



Föreningsregler

Utrustning

- **Skor** vid utövande av cheerleading ska vara sådana som ger bra stöd till vristerna samt stötdämpning. Aktiva i våra tävlingslag ska använda cheerleadingskor.
- **Hår** ska vara uppsatt ordentligt för att inte utgöra en säkerhetsrisk.
- **Smycken/piercings** ska vara avtagna innan träningen startar.
- **Naglar** ska vara kortklippta innan varje träning för att undvika rivsår.
- **Utrustning i hallen** ska hanteras enligt tränares instruktioner.
- **Mobiltelefoner** ska inte användas under träningstid, undantag vid coaches godkännande.

Hälsa

- **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. Aktiva förväntas ta del av och följa föreningens drogpolicy.
- **Aktiva ska ha ätit och druckit ordentligt** innan träningen börjar för att inte utgöra en säkerhetsrisk för sig själv och andra.
- **Det är aktiv och vårdnadshavares ansvar att följa upp skador och informera tränare.** Alla aktiva har en cheerleadinglicens och är försäkrade med Svedea olycksfallsförsäkring.
- **Aktiva i tävlingslagen förväntas ta del av och följa föreningens antidopingplan.**

Uppförande

Som aktiv i Cheer Infinity Athletics...

- **Förstår jag att jag alltid representerar min förening** i cheerleadingsammanhang och är ett gott föredöme.
- **Följer jag närvaroreglerna** och passar utsatta tider.
- **Anmäler jag eller min förälder frånvaro** vid sjukdom till lagets coacher via mail.
- **Uppträder jag som en god lagkamrat**, bidrar till en positiv stämning, hälsar på och uppmuntrar samtliga individer i laget.
- **Förstår jag att föreningen har nolltolerans mot mobbning, diskriminering och kränkningar** såväl i verkliga livet som på internet.
- **Förstår jag att föreningen inte tillåter skapandet av chattgrupper för lagen** utan tränares insyn eller tillstånd.
- **Respekterar jag mina coacher** i alla lägen och situationer genom att lyssna uppmärksamt och följa deras instruktioner.
- **Eliminerar jag säkerhetsrisker genom att hålla stort fokus** när vi utför stunt, basket och pyramider. Jag utför inga stuntmoment på egen hand utan att en coach närvarar.
- **Förstår jag att det är viktigt att följa samtliga föreningsregler** och att regelbrott vid upprepade tillfällen kan leda till varning och avstängning från träning.