

Regler för träningslag i Håbo Hurricanes Cheerleading



Närvaro

Cheerleading är en lagsport som kräver hög närvaro. I träningslagen har vi ingen obligatorisk närvaro men det är viktigt att meddela eventuell frånvaro i god tid till tränarna genom mail eller i kallelsen i sportadmin. Är den aktive under 18 år är detta målsmans uppgift. Detta för att tränarna ska kunna planera en sån effektiv och givande träning som möjligt.

Ovanstående gäller oavsett om den aktive är sjuk, skadad eller av annan orsak inte kan närvara på träning.

Säkerhet

Klädse

Den aktive ska bära kläder som är lämpliga för träning, tshirt, linne, shorts eller tight. Kläder som sitter löst på kroppen som t.ex. stora tjocktröjor är inte tillåtet under träning då skaderisken är stor genom att fastna i kläder eller luva. Håret ska vara uppsatt i tofs under hela träningen. Skor för inomhusbruk ska användas.

Smycken

Inga smycken får vara i under träning och det är inte tillåtet att tejpa över piercingar. Även smycken som sitter under kläder ska plockas ut då skaderisken att fastna och dra ut dessa fortfarande är stor då vi utför en kontaktsport. Naglarna ska vara kortklippta och får inte synas över fingertoppen.

Glasögon

Enligt Svenska Cheerleadingförbundets tävlingsregler och av säkerhetsskäl är det inte tillåtet att träna eller tävla med vanliga glasögon. Däremot finns speciella glasögon designade för att användas när man utför idrotter. Hör med din tränare för mer information om detta.

Alkohol, droger, tobak och doping

För regler gällande alkohol, droger, tobak och doping se vår policy för detta.

Foto/Filmning

För att både den aktive och tränare ska kunna koncentrera sig på träningarna är alla våra träningar slutna träningar och mobiltelefon är otillåtet. Endast fotografering/filmning är tillåtet för tränarna i utbildningssyfte samt för våra sociala medier.

För foto/filmer till våra sociala medier eller hemsida kräver tillåtelse av aktiv över 18 år eller målsman. Detta godkänner man eller nekar till vid anmälan till oss.