FÖRENINGSREGLER

Kläder, smycken och annan utrustning:

- **Skor:** vid utövande av cheerleading ska skor som fungerar bra vid utövandet av sporten användas. De ska ge bra stöd till vristerna samt stötdämpning. Aktiva i våra tävlingslag ska använda cheerleadingskor**.**
- **Kläder:** åtsittande kläder som inte är gjorda av glatta material ska användas av säkerhetsskäl.
- **Hår:** ska vara uppsatt ordentligt.
- **Smycken och piercing:** ska vara avtagna innan träningen startar.
- **Naglar:** ska vara kortklippta innan varje träning för att undvika rivsår.
- **Mobiltelefoner:** ska inte användas under träningstid, undantag vid godkännande från coacher.

Som aktiv i Cheer Infinity Athletics…

- **Accepterar och respekterar jag de beslut** som tas av föreningens coacher angående vilket lag jag ska tillhöra.
- **Förstår jag att jag alltid representerar** min förening i cheerleadingsammanhang och är ett gott föredöme.
- **Följer jag närvaroreglerna** som innebär att jag närvarar vid alla träningar med undantag vid sjukdom. Cheerleading är en lagsport och frånvaro påverkar samtliga lagmedlemmar och hämmar lagets utveckling.
- **Kommer jag alltid i tid** till alla träningar, uppvisningar och andra event med laget eller föreningen.
- **Anmäler jag eller min förälder frånvaro** vid sjukdom till lagets alla coacher via mail eller sms.
- **Uppträder jag som en god lagkamrat**, bidrar till en positiv stämning och uppmuntrar samtliga individer i laget.
- **Respekterar jag mina coacher** i alla lägen och situationer genom att lyssna uppmärksamt och följa de instruktioner som ges.
- **Tänker jag på att ha ätit och druckit ordentligt** innan träningen börjar för att eliminera en säkerhetsrisk för mig själv och resten av laget.
- **Förstår jag att det är viktigt att följa samtliga föreningsregler** och jag förstår att regelbrott vid upprepade tillfällen kan det leda till varning och avstängning från träning.

Alkohol och tobak:

- **Användandet av alkohol och tobak är strikt förbjudet** för samtliga medlemmar i vår förening i samband med träning, tävling och andra event med laget eller föreningen.
- **Alkohol och tobak är hämmande vid utförande av idrott** och dessutom skadligt för kroppen, vi förespråkar avhållsamhet.

Tre övriga punkter:

- **Föreningsanda!** Vi tar hand om varandra i vått och torrt, stöttar alltid varandra och ser till att alla känner sig välkomna och trygga. Detta gäller inom lagen och lagen emellan.
- **Disciplin!** Vi lyssnar på våra coacher som är ansvariga över alla aktivas utveckling och säkerhet. När en coach pratar, är de aktiva tysta och lyssnar för att inte missa en instruktion.
- **Säkerhet!** Vi utför aldrig något moment på egen hand utan att en coach närvarar för att eliminera risken för skador. Vi håller stort fokus när vi utför stunt, basket och pyramider för att kunna fånga varandra vid eventuella fall.