.
- Brott mot sekretess.

Vid konstaterad eller misstänkt misskötsel kommer föreningen att agera skyndsamt och ansvarsfullt. Processen för hantering av misskötsel inkluderar vanligtvis:

1. **Rapport och dokumentation:** Uppmaning till alla att omedelbart rapportera misskötsel till styrelsen eller ansvarig coach. Vi säkerställer att det finns trygga vägar för barn och unga att rapportera utan rädsla för repressalier, i linje med barnkonventionens artikel 12.
2. **Utredning:** En opartisk utredning av händelsen, med möjlighet för alla inblandade parter att yttra sig. Barnets bästa (artikel 3) är alltid vägledande i utredningsprocessen.
3. **Åtgärder:** Baserat på utredningen vidtar vi lämpliga åtgärder som anpassas efter situationen. Vi utgår i första hand från en tydlig trestegsmodell som ger varje person en konkret möjlighet att rätta till problemet, men vid allvarlig misskötsel kan direkt uteslutning ske.

   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 har styrelsen alltid rätt att besluta om permanent avstängning/uteslutning oavsett allvarlighetsgrad. Vid misstanke om lagbrott eller regelbrott mot SCF förbehåller sig föreningen också rätten att anmäla ärendet till berörda myndigheter och/eller Svenska Cheerleadingförbundet.

Föreningen följer principen om att ingen ska behöva utsättas för mobbning, trakasserier, övergrepp eller kränkande behandling. Vi jobbar förebyggande med trygghet och 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. 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

Kapitel 2 - Tränare

2:1 Förhållningssätt

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.

2:2 Tränarsamansättning

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.

2:3 Utbildning

Styrelsen jobbar alltid för att alla tränare i föreningen ska ha rätt utbildning för sitt ledarskap. Varje säsong erbjuds våra tränare den utbildning som behövs/rekommenderas av SCF men vissa säsonger tillkommer extra utbildning. Detta för att erbjuda maximal säkerhet och trygghet för alla våra medlemmar inklusive tränare. Mer info om detta får alla våra tränare genom tränarhandboken samt på tränarnas årliga kickoff. Utöver detta kan föreningen internt erbjuda tränarna stöd och kompetensutveckling gällande bemötande, NPF-anpassningar och psykisk hälsa.

2:4 Klädsel

Som tränare i Umeå Cheer United tilldelas man en coach tröja. Mer om klädsel för tränare finns i tränarhandboken.

2:5 Tränarhandbok

Inför varje säsongsstart får våra tränare ta del av en handbok som beskriver tränaruppdraget. I den står det tydligt beskrivet vad som förväntas samt vad som krävs av en tränare i UCU. Där finns även information om säsongen, årshjul samt SCF:s regler och uppförandekod. Efterlevs inte förväntningarna beskrivna i tränarhandboken innebär det konsekvenser. Tränarhandboken finns under säsongen tillgänglig för alla på föreningens webbplats.

2:6 Extern coach

Vi ser utbyte av kunskap som något positivt. Vi använder gärna externa coacher om möjligheten finns. Som extern coach förväntas det att man precis som våra ordinarie tränare följer våra regler samt har läst igenom våran tränarhandbok för att säkerställa allas trygghet.

Kapitel 3 - Aktiva cheerleaders

3:1 Förhållningssätt

Som aktiv i föreningen bör dessa förhållningssätt uppfyllas:

- 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 policy, förhållningssätt och rutiner.
- Vi låter våra tränare instruera och är tysta när de pratar.

3:2 Rutiner

Som aktiv i föreningen förväntas detta rutiner följas:

- Vi/våra vårdnadshavare 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, vattenflaskan är med, evt tejpning och påtagning av skydd är gjord och smycken är borttagna/övertejpade.

- Vi har våra telefoner på ljudlöst/avstängda om inget annat sägs av tränare eller andra ansvariga.
- 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.

3:3 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. Beslut rörande reservplats fattas av styrelsen.

3:4 Nivåer

Som förening jobbar vi för att bedriva verksamhet på alla nivåer där intresset finns, både inom träningsverksamhet och tävlingsverksamhet.

3:5 Aktiv i flera lag

Vi jobbar utifrån SCF regler och riktlinjer med barnets bästa i fokus och har därför beslutat att en aktiv får medverka och/eller tävla i två till tre RM-starter vid önskemål. Om en aktiv dubblar/tripplar lag krävs en dialog med ansvarig från styrelsen samt tränare under säsongens gång. Det är sedan tränarna 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.

3:6 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 vissa fall under terminsskiftet vid nyår. I enstaka fall kan föreningen ta in aktiva under terminerna.

3:7 Delaktighet

För oss i UCU är delaktighet viktigt. Vi är en förening som jobbar för och utifrån våra barn och ungdomar. Deras önskan ska alltid prioriteras högt. Som aktiv cheerleader har du alltid rätt att delge din åsikt och känsla kring föreningens beslut, enklast görs det via mail. Vill du engagera dig mer i föreningen kan du dessutom alltid, året om, ansöka om att bli medlem i en av föreningens undergrupper.

3:8 Trygghet/Stöd

Umeå Cheer United utser varje år minst en trygghetsperson för våra aktiva och minst en trygghetsperson för våra tränare. Dessa kan kontaktas vid behov av hjälp och/eller stöd. Våra trygghetspersoner jobbar aktivt för allas välmående. De arbetar med respekt för de enskilda utövarnas rätt till sekretess kring personliga uppgifter men får bryta denna genom att exempelvis tala med resterande styrelse samt vårdnadshavare om oro finns. Finns en önskan att prata med någon annan inom föreningen hänvisar UCU till styrelsen. Känner man att det inte är passande att prata med någon inom föreningen kan man alltid kontakta barn- och ungdomsansvarig på Svenska Cheerleadingförbundet.

Kapitel 4 - Vårdnadshavare

4:1 Förhållningssätt

Som förälder/vårdnadshavare är du en viktig del av vår "United Family" och en nyckel till att skapa en positiv och utvecklande miljö för ditt barn och alla andra medlemmar. Vi ber därför vårdnadshavare att:

- **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.

4:2 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. Tillsammans bygger vi en stark och välkomnande förening!

Kapitel 5 - Klädsel

5:1 Föreningskläder

Information om föreningskläder kommer alltid ut i början av en säsong, därefter finns information om beställning tillgänglig. Föreningskläderna ska bäras av föreningens aktiva vid tävlingar och under samtliga sammanhang då föreningen representeras. Det är tillåtet att använda lagets egna träningskläder under tävling eller uppvisning om man har sådana.

Tänk på att du representerar Umeå Cheer United när du har föreningskläderna på dig. Kläderna får inte användas i sammanhang som strider mot föreningens värdegrund, riktlinjer eller policies, (Tex i samband med alkohol, tobak eller droger, eller i sammanhang som kan kopplas till diskriminering).

5:2 Föreningens färger

Umeå Cheer Uniteds färger är ljuslila och ljusblå, men svart och vitt inkluderas. Allt som bärs av de aktiva på tävlingsmattan ska följa föreningens färger inklusive tävlingsrosetter. På tävlingsdräkter används föreningens namn, inte lagnamnet.

5:3 Dräkter

Föreningen köper in tävlingsdräkter som hyrs ut till de aktiva under tävlingssäsongen. Borttappad eller medvetet förstörd dräkt ska ersättas genom betalning som kommer på faktura. Dräkthyra finns med i budget och betalas en gång per år. Föreningens tävlingsdräkter får inte användas i andra sammanhang än de som föreningen anordnar eller deltar i. I första hand köper styrelsen in fulla uppsättningar av dräkter (22 st) men annat kan beslutas.

5:4 Cheerleadingskor

Cheerleadingskor är en viktig del av vår utrustning och är särskilt utformade för sporten. Från och med säsongen 26/27 har vi svarta cheerleadingskor (med svart sula) som standard i föreningen.

Mer vad som gäller/förtydligande utifrån lagtillhörighet ↓

- För våra aktiva i **tävlingslag** är svarta cheerleadingskor med svartsula ett krav. På träning får vita cheerleadingskor användas men ej vid tävling/övriga arrangemang.

- För våra aktiva i **tävlingsförberedande lag** är cheerleadingskor inte obligatoriska utan enbart en rekommendation. Man förväntas däremot ha svarta eller vita skor (utifrån enhetlighet på tävling), men de behöver inte vara riktiga cheerleadingskor.

- För våra aktiva i **träningslag** är cheerleadingskor inte obligatoriska utan enbart en rekommendation. Går man i träningslag får man träna med andra inneskor så länge de passar ändamålet.

Kapitel 6 - Lagutformning före och under tränings-/tävlingssäsong

Alla lag bör vara sammansatta i slutet av varje säsong, senast juni månad före nästkommande säsong (föreningen får frångå detta om särskilda skäl finns). Det är viktigt att alla följer de riktlinjer som gäller för laguttagning, övergång och utlåning under säsongen. På så sätt får alla lag samma rättvisa chans att bedriva träning på bästa sätt. När sammansättningen väl är klar ska denna vara hållbar för hela säsongen, dvs två terminer. Vid terminskiften kan föreningen komma öppna upp lediga platser för direktbokning.

6:1 Riktlinjer för sammansättningen av träningslag

Efter varje säsong får alla aktiva i våra träningslag besvara frågan om de vill fortsätta i föreningen nästa termin eller ej. Är den aktiva minderårig går frågan istället till vårdnadshavare. Vill den aktiva gå kvar har den en garanterad plats i något av föreningens träningslag och måste alltså inte göra någon ny anmälan. (Den enda avvikelsen från denna garanti är att föreningen av någon anledning måste lägga ner/minska antal lag).

Om den aktiva däremot har åldern inne och tränarna bedömer att hen är redo för tävlingsförberedandelag eller tävlingslag ska dialog med aktiv/vårdnadshavare ske. Beslutas det att den aktiva ska flyttas upp skickas den aktivas namn till tävlingsansvarig och den aktiva kommer därefter att placeras i ett tävlingsförberedandelag/tävlingslag vid lagtillsättning.

Inför varje säsong jobbar föreningen dessutom för att alla som tidigare skickat in en intresseanmälan till föreningen ska få en plats. En anmälan för allmänheten skickas ut i början av sommaren. Efter detta sker lagtillsättningen och därefter får man ett besked om plats.

Föreningen gör alltid sitt yttersta för att ge alla som vill utföra sporten inom föreningen möjligheten. Föreningen kan därför vid intresse från allmänheten öppna upp för fler lag både i början av en säsong och under säsongens gång.

Träningslagen har i första hand samma åldersindelningar som SCF ´s indelningar, men undantag kan ske.

6:2 Riktlinjer för sammansättning av tävlingslag

Efter varje säsong får alla aktiva i våra tävlingslag besvara frågan om de vill fortsätta i föreningen nästa termin eller ej. Vill de fortsätta har de en garanterad plats i något av föreningens tävlingslag och måste alltså inte skicka in någon ny anmälan (den enda avvikelsen från denna garanti är att föreningen av någon anledning måste lägga ner/minska antal lag). Därefter öppnas en anmälan upp för allmänheten. Alla intresserade aktiva (samt de aktiva som har en garanterad plats från tidigare säsong) får delta på provträning utifrån åldersklass. Är man mellan två åldersklasser kan man få komma på två olika provträningar. Kan man inte delta på provträning och inte gått i föreningen tidigare/föreningen inte vet säkert vad man kan så kommer man att bli ombedd att skicka in en videoanmälan. Efter alla genomförda provträningar har en tillsättningsgrupp bestående av tränare och styrelse en så kallad tillsättning och då sätts de slutgiltiga lagen. Därefter meddelas de aktiva beslut om plats.

6:3 Utlåning och övergång från andra föreningar

Inför eventuell utlåning eller övergång är det viktigt att ansvarig tränare för dialog med aktuell förenings tränare innan den aktive erbjuds en plats i laget. Dialog kring utlåning/ övergång får ej ske via eller mellan den ansvarige tränaren och den aktive. Om en aktiv i en annan förening söker sig till tränare i UCU efter säsongsstart är det vår skyldighet att kommunicera med utomstående tränare i den andra föreningen. Detta för att förhindra missförstånd och kommunikationssvårigheter i framtiden mellan föreningar. Uppstår konflikter kring utlåning eller övergång av aktiva från andra föreningar ska ansvarig från styrelsen kopplas in för att överta kommunikationen.

6:4 Kösystem

Nya aktiva som är intresserade av att börja i Umeå Cheer United bör registrera sig till föreningens kölista genom intresseanmälan på hemsidan. Styrelsen kontaktar

tränarna för de lag intresseanmälan gjorts för. Om tränarna då önskar skickas inbjudan ut till en provträning för den aktiva med laget. Om den aktiva inte kan erbjudas att börja under säsongens gång står hen kvar till nästa lag tillsättning och är då prioriterad.

Kapitel 7 - Tävlingar

7:1 Nationella Tävlingar

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.

7:2 Övriga tävlingar

Umeå Cheer United tillåter 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.

7:3 Tävlingar utomlands

Önskar ett lag att resa utanför Sverige för att träna eller tävla gäller följande riktlinjer för utlandsresor. Utöver detta måste ansökan med fullständig information om resans syfte och dess upplägg inklusive förberedelser skickas in till styrelsens tävlingsansvarig. Ansökan ska omfatta information om tävlingen eller resans huvudsyfte, en plan över hur resan ska finansieras samt vilka aktiva, ledare och vuxna som ska med på resan. Planerar laget att tävla utomlands måste dessutom en sanktionsansökan göras till SCF ´s Tävlingskommitté. Detta görs av styrelsens tävlingsansvarig.

Riktlinjer utlandsresor:

- Senior Novice level 1 - Premier level 7 får genomföra resor för träning/ tävling inom och utanför Europa.
- Junior Median level 3 - Junior elite level 5 får genomföra resor för träning/ tävling inom och utanför Europa.
- Junior novice level 1 - junior intermediate level 2 får genom föra resor inom Europa vid kvalplats.
- Minior novice level 1 - Minior Advanced level 4 får genomföra resor inom Europa vid kvalplats.
- Vid tävling utomlands ska laget delta på den nivå som kvalplatsen tilldelats i Sverige.
- Resa till USA sker max en (1) gång per säsong men kan i annat fall bytas mot två kortare utlandsresor som ryms inom budget och motsvarar antal lediga dagar (om resan tex är till ett grannland).
- Sker kval kommer föreningen att stötta med ett så stort ekonomiskt bidrag som möjligt.
- Resan får inte påverka lagets förutsättningar att prestera på svenska tävlingar.
- Det ska medfölja minst en myndig, utöver myndiga aktiva och tränare, på fem aktiva.
- Aktuella resenärer får inte ha några skulder till föreningen.
- Resebudget och krisplan ska vara fastställd och godkänd av styrelsen före den kommuniceras ut till aktiva och föräldrar.

7:4 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.

Kapitel 8 - Säkerhet

8:1 Registerutdrag

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.

8:2 Visselblåsanmälan

Vi som förening önskar att alla eventuella problem i första hand ska tas med våra tränare/trygghetspersoner/styrelse för att tillsammans kunna lösa eventuell problematik inom föreningen. Om en visselblåsanmälan skulle äga rum har styrelsen ansvar att bedöma dess tillförlitlighet och påståenden. Detta för att besluta om anmälan ska ge vidare åtgärder eller ej. Anser styrelsen att detta måste föras vidare ska det i första hand göras i samråd med RF-SISU.

8:3 Vid olyckor/skador

Föreningen har en krisplan som ska följas vid olyckor/skador.

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.

8:4 Sjukvård, rehab

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.

8:5 Sjukvårdslåda

Alla våra lag har tillgång till sjukvårdslåda med nödvändigheter såsom lindor, plåster, tamponger etc. Tränare ansvarar för att sjukvårdslåda alltid finns i närheten av aktivitet. Styrelsen/sportgrupp ansvarar för sjukvårdslådans innehåll. Är aktiva i behov av medicinering ansvarar den aktive för det i dialog med ansvarig tränare. Är den aktiva minderårig ska denna kommunikation ske mellan vårdnadshavare och tränare. Om man som aktiv är 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.

8:6 Spotters

All träning inom föreningen ska ske på ett så säkert sätt som möjligt. Vid prövning av nya moment ska tränare ha god kännedom om momentets teknik samt möjliga utfall kring momentet. Vid ny prövning 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.

8:7 Skadeförebyggande arbete

Våra 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. 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. Hur detta utförs hittas i tränarhandboken.

8:8 Psykisk hälsa

I vår förening, Umeå Cheer United, är vi övertygade om att cheerleading ska bidra till både fysiskt och psykiskt välbefinnande. Att främja psykisk hälsa är en grundpelare i vår verksamhet, i linje med Riksidrottsförbundets (RF) och Svenska Cheerleadingförbundets (SCF) riktlinjer. Vi strävar efter att skapa en miljö där varje medlem känner sig trygg, värdefull och får möjlighet att må bra.

Hälsofrämjande arbete

Vårt hälsofrämjande arbete handlar om att bygga en positiv och stödjande miljö som stärker den psykiska hälsan hos alla våra medlemmar, i enlighet med **RF:s syn på idrotten som en hälsofrämjande kraft**.

- **Glädje och gemenskap:** Vi fokuserar på att göra träningarna roliga och meningsfulla. En stark laganda och en känsla av tillhörighet inom vår

"United Family" är avgörande för välbefinnandet. Glädjen i att idrotta och vara en del av ett lag är i sig hälsofrämjande.

- **Delaktighet och inflytande:** Vi strävar efter att involvera våra aktiva i beslut som rör dem (barnkonventionens artikel 12). Att känna att man kan påverka sin egen idrottsresa och att ens röst är viktig bidrar till ökad trygghet och självkänsla.
- **Positiv förstärkning:** Våra coacher arbetar med att uppmärksamma och uppmuntra de aktivas framsteg, både stora och små. Positiv feedback bygger självförtroende och minskar press.
- **Balans och återhämtning:** Vi betonar vikten av balans mellan träning, skola och fritid. Tillräcklig vila och återhämtning är centralt för både fysisk och psykisk hälsa. Vi vill undvika att skapa en press som leder till stress och utbrändhet.
- **Fysisk aktivitet:** Regelbunden fysisk aktivitet är i sig starkt kopplat till förbättrad psykisk hälsa, minskad stress och bättre sömn. Vi erbjuder en varierad och anpassad träning som främjar detta.

Förebyggande arbete

Förebyggande arbete handlar om att identifiera och minska riskfaktorer som kan leda till psykisk ohälsa, samt att bygga resiliens hos våra medlemmar. Detta är en prioritet för att säkerställa en trygg miljö, vilket också lyfts fram av SCF:s säkerhets- och uppföranderiktlinjer.

- **Tydliga värderingar och policys:** Vår förenings värdegrund och våra policys kring antidoping, alkohol/nikotin/droger, närvaro och misskötsel skapar en förutsägbar och trygg ram. Alla i föreningen ska veta vad som gäller.
- **Trygga vuxna:** Alla vuxna i föreningen – coacher, lagföräldrar, styrelse – har ett ansvar att vara närvarande, lyhörda och förebilder. Vi uppmuntrar en öppen dialog och att vuxna är "trygga personer att prata med" för barn och unga.
- **Utbildade coacher:** Våra coacher får kontinuerlig utbildning, inte bara i cheerleadingteknik utan också i ledarskap, barns utveckling och hur man skapar en trygg idrottsmiljö. De har kännedom om hur man upptäcker tidiga tecken på psykisk ohälsa och hur man ska agera.

- **Inkludering och icke-diskriminering:** Vi arbetar aktivt mot all form av mobbning, trakasserier och diskriminering (barnkonventionens artikel 2). Utanförskap är en stor riskfaktor för psykisk ohälsa.
- **Fokus på processen, inte bara resultatet:** Vi betonar vikten av den individuella och lagmässiga utvecklingen, snarare än enbart tävlingsresultat. Detta minskar press och stress, vilket är viktigt för psykiskt välmående.

Åtgärdande arbete

Om vi ändå upptäcker signaler på att en aktiv mår dåligt psykiskt, har vi tydliga rutiner för att agera och hänvisa till professionell hjälp. Detta är avgörande för att snabbt kunna ge rätt stöd och skydda den aktivas välmående, i enlighet med RF:s betoning på att vuxna i idrotten ska agera.

1. **Uppmärksamma och agera:**
    - Alla vuxna i föreningen har en skyldighet att vara uppmärksamma på förändringar i aktivas beteende eller uttryck som kan tyda på psykisk ohälsa.
    - Om oro uppstår, ta kontakt med den aktive i en lugn och privat miljö. Lyssna aktivt, visa empati och uttryck din oro på ett icke-dömande sätt. **Du är inte en terapeut, men en lyssnande medmänniska.**
2. **Rapportera inom föreningen:**
    - Om oron kvarstår eller bedöms vara allvarlig, ska den som upptäckt signalerna omgående informera den utsedda trygghetsansvariga personer i styrelsen (eller styrelsens ordförande). Informationen hanteras med strikt sekretess.
    - Den trygghetsansvariga dokumenterar ärendet och samråder vid behov med den som rapporterade.
3. **Kontakt med vårdnadshavare och/eller socialtjänst:**
    - Om den aktive är under 18 år och inte far illa av vårdnadshavarna, ska vårdnadshavare **alltid kontaktas** av den trygghetsansvariga i föreningen. Föreningen kan erbjuda sig att vara med i det samtalet. Målet är att informera och gemensamt komma överens om nästa steg för att få professionell hjälp.

- Om det finns misstanke om att barnet far illa i hemmet, utsätts för våld, övergrepp, vanvård, eller om vårdnadshavarna själva bidrar till problematiken, ska den trygghetsansvariga **omedelbart göra en orosanmälan till socialtjänsten**. I fall där det misstänks att vårdnadshavare kan utsätta aktiv för våld eller övergrepp ska vårdnadshavarna *inte* informeras i förväg av föreningen. Som ideell förening har vi en stark rekommendation att anmäla enligt socialtjänstlagen.

4. **Hänvisning till professionell hjälp:**
   - Föreningen ska ha en lista med relevanta kontaktuppgifter och information att ge till den aktive och/eller vårdnadshavare. Detta kan inkludera:
     - **Vårdcentral/Psykiatrisk mottagning/ kontaktcenter för barn och unga:** För medicinsk bedömning och eventuell remiss till specialistvård.
     - **Ungdomsmottagning:** För unga upp till ca 25 år, erbjuder rådgivning och stöd.
     - **BUP (Barn- och ungdomspsykiatrin):** Vid mer allvarlig psykisk ohälsa hos barn och unga.
     - **Elevhälsan/Skolkurator:** Skolans resurser kan vara en viktig första kontakt och stöd.
     - **Nationella stödlinjer och jourer:** Exempelvis BRIS (Barnens Rätt i Samhället), UMO (Ungdomsmottagningen på nätet), Mind (Självmordslinjen, Föräldralinjen).
5. **Uppföljning:**
   - Föreningen har ett ansvar att följa upp hur situationen utvecklas, dock med respekt för individens integritet och den professionella hjälp som eventuellt har kopplats in. Uppföljningen sker i samråd med den aktive och/eller vårdnadshavare.

Genom dessa rutiner säkerställer vi att Umeå Cheer United är en plats där vi inte bara ser till våra medlemmars idrottsliga prestationer, utan framför allt till deras helhetshälsa och välbefinnande.

Kapitel 9 - Ekonomi

9:1 Avgifter

För att få träna och tävla i Umeå Cheer United behöver varje aktiv vara licensierad inom förbundet och föreningens samtliga fakturerade avgifter måste vara betalda. Avgifter faktureras via sportadmin och fakturaavgift kan tillkomma. Alla aktiva får varje år en t-shirt samt någon form av håraccessoar.

Avgift för träningslag

- Träningsavgift 1000 kr (betalas 2 gånger/säsong)
- Licensavgift 75 kr
- Medlemsavgift 200 kr
- Lagkläder 200 kr

Avgift för tävlingsförberedande lag

- Träningsavgift 1200 kr (betalas 2 gånger/säsong)
- Lägeravgift 150 kr (betalas 2 gånger/säsong)
- Licensavgift 75 kr
- Medlemsavgift 200 kr
- Lagkläder 400 kr

Avgift för tävlingslag

- Träningsavgift 1400 kr (betalas 2 gånger/säsong)
- Lägeravgift 300 kr (betalas 2 gånger/säsong)
- Licensavgift 325 kr
- Medlemsavgift 200 kr
- Lagkläder 800 kr
- Dräkthyra 500 kr

Avgift för Group Stunt

- Varierar utifrån nivå och träning/tävling - exakta kostnader finns för de olika grupperna på föreningens webbplats.

Återbetalning av avgifter är enbart möjligt vid läkarintyg. Utöver dessa kostnader tillkommer tävlingskostnader etc. Mer info om det finns i lag budgeten. Under varje termin har föreningen dessutom en obligatorisk försäljning, då kan man antingen sälja så man tjänar in 500 kr eller välja att köpa ut sig för 500 kr.

9:2 Lagbudget

En lagbudget ska göras årligen för att presenteras vid säsongsstart. En lagbudget ska omfatta alla de kostnader som kommer att krävas av de aktiva i laget.
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:

- Tävlingskostnader inkl resor
- Träningskostnader ink licens
- Medlemsavgift
- Lagkläder
- Accessoarer
- Dräkthyra

9:3 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.

9:4 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 styrelsen med rubriken "Överföring till lagkassa" samt lagnamn.
● I mailet ska det stå summan av överföringen samt var pengarna kommer ifrån.

9:5 Vid uttag av lagkassa

Behöver en tränare använda pengar ur lagkassan behöver detta informeras kassören minst två veckor före uttaget (undantag kan ske men inte förväntas)
● 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. Kvitto måste komma in under samma månad som köpet är gjort om pengarna ska återfås. Vid borttappat kvitto kan man ej få tillbaka några pengar.

9:6 Vid fakturering till företag

Vid uppvisning, funktionärsjobb eller liknande underlättar det att ha rätt underlag redan innan jobbet utförs. Detta underlättar vid faktureringen och betyder att kontakt med kassören tas upp redan innan jobbet utförts.

● Maila kassören så snart det är bestämt att jobbet ska utföras. Skicka då med uppgifter om företaget som organisationsnummer, företagets namn och summan som ska faktureras. Ange när fakturan kan skickas.
● När jobbet är utfört skickar kassören faktura till adressen som först angavs samt en bekräftelse till den tränare som haft kontakt med kassören.

9:7 Försäljningar

Föreningen har varje år 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 resekostnader och dylikt.

Friköp

Vid försäljningstillfällen finns möjlighet till friköp. Friköp meddelas i samband med försäljning, man har max fem dagar på sig att meddela detta till styrelsen. Friköp är 500kr + evt fakturaavgift.

9:8 Arvodering/Ersättning

Varje tränare tillhålls 50kr/timme i arvode.

Kapitel 10 - Övriga aktiviteter

10:1 Uppvisningar

Varje säsong är målet att hålla två uppvisningar för allmänheten. Första hålls under december månad som ett avslut på höstterminen och går under namnet julshow, andra hålls i slutet av vårterminen och går under namnet vårshow. Detta i syfte att alla aktiva ska få en chans att visa upp vad de har jobbat på under terminens gång för vänner, familj och kompisar.

10:2 Jobb

Under säsongens gång kommer föreningsjobb/lagjobb delas ut inom föreningen. Det kan komma att vara obligatoriska men även frivilliga. De obligatoriska måste stå med i terminskalender eller förvarnas kring. Dessa är för att minska de aktivas fakturor, göra saker med laget utanför, skapa bättre lag- och föreningssammanshållning och få möjlighet att bygga upp förening ekonomiska förutsättningar. Om en aktiv är bortrest innebär det att den måsta hitta en ersättare som kan utföra arbetet.

Kapitel 11 - Marknadsföring

11:1 Sociala medier

Föreningen kommer befinna sig på olika plattformar så som Tiktok, Instagram, Facebook och sedan vår egna hemsida. Detta är för att marknadsföra vår förening och visa upp sporten vi utövar. Instagramkonton hanteras av styrelsen och den tränare i respektive lag som ansvarar för sociala medier. Samtycke från aktiva att delta i publicering inhämtas vid anmälan, enligt integritetspolicy och rekommendation från Riksidrottsförbundet.

Kapitel 12 - Kontakt

12:1 Riktlinjer för/ vid kontakt

Styrelsen och lagens tränare bör inte kontaktas mellan 21 på kvällen och 9 på morgonen, med hänsyn till allas välmående och rätt till ledighet/återhämtning. Styrelsen och tränarna i föreningen arbetar ideellt och kan inte förväntas vara tillgängliga dygnet runt. Vid kontakt förväntas en god ton och ett gott bemötande från båda sidor, alla har rätt att delge hur de känner och tänker men alla har också ansvar att bete sig bra mot varandra.

12:2 Kontaktvägar

I första hand önskar vi att du som medlem kontaktar dina tränare, deras kontaktuppgifter skickades ut när du/ditt barn kom med i laget.

Har du frågor, idéer, klagomål eller vill engagera dig?
Kontakta då styrelsen på: Styrelsen@umeacheerunited.se