



Välkommen till Dynamite Cheerleading

Föreningshandok för Dynamite Cheerleadings
medlemmar
VT 2020-HT 2020

2020-04-24



Innehållsförteckning

| | |
|---|-----------|
| Föreningshandboken | 4 |
| Kapitel 1 - Om Dynamite Cheerleading | 4 |
| 1:1 Föreningsårsmöte | 4 |
| 1:2 Styrelsen | 5 |
| 1:3 Valberedningen | 5 |
| 1:4 Dynamite Family | 6 |
| 1:5 Coach Staff | 6 |
| Kapitel 2 - Tränare | 7 |
| 2:1 Tränarsammansättning | 7 |
| 2:2 Huvudtränare | 8 |
| 2:3 Förhållningssätt | 8 |
| 2:4 Årshjul för tränare | 9 |
| Kapitel 3 - Aktiva cheerleaders | 10 |
| 3:1 Förhållningssätt | 10 |
| 3:2 Närvarokrav | 10 |
| Kapitel 4 - Föräldrar | 11 |
| 4:1 Förhållningssätt | 11 |
| Kapitel 5 - Kläder under träning och tävling | 11 |
| 5:1 Träningskläder | 11 |
| 5:2 Föreningskläder | 12 |
| 5:3 Tävlingsdräkter för aktiva | 12 |
| 5:4 Tävlingskläder för tränare | 12 |
| 5:5 Föreningens färger | 13 |
| Kapitel 6 - Lagutformning före och under tränings-/ tävlingssäsong | 13 |
| 6:1 Riktlinjer för sammansättningen av tävlingslag | 13 |
| 6:2 Riktlinjer för sammansättning av träningslag | 14 |
| 6:3 Utlåning och övergång från andra föreningar | 14 |
| 6:4 Kölista | 14 |



| | |
|----------------------------------|-----------|
| Kapitel 7 - Tävlingar | 15 |
| 7:1 Nationella mästerskap | 15 |
| 7:2 Utlandsresor | 16 |
| Kapitel 8 - Säkerhet | 17 |
| 8:1 Försäkring | 17 |
| 8:2 Spotters | 17 |
| 8:3 Vid olyckor/skador | 17 |
| 8:4 Sjukskåp | 18 |
| Kapitel 9 - Ekonomi | 18 |
| 9:1 Terminsavgift | 18 |
| 9:2 Lagkassor | 19 |
| 9:3 Lagbudget | 19 |
| 9:4 Vid fakturering till företag | 20 |
| 9:5 Vid överföring till lagkassa | 20 |
| 9:6 Vid uttag av lagkassa | 20 |



Föreningshandboken

Denna handbok är framtagen i syfte att samla och tydliggöra föreningens verksamhet. Handboken bör fungera som riktlinjer för främst aktiva och tränare inom Dynamite. Via handboken kan tränare och aktiva vända sig för att snabbt hitta svar kring grundläggande frågor och för att göra sig väl förstådd kring föreningens arbetssätt. Även föräldrar kan finna användbar information i handboken. Det är viktigt att som både tränare och aktiv ha kännedom kring våra regler och riktlinjer. Förhoppningen är att handboken ska fungera som hjälp för detta och därmed öka trivseln inom föreningen.

Kapitel 1 - Om Dynamite Cheerleading

Cheerleading kom till Sverige för ca 30 år sedan då Dynamite var med vid uppstarten. Genom åren har Dynamite Cheerleading fått stöd hos olika gymnastikföreningar i Stockholm för att kunna driva sin verksamhet. Sommaren 2013 blev Dynamite Cheerleading egen förening och är idag en av Sveriges största cheerleadingföreningar. Vi har en lång tradition av tävlingsframgångar både nationellt som internationellt.

Dynamite Cheerleading är en idrottsförening under Svenska Cheerleading Förbundet (SCF). Vår målsättning är att bedriva cheerleading på alla nivåer både divisionsmässigt och åldersmässigt. I dagsläget är vi en av Sveriges största föreningar med ca 400 aktiva cheerleaders fördelade på 15 lag i åldrarna 5-40 år. All träningsverksamhet sker i Rissnehallen där tre helgolv finns till verksamhetens förfogande.

1:1 Föreningsårsmöte

Dynamite Cheerleadings årsmöte är föreningens högst beslutande organ och därmed årets viktigaste möte. Till årsmötet bjuds samtliga föreningsmedlemmar in med rätt att vara med och bestämma (rösträtt för medlemmar över 15 år). Under årsmötet redovisas föregående verksamhetsår och beslut rörande föreningens framtid fattas. Medlemmarna på årsmötet beslutar bl.a. kring avgående styrelses ansvarsfrihet och röstar under årsmötet in ny styrelse. Inbjudan till årsmötet ska, enligt föreningens stadgar, skickas ut senast 30 kalenderdagar före ordinarie årsmöte och senast 14 kalenderdagar före extra årsmöte. I stadgarna finns en detaljerad beskrivning av årsmötet innehåll.



1:2 Styrelsen

Styrelsen i föreningen Dynamite Cheerleading väljs varje år av föreningens högst beslutande organ, årsmötet, med kandidater framtagna av framför allt föreningens valberedning. På årsmötet väljs en ordförande och därefter ledamöter och suppleanter, de specifika funktionerna inom styrelsen väljs sedan internt av styrelsen själv på det konstituerande mötet. Dynamites styrelse består för närvarande enligt föreningens stadgar av en ordförande, fem ordinarie ledamöter och två suppleanter.

Styrelsen har i uppdrag att styra och leda kommande års verksamhet enligt årsmötets direktiv, främst genom verksamhetsplanen och inom ramen för beslutad budget. Styrelsen ser till att föreningens dagliga verksamhet fungerar, sköter föreningens ekonomi och ser till att verksamhetsplanen för året följs. Viss del av styrelsearbetet styrs strikt enligt föreningens stadgar och viss del omfattas av styrelsens intresse av att driva föreningsutvecklingen framåt. De senare arbetet sker löpande genom förberedelse, beslutsfattning, verkställande och förvaltning. Styrelsen tillsätter också övriga funktioner i föreningen som krävs för att operativt driva och utveckla Dynamite Cheerleading mot uppsatta mål.

Styrelsen kontaktas via mail på styrelsen@dynamitecheerleading.com

1:3 Valberedningen

Dynamite Cheerleadings valberedning har i uppdrag att årligen ge förslag på nya förtroendevalda vid föreningens årsmöte. Förslaget skall vara väl sammansatt för att presentera en styrelse som kan arbeta efter styrelsens ändamål. Därför behöver valberedningen vara väl införstådd i föreningens verksamhet och delta aktivt på sammanträden, aktiviteter och sammankomster som kan bidra till förståelse kring föreningens medlemmar och behov. Valberedningen granskar kontinuerligt föreningens utveckling samt identifierar organisationens kunskap och behov. Detta ska utgöra underlag för valberedningen att hitta personer med kompetenser och erfarenhet som svarar till föreningens behov. Därför är valberedningens arbete väl integrerat med styrelsens.

Under årsmötet väljs representanter för styrelsen och stadgarna reglerar deras mandatperiod. Även om valberedningens arbete står nära styrelsens, är valberedningen ett självständigt organ separat från styrelsen, som arbetar efter föreningsmedlemmarnas förtroende.

Valberedningen kontaktas via mail på valberedning@dynamitecheerleading.com



1:4 Dynamite Family

I takt med föreningens tillväxt behövs ett större engagemang från familj och vänner. Dynamite Family är ett föreningsprojekt som drivs nära integrerat med styrelsen. Syftet med Dynamite Family är att involvera icke-aktiva medlemmar för att engagera sig i verksamheten så att den kan förbättra träningsmiljön för föreningens aktiva. Genom Dynamite Family har icke-aktiva medlemmar möjlighet att driva fram förbättringsåtgärder och påverka föreningens verksamhet.

Dynamite Family kontaktas via mail på family@dynamitecheerleading.com

1:5 Coach Staff

Coach Staffs huvudsakliga uppgift är att säkerställa och utbilda föreningens tränare efter de riktlinjer som finns kring Dynamite cheerleading samt Svenska Cheerleadings förbundets bestämmelser kring utbildningskrav för tränare. Det finns 1-2st Level directors för varje level, samt 1st ansvarig för de förberedande lagen.

Level directors ska fungera som mentorer för Dynamites tränare, se till att de utvecklar och anammar ett bra ledarskap.

Level directors skall även tillse att träningarna för våra aktiva är byggda efter och speglar föreningens värdegrunder. Att varje lag tränar på rätt nivå inom sin level och utvecklas åt rätt håll.

Föreningens Level directors fungerar som en länk mellan styrelse, tränare samt head coach och ska se till att alla tränare har de förutsättningar de behöver för att utvecklas tillsammans med sina lag.

Arbetet hos föreningens Level directors ska underlätta för Dynamite Cheerleadings tränare att driva verksamheten för det enskilda laget. Därför bör tränare vända sig till sin respektive Level director när de behöver avlastning i sådant omkring träningen, så som frågor gällande träning, tävling och samarbete tränare emellan.



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

- utlåningsavtal och övergångar
- byte av halltider eller extrainsatta träningstider
- ansökan inför tävlings- eller träningsresor
- lags deltagande i evenemang, uppvisningar och jobb
- kommunikation mellan tränare
- koreografi och svårighetsgrad av tävlingsprogram
- beställning av lag kläder

Kontakt Coach Staff:

forberedande@dynamitecheerleading.com

Level 1 Directors: Malin Sjönander Berg & Rebecca Brolinger
Malin@dynamitecheerleading.com eller Becca@dynamitecheerleading.com

Level 2 Director: Milla Parmstad
Milla@dynamitecheerleading.com

Level 3 Director: Linn Helin
Linn.helin@dynamitecheerleading.com

Level 5 Director: Pernilla Micksäter
Pernilla@dynamitecheerleading.com

Head Coach: Carolina Fors
Carolina@dynamitecheerleading.com

Kapitel 2 - Tränare

2:1 Tränarsammansättning

Föreningen eftersträvar att ha minst 2st tränare på varje lag; där en är utsedd som huvudtränare av Coach Staff. Det är huvudtränaren som ansvarar för att föreningens riktlinjer följs av aktiva och övriga tränare i sitt lag.

Tränarna skall tillsammans hålla sig uppdaterade kring de tävlingsregler (TR) och tävlingsbestämmelser (TB) som skapas av förbundet och som finns på Svenska Cheerleadingsförbundets hemsida. TR och TB ändras årligen och är viktiga att ha god kännedom kring dessa ev förändringar.



Tränarsammansättningen ska hålla ett bra samarbete som utförs på ett professionellt sätt. Som tränare i Dynamite Cheerleading ser man till de aktivas bästa och strävar efter att bidra till hela föreningens utveckling. Som tränare skall man förespråka och bidra till att efterfölja föreningens värdegrunder.

2:2 Huvudtränare

Ska vara den tränare som anses mest lämpad för denna roll samt besitter rätt utbildning inom Svenska Cheerleadingförbundet.

Som huvudtränare ska man ha bra insyn i föreningens riktlinjer, värdegrunder, bedömningsregler och relevant information från förbundet. Man ser till att dela på ansvar, fördela uppgifter rättvist, tillser att lagets utvecklingsplan inkommer före terminsstart (augusti) och ansvarar för att närvarorapporteringen i Sportadmin är uppdaterad och korrekt. Utöver detta har huvudtränaren den som i första hand för dialog med sin Level director, head coach och föreningens styrelse. Detta innebar att man bör vara väl införstådd i att denna roll kräver mer tid även utanför avsatt träningstid i hallen. Huvudtränaren förväntas ha 100 % närvaro på träningar, tävlingar och tränarmöten.

2:3 Förhållningssätt

Som tränare i Dynamite Cheerleading skall du vid träning:

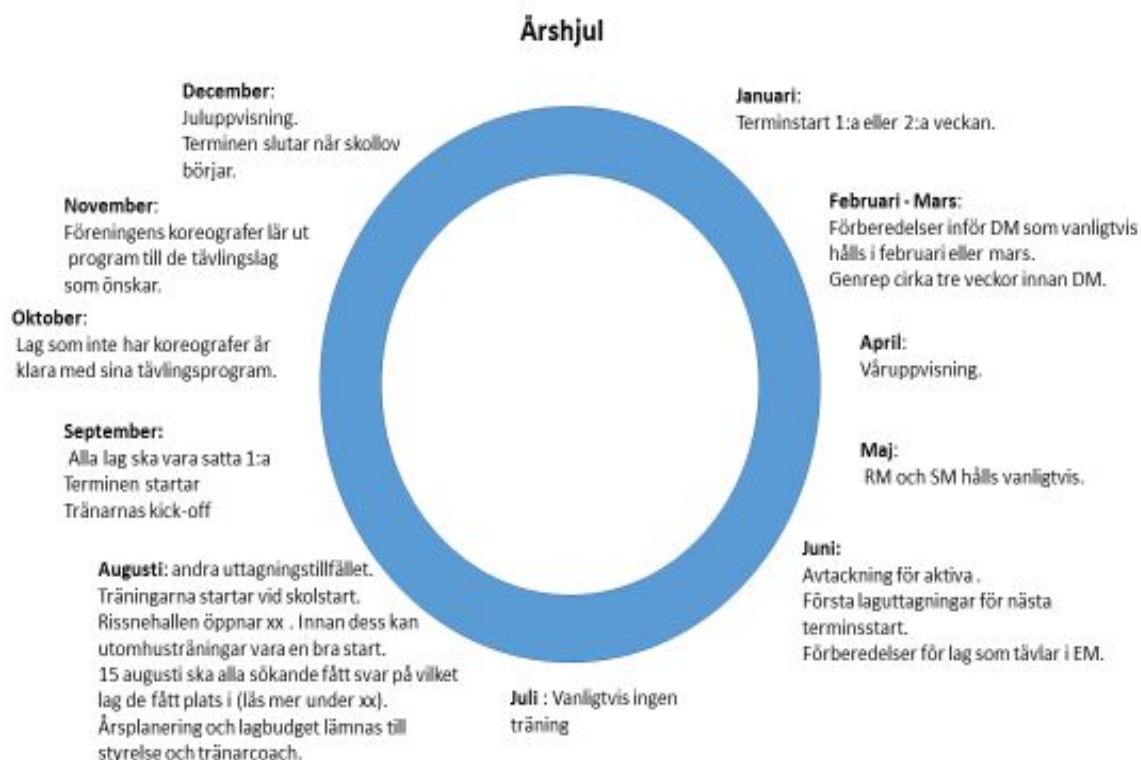
- Vara på plats 15 min innan träningstid.
- Vara ombytt i träningskläder samt inneskor.
- Hälsa på alla och var trevlig, många ser upp till dig som tränare.
- Se till att ingen mat förtärs i träningshallen.
- Använd redskapen utefter de instruktioner som angivits kring mattor och airtrack.
- Använd ett vårdat språk, inga svordomar. Detta gäller även val av musik under träningstid.
- Respektera andra lag i hallen och följ avsatt rotationsschema för mattorna (även ljudvolym, mattor, tider, mm.)
- Släpp inte in obehöriga i hallen eller ge ut koden till andra an aktiva/anhöriga.
- Inga smycken är tillåtna
- Inga energidrycker tillåtna.
- Huvudtränaren lämnar träningen sist och ser till att hallen lämnas i gott skick.

Som tränare i Dynamite Cheerleading skall dessa förhållningsätt uppfyllas:

- Vi håller en god föreningsanda under träning och uppvisning gentemot våra lag.
- Vi håller en god tävlingsanda under tävlingar gentemot andra föreningar. Motståndare får aldrig hånas och vi accepterar alla placeringar vid förluster. Detta gäller även på sociala medier.
- Vi förebygger mobbning inom vara lag med en god laganda.
- Vi ger positiv feedback till alla aktiva och favoriserar ingen.
- Vi vårdar vårt språk under träning/tävling.
- Vi lägger fokus på den glädje vi alla finner i sporten och ser till den aktives prestation före kunnande.
- Vi tar avstånd från alkohol, tobak och droger i samband med vår sport.
- Vi tar ansvar över vart och vara aktivas beteende under och kring tävlingar och ser till att vi alla upprättar de beteenderegler som gäller

2:4 Årshjul för tränare

Årshjulet kan användas som mall för tränare att använda under säsongen för att planera sin träning.





Kapitel 3 - Aktiva cheerleaders

Dynamite Cheerleading strävar efter att erbjuda cheerleading för alla, oavsett ålder, kön eller kunskap. Väl antagen ett lag är det viktigt att känna till förhållningsregler som gäller allmänt i föreningen samt specifika regler för respektive lag. För att få träna och tävla för Dynamite Cheerleading måste samtliga avgifter vara betalda.

Under och omkring träning samt tävling visar man hänsyn och respekt för sina lagkamrater och övriga cheerleaders. För att alla föreningens aktiva ska få så bra träning som möjligt är det viktigt att man lyssnar och är uppmärksam på varandra och följer sina tränares instruktioner. Vi utövar en lagsport där vi är beroende av varandra för att få ut en fungerande träning, därför har varje lag särskilda närvarokrav med undantag för skador, sjukdom och i god tid planerade resor. Koden till träningshallen får inte ges ut till obehöriga.

3:1 Förhållningssätt

Som aktiv i föreningen bör dessa förhållningssätt uppfyllas:

- Vi håller en god laganda under träning och mobbar/ utesluter aldrig någon i laget.
- Vi meddelar våra tränare om vi ser att en lagkamrat beter sig illa mot andra lagkamrater/ motståndare/ domare/ publik.
- Vi håller en god tävlingsanda under tävlingar gentemot aktiva i andra lag. Motståndare får aldrig hånas och vi accepterar alla placeringar vid förluster.
- Vi vårdar vårt språk under träning/ tävling.
- Vi lägger fokus på den glädje vi alla finner i sporten före tävlingsplacering.
- Vi yttrar oss aldrig negativt om andra aktiva i sociala medier.
- Vi tar avstånd från alkohol, tobak och droger i samband med vår sport.

3:2 Närvarokrav

Cheerleading är en lagidrott där vi är beroende av alla närvaro för att kunna genomföra träningen fullt ut. Om man inte är med så missar man den träning som behövs för utförandet av tävlings-/ uppvisningsprogram. Generellt ställs träningar under skolloven in med undantag då tävlingar ligger tätt inpå lov eller röda dagar. För vissa av tävlingslagen gäller speciella närvaroregler. Närmare information delges de respektive lagen.



Kapitel 4 - Föräldrar

Som förälder i föreningen är man välkommen att granska och utvärdera vår träning. Uppe på läktaren i hallen kan man se på träningen som bedrivs i Dynamite Cheerleading. Har man synpunkter kring träningen vänder man sig till lagens tränare efter träningens slut. Har man synpunkter kring föreningsverksamheten vänder man sig till styrelsen. Vill man som förälder hjälpa till med uppvisningar, lagaktiviteter eller annan aktivitet som gynnar föreningen anmäler man detta till närmsta tränare. Föreningen uppskattar all hjälp vi kan få!

4:1 Förhållningssätt

Som förälder i föreningen bör dessa förhållningssätt uppfyllas:

- Vi hjälper våra barn med planering av mat, sömn och skola i samband med träning.
- Vi stöttar våra barn i med- och motgång.
- Vi lägger fokus på den glädje vi alla finner i sporten och ser till den aktives prestation före kunnande.
- Vi hejar på alla aktiva i laget.
- Vi respekterar och hanterar både vinster och förluster på ett moget sätt.
- Vi ger positiv feedback från tävlingsläktaren till samtliga tävlande och hånar aldrig motståndare.
- Vi vårdar vårt språk under träning/ tävling.
- Vi ger inte instruktioner under träning/ tävling utan överlåter detta till föreningens tränare.
- Vi tar avstånd från alkohol, tobak och droger i samband med vår sport.

Kapitel 5 - Kläder under träning och tävling

5:1 Träningskläder

Alla ska vara ombytt när träningen startar. Mjuka åtsittande kläder, såsom cykelbyxor/shorts och linne/t-shirt är att föredra. Stora, "fladdriga" kläder är inte lämpliga då dessa gör det svårt för tränare att passa de aktiva under övningar och olycksrisken ökar. Gymnastikskor (helst vita) med slät sula, avsedda för inomhusbruk är passande för våra träningar. Speciella cheerleadingskor finns att köpa, men är inget krav i träningslagen. Tävlingslagen kan kräva att tävlande behöver ha specifika cheerleadingskor.



Respektive lag kan beställa enhetliga träningskläder, s.k. lagkläder. Dessa behöver likt föreningskläderna vara i färgerna rött, vitt och marinblått. Lagkläder måste dock godkännas av Coach Staff innan beställning. Lagkläderna får endast användas i samband med träning och mindre uppvisningar. Vid tävling gäller endast föreningskläderna.

5:2 Föreningskläder

Föreningskläderna finns att beställa via hemsidan. Föreningskläderna ska bäras av föreningens aktiva vid tävlingar och under samtliga sammanhang då föreningen representeras. Det är alltså inte tillåtet att använda lagets egna träningskläder under tävling eller uppvisning.

Tänk på att du representerar Dynamite Cheerleading när du har föreningskläderna på dig. Kläderna får inte användas i sammanhang med alkohol, tobak eller droger, inte heller med rasism eller sexism. Om en aktiv bryter mot ovanstående regler riskerar hon/han disciplinpåföljd i form av varning eller avstängning från Dynamite cheerleading.

5:3 Tävlingsdräkter för aktiva

Varje tävlande aktiv ska ha en dräkt på sig under tävling. Till dräkten kan även tävlingsrosett tillhöra och dessa räknas som en del av tävlingsdräkten. Det betyder att en tävlingsrosett måste vara i enlighet med Dynamite Cheerleadings färger rött, vitt eller blått. (Läs mer under "Föreningens färger")

Alla tävlingsdräkter är Dynamite Cheerleadings egendom och får ej användas om tillstånd inte ges av tränare i respektive lag, eller av föreningens Coach staff. Dräkten får inte användas i privat syfte eller lånas ut om inte tillstånd ges. All fotografering i dräkt sker efter tillstånd från tränare eller styrelse. Om en aktiv bryter mot dessa regler riskerar hon/han disciplinpåföljd i form av varning eller avstängning från Dynamite cheerleading.

5:4 Tävlingskläder för tränare

Under tävlingsdagen måste tränare klä sig professionellt och ändamålsenligt enligt SCF's tävlingsbestämmelser (se TB kap 3:D, 1). Tränarens tävlingsklädsel ska vara godkänd av Coach Staff innan tävling. Tränarna ska ha bekväma skor att kunna passa och coacha i. Det är inte tillåtet av tränare att under tävlingsdagen bära klänning, urringat eller högklackade skor.



5:5 Föreningens färger

Dynamite Cheerleadings färger är rött, marinblått och vitt. Allt som bärs av de aktiva på tävlingsmattan ska följa föreningens färger inklusive tävlingsrosetter. Dräkterna ska vara i rött, marinblått och vitt, med majoriteten rött. Föreningens namn: "DYNAMITE" ska användas på dräkterna, och inte lagnamnet.

Kapitel 6 - Lagutformning före och under tränings-/ tävlingssäsong

Alla lag bör vara sammansatta i slutet av varje säsong, senast juni månad före nästkommande säsong. Sammansättning av lagen kan ske på olika sätt. Det är dock viktigt att alla följer de riktlinjer som gäller för laguttagning, övergång och utlåning under säsongen för att alla lag ska få samma rättvisa chans att bedriva träning på bästa sätt. När sammansättningen väl är klar ska denna vara hållbar för hela säsongen, d.v.s två terminer. Byte mellan lagen därefter bör ej ske efter att sammansättningen är klar.

6:1 Riktlinjer för sammansättningen av tävlingslag

- Uttagningstillfällena skall vara i samband med säsongsavslut och *efter* alla föreningens lag genomfört sina tävlingar.
- Vid uttagningens träningstillfälle ska varje sökande få ta del av lagets årsplanering, lagbudget och generella regler. Dessa dokument ska finnas i pappersform för de sökande att ta hem, samt hänvisning till föreningshandboken. Denna information bör sedan godkännas av både den sökande och vårdnadshavare innan den aktive antar platsen i laget.
- Svar ska ges till sökande oavsett om den aktive fått en plats eller ej. En aktiv som inte erbjuds den sökta platsen ska alltid bli erbjuden en plats i något av föreningens andra lag.
- Är den sökande under 18 år kan det även vara nödvändigt att kontakta föräldrar först beroende på lagets budget och träningsvillkor.



6:2 Riktlinjer för sammansättning av träningslag

- Träningslagen bör främst fyllas på från kölistan som administreras av medlemskoordinatören. Träningslagen har i första hand samma åldersindelningar som SCF's indelningar.
- Kallelser till träningslagen skickas till de sökande i augusti och januari för respektive terminsstart.
- Kontinuerlig kontakt, mellan tränare för tävlingslag och träningslag i samma åldersklass, är nödvändig för att se till att alla sökande erbjuds plats i något av föreningens lag.
- Saknar träningslagen aktiva efter genomarbetad kölista kan provträningar ges efter sommaruppehåll.

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 tränare och den aktive. Om en aktiv i en annan förening söker sig till tränare i Dynamite Cheerleading efter säsonsstart är det vår skyldighet att kommunicera med utomstående tränare. Detta för att förhindra missförstånd och kommunikationssvårigheter i framtiden mellan föreningar. Uppstår konflikter kring utlåning eller övergång av aktiva från andra föreningar ska tränaransvarig kopplas in för att överta kommunikationen.

6:4 Kölista

Nya aktiva som är intresserade av att börja i Dynamite Cheerleading bör registrera sig till föreningens kölista genom hemsidan. Genom en intresseanmälan anges kontaktuppgifter som sedan flyttas av medlemskoordinatören till rätt lag när den aktive väl börjat. Medlemskoordinatören kontaktar tränarna för de lag intresseanmälan gjorts för. Om så önskar kan tränaren själv skicka ut inbjudan till en provträning med laget. Alla sökande har rätt att provträna 1-2 tillfällen innan de tackar ja till platsen och förbinder sig att betala träningsavgift, medlemsavgift och licens.

Om en aktiv flyttas mellan lagen så bör tränare kontakta medlemskoordinatören för att undvika dubbel registrering och fakturering. Det är viktigt att tränaren informerar den aktive om flyttningen medför en högre träningsavgift eller några andra åtaganden.



Kapitel 7 - Tävlingar

Som tränare är det viktigt att man är väl förberedd inför tävling. Det gäller att vara påläst vad gäller information från tävlingsarrangörerna såväl som förbundets TR och TB. Vid osäkerhet eller funderingar kring förberedelser inför tävling finns tränaransvarig tillgänglig för råd. Här följer en checklista som är bra att utgå ifrån när det väl är dags för tävlingsdagen:

- **Licenser:** Var mycket noga med att alla aktiva har rätt licens och licensnummer. Alla licenser måste vara godkända och finnas med på plats under tävling. Licensen ska kunna styrkas med giltig legitimation och som därför ska medtas av ALLA på tävlingsdagen.
- **Sanktioner:** se till att eventuella sanktioner är inskickade inför tävlingar till TK (tävlingskommittén) i god tid innan tävling. Bifoga även en kopia till tränaransvarig.
- **Dispenser:** Eventuella dispenser ska skickas till förbundet och tränaransvarig senast tre månader före tävling för att undvika förseningsavgifter. Tillse att rätt information finns med i er dispensansökan för att undvika avslag.
- **Packlista:** Som tränare bör man alltid ha med sig följande till tävlingsdagen: giltig legitimation, aktivas licenser, papperskopior på TB & TR, papperskopior på dispenser & sanktioner, dubbla kopior av programmusiken på CD/ USB, extra dräkt och bow, bra väska att bära värdesaker i, egen klädsel anpassad efter föreningens riktlinjer, mat och dryck.
- **Domarprotokoll:** Protokoll hämtas från arrangören när tävlingsdagen är slut. En kopia på domarprotokollen ska skickas in till tränaransvarig inom tre dagar efter avslutad tävling.

7:1 Nationella mästerskap

Alla Dynamite Cheerleadings 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 Dynamite Cheerleading såväl nationellt som internationellt.

Utöver dessa tillåts alla lag att tävla i tyckartävlingar och andra tävlingar inom Sverige om detta 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 Coach Staff. I vissa fall kan även SCF's Tävlingskommitté kräva en sanktionsansökan för detta.

7:2 Utlandsresor

Önskar ett lag att resa utanför Sverige för att träna eller tävla gäller följande policy för utlandsresor. Utöver detta måste ansökan med fullständig information om resans syfte och dess upplägg inklusive förberedelser skickas in till tränaransvarig. 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 (TK).

Väl hemkommen från lagets utlandsresa ska huvudtränaren utforma en reseberättelse som omfattar en beskrivning av de aktiviteter som utförts dagligen, hur samarbetet fungerat mellan tränare, aktiva samt föräldrar, hur prestationen gått för laget under träning/ tävling och vad den största erfarenheten man som tränare tagit med sig hem. I reseberättelsen finns även utrymme för tränare att själv uttrycka åsikter om hur resan varit. Reseberättelsen skall vara inskickad till tränaransvarig senast 14 kalenderdagar efter hemkomst. Det är sedan tränaransvarigs Level directors uppgift att rapportera reseberättelsen till styrelsen. Detta för att på föreningsnivå kunna summera vilka erfarenheter som kan vara till nytta för andra i föreningens. Både ur tränares, aktiva, föräldrars och researrangörs synpunkt.

Policydokument utlandsresor:

1. Samtliga utlandsresor ska planeras in vid årsplanering i samråd med lagets Level director.
2. Senior 5/ Elite och högre levels får genomföra resor för träning/ tävling inom och utanför Europa. Resa ska rymmas inom lagets satta budget som presenteras vid terminsstart.
3. Junior Level 5/ Elite får genomföra resor inom Europa samt resor utanför Europa vid kvalplatser som utdelats av förbundet.
4. Vid tävling utomlands ska laget delta på den level som kvalplatsen tilldelats i Sverige.
5. Resa till USA sker en (1) gång per säsong men kan i annat fall bytas mot två kortare utlandsresor som ryms inom budget och motsvarar antal lediga dagar.
6. Sker kval till EM kommer föreningen att stötta med ett ekonomiskt bidrag om 3 000 kr per aktiv.
7. Junior och Senior 3-4 får genomföra resor inom Norden.
8. Junior 1-2, Senior 1-2 och Minior 1-3 får genomföra resor inom Sverige.
9. Resan får inte påverka lagets förutsättningar att prestera på svenska tävlingar.
10. Det ska medfölja minst en myndig, utöver myndiga aktiva och tränare, på fem aktiva.
11. Resekontrakt, av föreningen fastställd mall, ska vara påskrivet av samtliga medföljande resenärer.
12. Aktuella resenärer får inte ha några skulder till föreningen.
13. Resebudget och krisplan, av föreningen fastställd mall, ska vara godkänd av styrelsen före den kommuniceras ut till aktiva och föräldrar.



Kapitel 8 - Säkerhet

8:1 Försäkring

Alla licensierade aktiva i Dynamite Cheerleading har genom Svenska Cheerleadingförbundet en olycksfallsförsäkring från Svedea. Licenserad blir man genom att fylla i det "*Licens- och försäkringsformulär*" som finns på förbundets hemsida. Licensblanketten ska undertecknas av förälder/målsman eller själva av myndiga aktiva innan den lämnas till tränaren. Licensblanketten lämnas ut vid något av de allra första träningstillfällena med det aktuella laget. Om man inte fått den kan man själv hämta den på Svenska cheerleading förbundets hemsida: www.cheerleading.se

Försäkringen ger ersättning vid olycksfallsskada. Med det menas en kroppsskada som den försäkrade drabbas av genom plötslig och oförutsedd händelse, till exempel en cheerleader som ramlar och gör sig illa under träningen. Försäkringen gäller för skada som uppstått under deltagande i tävling, uppvisning eller träning samt vid färd till och från dessa aktiviteter och aktiviteten ska ha skett i Cheerleading- förbundets, eller ansluten förenings regi. Försäkringsskyddet i förbundets försäkring är i vissa avseenden begränsat. Läs hela försäkringsbrevet på vår Dynamite Cheerleadings hemsida. Anmäl eventuell skada till Svedea på telefonnummer: 0771-160 161

8:2 Spotters

All träning inom föreningen ska ske på ett så säkert sätt som möjligt. Vid prövning av nya moment ska tränare ha väl kännedom till momentets teknik samt alla möjliga utfall kring momentet. Vid ny prövning av stunt eller pyramid krävs spotters (säkerhetspersoner) kring de byggande grupperna. Momenten genomförs steg för steg i så små grupper som möjligt. När momenten så småningom börjar användas i programmen ska säkerhetspersoner användas enligt tävlingsreglerna (se uppdaterad TR på förbundets hemsida).

8:3 Vid olyckor/skador

Om olyckan är framme och skada sker under träning är det huvudtränarens ansvar att ringa den aktives föräldrar för att tala om vad som hänt. Tränare ställer aldrig en diagnos på skadan själva men kan ge rekommendationer om skadan behöver kollas upp hos läkare eller annan specialistvård. Om så är fallet är det föräldrars och aktivas ansvar att ta över ärendet kring skadan, både vad gäller diagnos och om eventuell rehabilitering.



8:4 Sjukskåp

I träningshallen finns tillgång till lindor, liniment, plåster mm. inuti sjukskåpet i korridoren. Dessa produkter är till för att användas vid akuta skador. Vid långvarigt bruk av dessa behöver den aktive själv inhandla detta för träning. Sjukskåpet ska alltid vara påfyllt enligt listan som finns i skåpet. Coach Staff är ansvarig för att aktuella artiklar alltid finns. Meddela Coach Staff om något saknas.

Kapitel 9 - Ekonomi

9:1 Terminsavgift

För att få träna och tävla i Dynamite Cheerleading behöver varje aktiv vara licenserad inom förbundet och föreningens terminsavgift vara betald. Terminsavgiften faktureras en gång per termin. I avgiften ingår träningsavgift, medlemsavgift licensavgift och dräkthyra. När detta är gjort är den aktive licenserad inom SCF och omfattas av Folksam's olycksfallsförsäkring. Summorna kring terminsavgiften varierar beroende på vilket lag den aktive tillhör.

Terminsavgift för träningslag

- Träningsavgift 1 500 kr
- Licensavgift 30-50 kr beroende på ålder
- Dräkthyra 400 kr
- Medlemsavgift 100 kr (betalas en gång per år)

Terminsavgift för tävlingsslag

- Träningsavgift tävlingsslag 2 400 kr
- Licensavgift 230 kr
- Dräkthyra 400 kr
- Medlemsavgift 100 kr (betalas en gång per år)

Terminsavgift för Group Stunt/ Partner Stunt

- Träningsavgift 1 200 kr
- Licensavgift: 230 kr
- Dräkthyra 400 kr
- Medlemsavgift 100 kr (betalas en gång per år)

9:2 Lagkassor

Varje lag i Dynamite Cheerleading är tillåtna att tjäna pengar till sin lagkassa. 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.

9:3 Lagbudget

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

I lagbudgeten behöver bland annat följande budgeteras:

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



9:4 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.

9:5 Vid överföring till lagkassa

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

- För över pengarna till PlusGiro: 684201-7. Betalningen märks med stora bokstäver av lagnamnet överföringen gäller.
- Skicka ett mail till kassören med rubriken "Överföring till lagkassa" samt lagnamn.
- I mailet ska det stå summan av överföringen samt var pengarna kommer ifrån.

9:6 Vid uttag av lagkassa

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

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