

Träningspolicy

Cheer Unity Piteå



Du/ditt barn har anmält sig till cheerleading och vi vill därför informera vad som gäller för sporten.

Cheerleading är en sport där alla medlemmar har en specifik position och alla behövs lika mycket. Man är extremt beroende av varandra och det räcker med att en person är borta så drabbas hela laget. Det är även minst 4 personer som i värsta fall kan drabbas så hårt att träningen kan bli helt ogivande för dem. För att skydda våra aktiva, sporten och bygga upp tillit inom laget är det viktigt att man respekterar varandra, ställer upp och kämpar för sitt lag. Vi har tagit fram dessa regler för att undvika missförstånd samt för att ingen ska känna att dom kämpar i onödan bara för att någon inte ställer upp på laget så mycket som det krävs.

Regler:

- Hör av er minst 3 timmar innan träningen med en giltig anledning om ni inte kan komma
- Giltig anledning är sjukdom, skada, jobb, dödsfall, bröllop eller begravning. För tävlingslag gäller striktare regler för frånvaro vid sjukdom och skada. Se tävlingspolicy.
- Har man tex en lättare förkylning eller skada och endast ska vara med på en del av träningen så meddelar man tränaren senast 3 timmar innan träningen.
- Är man sjuk men ska vara med och titta på träningen så hör man av sig minst 3 timmar innan.
- Kom i tid!
- När träningen börjar ska man vara ombytt och skorna ska vara på.

Under träningstid:

- Inga smycken är tillåtna
- Uppsatt hår
- Kortklippta naglar
- Inga svordomar eller könsord
- Använd lämpliga träningskläder och skor. Linne/t-shirt, leggings och/eller shorts. Inga pösiga kläder och inga hala material! Detta för att minimera risken för skador.
- Lyssna på din tränare och säg inte emot
- Bråk, dispyter eller otrevliga saker släpper man innan träningen
- Mobiltelefonen skall vara avstängd eller på ljudlös. Meddela tränaren innan träningen börjar om du väntar samtal
- Tobak, alkohol, godis, tuggummi eller liknande är förbjudet under träning
- Kritisera/coacha inte varandra! Om ni ser något så prata med tränaren om det

Frånvaro utan giltig anledning eller otillåtet beteende leder till konsekvenser som står i stadgarna.

Kontakta ansvarig tränare vid frågor och funderingar kring träningar. Vid andra frågor gällande föreningen, kontakta styrelsen.