



WCI KLUBBHÅNDBOK

Haugaland Cheerleadingklubb - West Coast Insanity

Oppdatert 25.01.2026

KLUBBINFORMASJON

Klubbnavn: Haugaland Cheerleadingklubb (West Coast Insanity)

Stiftet: 01.12. 2021

Idrett: Cheerleading

Postadresse: Kvalamarka 17, 5528 Haugesund

E-postadresse: styreleder@westcoastinsanity.com

Internettadresse: <https://www.westcoastinsanity.com/>

Organisasjonsnummer: 928 485 692

Bankforbindelse: Haugesund Sparebank

Bankkonto: 3240 15 01249

Medlem av: Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

Tilknyttet: Norges Amerikanske Idretters Forbund, Rogaland Idrettskrets, Haugesund

Idrettsråd

INNHold

KLUBBINFORMASJON	2
INNHold	3
1.INNLEDNING OG VERDIGRUNNLAG	1
Om klubbhåndboken	1
Om Haugaland Cheerleadingklubb.....	1
Verdigrunnlag.....	2
2.KLUBBENS MÅL.....	4
Overordnede mål	4
Klubbens mål 2025-2030.....	4
Forutsetninger for å nå målene.....	5
3. ORGANISERING.....	5
Årsmøtet.....	6
Styret	6
Sportslig utvalg.....	7
Valgkomité.....	9
Kontrollkomité	10
Reisekomité.....	10
Arrangementskomité	11
Hall- og utstyrskomité	12
Dugnadskomite	13
Foreldrekontakt.....	13
4. FORELDREFORUM OG FORELDREMØTER	13
Foreldreforum.....	14
Foreldremøter	14
5. ØKONOMI OG ØKONOMISKE PRINSIPPER.....	14
6. MEDLEMSKAP.....	16
7. KOSTNADER FOR MEDLEMMER	18
Fakturaer:	18
Støtteordning for medlemmer.....	18
8. DUGNAD OG FRIVILLIGHETSPRINSIPPET	19
Fellesdugnader	19
Lagdugnader	19
9. FORVENTNINGER	20
Felles prinsipper.....	20

10. FAIR PLAY – I CHEER FAIR!	21
11. BARNE- OG UNGDOMSIDRETT.....	21
12. ALDERSREGLER.....	22
13. DE ULIKE KATEGORIENE	23
MINI.....	23
PEEWEE.....	24
YOUTH / ÅPEN KLASSE	25
JUNIOR.....	27
14. PROSEDYRE FOR FORDELING AV UTØVERE PÅ LAG.....	28
Hvem vurderer fordeling?	29
Inntaksreglement 2026	30
Hvordan settes lagene?	30
Viktig om prosessen	31
Framovermeldinger og dialog	31
Foreldrenes rolle	31
15. TRENINGSTILBUD.....	32
Treningsprinsipper i klubben.....	32
Regler ved egentrening i hallen	32
16. SKADEFOREBYGGING OG KOMPETANSE I CHEERLEADING.....	33
17. REKRUTTERING AV TRENERE	34
Rekruttering og krav.....	34
Egenskaper vi ser etter hos trenere	35
18. PROSEDYRE VED VARSLING.....	35
19. SØKNAD TIL JUNIORLANDSLAG	36
Søknadsprosess	36
Forpliktelser til klubb og lag.....	36
Økonomi og reise	36
Anbefalinger	36
Offisielle krav fra NAIF.....	37
20. VEDLEGG.....	38
Turregler.....	38
Pakkeliste til konkurranser.....	39
Fullmaktskjema – administrering av legemidler	40
Eksempel på Utøverkontrakt for elitelag (Det kommer oppdatert kontrakt om litt).....	42
1. Formål	42
2. Hva kan utøveren forvente av klubben?.....	42

3. Hva forventer klubben av utøveren?	42
4. Om utøveren slutter eller mister plassen.....	44

1.INNLEDNING OG VERDIGRUNNLAG

Om klubbhåndboken

Klubbhåndboken for Haugaland Cheerleadingklubb (WCI) er utarbeidet av klubbens styre og sportslig utvalg. Håndboken er et levende dokument som til enhver tid skal være oppdatert og gjenspeile klubbens gjeldende retningslinjer, verdier og praksis. Håndboken skal være lett tilgjengelig på klubbens nettside slik at alle medlemmer, foresatte, trenere og andre interesserte enkelt kan gjøre seg kjent med klubbens drift og forventninger. Håndboken revideres jevnlig basert på innspill fra medlemmer, foresatte, trenere og frivillige. Endelig godkjenning av nye versjoner gjøres av klubbens styre.

Klubbhåndboka skal være veiledende og et godt verktøy for trygg, stabil og bærekraftig drift av klubben over tid. Avvik fra klubbhåndboka kan forekomme når klubben ser at det er nødvendig for å oppnå klubbens retningslinjer og verdier. Klubbhåndboka kan ikke beskrive alle eventuelle problemstillinger som kan oppstå.

Klubbhåndboken har som formål å:

- Være et styrings- og informasjonsverktøy for klubbens medlemmer, trenere, utøvere og foresatte.
- Bidra til å oppfylle klubbens visjon: **Mestring og glede – med cheer i hjertet.**
- Gi tydelige retningslinjer for roller, ansvar og samhandling i klubben.
- Støtte opp under et trygt, inkluderende og utviklende idrettsmiljø.

Om Haugaland Cheerleadingklubb

Haugaland Cheerleadingklubb - West Coast Insanity (WCI) ble stiftet i 2021 med mål om å etablere et bedre tilbud for cheerleading på Haugalandet. Klubben startet som et lite initiativ med et fåtall utøvere og trenere, men har siden vokst betydelig både i antall medlemmer og sportslige resultater. WCI har alltid hatt en tydelig visjon om å skape et miljø preget av mestring, glede og fellesskap, hvor alle – uansett nivå – skal føle seg velkomne og inkludert.

Gjennom målrettet arbeid har klubben blitt en ledende aktør i regionen innenfor cheerleading. Klubben har siden starten deltatt på flere konkurranser nasjonalt og internasjonalt, og våre lag har oppnådd topplasseringer. WCI legger stor vekt på kontinuerlig utvikling, både sportslig og organisatorisk, og arbeider aktivt for å gi alle utøvere gode forutsetninger for å lykkes.

Mestring og glede – med cheer i hjertet ♥

I dag er WCI en solid klubb med rundt 200 aktive utøvere fordelt på flere lag i ulike aldersgrupper og ferdighetsnivåer, fra bredde til elite. Vi har egen hall med gode treningsfasiliteter og engasjerte medlemmer som hver dag jobber sammen for å opprettholde klubbens høye standard og gode miljø.

Verdigrunnlag

WCI bygger sitt arbeid på verdiene til Norges idrettsforbund (NIF) og Norges Amerikanske Idretters Forbund (NAIF):

- **Ærlighet**
- **Fellesskap**
- **Lidenskap**

For barn til og med 12 år gjelder NIFs barneidrettsbestemmelser. For ungdom følger vi NIFs retningslinjer for ungdomsidrett med visjonen: «*Ungdom vil ha et variert og inkluderende idrettstilbud, der de møter venner, har det gøy og blir så gode som de selv vil.*»

Visjon:

Mestring og glede – med cheer i hjertet.

WCI skal være den ledende cheerleadingklubben i regionen, kjent for sitt gode miljø, sportslige utvikling og sterke fellesskap. I vår klubb skal alle utøvere, trenere og foresatte oppleve ekte mestring og treningsglede gjennom cheerleading. Vi jobber målrettet for å skape et miljø som fremmer trygghet, motivasjon og glede, slik at hver enkelt utøver kan nå sitt potensial, både sportslig og personlig.

WCI ønsker å være mer enn bare en idrettsklubb – vi vil være en familie hvor alle utøvere, foresatte og trenere føler seg sett, respektert og verdsatt. **#WCI-family**

Våre kjerneverdier:

For å nå denne visjonen bygger vi all vår aktivitet på fire sentrale verdier som skal prege alt vi gjør:

Mestring

Vi tror at mestring er nøkkelen til motivasjon og utvikling. Derfor tilrettelegger vi for at alle,

Mestring og glede – med cheer i hjertet ♥

uansett ferdighetsnivå, skal kunne oppleve personlig fremgang og føle mestring både individuelt og som del av laget. Mestring handler om å møte utfordringer, lære av feil og feire små og store fremganger. Dette skaper selvtillit og styrker utøverens motivasjon til å fortsette å utvikle seg.

Glede

Cheerleading skal være gøy! Vi ønsker å skape et treningsmiljø preget av engasjement, positivitet og ekte treningsglede. Glede gir energi og overskudd, og bidrar til at utøvere, trenere og foresatte ønsker å være en del av fellesskapet over tid. Når vi trives sammen, legger vi også til rette for bedre prestasjoner og et godt klubbmiljø.

Fellesskap

Et sterkt fellesskap er grunnlaget for god lagånd og samarbeid. Vi jobber aktivt for at alle skal føle seg sett, hørt og verdsatt i klubben, uavhengig av bakgrunn eller ferdigheter. Vi legger stor vekt på inkludering og samarbeid, og ønsker å bygge broer mellom mennesker gjennom cheerleading. God kommunikasjon og støtte mellom utøvere, trenere og foresatte er avgjørende for et trygt og positivt miljø.

Inkludering og trygghet

Alle som er en del av WCI skal oppleve trygghet og tilhørighet. Vi har nulltoleranse for mobbing, diskriminering, baksnakking og ekskludering, og jobber kontinuerlig for å skape et miljø hvor alle føler seg velkomne uavhengig av kjønn, alder, etnisitet, ferdighetsnivå eller økonomiske forutsetninger.

Trygghet handler også om fysisk sikkerhet på trening, konkurranser og arrangementer. Vi har stort fokus på skadeforebygging, og alle aktiviteter i klubben skal foregå i et rusfritt miljø. Haugaland Cheerleadingklubb er et **RENT IDRETTSLAG**, og vi skal til enhver tid opprettholde og videreføre dette som en grunnleggende verdi i vårt arbeid.

2.KLUBBENS MÅL

Overordnede mål

Haugaland Cheerleadingklubb har som mål å:

- Tilby et bredt og tilgjengelig treningstilbud for utøvere på alle ferdighetsnivåer, fra nybegynnere til elite.
- Fremme cheerleading som en trygg, utviklende og helsefremmende aktivitet for barn, ungdom og unge voksne.
- Utvikle kompetente, trygge og engasjerte trenere som bidrar til utøvernes mestring og utvikling.
- Bygge et sterkt sosialt miljø med fokus på lagånd, vennskap og fellesskap.
- Drifte klubben etter idrettens verdier og etiske retningslinjer, inkludert antidoping og fair play.
- Bidra til å gjøre cheerleading kjent og tilgjengelig i regionen gjennom aktiv rekruttering og samarbeid med skoler, idrettslag og organisasjoner.
- Sikre sportslig utvikling i tråd med klubbens kapasitet og ressurser, med fokus på progresjon og utvikling fremfor kun resultater.
- Etablere klubben som en økonomisk sunn og bærekraftig klubb over tid, med en robust organisasjon og styringssystem.
- Legge til rette for at barn og unge blir lengst mulig i idretten.

Klubbens mål 2025-2030

Innen 2030 skal Haugaland Cheerleadingklubb:

- Være blant **topp 5** i alle konkurransekategorier vi deltar i, samt **topp 3** i elitekategorier.
- Etablere seg som **Vestlandets ledende cheerleadingklubb**.
- Ha lag på alle nivå, fra **mini level 0** til **junior level 5**.
- Sikre at alle utøvere opplever et trygt og inkluderende lagmiljø med fokus på trivsel, sikkerhet og riktig progresjon.

Vi skal alltid etterstrebe å tilby:

- Et inkluderende tilbud for **mini, peewee, youth, junior og senior**.
- Konkurranse- og elitetilbud for youth og junior.

Mestring og glede – med cheer i hjertet ♥

Forutsetninger for å nå målene

- Tilgang til gode treningsfasiliteter med minst to mattegulv og egne områder for egentrening og turn.
- Tilgang til nødvendig utstyr.
- Systematisk utdanning og kursing av trenere.
- Innhenting av spesialkompetanse ved behov (koreografi, teknikk, fysisk trening, mental trening).
- Aktiv rekruttering av både utøvere og trenere.
- En robust økonomi som legger til rette for satsing på både bredde og elite.
- Positive og engasjerte foreldre som bidrar til å utvikle klubben der styret legger til rette for at flest mulig kan bidra der de ønsker.

3. ORGANISERING

Haugaland Cheerleadingklubb er basert på frivillig innsats og samarbeid mellom utøvere, trenere, foreldre og støtteapparat. For å sikre en trygg, utviklende og godt organisert klubb, er det viktig med tydelige roller og ansvarsområder.

Rollene i klubben er fordelt mellom styrende organer, komiteer og enkeltpersoner, som alle har et felles ansvar for å fremme klubbens visjon: **mestring og glede – med cheer i hjertet.**

WCI har stort fokus på trygghet og sikkerhet. Klubben krever derfor politiattest av alle ansatte og frivillige som har oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige.

Rollene i klubben er:

- **Årsmøte** - øverste organ i klubben. Årsmøtet godkjenner budsjett og regnskap fra foregående år. Regnskapsfirma bistår klubben med økonomistyring. Årsmøtet velger styret og kontrollkomite.
- **Styret** – ansvarlig for klubbens overordnede drift, økonomi og strategiske utvikling.
- **Sportslig utvalg** – ansvarlig for klubbens sportslige linje, kvalitet på treningstilbud og utvikling av trenere og utøvere.

- **Trenere** – ansvarlige for planlegging og gjennomføring av treninger, oppfølging av utøvere og sportslig utvikling.
- **Foreldrekontakter** – bindeledd mellom foreldre og klubben, og støtte for det sosiale og praktiske arbeidet på lagene.
- **Valgkomité** – ansvarlig for innstilling til styreverv og andre tillitsverv.
- **Kontrollkomité** – fører tilsyn med at klubben drives i henhold til lover, vedtekter og god praksis.
- **Reisekomité** – planlegger og organiserer reiser til konkurranser og samlinger.
- **Arrangementskomité** – planlegger og gjennomfører klubbens arrangementer.
 - **PeeWee Star Open-komité** - arrangere, gjennomføre og organisere PWSO
- **Hall- og utstyrskomité** – ansvarlig for drift og vedlikehold av hall og utstyr.
- **Dugnadskomité** - arrangere, gjennomføre og delegere dugnader.

Hver rolle er avgjørende for at klubben skal kunne tilby et helhetlig, trygt og kvalitetsmessig godt tilbud til alle medlemmer.

Årsmøtet

Årsmøtet er klubbens høyeste myndighet og avholdes i løpet av 1. kvartal hvert år. For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha fylt 15 år, vært medlem i klubben i minst én måned og ha betalt kontingent. Innkalling til årsmøtet annonseres på klubbens hjemmeside og i SPOND. Årsmøtet legger grunnlaget for klubbens virksomhet og styrets arbeid. Alle som ønsker å være med på å bestemme hva klubben skal gjøre, og hvordan den skal drives, bør delta på årsmøtet. Protokollen fra årsmøtet legges ut på klubbens hjemmeside.

Styret

Styret i Haugaland Cheerleadingklubb har det overordnede ansvaret for klubbens drift, utvikling og økonomi. Styret skal arbeide for klubbens beste, og sikre at alle aktiviteter gjennomføres i tråd med klubbens verdier, vedtekter og strategier. Styret er også ansvarlig for at klubben drives i henhold til gjeldende lover, forskrifter og retningslinjer fra Norges idrettsforbund (NIF) og Norges Amerikanske Idretters Forbund (NAIF). Styret består av leder, nestleder med økonomiansvar, sekretær og styremedlemmer, og det kan i tillegg opprettes varamedlemmer og arbeidsgrupper ved behov. Styret har ansvar for å ansette og

følge opp hovedtrener/sportslig leder, samt godkjenne trenere og støtteapparat etter innstilling fra Sportslig Utvalg.

Styrets oppgaver inkluderer blant annet:

- Sikre ansvarlig økonomistyring, budsjett og regnskap
- Godkjenne klubbens planer, arrangement og sesongaktiviteter
- Følge opp dugnadsarbeid, frivillighet og kommunikasjonsflyt i klubben
- Sørge for at klubbens verdier etterlevs i praksis
- Vedlikeholde og oppdatere klubbens årshjul, håndbok og strategier
- Utarbeide og vedlikeholde retningslinjer og rutiner for blant annet varsling, fordeling av lag, forventninger
- Være tilgjengelige for medlemmer, foresatte og samarbeidspartnere
- Ha jevnlig dialog med Sportslig Utvalg og følge opp deres arbeid
- Påse at alle lag har nødvendige roller dekket, som trenere og foreldrekontakter
- Representere klubben utad og sikre samarbeid med eksterne aktører og sponsorer

Styret har også et ansvar for å støtte opp under det frivillige arbeidet i klubben og legge til rette for at medlemmene trives og får et trygt og inkluderende miljø – både på trening og i konkurranser. Styremøter avholdes jevnlig, og referater fra møtene arkiveres og gjøres tilgjengelig etter behov.

Sportslig utvalg

Sportslig Utvalg (SU) i Haugaland Cheerleadingklubb har det overordnede ansvaret for å følge opp klubbens sportslige linje og utvikling. Utvalget skal sikre at den sportslige aktiviteten holder ønsket kvalitet, og at treningstilbudet er i tråd med klubbens verdier, ambisjoner og retningslinjer. Sportslig Utvalg skal være en synlig, støttende og motiverende ressurs i klubbens hverdag, og jobbe for å skape et trygt, utviklende og inkluderende miljø for både utøvere og trenere.

Sportslig Utvalg består av sportslig leder, mini/peeweeansvarlig, konkurranseansvarlig/eliteansvarlig og administrativ ansvarlig. Leder av Sportslig Utvalg skal ha relevant kompetanse og erfaring innen idrett og trenerarbeid. Utvalgets medlemmer oppnevnes av styret, og arbeider tett sammen med både styret og klubbens trenerteam.

Sportslig leder skal blant annet:

- Ha overordnet ansvar for sesongstart og ved endringer i sesong
- Foretar laginndeling sammen med resten av trenerteamet
- Bistå trenere med faglig støtte og utvikling
- Vurdere og anbefale kategorivalg for konkurranselag sammen med trenerteamet
- Følge opp utøvere gjennom samtaler og spørreundersøkelser.
- Oppdatere Spond mtp medlemslister og arrangement. (f.eks at utøvere ligger på rett lag.)
- Ansvarlig for rekruttering av utøvere.

Arbeidsoppgaver til Sportslig Utvalg:

- Ha tett dialog med styret og bidra aktivt inn i klubbens helhetlige arbeid
- Bistå med planlegging og gjennomføring av show.
- Skal arrangere camper og arrangementer (som f.eks Trollcheer, besøk av eksterne trenere, delegere av kjøring, henting, etc, og administrative oppgaver i tilknytning til dette).
- Ansvar for å organisere og dele ut drakter og utstyr.
- Sørge for trenermøter, foreldremøter, aktuelle «foredrag» og forum ved behov
- Planlegge og følge opp konkurransedeltakelse i tråd med NAIFs årshjul, sammen med reiseansvarlig.
- Tilrettelegge for trenerutvikling, kurs og ekstern kompetanse
- Gå gjennom og godkjenne trenernes timelister før de sendes til økonomiansvarlig i styret.
- Handle gave til hjelpetrenere til jule- og sommershow
- Holde oversikt over trenerattester og kurs
- Trenerkontrakter
- Svare på henvendelser fra foreldre
- Koordinere foreldrekontakter og lagledere
- Sørge for god dialog mellom klubb, utøvere og foresatte
- Ha overordnet ansvar for sesongstart og ved endringer i sesong
- Bistå trenere med faglig støtte og utvikling
- Følge opp utøvere gjennom samtaler og spørreundersøkelser.

- Oppdatere Spond mtp medlemslister og arrangement. (f.eks at utøvere ligger på rett lag.)
- Ansvarlig for rekruttering av utøvere.

Sportslig Utvalg skal arbeide for helhet, kvalitet og mestring på tvers av alle lag og aldersgrupper, og sikre god kommunikasjon og koordinering i det sportslige arbeidet.

Utvalget har en særlig rolle i å støtte trenerne, sikre en rød tråd i klubbens sportslige arbeid og ivareta utøvernes utvikling og trivsel.

Valgkomité

Valgkomiteen i Haugaland Cheerleadingklubb har som oppgave å forberede og innstille kandidater til klubbens styre, kontrollkomite og valgkomite. Komiteen skal jobbe uavhengig og objektivt, og sørge for at klubbens behov for kompetanse, kontinuitet og representasjon blir ivaretatt.

Valgkomiteen velges av årsmøtet og består av tre medlemmer, hvorav én fungerer som leder. Medlemmene i valgkomiteen bør ha god kjennskap til klubben og klubbens drift, men skal ikke være aktive styremedlemmer i samme periode.

Valgkomiteens oppgaver inkluderer:

- Kartlegge behov for verv i styret, kontrollkomite og valgkomite før årsmøtet.
- Gjennomføre samtaler med nåværende styremedlemmer og vurdere gjenvalg
- Finne og vurdere aktuelle kandidater til ledige verv
- Sørge for en balansert sammensetning av styret når det gjelder kompetanse, kjønn, alder og erfaring
- Presentere en skriftlig innstilling til årsmøtet med forslag til nye kandidater og eventuelle gjenvalg
- Bidra til en ryddig og åpen valgprosess i tråd med klubbens vedtekter og NIFs retningslinjer

Valgkomiteen skal opptre med diskresjon, jobbe strukturert og i god dialog med klubbens medlemmer. Komiteen har en viktig rolle i å sikre et engasjert, kompetent og representativt styret – til beste for klubbens fremtid og utvikling.

Kontrollkomité

Kontrollkomiteen i Haugaland Cheerleadingklubb har som hovedoppgave å føre tilsyn med at klubben drives i tråd med vedtektene, klubbens egne retningslinjer, gjeldende lover og forskrifter, samt Norges idrettsforbunds (NIF) regelverk. Komiteen skal bidra til å sikre åpenhet, etterprøvbarhet og tillit til klubbens drift og styrearbeid. Den skal være et uavhengig organ og rapportere direkte til årsmøtet. Kontrollkomiteen velges av årsmøtet og består normalt av to medlemmer, hvor én fungerer som leder. Medlemmene skal ikke være del av styret eller ha andre tillitsverv i klubben i samme periode.

Kontrollkomiteens oppgaver inkluderer:

- Kontrollere at klubbens virksomhet er i samsvar med vedtekter og årsmøtevedtak
- Vurdere om økonomiske disposisjoner og budsjett følges opp i henhold til god praksis
- Følge med på styrets og klubbens håndtering av viktige saker og at disse er dokumentert på en tilfredsstillende måte
- Påse at klubbens midler forvaltes på en ansvarlig og hensiktsmessig måte
- Kontrollere at medlemsdemokratiet ivaretas gjennom åpne prosesser og innsyn
- Avgi skriftlig rapport til årsmøtet, med anbefaling om godkjenning eller merknader til styrets arbeid

Kontrollkomiteen skal ha tilgang til nødvendig dokumentasjon og har rett til å innhente informasjon fra styret, Sportslig Utvalg eller andre verv i klubben. Komiteen skal ikke gripe inn i den daglige driften, men utøve et overordnet tilsynsansvar på vegne av medlemmene.

Reisekomité

Reisekomiteen i Haugaland Cheerleadingklubb har ansvar for å planlegge og organisere reiser i forbindelse med konkurranser, treningssamlinger og andre klubbaktiviteter utenfor ordinær treningsarena. Komiteens mål er å sikre trygge, godt organiserte og kostnadseffektive reiser for både utøvere, trenere og støtteapparat. Reisekomiteen samarbeider tett med Sportslig Utvalg, trenerteam og foreldrekontakter for å tilrettelegge praktiske løsninger som ivaretar klubbens behov og rammer. Komiteen består vanligvis av foresatte og frivillige med god organisasjonsevne, og kan variere i størrelse avhengig av arrangementets omfang.

Reisekomiteens oppgaver inkluderer:

- Planlegge transport, overnatting og måltider i forbindelse med konkurranser og reiser
- Innhente tilbud og gjøre kostnadsberegninger for å sikre best mulig økonomisk løsning
- Lage og distribuere informasjonsskriv til foresatte og utøvere i god tid før avreise
- Utarbeide og dele pakkelister og reiseplaner
- Organisere tilstrekkelig voksenoppfølging under reisen
- Sørge for oversikt over deltakerlister og eventuelle spesielle behov (f.eks. allergier eller medisiner)
- Samarbeide med trenere om tidsskjema og logistikk
- Bidra til trygghet, trivsel og struktur under hele reisen
- Evaluere gjennomførte reiser og gi tilbakemelding til styret og Sportslig Utvalg

Reisekomiteen har en viktig rolle i å skape gode opplevelser og fellesskap for klubbens utøvere. God planlegging og tydelig kommunikasjon er avgjørende for at alle involverte skal føle seg trygge og ivaretatt under reise og opphold. På alle reiser i regi av klubben skal det pekes ut en ansvarlig reiseleder som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst. Reiselederen kan være en av foreldrene som har meldt seg frivillig til å være med. Det kan være en eller flere reiseledere, og det velges ut én hovedansvarlig blant dem.

Arrangementskomité

Arrangementskomiteen i Haugaland Cheerleadingklubb har ansvar for å planlegge og gjennomføre klubbens interne og eksterne arrangementer. Dette inkluderer blant annet juleshow, sommershow, oppvisninger, camper og Pee wee Star Open. Komiteen arbeider for å skape inkluderende, profesjonelle og minnerike arrangementer for både utøvere, foresatte og publikum. Komiteen består av frivillige foresatte og andre ressurspersoner, og opprettes ved behov for hvert arrangement. Den ledes av en ansvarlig som samarbeider tett med styret, Sportslig Utvalg og aktuelle trenere. Arrangementskomiteen må forholde seg til arrangementsveilederen fra NAIF ved planlegging og gjennomføring av eksterne arrangementer.

Arrangementskomiteens oppgaver inkluderer:

- Planlegge og koordinere klubbens arrangementer
- Fordele oppgaver og ansvar blant komiteens medlemmer og foresatte
- Bestille lokaler, teknisk utstyr, premier, dekor og annet nødvendig materiell

Mestring og glede – med cheer i hjertet ♥

- Utarbeide kjøreplaner, vaktlister og oppsett for selve arrangementet
- Samarbeide med dugnadsansvarlig og foreldrekontakter for bemanning
- Sørge for informasjon til utøvere, foresatte og publikum i forkant av arrangementet
- Koordinere med lyd- og lysansvarlige, konferansierer og annet
- Bistå med rigging, gjennomføring og opprydding
- Evaluere gjennomførte arrangementer og gi tilbakemelding til styret

Arrangementskomiteen spiller en viktig rolle i å skape gode opplevelser og klubbfølelse. Gjennom godt samarbeid, tydelig planlegging og frivillig innsats bidrar komiteen til å synliggjøre klubbens arbeid og bygge et inkluderende klubbmiljø for alle medlemmer og foresatte.

Hall- og utstyrskomité

Hall- og utstyrskomiteén i Haugaland Cheerleadingklubb har ansvar for drift, vedlikehold og organisering av klubbens egen hall samt forvaltning og oppfølging av klubbens trenings- og konkurranseutstyr. Komiteen skal sikre at både hallen og utstyret er trygt, funksjonelt og tilgjengelig for alle brukere. Komiteen består av frivillige medlemmer som samarbeider tett med styret og trenere for å legge til rette for gode treningsforhold.

Komiteens oppgaver inkluderer:

- Sørge for ukentlig vedlikehold og rengjøring av hall og fellesområder
- Følge opp sikkerhetsrutiner, HMS-krav og brannsikkerhet i hallen
- Sørge for trygg oppbevaring og god orden på alt utstyr i hallen
- Bistå med rigging og klargjøring av hall og utstyr til treninger, konkurranser og arrangementer
- Være kontaktpunkt for henvendelser knyttet til hall og utstyr fra medlemmer og foresatte
- Rapportere til styret om behov for reparasjoner, investeringer eller forbedringer
- Bidra til informasjon og opplæring i riktig bruk av hallfasiliteter (styrets kontaktperson til SU tar seg av informasjon og opplæring i riktig bruk av treningsutstyr).

Hall- og utstyrskomiteéns arbeid er viktig for å sikre et trygt og godt treningsmiljø, og bidra til at klubbens medlemmer får optimale rammer for utvikling og trivsel.

Dugnadskomite

Dugnadskomiteen i Haugaland Cheerleadingklubb har ansvar for å arrangere, gjennomføre og delegere dugnader. Det er viktig at utøvere og foresatte forstår viktigheten av dugnad.

Foreldrekontakt

Foreldrekontakter i Haugaland Cheerleadingklubb fungerer som bindeledd mellom foreldre/foresatte og klubben. Rollen er viktig for å sikre god kommunikasjon, bidra til et godt miljø og støtte opp under lagets sosiale aktiviteter og dugnadsarbeid. Foreldrekontaktene velges gjerne på lagets foreldremøte og samarbeider tett med trenere og styret.

Foreldrekontaktens oppgaver inkluderer:

- Være en positiv kontaktperson for foreldre og foresatte i laget
- Formidle informasjon fra trenerteam, styret og klubben til foreldrene
- Koordinere og motivere til deltakelse i dugnader og frivillig arbeid
- Bidra til et inkluderende og trygt miljø for både utøvere og foresatte
- Sørge for at det arrangeres sosiale aktiviteter for laget, som f.eks. lagkvelder eller teambuilding
- Være med på foreldremøter og bidra med informasjon og oppdateringer
- Håndtere spørsmål og bekymringer fra foreldre, og om nødvendig formidle disse videre til trenere eller styret
- Støtte trenerteamet i praktiske oppgaver ved treninger, konkurranser og arrangementer

Foreldrekontakten spiller en nøkkelrolle i å bygge samarbeid og trivsel i laget, og er en viktig ressurs for både klubben og foreldrene.

4. FORELDREFORUM OG FORELDREMØTER

WCI ønsker et godt samarbeid mellom klubb, trenere og foresatte for å skape et trygt, inkluderende og utviklende miljø for alle utøvere. For å legge til rette for god dialog og informasjonsdeling har klubben både foreldreforum og foreldremøter som faste arenaer for kommunikasjon og involvering.

Foreldreforum

WCI har etablert et **foreldreforum** for å sikre god dialog mellom foresatte og klubbens ledelse. Dette er en felles møteplass hvor foresatte kan komme med innspill, stille spørsmål og bidra til å utvikle klubben.

- Foreldreforum arrangeres som digitale møter ca. **én gang i måneden**.
- Møtene ledes av representanter fra styret eller sportslig utvalg.
- Alle foresatte er velkomne til å delta.
- Innkalling sendes ut i forkant, og foresatte kan melde inn saker på forhånd.
- Tema kan være sesongplaner, trivsel, dugnader, arrangementer, klubbens verdier og lignende.

Foreldremøter

I tillegg til foreldreforum skal hvert lag gjennomføre egne foreldremøter.

- Hvert lag har **minst ett foreldremøte på høsten og ett på våren**, enten fysisk eller digitalt.
- Ekstra foreldremøter holdes ved behov, for eksempel i forkant av konkurranser eller ved viktige endringer.
- Foreldremøtene gir foresatte anledning til å få informasjon om lagets aktivitet, bli kjent med trenerne og stille spørsmål.

5. ØKONOMI OG ØKONOMISKE PRINSIPPER

Haugaland Cheerleadingklubb skal drives økonomisk forsvarlig, forutsigbart og bærekraftig. God økonomistyring skal bidra til trygg drift, stabile tilbud til medlemmene og et godt grunnlag for sportslig utvikling over tid.

Prinsipper vi styrer etter

1. **Faste utgifter skal dekkes av faste inntekter.**

Klubben skal sikre at løpende og forpliktende kostnader kan dekkes uavhengig av dugnader og enkeltinntekter.

- *Faste utgifter* kan være halleie, strøm, forsikringer og lønn til trenere.
- *Faste inntekter* er primært medlemskontingent, treningsavgift og kommunale/statlige tilskudd.

2. **Alle turer skal være selvfinansierende.**

Reiser/turneringer betales av de som deltar, kombinert med lagdugnader eller andre tiltak knyttet til laget/turen. Klubben skal tilrettelegge for rimelige løsninger, men turkostnader skal ikke belaste ordinær drift. Turene skal gjøres så rimelige som mulig.

3. **Sponsorinntekter og felles dugnader brukes til fellestiltak.**

Sponsorinntekter og felles dugnadsinntekter går til å:

- bygge og vedlikeholde en økonomisk buffer
- kjøpe utstyr/drakter og musikk
- utvikle hall og treningsfasiliteter

Klubben har erfaring med at det er vanskelig å få støtte til reiser, mens det er enklere å få støtte til utstyr og behovsbasert dekning av kontingent.

4. **Klubben skal ha en buffer tilsvarende ett års halleie.**

Bufferen skal sikre at klubben kan oppfylle sine forpliktelser ved uforutsette hendelser, og gjør oss til en mer pålitelig og attraktiv leietaker. Bufferen skal også være stor nok til at klubben kan forskuttere reisebestillinger der dette er nødvendig.

5. **Ingen styrehonorar eller lønn til foresatte som bidrar.**

Klubben er tuftet på frivillighet. Eventuelle reduksjoner i kontingent må vedtas i budsjett dersom styret vurderer det som økonomisk forsvarlig.

6. **Trenerlønn etter rolle og praksis i idretten.**

Trenere som ikke er foreldre/foresatte lønnes etter fastsatte satser satt av styret.

7. **Klubben har ingen administrative ansatte.**

Det kan på sikt bli aktuelt å ansette daglig leder i deltidsstilling. En slik stilling skal i så fall finansieres av faste og stabile inntekter, og ikke være avhengig av inntekter som varierer mye fra år til år.

8. **Framleie av hall kan benyttes for å styrke økonomien.**

Klubben kan framleie hallen på tidspunkt der vi ikke bruker den, innenfor avtaler og retningslinjer som styret fastsetter.

6. MEDLEMSKAP

Medlemskap

- Medlemskap i klubben er åpent for alle som ønsker å drive med cheerleading.
Medlemskapet gjelder for kalenderåret eller sesongen det meldes inn for, med mulighet for fornyelse hvert år.
- For å bli medlem må man godta klubbens vedtekter og retningslinjer, samt fylle ut følgende innmeldingsskjemaer:
 - NIF <https://medlemskap.nif.no/960939>
 - SPOND <https://spond.com/landing/group/ZKNWH>
- Medlemskapet gir rett til å delta på treninger, konkurranser og klubbens arrangementer så lenge økonomiske forpliktelser er oppfylt.
- Utmelding skal skje skriftlig på e-post eller i SPOND innen gitte frister fastsatt av klubben for å unngå betaling av neste periodes avgifter.
- Klubben forbeholder seg retten til å avslutte medlemskap ved gjentatte brudd på regler, manglende betaling, eller annen adferd som skader klubbmiljøet.
- All kommunikasjon til og fra medlemmer skjer i hovedsak via SPOND eller e-post. Medlemmene forventes å følge med på disse kanalene for informasjon, betalinger, beskjeder og påmeldinger.
- Ved eventuelle klager og uenigheter oppfordres medlemmer og foresatte til å ta kontakt med klubbens styre eller sportslig utvalg for dialog og løsning.

Forsikring

- Alle barn som er medlemmer av Haugaland Cheerleadingklubb er forsikret gjennom NIF sin barneidrettsforsikring frem til den dagen de fyller 13 år eller deltar på konkurranselag. Denne forsikringen gjelder både under organisert trening, konkurranser og på reise i tilknytning til idrettsaktivitet.
- Alle utøvere fra og med youth-alder (11 år) som deltar på konkurranselag, må ha gyldig lisens i regi av NAIF. Lisensen er nødvendig for å stille på konkurranser og inkluderer en forsikring som dekker idrettsskader under aktivitet i regi av klubben.
- Det er utøverens og foresattes ansvar å sørge for at lisensen er betalt innen fristen som oppgis av klubben. Les mer om lisens og forsikring for konkurranseutøvere her: [NAIF – lisens og forsikring \(cheerleading\)](#)

- Skader som oppstår i forbindelse med trening eller konkurranse skal meldes inn så raskt som mulig. Meld skade her: [Meld idrettsskade \(Gjensidige\)](#)

Dugnadsforventning

- Det vil bli arrangert dugnader til inntekt for klubben, laget eller til den enkelte utøver.
- Klubben forventer at alle medlemmer og/eller deres foresatte deltar på dugnad.

Forventninger og ansvar

- Treningsmengde, økonomiske forpliktelser og generelle krav til utøveren sitt lag blir informert om ved innmelding, og skal følges.
- Klubbens medlemmer forplikter seg til å bidra til et godt miljø og til å følge klubbens regler.
- Gjentatte brudd på klubbens regler vil medføre konsekvenser.

Utstyr

- Alle youth- og juniorlag har hver sin drakt som brukes på konkurranser og oppvisninger i regi av klubben. Klubben har ansvar for utlevering av drakt, men utøver/foresatte betaler drakten selv. Drakten skal leveres tilbake, til draktansvarlig i SU, snarest ved utmelding eller overgang til nytt lag. Medlemmet vil få penger tilbake for drakten etter innlevering. Verdien reduseres med kr 300 per sesong til den går i 0. Da eier klubben hele drakten. De draktene klubben eier, leies ut til utøvere for kr 500 per sesong. Drakten skal leveres tilbake i samme stand som ved utlån. Vilklårene er nærmere beskrevet i draktkontrakten.
- Mini- og peeweelag har ikke drakt, men oppfordres til å bruke blå klubb t-skjorte og svart shorts på oppvisninger. T-skjorte kan kjøpes på happycheerbows.no. Cheersko (hvite) kan kjøpes på fullout.no. Lagsløyfe varierer på hvert lag og informeres om før første konkurranse/oppvisning.
- Utstyr kan også kjøpes på konkurranser, via klubbens kjøp/salg-side på Facebook, eller gjennom klubbens fellesbestillinger. Klubben bistår gjerne med bestilling ved behov.

Vaskeanvisning for drakter til konkurranselag:

Draktene må behandles med forsiktighet for å bevare farger, passform og detaljer som steiner og paljetter. Følg disse retningslinjene:

- **Vask for hånd i kaldt vann.** Bruk et mildt, flytende vaskemiddel uten blekemidler eller sterke kjemikalier. La aldri drakten ligge i bløt over tid.
- **Skyll drakten grundig** i kaldt vann til alle såperester er borte.
- **Tørk drakten flatt på et håndkle** i et godt ventilert rom, helst i skyggen. Unngå å vri eller vrenge drakten for å presse ut vann, da dette kan skade materialet. Ikke bruk tørketrommel, varmeovn eller direkte sollys til tørking.
- **Unngå alltid** vaskemaskin, tørketrommel, blekemidler, tøymykner og strykejern. Dette kan ødelegge både stoff og dekorasjoner.
- **Gode råd:** Vask drakten kun når det er nødvendig – ofte holder det å lufte den godt etter bruk. Ikke oppbevar våt eller svett drakt i tett bag, da dette kan gi lukt og misfarging. Vær oppmerksom på at sminke, hårprodukter og deodorant kan sette flekker på drakten.

7. KOSTNADER FOR MEDLEMMER

Kostnader knyttet til medlemskap og trening i Haugaland Cheerleadingklubb er synliggjort på klubbens nettsider, og kan variere noe mellom lagene avhengig av nivå og aktivitet.

Fakturaer:

- Medlemskontingent faktureres én gang per år og fastsettes av årsmøtet
- Treningsavgift faktureres to ganger i året (høst og vår).
- Lisens og forsikring faktureres direkte fra NAIF ved sesongstart, og gjelder for utøvere i youth- og junioralder.
- Kostnader knyttet til reiser, konkurranser og ekstra aktiviteter informeres om i god tid og betales på SPOND. Store deler av denne summen skal betales av medlemmet før turen starter.
- Felles lagbestillinger (sløyfe, mix, lagklær) informeres om og betales i SPOND.
- OBS! Ulike betalingsplattformer. Blir informert om på Spond.

Støtteordning for medlemmer

Haugaland Cheerleadingklubb ønsker å være en inkluderende klubb for alle – uavhengig av bakgrunn, ferdigheter eller økonomisk situasjon. Vi mener at cheerleading skal være

tilgjengelig for alle barn og unge, og at økonomiske utfordringer aldri skal være en barriere for deltakelse.

Klubben søker om ulike støtteordninger hvert år. Ved tildeling kan vi da tilby en støtteordning som gir medlemmer mulighet til å søke om økonomisk hjelp til kontingent eller andre nødvendige kostnader knyttet til aktivitet i klubben. Søknadsprosessen er helt anonym, og vi oppfordrer alle som trenger det til å ta kontakt – uansett størrelsen på utfordringen. Vi ønsker å hjelpe deg, og minner om at det aldri er noe å skamme seg over å be om støtte når det trengs.

Dette informeres om på foreldremøter.

Haugaland Cheerleadingklubb – **For Alle!**

8. DUGNAD OG FRIVILLIGHETSPRINSIPPET

Haugaland Cheerleadingklubb drives i hovedsak av frivillige. Det vil si at foreldre, foresatte eller andre stiller opp uten å motta lønn. Denne ubetalte innsatsen bidrar til at idrettslaget har gode aktivitetstilbud og at kostnadene blir lavere. Det er mange oppgaver som skal løses i idrettslaget, og dette frivillige arbeidet som kommer idrettslaget og medlemmene til gode, kalles «dugnad». Dugnader bidrar både til klubbens økonomi og til fellesskapet blant foreldre og utøvere. Dugnadsarbeid gir mange gode opplevelser og en følelse av å bidra til fellesskapet.

Fellesdugnader

- Klubben arrangerer felles dugnader 3-4 ganger per år.
- Foreldre og foresatte bidrar også på arrangementer som f.eks juleshow, sommershow og r Peewee Star Open.

Lagdugnader

- Lagene kan organisere egne dugnader for å dekke ekstra kostnader til konkurranser og reiser. Dette må godkjennes av dugnadsansvarlig i forkant.

Vi setter stor pris på alle som bidrar – sammen bygger vi et sterkt og inkluderende klubbmiljø!

Mestring og glede – med cheer i hjertet ♥

9. FORVENTNINGER

Felles prinsipper

WCI skal være en åpen, inkluderende og demokratisk klubb hvor idrettsglede, trygghet og fellesskap står i sentrum. Vi skal kombinere breddeidrett med satsing på rekruttering til elitelag der grunnlaget er til stede. Alt arbeid i klubben skal bygge på frivillighet, respekt, likeverd og lojalitet.

Trenere har ansvar for å:

- Skape mestring, tilhørighet og selvstendighet hos utøvere.
- Bidra til positive opplevelser både på trening og i konkurranse.
- Fremme lagånd og vennskap.
- Samarbeide godt med andre trenere, nøkkelpersoner og foresatte.
- Være gode forbilder, møte presis og være godt forberedt.
- Sørge for målrettede, strukturerte og varierte treningsøkter med tydelig progresjon.
- Sørge for at alle utøvere får veiledning og konkrete tilbakemeldinger.
- Bidra i trenergruppen og møter i trenerforum i regi av klubben
- Oppsøke støtte fra sportslig utvalg ved behov.
- Gjennomføre [trenerattesten](#).

Utøvere i klubben skal:

- Bidra til inkludering, trivsel og lagånd.
- Gjøre sitt beste på trening og konkurranse.
- Vise respekt for lagkamerater, trenere og konkurrenter.
- Møte presis, forberedt og med nødvendig utstyr og antrekk
- Være ærlig ovenfor trenere og lagkamerater
- Stille på treninger, arrangement og reiser man har forpliktet seg til
- Holde seg til klubbens regler om rusfrihet og kosthold.
- Reagerer på mobbing og uønsket atferd.
- Melde fra om fravær og skader i god tid.

Vi forventer at alle **foresatte**:

- Respekterer klubbens arbeid og følger klubbens retningslinjer.

Mestring og glede – med cheer i hjertet ♥

- Støtter og motiverer barna på en positiv måte.
- Bidrar der de kan i dugnader og aktiviteter.
- Respekterer trenernes og klubbens arbeid.
- Går foran som gode rollemodeller med inkluderende språk og holdning.
- Tar opp uenigheter direkte med de det gjelder.
- Framsnakke, støtte og hjelpe trenerne
- Ser hele laget/klubben og ikke bare sitt barn

10. FAIR PLAY – I CHEER FAIR!

#iCheerFair er et felles verdigrunnlag for alle som driver med cheerleading i Norge, og handler om hvordan vi oppfører oss – både på og utenfor matten. Når vi sier at vi følger **#iCheerFair**, mener vi at:

1. Vi er stolte av å representere laget vårt og gjør alltid vårt beste for å sette laget i et godt lys.
2. Vi respekterer hverandre. Alle er like viktige, og vi jobber sammen for et felles mål.
3. Vi respekterer våre konkurrenter. Vi forstår at alle jobber hardt for å nå sine mål, og vi behandler konkurrenter slik vi selv ønsker å bli behandlet. Vi ønsker hverandre lykke til og heier på hverandre.
4. Vi respekterer regler og retningslinjer satt av klubb, forbund og arrangører.
5. Vi respekterer trenere, arrangører og andre frivillige. Vi forstår at det ligger mange timer med frivillig arbeid bak sporten vår og setter pris på alle som gir av sin tid for at vi skal kunne drive med cheerleading.
6. Vi er ydmyke når vi vinner og høflige når det ikke går som ønsket. Vi sparer eventuell frustrasjon til etter premieutdelingen og venter med å juble til det er vår tur.
7. Vi respekterer dommerne og deres avgjørelser. Vi vet at dommerne er mennesker og at uten dommere ville vi ikke hatt konkurranser. Vi forstår at reglene er der for vår sikkerhet.
8. Vi tar avstand fra doping og mener at dette aldri skal kombineres med idrett.

11. BARNE- OG UNGDOMSIDRETT

Barneidrett

Barneidrett gjelder til og med det året barnet fyller 12 år. Haugaland Cheerleadingklubb følger Norges Idrettsforbunds (NIF) bestemmelser for barneidrett og har dispensasjon som tar

Mestring og glede – med cheer i hjertet ♥

hensyn til cheerleadingens sesongstruktur (august–juni).

I WCI innebærer dette at barn i aldersgruppene *mini* (6–8 år) og *peewee* (9–10 år) omfattes av barneidrettens rettigheter og plikter. Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn i klubben, og skal sikre at aktiviteten skjer på barnas premisser – med fokus på trygghet, trivsel, mestring og lek. Vi har som mål å skape et idrettsmiljø der barna opplever glede, trygghet og utvikling gjennom cheerleading.

Les mer om [bestemmelser for barneidrett hos NIF](#).

Ungdomsidrett

Ungdomsidrett omfatter utøvere i aldersgruppene *youth* (11–14 år) og *junior* (15–18 år). Klubben følger NIFs retningslinjer for ungdomsidrett og arbeider for å skape et inkluderende og utviklende miljø der ungdom kan oppleve både fellesskap og mestring. WCI ønsker å gi ungdom et tilbud som motiverer både dem som ønsker å satse, og dem som ønsker å trene for fellesskap og glede. Aktiviteten skal skje på ungdommens premisser, og vi skal legge til rette for at alle får mulighet til å bli så gode som de selv vil – enten det er gjennom konkurranse, trening eller andre roller i klubben.

I WCI skal ungdom få være med og påvirke og bestemme over egen aktivitet, og få bidra med sine ressurser – enten som utøver, trener, leder eller på andre måter. Vi oppmuntrer ungdom til å delta på kurs og utdanning som kan støtte deres utvikling både innen cheerleading og som mennesker. Klubben jobber også for at treningsavgiften skal være overkommelig slik at tilbudet er tilgjengelig for flest mulig.

Les mer om [retningslinjer for ungdomsidrett hos NIF](#).

12. ALDERSREGLER

Haugaland Cheerleadingklubb følger Norges Amerikanske Idretters Forbunds (NAIF) og Norges Idrettsforbunds (NIF) regler for inndeling i alderskategorier. Aldersgruppene i klubben er som følger:

Aldersgruppe	Alder	Klassetrinn
Mini	6–8 år	1.–3. klasse
Peewee	9–10 år	4.–5. klasse
Youth	11–14 år	6.–9. klasse
Junior	14–18 år	9. klasse – VG3
Åpen klasse	11 år og oppover	6. klasse og eldre

- En utøver som fyller 14 år i løpet av året kan delta på youth- eller juniorlag, etter anbefaling fra trenerteamet.
- Utøvere i 6. klasse er underlagt NIFs barneidrettsbestemmelser, og kan derfor kun delta på lag som konkurrerer på level 2 eller 3. De kan ikke delta på level 4, da dette nivået innebærer deltakelse i nasjonale og internasjonale mesterskap som ikke omfattes av barneidrettsbestemmelsene.

13. DE ULIKE KATEGORIENE

MINI

Aldersgruppe: 6–8 år

Barn i denne aldersgruppen er preget av en jevn og harmonisk fysisk vekst og befinner seg i en motorisk gullalder. De utvikler koordinasjon, balanse og grovmotoriske ferdigheter i raskt tempo. Aktivitetstrangen er stor, og de har et sterkt behov for variert bevegelse og lek. Barna er ofte selvsentrerte, har kort konsentrasjonstid og lærer best gjennom praktiske og visuelle eksempler. Idealer og forbilder betyr mye, og mange er følsomme for både ros og kritikk. Dette krever en treningskultur der trygghet og veiledning i sosialt samspill står sentralt.

Treningstilbud:

I WCI har vi to Mini-lag:

- **Cheerlek** (1.–2. klasse)
- **Rainbow** (3. klasse)

Begge lag trener én gang i uken. Treningene er lekbaserte og skal gi barna et trygt møte med cheerleadingens grunnleggende elementer som dans, turn, hopp, samarbeid og enkle løft. Fokus er på glede, lek, mestring og det å bli trygg i seg selv og i gruppen.

Målsetninger for Mini-lagene:

- Gi barna en positiv og lystbetont introduksjon til cheerleading
- Stimulere motorisk utvikling gjennom variert lek og bevegelse
- Legge grunnlag for gode sosiale ferdigheter, lagånd og samspill
- Bygge selvtillit og kroppskontroll i trygge omgivelser
- Forberede utøverne på en trygg overgang til Peewee-nivå

Læringsmål:

- Alle utøvere skal få et tilpasset og inkluderende treningstilbud
- Utvikling av grunnleggende ferdigheter innen dans, turn, hopp og samarbeid
- Opplevelse av mestring og glede gjennom fysisk aktivitet
- Delta på oppvisninger for å bygge trygghet foran publikum
- Styrke vennskap og fellesskap i laget

PEEWEE

Aldersgruppe: 9–10 år

Barna i denne alderen har en jevn fysisk vekst og er inne i en fase der finmotorikken utvikles raskt. De har stor lærevillighet, økt konsentrasjon og begynner å reflektere mer over regler, rettferdighet og samarbeid. Dette gjør perioden svært gunstig for å bygge gode holdninger og tekniske ferdigheter.

Treningstilbud:

Vi har to Peewee-lag:

- **Stars** (4. klasse)
- **White** (5. klasse)

Lagene trener én gang i uken med mulighet for ekstra turntrening. Treningene kombinerer lek og læring og har fokus på level 1 og 2-elementer som grunnleggende og viderekommende

ferdigheter innen turn, stunt, kast og pyramider. Utøverne får delta på oppvisninger og konkurranser som **Julecup**.

Målsetninger for Pee wee-lagene:

- Skape et trygt miljø for å lære nye ferdigheter og utfordre seg selv
- Bygge lagfølelse og vennskap gjennom samarbeid og samhold
- Styrke barnas teknikk og forberede dem på Youth-nivå
- Fremme mestring, trygghet og selvtillit hos alle utøvere

Læringsmål:

- Gi alle utøvere et tilpasset og motiverende treningstilbud
- Utvikle ferdigheter i turn, toss, pyramider og stunts på level 1 og 2
- Stimulere til samarbeid og lagånd
- Forberede barna på økt teknisk nivå og konkurransesituasjoner
- Oppmuntre til selvstendighet og ansvar for egen utvikling

YOUTH / ÅPEN KLASSE

Aldersgruppe: 12–14 år og åpen klasse

Utøvere i denne alderen er i stor utvikling fysisk, mentalt og sosialt, men utviklingen skjer i et ulikt tempo. De blir mer selvstendige, men er også mer prestasjonsbevisste og opptatt av tilhørighet, regler og rettferdighet. Treningen må tilpasses disse endringene, med fokus på både teknikk, trivsel og lagånd.

Treningstilbud konkurranselag:

- **Pearls, Silver (Level 1–2) 11–14 år, Ocean level 3 Åpen klasse (youth til senior)**

Målsetting:

Youth konkurranselagene (Pearls og Silver) skal gi utøvere i aldersgruppen 11–14 år, og Ocean (åpen klasse) et tilpasset trenings- og konkurranse tilbud som kombinerer mestring, lagfølelse og glede med muligheten for å satse mot høyere nivåer. Lagene trener 2–3 ganger i uken, i tillegg til helgetrening én gang i måneden og egentrening med fokus på styrke og teknikk. Utøverne deltar i regionale og nasjonale konkurranser som Norwegian Open, Julecup, Spring Open og Summit, der de får erfaring med å opptre foran publikum og

dommere. Målet er å utvikle grunnleggende og viderekommende ferdigheter innen turn, stunts, pyramider, kast og hopp, samtidig som det legges til rette for trygg progresjon og god teknikk. Lagene skal styrke utøvernes treningsvaner, lagånd og samarbeidsevner, og forberede dem på overgangen til høyere nivåer i cheerleading, inkludert elitelag. Gjennom trening og konkurranse skal utøverne lære å mestre gode rutiner for oppvarming, skadeforebygging og sikkerhet, bygge selvtillit og trygghet i å prestere som del av et lag, følge instruksjoner, møte forberedt og bidra til et positivt og inkluderende treningsmiljø, og oppleve mestring og utvikling både individuelt og som lag.

Læringsmål:

- Mestre grunnleggende teknikk med fokus på sikkerhet
- Utvikle gode treningsrutiner og ansvar for egen utvikling
- Bidra til et positivt og inkluderende lagmiljø
- Forstå viktigheten av skadeforebygging og fysisk trening

Forventninger til utøverne:

- Møte forberedt og med god innsats til alle treninger og konkurranser
- Vise positiv holdning og bidra til lagets samhold
- Være mottakelig for tilbakemeldinger og jobbe med egen utvikling
- Prioritere lagets aktiviteter og varsle tidlig ved fravær

Treningstilbud elite:

- Navy (Level 4) – 7.–9. klasse

Målsetting:

Navy er klubbens elite-lag for youthnivå (12–14 år), med fokus på å gi utøverne et utfordrende, utviklende og trygt treningsmiljø. Laget trener tre ganger i uken, i tillegg til to treningshelger i måneden og egentrening med styrke- og stuntprogram. Navy deltar på både nasjonale og internasjonale konkurranser, som Norwegian Open, Nordisk Mesterskap, Norgesmesterskapet og Summit eller Europa Mesterskapet dersom laget kvalifiserer seg. Målsettingen for laget er å utvikle utøvere som kan hevde seg på et høyt nasjonalt og internasjonalt nivå, samtidig som de opplever mestring, glede og samhold gjennom cheerleading. Treningen skal bidra til at utøverne styrker sine tekniske ferdigheter, fysiske

form og mentale robusthet, samtidig som de utvikler ansvarsfølelse, samarbeidsevner og trygghet i å opptre foran publikum og dommere. Navy skal også legge til rette for trygg progresjon, god teknikk og forberedelse til overgangen til juniornivå.

Læringsmål:

- Bygge avanserte ferdigheter innen stunts, pyramider, turn og hopp
- Motivere til strukturert egentrening og skadeforebyggende arbeid
- Bidra til personlig utvikling med fokus på helhetlige verdier
- Skape et lagmiljø preget av støtte, samhold og prestasjonsglede

Forventninger til utøverne:

- Møte forberedt og med høy treningsdisiplin til alle økter
- Bidra aktivt til et positivt og inkluderende lagmiljø
- Være mottakelig for tilbakemeldinger og jobbe målrettet med forbedringer
- Prioritere laget og gjennomføre anbefalt egentrening og styrketrening
- Ha minimalt fravær og kommunisere godt ved eventuelle forfall

JUNIOR

Aldersgruppe: 15–18 år

Utøvere i denne alderen preges av store forskjeller i fysisk og mental utvikling. De blir mer selvstendige og bevisste på egne prestasjoner, samtidig som behovet for tilhørighet og støtte er stort. Krav til selvdisiplin og ansvar for egen utvikling blir tydeligere på dette nivået.

Treningstilbud elite:

- **Black (Level 5)** – 9.klasse – vg3

Målsetting:

Black er klubbens elitelag på juniornivå (15–18 år), med mål om å gi utøverne et treningsmiljø som utfordrer og utvikler dem både som cheerleadere og lagspillere. Laget trener tre ganger i uken, i tillegg til to treningshelger i måneden og egentrening med styrke- og stuntprogram. Black deltar på både nasjonale og internasjonale konkurranser, som Norwegian Open, Nordisk Mesterskap, Norgesmesterskapet og Summit eller Europa Mesterskapet dersom laget kvalifiserer seg. Målet er å utvikle utøvere til toppnivå i

Mestring og glede – med cheer i hjertet ♥

junior kategorien, og forberede dem på muligheten til å ta steget mot juniorlandslaget og videre til senior. Gjennom treningen skal utøverne styrke sine tekniske ferdigheter, fysiske styrke og mentale robusthet, samtidig som de utvikler gode holdninger, ansvarsfølelse og evne til samarbeid. Black skal legge til rette for trygg progresjon, god teknikk og en prestasjonskultur preget av samhold, respekt og glede over å prestere sammen.

Læringsmål:

- Bygge videre på grunnleggende og avanserte teknikker
- Motivere til strukturert egentrening og skadeforebyggende arbeid
- Bidra til at utøverne utvikler seg som hele mennesker med gode verdier
- Skape et lagmiljø preget av støtte, samhold og prestasjonsglede

Forventninger til Black-utøvere:

- Vise høy treningsdisiplin og møte forberedt til alle treninger
- Bidra aktivt til et positivt lagmiljø
- Være mottakelig for tilbakemeldinger og jobbe målrettet med forbedringer
- Prioritere laget foran andre aktiviteter når det er nødvendig
- Gjennomføre anbefalt styrke- og teknikktraining utenom lagtreningene
- Ha minimalt fravær og varsle tidlig ved forfall

14. PROSEDYRE FOR FORDELING AV UTØVERE PÅ LAG

Cheerleading er en lagidrett som stiller høye krav til samarbeid, trygghet, sikkerhet og lagsammensetning. Hvert lag må bygges opp av utøvere med ulike ferdigheter og kvaliteter som til sammen danner et helhetlig og sterkt lag.

I WCI fordeles mini- og peewee-utøvere (1.-5. klasse) på lag, utelukkende basert på alder.

Når det gjelder youth- og juniorutøvere (6. klasse til vg3) vurderes fordelingen på

konkurranselag ut fra både den enkelte utøvers utvikling og ferdigheter, og lagene sine behov.

NB! Barn i alderen 6.-7.klasse kan velge å heller stille i peewee som går under barneidrett, fremfor å stille i youth som konkurranseutøver. Det stilles betraktelig høyere krav til utøveren dersom de velger å være konkurranseutøver.

Fordeling av youth- og juniorutøvere på konkurranselag i Haugaland Cheerleadingklubb bygger på følgende prinsipper:

- **Trygghet og sikkerhet:** Lagene skal settes på en måte som ivaretar utøvernes fysiske og psykiske trygghet og sikkerhet. Dette innebærer at alle utøvere skal trene på et nivå de mestrer og kan utvikle seg på, uten å bli utsatt for urimelig risiko.
- **Utvikling:** Fordelingen skal legge til rette for individuell progresjon og mestring. Vi ønsker at utøverne skal oppleve utvikling gjennom utfordringer tilpasset eget ferdighetsnivå.
- **Lagets helhet:** Lagene skal settes slik at de har en god balanse av ferdigheter, posisjoner og roller for å sikre stabilitet og kvalitet i trening og konkurranse.
- **Rettferdighet og åpenhet:** Prosessen skal være forutsigbar og forståelig for utøvere og foresatte, med klare kriterier for vurdering.

Hvem vurderer fordeling?

Det er **trenerteamet** som har ansvar for vurdering og fordeling av utøvere. Trenerne har den nødvendige sportslige kompetansen, kjenner utøverne godt, og vet hvilke ferdigheter og kvaliteter laget har behov for. Beslutninger tas i dialog mellom trenerne på det laget utøveren tilhører og trenerne på laget som har behov for nye utøvere, ut fra fastsatte kriterier. Foresatte i klubben eller andre utenfor trenerteamet skal ikke under noen omstendigheter delta eller påvirke i disse beslutningene.

Ved fordeling på lag ser trenerne blant annet på:

- **Lagets behov:** Hvilke spesifikke ferdigheter laget mangler for å oppnå god helhet.
- **Ferdigheter:** Styrke, turn, stunt, toss, kondisjon og generell teknikk som vurderes med utgangspunkt i trenerteamets erfaringer fra forrige sesong.
- **Posisjon:** Utøverens rolle (sidebase, hovedbase, flyer, backspot) og hvordan dette passer inn i lagets sammensetning.
- **Erfaring:** Tidligere erfaring fra cheerleading eller andre relevante idretter.
- **Høyde:** Av hensyn til sikkerhet og roller i stunt og pyramider.
- **Holdning og innsats:** Utøverens motivasjon, samarbeidsevne, fokus på trening og vilje til å lære. Dette vurderes med utgangspunkt i trenerteamets erfaringer fra forrige sesong.

Inntaksreglement 2026

Prioritering ved ledige plasser, gjelder hele året:

1. **Utøvere (som følger opp trening og lagforpliktelser) fra lavere nivå som har ferdigheter til å rykke opp. (Det må tas hensyn til om det har negativ påvirkning på laget de er på). Spesielle regler for Ocean***
2. **Søkere fra venteliste, både tidligere medlemmer som søker seg inn igjen, og nye.**

Midt i sesongen:

- **Ledige plasser fylles først internt hvis mulig. Dersom det er ødeleggende for laget å flytte interne utøvere opp må søkere utenfra vurderes.**
- **Hvis ingen interne har nivået, vurderes eksterne søkere.**
- **Sikkerhet og lagets behov er alltid første prioritet.**

Prøveperiode:

- **Midlertidig kontrakt kreves for å prøve nytt lag.**
- **Sportslig leder og trener avgjør om nivået er forsvarlig.**
- **Utøvere som ikke er klare, flyttes tilbake til opprinnelig lag**

*Ocean stiller i åpen klasse og skal være et tilbud for utøvere som ønsker: mer trening, satser, utøvere som er eldre enn Navy, men ennå ikke klar for Black, og utøvere som er eldre enn Black som ønsker å fortsette. Laget må holde minimum level 3 opp mot level 4 for å tilrettelegge for god utvikling og sterk rekruttering til Navy og Black. Samt være et godt tilbud for tidligere eliteutøvere. Ocean har som mål å være topp tre i sin klasse. Prioritering ved inntak: god alderssammensetting og høyt ferdighetsnivå.

Hvordan settes lagene?

Fordelingen av utøvere skjer på ulike måter gjennom sesongen:

1. **Prøvetreninger før ny sesong:**

- Før oppstart av ny sesong vil det foregå prøvetreninger for å fylle opp youth- og juniorlagene til den nye sesongen. De lagene som har ledige plasser har prøvetreninger med følgende rekkefølge: junior elite – youth elite – åpen klasse – youth konkurranse.
- Prøvetreninger vil kun være aktuelt for utøvere som får anbefaling fra sine trenere om å prøve et annet lag enn det de allerede er en del av. Dersom utøveren ikke får anbefaling om å delta på prøvetrening, fortsetter de på laget de allerede er en del

Mestring og glede – med cheer i hjertet ♥

av. Trenerne vurderer hvordan utøveren passer inn i laget og det vil være fokus på ferdigheter, holdning og potensial under prøvetreningene.

- Etter en prøvetrening kan utøveren få tilbud om plass på laget, eller å fortsette på laget de allerede er en del av, dersom utviklingen, mestringen og sikkerheten vil være bedre der.

Viktig om prosessen

- Alle utøvere har ulik progresjon som vil påvirke hvor lenge en utøver er på et nivå. Det er naturlig at noen utvikler seg raskere enn andre eller har én styrke som et lag på høyere level har behov for. Dette kan oppleves som urettferdig, men er en naturlig del av en idrett der sammensetning har stor betydning.
- Klubbens mål er at alle utøvere skal oppleve mestring, fellesskap og mulighet for utvikling, uavhengig av hvilket lag de er på.

Framovermeldinger og dialog

- Alle utøvere på youth og junior har rett på framovermeldinger fra trenerteamet sitt én gang på høsten og én gang på våren. Her får utøveren tilbakemelding på styrker, utviklingsområder og råd for videre trening i forhold til personlige mål. Om våren inkluderes anbefaling for ny sesong.
- Dersom utøvere eller foresatte er uenige i plassering, kan sportslig leder kontaktes på e-post for å avtale et møte der aktuelle trenerteam redegjør for vurderingene og gir råd om videre utvikling.

Foreldrenes rolle

Foreldre har en viktig rolle i å støtte og motivere utøveren, uavhengig av plassering. Foreldre skal bidra til å:

- Fremme gode holdninger hos utøveren.
- Støtte klubbens beslutninger og bidra til et godt miljø.
- Hjelp utøveren til å se muligheter for utvikling og glede i idretten, også når plasseringen på lag ikke samsvarer med egne ønsker.
- Ha en god og konstruktiv dialog med dem det gjelder.

- Respektere, støtte og hjelpe trenerne. Mange av trenerne er unge og det er deres første møte med arbeidslivet.

15. TRENINGSTILBUD

Haugaland Cheerleadingklubb tilbyr et bredt treningstilbud til sine ca. 200 aktive utøvere i alderen 6 år og oppover, fordelt på mini-, peewee-, youth-, junior- og seniorlag. Se [timeplan på nettsiden vår](#). Klubben har et sterkt fokus på å skape et trygt, positivt og utviklende miljø for alle, enten man trener for moro skyld eller sikter mot elite.

Vi er stolte av å disponere egen hall på Kvalamarka 17, som gir oss optimale treningsforhold. Hallen har to fulle mattegulv, et eget egentreningsområde, samt et bredt utvalg av apparater og utstyr for styrketrening og turn. Dette gir våre utøvere mulighet til å trene variert og effektivt, med fokus på teknikk og styrke i trygge og tilpassede omgivelser.

Cheerleading er en idrett som kombinerer styrke, smidighet, koordinasjon, dans, turn, stunt, hopp og pyramider i et lagarbeid som utvikler både fysiske ferdigheter og samarbeidsevner. Idretten passer for alle som liker å være aktive, og gir rom for både breddeidrett og satsing på konkurransenivå. Mer informasjon om cheerleading finnes på [NAIFs nettsider](#).

Treningsprinsipper i klubben

- Treningene har tydelig struktur, fokus på progresjon og variasjon tilpasset alder og ferdighetsnivå.
- Utøverne får utfordringer og mestringsopplevelser i trygge rammer.
- Alle lag skal preges av et positivt og inkluderende miljø hvor det er rom for både mestring og utvikling på ulike nivåer.
- Vi legger vekt på idrettsglede og respekt for hverandre, og trenerne jobber systematisk med både teknisk utvikling og å bygge lagfølelse.

Regler ved egentrening i hallen

Alle medlemmer i WCI kan ha egentrening i hallen, men for at klubben skal kunne gi tillatelse til dette, må reglene under følges nøye:

Mestring og glede – med cheer i hjertet ♥

1. Egentrening skal kun foregå mellom kl.09-22 alle dager. All egentrening skal registreres på melding til hallansvarlig.
2. Dersom det ikke foregår lagtrening i hallen når du skal ha egentrening, skal det ALLTID være en ansvarlig voksen over 18 år til stede i hallen. Denne regelen gjelder ikke dersom du selv er ansatt som trener i klubben, med gjennomført grunnkurs, og har fylt 16 år (da er du ansvarlig selv).
3. Den ansvarlige voksne har nøkkelansvaret, inkludert å åpne og låse hallen. Åpning av porten og koden til nøkkelboksen fås ved henvendelse til hallansvarlig (ta kontakt i god tid). Den ansvarlige skal også følge de oppdaterte reglene om egentrening på Spond eller på hjemmesiden vår:
[REGLER :: Velkommen til West Coast Insanity - HAUGALAND CHEERLEADING.](#)
4. Ved egentrening samtidig med lagtrening, må det tas hensyn til lagets aktivitet, spesielt med tanke på lydnivå.

16. SKADEFOREBYGGING OG KOMPETANSE I CHEERLEADING

Skadefri cheerleading – program og øvelser

Cheerleading stiller store krav til styrke, balanse og kroppsbeherskelse – og med riktige øvelser kan mange skader forebygges. Skadefri.no har utviklet et spesifikt skadeforebyggingsprogram for cheerleading som er spesielt laget for å styrke og stabilisere kroppen fra topp til tå, med særlig fokus på kjernemuskulaturen, skuldre, hofter, knær og ankler. Ved å følge dette programmet regelmessig, for eksempel som en del av oppvarmingen på trening, kan du redusere risikoen for skader både for deg selv og dine lagkamerater. Programmet gir konkrete øvelser og veiledning som er lett å følge og tilpasse. For å komme i gang med det konkrete skadeforebyggingsprogrammet for cheerleading, kan du besøke Skadefri sin nettside:

<https://www.skadefri.no/idretter/cheerleading/skadefri-cheerleading/>

Vi anbefaler også at alle utøvere og foresatte laster ned Skadefri-appen, som gir enkel tilgang til skadeforebyggende øvelser, treningsprogrammer og råd direkte på mobilen. Appen er gratis og tilgjengelig for både iOS og Android.

Kompetanseportalen – heve kompetansen i cheerleading

Kompetanseportalen er en digital læringsplattform utviklet av NAIF for å tilby trenere, utøvere og ledere relevant kunnskap og opplæring innen amerikanske idretter som cheerleading. Portalen inneholder kurs, veiledninger, videoer og ressurser som dekker blant annet teknikk, sikkerhet, skadeforebygging og trenerutvikling. Målet med kompetanseportalen er å heve kompetansen i idretten, sikre trygg trening og bidra til bedre sportslige resultater.

Vi anbefaler utøvere og foresatte å besøke kompetanseportalen:

<https://amerikanskeidretter.brik.no/folder/cheer>

Sunn Idrett – for en helhetlig og trygg idrettshverdag

I tillegg til fysisk skadeforebygging er det viktig for oss å fremme god helse og trivsel også på det mentale og sosiale planet. Derfor støtter vi Sunn Idrett – et nasjonalt tiltak som jobber for sunne verdier i ungdomsidretten. Sunn Idrett bidrar til et idrettsmiljø der unge utøvere får kunnskap om kropp, prestasjon, ernæring, trening og balanse, og der treningsglede og mestring står i sentrum.

Vi anbefaler alle utøvere og foresatte å besøke Sunn Idrett for nyttige tips og verktøy:

<https://www.sunnidrett.no>

17 REKRUTTERING AV TRENERE

Haugaland Cheerleadingklubb er opptatt av å ha kompetente, engasjerte og trygge trenere som bidrar til utøvernes utvikling både sportslig og sosialt. Klubben prioriterer både intern rekruttering fra egne utøvere og ekstern rekruttering med relevant erfaring.

Rekruttering og krav

- Man kan søke om å bli trener det året man fyller 13 år.
- Alle trenere skal gjennomføre [trenerattesten](#), grunnkurs i cheerleading, samt relevante kurs i førstehjelp, regelverk og taping.
- Trener 1-kurs anbefales fra det året man fyller 16 år.
- Trenere skal delta på relevante trenersamlinger og holde seg faglig oppdatert gjennom kurs, møter og samlinger i regi av klubben.

Egenskaper vi ser etter hos trenere

- Gode holdninger og verdier i tråd med klubbens etiske retningslinjer.
- Evne til å motivere, veilede og inkludere alle utøvere.
- Pedagogiske evner til å tilpasse opplæring etter alder og ferdighetsnivå.

18. PROSEDYRE VED VARSLING

I Haugaland Cheerleadingklubb skal alle som opplever eller blir kjent med uønskede hendelser, utrygge situasjoner eller brudd på klubbens verdier, regler eller etiske retningslinjer, ha en trygg og tydelig kanal for å varsle. Varsling skal skje ved forhold som mobbing, trakassering, eller diskriminering under trening eller arrangementer, eller andre hendelser som kan skade personer eller klubbens omdømme.

Alle utøvere, trenere, foreldre, frivillige og ansatte oppfordres til å varsle dersom man ser det nødvendig. Varslingen skal rettes til styreleder eller nestleder. Når du varsler, er det viktig å gi en kort beskrivelse av saken eller bekymringen, inkludert tid og sted for hendelsen, navn på involverte personer dersom kjent, og eventuelle vitner eller dokumentasjon. Varslingen behandles konfidensielt, og mottaker har ansvar for å undersøke saken og iverksette nødvendige tiltak. Varsler skal få tilbakemelding innen 7 dager, med mindre det foreligger særskilte grunner.

Haugaland Cheerleadingklubb legger stor vekt på at varsleren skal føle seg trygg og ikke utsettes for negative konsekvenser som følge av varslingen. Klubben har nulltoleranse for gjengjeldelse mot varsler. Det er også mulig å varsle anonymt, men anonymitet kan gjøre det vanskeligere å følge opp saken.

Alle varslinger og oppfølginger dokumenteres og oppbevares forsvarlig i tråd med gjeldende personvernregler. På denne måten ønsker vi å sikre et trygt, inkluderende og godt miljø for alle som er en del av klubben.

19. SØKNAD TIL JUNIORLANDSLAG

WCI ønsker å støtte utøvere som har ambisjoner om å søke plass på juniorlandslag. Å være en del av landslaget er en spennende mulighet til sportslig og personlig utvikling, men innebærer også ansvar og forpliktelser som utøver og foresatte må være forberedt på.

Søknadsprosess

- Klubben informerer når det åpnes for søknader til landslaget.
- Utøvere som ønsker å søke, melder selv inn sin interesse.
- Utøveren har selv ansvar for å finne stuntgruppe til søknaden. Trenere og sportslig utvalg kan veilede i prosessen dersom ønskelig.
- For utøvere som ønsker det, vil trener og sportslig utvalg tilby oppfølging i søknadsprosessen.

Forpliktelser til klubb og lag

- Utøvere som tas ut på landslag skal fortsatt ivareta alle forpliktelser til sitt ordinære lag i klubben.
- Utøveren skal gjennomføre egentrening med sin stuntgruppe i klubben på lik linje med øvrige utøvere.
- Etter helgesamlinger med landslaget forventes det at utøveren deltar fullt på mandagstrening (stunt og pyramide). Styrketrening kan unntas denne dagen.
- Eventuell individuell trening og oppfølging fra klubbens trenere må avtales direkte og dekkes av utøver/foresatte.

Økonomi og reise

- Deltakelse på landslag innebærer betydelige kostnader som klubben ikke dekker.
- Kostnadene varierer fra år til år, men tidligere sesonger har utgiftene ligget på rundt **30 000 kr**, i tillegg til flere reiser til Oslo (reise og opphold).
- Utøvere må ha mulighet til å delta på VM, i utlandet – Orlando, USA.
- Utøverne kan søke på aktuelle stipend. De kan også inngå egne sponsoravtaler dersom de får lov av NAIF, og i samråd med klubbens sponsoransvarlige.

Anbefalinger

- Det anbefales at utøvere som ønsker å søke, har trent på **level 5 i minst ett år**.

- Det er viktig å vurdere totalbelastning (skole, jobb, klubbtrening, landslag, evt. skader).

Offisielle krav fra NAIF

For å kunne delta på landslag i NAIF må utøveren:

- Ha gyldig lisens i NAIF og trene regelmessig flere ganger i uken.
- Delta aktivt i organisert konkurranseaktivitet.
- Ha norsk pass, eller fremvise bostedsattest dersom man er bosatt i Norge uten norsk pass (i henhold til gjeldende internasjonale regler).

20. VEDLEGG

Turregler

Les gjerne gjennom disse reglene selv, og ta en prat med utøveren din!

1. Alle utøvere får en reiseleder de skal forholde seg til under hele turen. Beskjeder fra reiselederen skal følges uten diskusjon.
2. Følg nøye med på tidsplanen, og hold deg oppdatert på eventuelle endringer via SPOND.
3. Ved ankomst fordeler reiselederne rommene, og denne fordelingen kan ikke endres under oppholdet. Reiseledere sjekker at alle er i rommet til avtalt tid. Det er viktig å være uthvilt til konkurransedagen – både for din egen og lagets skyld.
4. Møt opp presis til alle avtalte tidspunkt, gjerne 10 minutter før.
5. Hold deg sammen med gruppen du reiser med til enhver tid. Skal du forlate gruppen må du:
 - Gi beskjed og få godkjenning fra din egen reiseleder før du drar.
 - Avtale tidspunkt for når du er tilbake.
6. Husk å rydde etter deg – på hotellrom, i buss og garderober. Glitter skal ikke brukes på hotellrommet, kun utendørs.
7. Energidrikk, alkohol og rusmidler er ikke tillatt under turen – verken for utøvere eller reiseledere. Oppdager du dette, må du si fra til reiselederen. To uker før konkurranse gjelder totalt alkoholforbud.
8. Snop er kun tillatt i små mengder før du skal på matta. Fokuser på sunn og næringsrik mat som gir god energi.
9. Er du syk, skadet eller opplever problemer, må du varsle reiselederen umiddelbart.
10. Dersom det oppstår uenigheter mellom utøvere som ikke løses, ta kontakt med reiselederen.
11. Alle skal ta ansvar for at ingen går alene. Dårlig oppførsel og negative holdninger tolereres ikke.
12. Pass godt på verdisaker som mobil, bankkort og pass. Oppbevar dem nederst i sekken.
13. Vis respekt og vær hyggelig mot andre lag, publikum, trenere og reiseledere. Husk at du representerer Haugaland Cheerleadingklubb.

Ved brudd på disse reglene vil foreldre bli kontaktet, og det kan vurderes om utøveren får delta på fremtidige turer.

Pakkeliste til konkurranser

Vi anbefaler å reise i WCI-tøy dersom du har det. Ta med:

- Drakt, sløyfe og cheersko
- Nike Pro- eller andre shorts til å ha under drakten
- Hvite sokker, for eksempel tennissokker eller Nike-sokker
- Undertøy som ikke synes under drakten
- Joggebukse og jakke til å ha over drakten
- Ekstra skift med klær
- Sunn og energirik mat som holder deg mett
- Drikkeflaske med vann til reisen
- Håndleddstøtte, teip, ispose og eventuelle medisiner
- Gi beskjed til reiseleder på forhånd hvis du bruker medisin fast
- Toalettsaker
- Hårstrikker og hårprodukter som hårspray eller gele
- Pysjamas
- Penger eller bankkort, samt pass eller nasjonalt ID-kort (viktig for Black & Navy på NM/EM)
- Mobil med lader og eventuelt powerbank

Fullmaktskjema – administrering av legemidler

FULLMAKTSSKJEMA

ADMINISTRERING AV SMERTESTILLENDEN OG FEBERNEDETTSENDE LEGEMIDLER

Jeg/vi som foresatt(e) gir med dette fullmakt til reiseleder(e) i

Haugaland Cheerleadingklubb

til å gi mitt/vårt barn smertestillende og/eller febernedsettende legemidler ved behov.

Barnets opplysninger

Navn: _____

Fødselsdato: _____

Foresattes opplysninger

Navn foresatt 1: _____

Telefon: _____

Navn foresatt 2: _____

Telefon: _____

Legemidler det gis fullmakt til

(Kryss av og/eller fyll inn)

☐ Paracetamol (f.eks. Paracet, Pinex, Panodil eller andre generiske alternativer)

☐ Ibuprofen (f.eks. Ibux eller andre generiske alternativer)

☐ Andre (spesifiser): _____

Jeg/vi bekrefter at:

- Barnet tåler de legemidlene som er krysset av ovenfor.
- Reiseleder skal følge anbefalt dosering ut fra barnets alder og vekt.
- Reiseleder kun gir legemidler ved behov, for eksempel ved smerter eller feber.

Allergier, sykdommer eller andre viktige opplysninger:

Barnets vekt (valgfritt, men spesielt viktig for alder under 12år og vekt under 40kg, anbefalt for riktig dosering):

_____ kg

Jeg/vi gir også fullmakt til å gi Paracet/Ibux (eller generiske alternativer) under trening (Kryss av og/eller fyll inn)

☐ Ja

☐ Nei

Denne fullmakten gjelder for perioden:

Fra dato: Til dato:

Sted og dato: _____

Underskrift foresatt(e):

Navn med blokkbokstaver: _____

Navn med blokkbokstaver: _____

Merk: Dette skjemaet gir kun fullmakt til administrering av reseptfrie smertestillende og febernedssettende legemidler, og gjelder ikke andre typer medisiner eller medisinsk behandling.

Mestring og glede – med cheer i hjertet ♥

Eksempel på Utøverkontrakt for elitelag (Det kommer oppdatert kontrakt om litt)

Utøverens navn: _____

Lag og sesong: _____

1. Formål

Haugaland Cheerleadingklubb skal være en inkluderende klubb med rom for alle. Vi bygger bredde for å kunne ha en solid topp. Elitelag skal være et tilbud for de som ønsker å satse, og det stilles derfor høyere krav til både innsats, ansvar og tilstedeværelse. Et elitelag skal preges av samarbeid, tillit og et sterkt fellesskap. Denne kontrakten forklarer hva klubben forventer av utøveren og hva utøveren og foreldre kan forvente av klubben.

2. Hva kan utøveren forvente av klubben?

Utøveren skal få:

- Mulighet for utvikling og progresjon, tilpasset eget nivå
- Variasjon og nye utfordringer i treningsarbeidet
- Et trygt og positivt sosialt miljø
- Tydelig kommunikasjon fra trenere og klubb
- Måltrettet planlegging og forutsigbarhet
- Et rettferdig trenings- og konkurransetilbud

3. Hva forventer klubben av utøveren?

Sportslige forventninger

Som eliteutøver skal du:

- Delta på alle treninger, samlinger, camper, show og konkurranser som er satt opp i SPOND
- Gjennomføre egentrening med stuntgruppen 1 gang i uken
- Gjennomføre styrke og skadeforebyggende økter hjemme minst 1 gang i uken (youth) eller 2 ganger i uken (junior). Dette kan tilpasses eksempelvis om utøveren trener annet utenom
- Prioritere treninger høyt med minimalt fravær. Det vil si å planlegge skolearbeid, reiser, bursdager og fritidsaktiviteter utenom treningstid

Ved gjentatt fravær, uansett årsak, kan det få konsekvenser for deltakelse i konkurranser. Du kan bli satt som reserve eller miste plassen på laget.

Holdninger og adferd

Som utøver på et elitelag er du et forbilde og representerer laget og klubben. Du skal:

- Vise gode holdninger og respektere trenere, lagkamerater og andre
- Være ærlig, lærevillig og ta imot tilbakemeldinger
- Bidra til samhold og inkludere alle
- Overholde klubbens og lagets regler
- Møte på treninger og konkurranser du har forpliktet deg til
- Vise engasjement og glede over egen og lagets innsats
- Si ifra hvis du opplever urett eller dårlig adferd

Konkurranser og oppvisninger 2025/2026

Følgende arrangementer er obligatoriske:

- Norwegian Open
- Juleshow
- (Nordisk Mesterskap)
- Norgesmesterskapet
- Camper som blir arrangert
- Sommershow
- Summit
- EM – dersom laget kvalifiseres

Økonomiske forpliktelser

Kostnad	Tidspunkt	Pris (ca.)
Medlemskontingent	Januar	100 kr
Treningsavgift	September/januar	2.500 kr per halvår
Lisens/forsikring	September	625 kr
Egenandel Norwegian Open	November	3.000 kr
Egenandel Nordisk	Jan/feb	Varierer
Egenandel NM	Mars	3.500 kr
Egenandel Summit	Juni	3.000 kr

Mestring og glede – med cheer i hjertet ♥

Egenandel EM (ved kvalifisering)	Juni/juli	Varierer
Drakt (inkl. depositum)	September	2.000-2.400 kr

Egenandeler dekker transport, hotell, deltakeravgift og evt. måltider der det er aktuelt. Alle utøvere forventes å reise med laget. For å redusere kostnader kan klubben arrangere dugnader, og utøveren plikter å bidra.

4. Om utøveren slutter eller mister plassen

Utøveren kan miste plassen dersom:

- Vedkommende bryter klubbens regler og verdier
- Har mye fravær eller langvarig skade/sykdom
- Trenerne vurderer at laget ikke passer nivåmessig
- Utøveren ikke kan delta på konkurranser laget er meldt på

Alle slike vurderinger skal skje i samarbeid med utøver, foreldre (dersom under 18) og klubbens sportslige leder.

Unntak: Utøveren kan bli spurt om å stille på konkurranser med et annet lag ved behov. Dette betyr ikke at plassen på eget lag mistes.

Slutte på laget: Det er mulig å melde seg av laget ved nyttår (innen 15. desember), uten økonomisk forpliktelse for våsemesteret.

Signatur utøver: _____

Signatur foresatt: _____

Dato: _____