

Cheerleading-toimintasääntöjä

Karsinnat

Liikuntaseura Porin cheerleading cheerleading-harrastus, jota voi harrastaa sekä kilparyhmässä, että harrasteryhmässä. Tärkeää on, että jokainen pystyy harrastamaan lajia omien lähtökohtien, motivaation ja taitotason mukaan sopivammassa ryhmässä. Siksi siirtymiset ryhmästä toiseen kuuluvat tähän lajiin, vaikka eivät olekaan itsetarkoituisia.

Karsinnat ovat joulukuussa, jolloin kaikki siirtymiset ovat mahdollisia joukkueesta toiseen, tietysti ikäryhmät huomioiden. Karsintojen ajankohta pyritään ilmoittamaan aina vähintään kuukautta ennen. Karsintojen toimintaperiaatteista ilmoitetaan joka vuosi erikseen, mutta jokaisella joukkueella on yleensä omat karsinnat. Karsinnat aloitetaan yleensä sennut-joukkueeseen karsinnoilla, sen jälkeen edetään A-junnujen joukkueesta alaspäin. Karsintojen tulosten julkistaminen ilmoitetaan aina erikseen. Karsinnoissa valmentajat katsovat ja arvioivat tyttöjen lajitaidot lajin jokaisella osa-alueella. Tällöin on mahdollista myös uusien harrastajien tulla lajin pariin. Karsintojen tarkoituksena on saada samantasoiset harrastamaan lajia samassa ryhmässä. Tämä on myös turvallisuuden ja kehittymisen kannalta tärkeää. Myös valmentajat pystyvät kehittämään tyttöjä paremmin, kun kaikki pystyvät tekemään suurin piirtein saman tasoisia harjoituksia. Mikäli tietää etukäteen, ettei harrastaja pääse osallistumaan karsintoihin esim. matkan tai sairastumisen takia, on siitä ilmoitettava valmentajille etukäteen. Näin he pystyvät huomioimaan tilanteen karsinnoissa joukkuetta valittaessa. Mikäli sairastuu karsintapäivänä, myös silloin on oltava yhteydessä valmentajiin, jotta tulee huomioiduksi. Valmentajat tekevät lopullisen päätöksen joukkueesta, vasta kun ovat nähneet kaikkien joukkueeseen haluavien taidot. Tällöin useampi voi olla uuden joukkueen harjoituksissa ns. koeajalla, joka on kestoltaan maksimissaan kaksi viikkoa. Valmentajat katsovat harjoittelun perusteella, ketkä pääsevät uuteen joukkueeseen. Harrastajille, jotka eivät pääse koeajan jälkeen uuteen joukkueeseen, katsotaan heidän lajitaidoilleen sopivin joukkue.

Kesällä jokainen kilpaileva ryhmä tarkistaa joukkueensa taitotason ja ryhmäkoon. Ennen syyskauden alkua, tehdään tarvittavia siirtoja tai pidetään pienimuotoisia karsintoja, jotta mahdollisten lopettaneiden tilalle saadaan samantasoisia tyttöjä, ja että kilparyhmän taso olisi paras mahdollinen. Harrasteryhmiin pääsee myös syksyllä uusia harrastajia. Mikäli jonkun toisen lajin aktiiviurheilija jostakin syystä päättääkin siirtyä Cheerleadingiin, ja hänen taitotasonsa oikeuttaa päästä parhaaseen kilparyhmään, tämä on mahdollista. Tällaisia tapauksia tulee mahdollisesti melko harvoin.

Kilpajoukkueen/ vararyhmän valitseminen

Ryhmän ns. kilpaileva joukkue valitaan hyvissä ajoin ennen kisoja, viimeistään 2 kk ennen kisoja. Valmentajat valitsevat sopivimmat, taitavimmat ja motivoituneimmat tytöt

LIIKUNTASEURA PORI RY

Käyntiosoite:

Pohjoisranta 11 E, 28100 Pori

puh: 02 633 1204

toimisto.liikuntaseurapori@gmail.com

kilparyhmään. Vararyhmäläisillä on tärkeä tehtävä olla mukana, mikäli loukkaantumisia tapahtuu. Kilparyhmään valitun urheilijan paikka ei kuitenkaan ole pysyvä, mikäli esimerkiksi tapahtuu loukkaantumisia, sairastumisia, on paljon luvattomia poissaoloja tai muuta joukkueen sääntöjen vastaista tapahtuu, otetaan kilparyhmään tilalle varasijalla oleva urheilija. Vararyhmäläiset ovat yhtälailla joukkueen jäseniä ja tärkeitä hengenluojia ja tsemppaajia joukkueessa, he harjoittelevat yhtälailla kilpailuohjelman, niin kuin kisaryhmän jäsenetkin. Jatkossa heillä on mahdollisuus päästä kilparyhmään, mikäli ovat aktiivisia ja harjoittelevat hyvin.

Vuosi on pitkä aika, ja 10-16 -vuotiaiden taidot (notkeus, voima, akrobatia, lajitaito ym.) kehittyvät hyvinkin eri tahtiin. Vuoden varrella valmentajilla on oikeus tehdä tilannekartoitusta taitotason suhteen. Paikka joukkueessa ei kenelläkään työllä ole itsestäänselvyys koko vuodeksi. Valmentajilla on oikeus siirtää tyttöjä harkitusti ja tapauskohtaisesti ryhmästä toiseen, mikäli harrastajan taitotaso sitä vaatii. Jokainen siirto mietitään molempien ryhmien valmentajien yhteistyönä, ja seuran väki on päätöksissä mukana. Siirtämisen perusteista annetaan palaute harrastajalle, ja tarvittaessa myös vanhempi saa valmentajilta palautteen. Joskus siirto tehdään senkin takia, että ns. B-tason joukkue tarvitsee taitavia tyttöjä A-ryhmästä, jotta saavat kisaohjelman kasaan.

Tiedottaminen

Valmentajat pyrkivät lisäämään tiedottamista vanhemmille jojojen avustuksella. Tarkoituksena on tehdä tammikuussa hyvä vuosisuunnitelma, jossa käy ilmi vuoden aikana tiedossa olevat tapahtumat, harjoitusajat, varainkeruu, maksut, yhteystiedot ym. Myös vanhempainilloissa tiedotetaan säännöllisesti tarvittavat asiat. Samalla luodaan myös säännöt joukkueelle, jotka jokainen urheilija ja huoltaja lukevat ja sitoutuu noudattamaan niitä. Syksyllä vuosisuunnitelma ja säännöt tarkastetaan tehden niihin mahdollisia lisäyksiä. Jojojen tehtävä on olla tiiviissä yhteistyössä valmentajien kanssa koko kauden ajan, mutta jojolla ei ole oikeutta puuttua varsinaiseen valmentamiseen. Valmentajat tai jojat tiedottavat riittävän ajoissa sekä tyttöjä, että vanhempia kilpailuihin tai leireille menoihin liittyvistä asioista. Vanhempien tehtävä on lukea tiedotteet tarkasti, eikä samaa asiaa ole tarve tiedottaa kuin kerran.

Vanhempien tehtävät:

Vanhempien tehtävä on kannustaa ja tukea tyttöjä harrastuksessa. Vanhempien tehtävä on myös huolehtia urheilevan lapsen riittävästä yöunesta, ja terveellisestä ja riittävästä ravinnosta. Omatoimisen lihashuollon toteuttaminen jää myös kotien vastuulle. Vanhempi voi ottaa yhteyttä toimistoon maksuvaikeuksissa, jolloin seuran kanssa voidaan tehdä maksusuunnitelma. Mikäli maksuja on rästissä paljon, eikä asiasta olla yhteydessä toimistoon, voidaan urheilija erottaa joukkueesta.

Kilpailuihin mennessä on vanhempien tehtävä huolehtia omien pääsylippujen hankkimisesta kisoihin, sekä omat majoitukset. Mikäli urheilija ei voi tulla kisoihin,

leirille ja muihin tapahtumiin joukkueen järjestämällä kyydillä, tulee hän omakustanteisesti omalla kyydillään. Kisamatkoille tarvitaan välillä vanhempia työntekijöiksi kisapaikalle ja toivottavaa on, että joukkueenjohtaja ja joku muu vanhempi lähtee joukkueen mukaan valmentajien avuksi kisamatkalle valvomaan ja huoltamaan joukkuetta. Kisapaikalle vanhempien on kuitenkin hankittava oma lippu tässäkin tapauksessa.

Lisenssit/vakuutukset

Seura vakuuttaa kaikki alle 15-vuotiaat harrasteryhmien jäsenet, jotka ovat maksaneet jäsenmaksun 23.9.mennessä. Kilpailevien joukkueiden tulee hankkia kilpailulisenssi, joka on hankittavissa SCL:n nettisivuilta osoitteessa **www.SCL.fi** – valitse yläpalkista kohta jäsenesurat ja sieltä löytyy kohta lisenssin osto ja ohjeet. Lisenssejä on vakuutusellisia ja vakuutusettomia. Mikäli urheilijalla on oma tapaturmavakuutus, tulee vakuutusyhtiöstä tarkastaa, kattaako kyseinen vakuutus myös tämän lajin tapaturmat.

Tapaturman/vahingon sattuessa ole yhteydessä ohjaajaan, sekä myöhemmin toimistolle. Yksityisellä puolella asioidessa kustannukset maksetaan ensin itse, ja sen jälkeen tehdään Vakuutusyhtiö Pohjolassa tapaturmailmoitus. Pohjolan jumppaturvavakuutus kattaa nämä vahingot, ja hoitokulut maksetaan takaisin. Lisenssi kannattaa olla mukana Vakuutusyhtiössä asioidessa. Urheiluvakuutusilmoitus on mahdollista tehdä puhelimesta numerossa 0303 0303 (arkisin klo 8-18) tai verkossa osoitteessa **www.pohjola.fi**.

Loukkaantumisen sattuessa joukkueen valmentajan vastuulla on antaa tarvittava ensiapu ja katsoa loukkaantumisen vakavuus. Mikäli sattuu jotain vakavampaa, valmentajat ilmoittavat tästä heti vanhemmille. Vakavissa tapauksissa harjoittelupaikkaan tilataan ambulanssi. Valmentajat kysyvät ambulanssin henkilökunnalta, tarvitseeko heidän lähteä tyttöä ensiapuun ambulanssin kyydissä saattamaan. Mikäli loukkaantunut on nuori, eikä vanhempia tavoiteta, joku valmentaja lähtee aina mukaan. Jokaisessa joukkueessa vähintään yhdellä valmentajalla on voimassa oleva ensiapukoulutus.

Kisapuvut

Cheerleading-kilpailupuvut ovat melko arvokkaita hankintoja, siksi niitä hankitaan vain tarvittaessa. Pukuja pyritään myös korjaamaan ja hankkimaan vain tiettyjä osia rikki menneiden osien tilalle. Jokainen harrastaja on velvollinen pitämään pukua parhaalla mahdollisella tavalla, sekä noudattamaan esim. puvun pesuohjeita. Seura ostaa uudet puvut, joista jokainen joukkuelainen maksaa ns. pukumaksua valmennusmaksun päälle. Pukumaksun suuruus määräytyy puvun arvokkuuden ja iän mukaan.

Varainkeruu

Varainkeruun ohjeet löytyvät seuran nettisivujen materiaalipankista.

LIIKUNTASEURA PORI RY

Käyntiosoite:

Pohjoisranta 11 E, 28100 Pori

puh: 02 633 1204

toimisto.liikuntaseurapori@gmail.com

Valmentajat

Liikuntaseura Porin valmentajat ovat iältään nuoria, mutta lajinsa parhaita asiantuntijoita. Valmentajat saavat jatkossakin koulutusta sekä ohjaamis- että lajitaidoista. Myös ensiapukoulutuksia järjestetään säännöllisin väliajoin. Valmentajat toimivat Liikuntaseura Porin sääntöjä ja periaatteita noudattaen. Valmentajat ovat pyytäneet, että heihin otetaan suoraan yhteyttä valmennukseen ja ohjaukseen liittyvissä asioissa. He osaavat parhaiten perustella tekemiensä ratkaisujen ja päätösten taustat. Johtokunta on tukemassa valmentajien työtä kaikella mahdollisella tavalla, ja on valmis tulemaan mukaan ongelmatilanteita ratkomaan. Myös vanhempainilloissa olemme tarvittaessa paikalla.

Esiintymiset

Seura saa esiintymispyyntöjä erilaisiin tilaisuuksiin. Jokaisella joukkueella on vuorollaan velvollisuus osallistua kyseisiin tapahtumiin seuran markkinointi ajatuksella. Joistakin esiintymisistä voi saada palkkion, ja nämä esiintymiset jaetaan pyytävän tahon toiveiden mukaan. Muutoin näitä esiintymisiä pyritään vuorottelemaan, mutta ensisijaisessa asemassa ovat kilpajoukkueet, joiden vuosittaiset menot ovat isoimmat.

Sairastumiset/peruuntumiset

Mikäli harrastajan kilpailumatka, leirimatka tai muu vastaava peruuntuu viime tipassa sairauden tai loukkaantumisen takia, joutuu harrastaja itse maksamaan kaikki kulut, mitä ei saada seuran puolesta peruttua ja niistä tulee laskua joukkueelle. Yhteisestä bussikydistä ei kuitenkaan laskuteta poissaolijaa.

Muuta

Seura maksaa joukkueelle neljä kilpailua(osallistumismaksu) vuoden aikana.

Harjoitusaikataulut saattavat muuttua kauden aikana, ja niistä pyritään tiedottamaan mahdollisimman hyvissä ajoin. Kuitenkin puolivuositain muutoksia tulee välttämättä, koska ryhmien ja valmentajien muutokset vaikuttavat aikatauluihin.

Johtokunta