



## ADFÆRDSKODEKS I CHEERLEADING

Følgende adfærdskodeks skal være med til at sikre en positiv og professionel fremtoning i sporten. Det forventes, at alle involverede, bestyrelser, trænere og udøvere, tager ansvar for dette. Overskrides nedenstående kan der udstedes advarsler til de involverede parter.

### OPFØRSEL

Trænere, udøvere og frivillige bør under alle forhold efterleve god sportsånd, fair opførsel, og gøre alt for at efterleve de til enhver tid gældende regler og vejledninger.

Det er vigtigt at informere både forældre, trænere og udøvere omkring reglerne for korrekt sportslig opførsel.

Cheerleading adskiller sig fra andre sportsgrene, ved at udøvere både er konkurrenter og samtidig som tilskuere forventes at heppe på hinanden til konkurrencer. Det vil sige, at der også heppes på de andre klubber, og ikke kun på ens egen klub.

Dette forhold kræver en god omgangstone udøverne imellem, og generelt bør forældre, trænere og ledere holde godt øje med de sociale medier, da mange problemer blandt udøverne og klubber kan starte der.

### TRÆNERETIK

Træneren bør altid være bevidst om den enorme påvirkning vedkomne bibringer, både god og dårlig. Sikkerhed og velbefindende for udøverne, bør være det der ligger træneren mest på sinde, og de principper bør aldrig tilsidesættes for personlig prestige eller selvhævdelse. Træneren bør være rollemodel for at vise værdighed, når man vinder og ikke udvise bitterhed, når man taber.

Medicin og stimulanser må kun benyttes efter en lægefaglig vurdering/ordinering.

Træneren bør under ingen omstændigheder autorisere brugen af stoffer.

Trænere og bestyrelse bør vide, at ignorering af stofmisbrug hos ens udøvere, kan opfattes som accept. Trænere bør kende til og holde sin viden opdateret om Anti Doping Danmarks politik om stoffer. Opstår der tvivl om brugen af stimulanser eller ved mistanke om brug af dette skal forbundet kontaktes.

### UDØVERE

Udøvere forventes at holde en venlig tone i kommunikationen med både udøverne fra egen og andre foreninger. Man skal undgå at udtrykke sig på måder som kan virke nedværdigende, vulgært, overfussende eller opfordrende til fysisk respons.



Udøvere bør undgå at bagtale andre personer eller klubber. Dette gælder både i hverdagen, til træninger, konkurrencer og på de sociale medier. Det er trænerens ansvar at påpege situationer, hvor dette mod forventning alligevel skulle opstå.

## FREMTONING/PÅKLÆDNING

Med et ønske om at fremstå som en seriøs sport, er det vigtigt at udøvere og trænere altid ser anstændig ud. Det er vigtigt for sporten, at udøverne er præsentable, og at den valgte uniform ikke bliver vulgær, eller på anden måde virker stødende.

## PÅKLÆDNING OG MAKE-UP

Cheerleading er en sport, hvor performance og udtryk har stor betydning på gulvet. Uniformerne, håret og make-uppen er en vigtig del, når man tager til konkurrence. Det er dog vigtigt at huske på, at sikkerheden stadig skal være det vigtigste element, når man klæder sine udøvere på. Sørg for at der ikke er skarpe genstande eller andet der kan forvolde udøverne skade under konkurrencen. Både udøvere, trænere og ledere bør møde op i pænt og anstændigt tøj til diverse konkurrencer. Om man vælger sportstøj eller pænt almindeligt tøj er helt op til den enkelte.

Trænere og bestyrelser skal sørge for, at udøvernes udtryk og fremtræden afspejler den aldersgruppe de tilhører. Overvej om det er nødvendigt, at Mini-udøvere har makeup på? Er det forsvarligt, at ens udøvere har løst hår? Passer uniformer udøverne eller er den lidt for lille? Se evt. regelsæt ang. uniformer.

## SIKKERHED

Det forventes, at man som træner laver rutiner som passer til udøvernes niveau. I tilfælde hvor udøverne bliver sat til at lave rutiner, der overstiger holdets kompetencer, er risikoen for skader høj. Dette er ikke sikkerhedsmæssigt forsvarligt.

## SKADER

I tilfælde af skader har man som træner ansvar for at hjælpe den skadede udøver, så denne hurtigst muligt kan komme tilbage til sporten. Det er vigtigt, at skader tages alvorligt og der opsøges hjælp og rådgivning, hvis man er i tvivl om skadens alvor.

Det forventes ligeledes, at man som træner ikke lader udøvere med synlige skader, fx en brækket arm, indgå i rutinen til konkurrencer. Dette er ikke forsvarligt rent sikkerhedsmæssigt og samtidig sender det et dårligt signal for sporten.

## SOCIALE MEDIER

Sociale medier er en platform som mange bruger til at vise sporten frem. Når trænere og udøvere lægger videoer eller billeder op på sociale medier, skal sportens omdømme holdes for øje. Det vil sige at videoer og billeder af stunts som foregår på et underlag, der ikke er sikkerhedsmæssigt forsvarlig fx fliser eller hårdt gulv er med til at bringe sporten i miskredit.

Vær derfor meget opmærksom hvilke signaler, der sendes til folk, der er udenfor sporten.

På sociale medier forventes det ligeledes, at der holdes en god tone og alle bidrager til at skabe god stemning klubber og udøvere imellem. Negative og nedladende kommentarer eller handlinger er ikke acceptable.