



Cheer Stars ry

Seuratoimijan opas 2018

Sisällys

SEURATOIMIJIAN OPAS 2018	4
URHEILUTOIMINTA.....	5
Cheer-joukkueet.....	5
Tanssijoukkueet.....	5
Edustusjoukkueisiin pääseminen	6
Joukkueen sisäiset valinnat	6
MAKSUT.....	6
Seurasiirto.....	7
LISENSSIT	8
Kattaako vakuutuksesi jo cheerleadingin?	8
Tapaturman sattuessa	8
VARUSTEET	9
TIEDOTUS.....	9
INFOA HUOLTAJILLE.....	9
Cheerleading urheilulajina.....	9
Turvallisuus.....	10
Keneen otan yhteyttä?	10
LISÄTIETOA SEURASTAMME.....	11
Arvot ja visio	11
Vaikutuskanavat: Tähtiraati & Tähtivanhemmat	11
Valmentajat	11
Kuka pääsee valmentajaksi? Montako valmentajaa ryhmällä on?	12
SCL valmentaja	12
Active Cheer-ohjaaja	12
Valmennuksen arviointi ja palautteet	12
HALLITUS JA SEURATOIMIJIAT	13
Vastaavat toimialueittain	13
Matkavastaava.....	13
Varustevastaavan	13
Antidoping-yhdyshenkilö.....	13
Työntekijät.....	14
Valmennuspäälliköt	14
Joukkueiden toimihenkilöt	14
Valmentajat	14
Apuvalmentaja.....	14

Joukkueen kapteeni/ kapteenit.....	14
Joukkueen johtajat	15
PALKITSEMISET YM. HUOMIOINNIT	15
Vuoden Cheer Star-kiertopalkinto.....	15
Vuoden valmentaja	15
Vuoden urheilija	15
Vuoden joukkuekaveri.....	15
Valmentajan valinta.....	15
Muut maininnat.....	16

SEURATOIMIJIJAN OPAS 2018

Tervetuloa mukaan Cheer Starsin toimintaan! Hienoa, että olet löytänyt näin mahtavan lajin. Tässä oppaassa kerrotaan seuramme toiminnasta, harjoitusten säännöistä sekä maksuista ja muista tärkeistä asioista, joita sekä harrastajan että huoltajien on hyvä tietää. Ohjeet kannattaa lukea heti mukaan tullessa. Kysy rohkeasti lisää valmentajiltasi, jos jokin vielä arveluttaa!

CHEER STARS TREENIKETTI

Seurallamme on etikettisäännöstö, joka ohjaa kaikkia harrastajiamme iästä, joukkueesta tai taitotasosta välittämättä. Tällä Treeniketillä pyritään luomaan kaikille mukava ja innostava harjoitusilmapiiri ja antamaan positiivinen kuva lajistamme ja seurastamme myös ulkopuolisille.

1. Tule ajoissa treeneihin, valmiina treenaamaan on oltava 5 minuuttia ennen oman vuoron aloittamista. Silloin on siis oltava sisäliikuntavarusteissa ja sopivissa jalkineissa.
2. Ilmoita poissaoloista valmentajillesi hyvissä ajoin. Kolmesta ilmoittamatta jääneestä poissaolosta jäsen katsotaan eronneeksi joukkueesta.
3. Ilmoita aina, jos tulet myöhässä.
4. Treeneihin tullaan aina urheilullisissa vaatteissa, cheer-joukkueilla sisäkengät jalassa, muilla sovituisissa jalkineissa tai paljain jaloin.
5. Treeneissä ollaan hiukset kunnolla kiinni, kynnet leikattuna ja korut otettuna pois. Tämä on erittäin tärkeää niin sinun kuin joukkuekavereidesi turvallisuuden takia!
6. Treenien ajan puhelimet pidetään äänettömällä, eikä niitä käytetä kesken treenien.
7. Treeneihin tullaan treenaamaan, eikä seurustelemaan kavereiden kanssa. Kuuntele valmentajaasi ja osallistu aktiivisesti!
8. Harjoitusten ulkopuolella harjoittelusta on sovittava erikseen valmentajan kanssa ja se tehdään täysin omalla vastuulla. Lajiin sopimattomassa paikassa/alustalla harjoittelemine on ehdottomasti kielletty!
9. Aina kun olet esiintymis-, joukkue- tai seura-asussa, edustat seuraamme, lajiamme ja mahdollisia yhteistyökumppaneitamme. Käyttäydy urheilijalle sopivalla tavalla. Muista tämä erityisesti sosiaalisessa mediassa!
10. Harjoitukset ovat suljettuja tilaisuuksia, ellei asiasta ole muuta ilmoitettu. Valmentajilta tulee kysyä lupa, mikäli joku haluaa tulla katsomaan harjoituksia. Huoltajille harjoitukset ovat aina avoimia!

URHEILUTOIMINTA

Cheer Stars tarjoaa harrastusmahdollisuuksia monenikäisille ja -tasoisille urheilijoille. Lajia voi harrastaa 4-vuotiaasta ylöspäin. Seuramme nuorimmat harrastajat ovat mikrot, joissa harrastavat 4-6-vuotiaat. Mineissä harrastajat ovat 7-13-vuotiaita. Junioreissa harrastajat ovat 12-16-vuotiaita. Aikuisissa harrastajat ovat yli 16-vuotiaita. Tasoja on alkeista aina SM-tason kilpailujoukkueisiin asti. Joukkueita on tällä hetkellä 18 ja muutaman pienempi stunt-ryhmä.

Mikroissa harjoitellaan liikkumisen perustaitoja lajinomaisin harjoittein. Alkeisjoukkueissa opetellaan lajien alkeita. Keskitasolla lajitaidoissa edetään perustasolle ja voidaan jo osallistua yksittäisiin kilpailuihin. Edustusjoukkueet kilpailevat kansallisella ja ajoittain myös kansainvälisellä tasolla. Harrastejoukkueissa nautitaan liikunnasta ilman kilpailullisia tavoitteita.

Cheer-joukkueet

Joukkueen nimi	Ikäluokka	Ikätaso	Taitotaso
Flawless	aikuiset	yli 15v	Cheer SM-taso
Majestic	aikuiset	yli 15v	Cheer alkeet
Fierce	juniorit	13-16v	Cheer SM-taso
Sassy	juniorit	12-16v	Cheer edistyneet
t			
Brave	juniorit	12-16v	Cheer alkeet
Darling	minit	9-13v	Cheer edistyneet
Adorable	minit	7-13v	Cheer keskitaso
Sparkling	minit	7-13v	Cheer alkeet
Bubbly	mikrot	6v	Cheer alkeet
Cuddly	mikrot	4-5v	Cheer alkeet

Tanssijoukkueet

Joukkueen nimi	Ikäluokka	Ikätaso	Taitotaso
Royal	aikuiset	yli 15v	Tanssi SM-taso
Divine	aikuiset	yli 18v	Tanssi alkeet
Fabulous	juniorit	12-15v	Tanssi edistyneet
Glamorous	juniorit	10-15v	Tanssi alkeet
Glorious (Siilinjärvi)	juniorit	12-15v	Tanssi alkeet

Fantastic	minit	10-12v	Tanssi edistyneet
Fancy	minit	7-12v	Tanssi keskitaso
Lovely	minit	7-10v	Tanssi alkeet

Edustusjoukkueisiin pääseminen

Kilpajoukkueiden harrastajat valitaan joukkuevalinnoissa, joita järjestetään 1-2 kertaa vuodessa. Edustusjoukkueet saattavat myös kutsua harrastajia joukkueeseen ilman valintoja. Valinnoista tulee aina info ennen uusien joukkueiden valintaa. **Pääperiaate siirtymisessä on, että jokainen harrastaja pääsee harjoittelemaan oman tasonsa mukaisessa joukkueessa. Liian vaativalla tasolla harjoittelu on aina turvallisuusriski, ja siksi joukkuevalinnat tarvitaan.** Valintakriteereinä ovat urheilijan taitotaso, treniaktiivisuus ja joukkueen tarpeet (nostajien, nousijoiden ja takanostajien määrät). **Sitoutuminen joukkueeseen ja harrastamiseen on edustusjoukkueissa ensiarvoisen tärkeää.** Parhaimmillaan edustusjoukkueet saattavat urheilla 4-5 kertaa viikossa, minkä lisäksi heillä voi olla omatoimista oheisharjoittelua. Jos urheilija tai perhe ei ole valmis sitoutumaan vielä edustusjoukkueen harjoitteluun, löytyy seurasta myös joukkueita, joissa harjoituksia on vähemmän. Valmentajilta voi aina pyytää lisätietoa joukkuevalinnoista. Edustusjoukkuepaikan vastaanottanut urheilija sitoutuu joukkueeseen kauden ajaksi. **Mikäli urheilija lopettaa edustusjoukkueessa kesken kauden, on hän velvollinen maksamaan loppukauden harjoitusmaksut sekä leiri- ja kilpailumaksut, vaikka urheilija ei näihin tapahtumiin osallistuisi.** Edustusjoukkueiden kevätkausi on 1.1.-30.6.2018 ja syyskausi 1.8.-31.12.2018. Mikäli urheilija lopettaa edustusjoukkueessa kesken kauden voi hallitus määrätä urheilijalle karenssin, jolloin kilpaileminen toisessa Cheer Stars ry:n joukkueessa voidaan evätä. Tällä toimenpiteellä pyritään rauhoittamaan joukkueiden väliset siirtymiset vain joukkuevalintoihin ja turvaamaan joukkueille treenirauhan koko kaudelle.

Joukkueen sisäiset valinnat

Joukkueesta ja kilpailtavasta sarjasta riippuen joukkueessa kilpailee cheer-puolella 20-24 urheilijaa. Tanssijoukkueessa kisaajia on 6-24. Joukkueissa on harrastajia usein enemmän kuin kisaavia henkilöitä, joten osa joukkueen jäsenistä jää varaihmisiksi. Varaihminen on joukkueen jäsen siinä missä kisoissa kilpailevatkin henkilöt, mutta varaihminen ei ole mukana kisasuorituksessa. Harjoituksiin varaihmiset osallistuvat samalla tavoin kuin joukkueen muutkin jäsenet. Hyvin usein käy niin, että variahmisiä lopulta tarvitaan kilpailuohjelmassa joko loukkaantumisten tai lopettamisten takia, ja siksi on erityisen tärkeää, että varalle jääneet ovat aktiivinen osa joukkuetta ja sen harjoituksia. Mikäli kilpailujen määrä kauden aikana mahdollistaa, tavoitteena on, että jokainen kilpailevaan joukkueeseen valittu pääsee kilpailemaan kauden aikana.

MAKSUT

Seuran jäsenet maksavat vuosittain Cheer Starsin jäsenmaksun sekä kevät- ja syyskausien kausimaksut. Maksujen suuruudet päätetään seuran vuosikokouksessa vuodeksi kerrallaan. Summat löytyvät nettisivujen maksut-osiosta (www.cheerstars.fi/maksut) sekä uusille harrastajille jaettavasta infokirjeestä. Maksu tapahtuu viitenumeroillisen laskun mukaan. Mikäli et ole saanut laskua, tarkista roskapostisi ja kysy asiasta tarvittaessa valmentajilta.

Seuramme käytäntö on, että lajia ja/tai joukkuetta saa käydä kokeilemassa kolme kertaa ilmaiseksi. Tämän kokeilun jälkeen tulee maksaa liittymismaksu. Ensimmäisenä osallistumisvuotena liittymismaksu korvaa jäsenmaksun. Liittymis- ja/tai jäsenmaksun lisäksi harrastamisesta maksetaan kausimaksu. Se maksetaan kerran keväällä (helmi-maaliskuu) ja kerran syksyllä (syys-lokakuu). Mikäli aloitat harrastamisen myöhemmin

kauden aikana, kausimaksu maksetaan liittymistä seuraavana kuukautena. Kilpailujoukkueilla kausimaksut toteutetaan kuukausimaksuna. Jäsenmaksu maksetaan heti vuoden alussa (tammi-helmikuu). Maksukuukausi riippuu joukkueesta (kilpailujoukkueet aiemmin, harrastejoukkueet myöhemmin). Kilpailujoukkueen joukkuevalintaan osallistuva on sitoutunut maksamaan kauden kk-maksut vaikka ei osallistuisi joukkueen toimintaan. Kaudeksi luetaan tammi-kesäkuu, elo-joulukuu, heinäkuu on maksuton kuukausi.

Jäsenmaksuun sisältyvät seuran hallinnon palvelut sekä osallistumisoikeus seuran järjestämiin tapahtumiin, kokouksiin ja näytöksiin. Kausimaksun suuruus määräytyy joukkueen viikoittaisten harjoituskertojen mukaan. Kausimaksuun sisältyvät harjoitukset, harjoitustilat, valmennus, esiintymisasu (saa käyttöön tarvittaessa, ei omaksi) ja joukkueen omat tapahtumat. Joukkueen omista tapahtumista ja leireistä voidaan periä lisämaksuja tarpeen mukaan.

Kauden aikana muita maksuja joukkueelle saattaa tulla treeni- ja edustusvarusteista (katso kohta varusteet), joukkueen leireistä, mahdollisista kisamatkoista sekä joukkueen omista tapahtumista. Vanhempia tiedotetaan muista maksuista joukkueen kauden ensimmäisessä vanhempainillassa.

Maksut 2018

Liittymis-/jäsenmaksu on 40 €

Kausimaksut:

Harjoitukset kerran viikossa 100 €

Harjoitukset 2 kertaa viikossa 180 €

Harjoitukset 3 kertaa viikossa 40 €/kk.

Harjoitukset 4 kertaa viikossa 50 €/kk.

Stunt-ryhmät 180 € (jos kuuluu johonkin muuhun Cheer Stars-joukkueeseen 50 €) HUOM! Stunt-ryhmän jäsenten tulee olla yli 16-vuotiaita. Lisätiedot inka@cheerstars.fi

Seurasiirto

Yli 12-vuotiaat aiemmin cheerleadingiä jossain toisessa Suomen Cheerleadingliiton jäsen seurassa harrastaneet, jotka aloittavat kesken kauden harrastamisen Cheer Starsissa, ovat liiton siirtomääräysten alaisia.

Heti ensimmäisissä treeneissä on ilmoitettava uusille valmentajille, että uusi harrastaja on siirtynyt toisesta seurasta. Samalla tulee ilmoittaa harrastajan entinen seura, joukkue ja valmentaja. Jos siirtoilmoitusta ei ole tehty ajoissa ja asianmukaisesti, harrastaja ei ole edustuskelpoinen seurassamme, eli ei voi kilpailla seuran nimissä ja sanktioksi hoitamattomasta seuran siirrosta Suomen Cheerleadingliitto määrää urheilijan edustuskelvottomaksi ja yhden kilpailun kestävään kilpailukieltoon.

LISENSSIT

Jokaisella seurassamme harrastavalla tulee olla **voimassa oleva Suomen Cheerleadingliiton lisenssi** sekä **voimassa oleva urheiluvakuutus**, joka kattaa cheerleadingin. SCL tarjoaa niin kilpailu- kuin myös harrastelisanssejä, jotka sisältävät Sporttiturva-vakuutuksen.

Jokaisella **kilpailevalla** urheilijalla tulee olla voimassa SCL:n **kilpailulisenssi**. **Joukkueen jäsentä ei voida ilmoittaa kilpailutapahtumaan, mikäli hänellä ei ole voimassa olevaa lisenssiä.**

SCL:n lisenssi on ollut pakollinen kaikille liiton jäsenille vuodesta 2004 lähtien. Pääsääntöisesti kaikki liiton järjestämät leirit, kilpailut ja koulutukset tarjotaan vain lisenssin omaaville. Lisenssin hinta riippuu harrastajan syntymävuodesta. Ohjeet oikean lisenssin ostoon sekä lisenssien hinnat löytyvät osoitteesta: www.scl.fi/lisenssit. Apua voi myös kysyä joukkueen valmentajilta.

Kattaako vakuutuksesi jo cheerleadingin?

Jos harrastajalla on valmiiksi vakuutus, joka kattaa cheerleadingin kilpaurheiluna, lisenssistä voi maksaa pelkän lisenssiosuuden. Harrastajan on tuotava kopio vakuutustodistuksesta valmentajille heti kauden alussa, mikäli harrastaja harjoittelee omalla vakuutuksella. Urheilijan tulee varmistaa vakuutusyhtiöstä, että vakuutus korvaa nimenomaan cheerleadingin ja että lajista puhutaan vakuutuksessa kilpaurheiluna, sillä cheerleading on luokiteltu vaaralliseksi urheilulajiksi, mistä johtuen tavallinen tapaturmavakuutus ei yleensä korvaa lajin parissa aiheutuneita vahinkoja.

Tapaturman sattuessa

Mikäli sinulla on lisenssiin kuuluva tapaturmavakuutus, lähetä korvaushakemuksesi Pohjolaan. Vakuutuksesi laajuus ja sen sisältämät korvaukset ilmenevät vakuutus sopimuksesta tai urheilulisenssistä. Vakuutus sisältää yleensä hoitokulu-, haitta- ja kuolemantapauskorvauksen. Hoitokuluissa voi olla omavastuu.

Suomen Cheerleadingliiton lisenssivakuutus on Pohjolassa. Asioimalla Kuopion Pohjola Sairaalassa saat samalla kerralla tehtyä vahinkoilmoituksen sekä saat korvauspäätöksen.

Toimintaohjeet, mikäli asioit muualla kuin Pohjola Sairaalassa

1. Täytä korvaushakemus, kun haettavien kulujen määrä ylittää omavastuun.
2. Vakuutusehtojen mukaan korvauksen hakijan tulee itse maksaa hoitokulut ja hakea niistä ensin sairausvakuutuslainmukaiset korvaukset. Jos lääkäriasema ei ole vähentänyt kustannuksista sairausvakuutuslain mukaisia korvauksia, on sinun haettava ne itse Kelalta ennen korvaushakemuksen lähettämistä. Ota tositteista kopiot ja lähetä ne Pohjolaan alkuperäisen Kelan korvaustositteen kanssa.
3. Korvaushakemuksen lisäksi toimita yhtiöllemme Kelan alkuperäinen korvauspäätös ja kopiot siihen liittyvistä kulutositteista sekä mahdolliset sairauskertomus- tai lääkärinlausuntokopiot.
4. Kalliiseen toimenpiteeseen (esim. leikkaukseen) voi saada maksusitoumuksen Pohjolan hoitolaitoskumppanille. Toimita verkon kautta lähetetyn korvaushakemuksen liitteet maksutta osoitteeseen Pohjola/Yksityistapaturma Info 6/ Nettivahingot Tunnus 5010451 0003 VASTAUSLÄHETYS

Vakuutusyhtiö Pohjolan sivut: <http://www.pohjola.fi>

VARUSTEET

Kaikissa cheer-joukkueissa harjoiteltaessa olisi hyvä olla hyvät ja tukevat cheerleadingiin tarkoitettut kengät (Kaepa, Converse, Infinity). Kenkien tulee olla valkoiset, jotta kisamatolla kaikki näyttäisivät mahdollisimman yhtenäisiltä. Kengät on hyvä vaihtaa harjoittelumäärästä ja intensiteetistä riippuen vuoden tai puolentoista vuoden välein. Jokainen urheilija vastaa itse kenkien hankinnasta, seura ei tee yhteistilauksia. Harrastejoukkueissa tavalliset sisäkengät riittävät. Mikroissa treenataan paljain jaloin. Tanssijoukkueet käyttävät ihonvärisiä puolitosసుja, jotka jokaisen harrastajan tulee hankkia itse.

Univormut ja muut esiintymisasut sekä huiskat ja muu rekvisiitta kuuluvat kilpailijoilla kausimaksun hintaan. Pukuja ei saa omaksi, vaan lainaan esiintymisiä tai kilpailuja varten. Pukuja ei myöskään käytetä tai lainata naamiaisiin tai vastaaviin. Puvut ovat meidän edustusasuja.

TIEDOTUS

Jäsenkirjeet lähetetään kaikille jäsenille sekä alle 18-vuotiaiden huoltajille muutaman kerran vuodessa sekä aina tarvittaessa. Lisäksi joukkueilta voi tulla omia jäseninfoja. Joukkueiden sisäinen viestintä tapahtuu pääosin whatsapp-ryhmien kautta.

Vanhempainillat järjestetään joukkueissa 1-2 kertaa vuodessa ja lisäksi aina tarvittaessa. Vanhempainiltoihin osallistuminen on erittäin tärkeää, koska vanhempainilloissa kerrotaan kaikki oleellinen tieto juuri kyseisen joukkueen toiminnasta, aikatauluista, maksuista ja muusta tärkeästä. Lisäksi oman lapsen valmentajaan on hyvä tutustua vanhempainillassa, jotta yhteistyö sujuu paremmin. Vanhempainillassa aukeaa myös mahdollisuus kysyä asioita, jotka askarruttavat mieltä. Vanhempainilloissamme ei pakoteta ketään osallistumaan seuran toimintaan, joten siksi ei kannata arastella paikalle tuloa.

Facebookista löydät seuran osoitteesta www.facebook.com/cheerstarsfinland. Tykkäämällä sivuista pysyt hyvin ajan tasalla siitä, mitä seurassa tapahtuu, milloin jäsenkirjeitä saapuu sähköpostiin ja mitä seuran joukkueet ovat tehneet. Tykkääjämäärä auttaa meitä myös löytämään seuralle tukijoita, joten toivomme että kaikki harrastajat, seuratoimijat ja huoltajat käyvät tykkäämässä sivusta. Seuramme löydät myös Instagramista, samoin kuin kaikki kilpailevat joukkueemme.

@cheerstarsry

@csf.fierce

@csf.sassy

@csfdarling

@csf.flawless

@csfdanceteam

@csf.royal

@csf.fabulous

@csf.fantastic

INFOA HUOLTAJILLE

Cheerleading urheilulajina

Cheerleading on vielä melko uusi laji Suomessa, mutta sen harrastajamäärät kasvavat vuosittain. Lajista keskustellaan usein virheellisten mielikuvien perusteella ja lajia helposti yhdistetään muiden lajien peleissä esiintyviin tanssityttöihin. Nämä ovat kuitenkin kaksi erillistä lajia. Cheerleading on lajina fyysisesti raskas ja joukkuelajina yhtä sitova kuin monet muutkin urheilulajit. Cheerleading on jaettavissa kahteen ala-lajiin, cheertanssiin ja kilpacheerleadingiin.

Kilpacheerleadingiin kuuluu ilma-akrobatia (pyramidit, stuntit eli nostot ja heitot), permantoakrobatia, omalle joukkueelle suunnatut kannustushuudot, hyppyt sekä tanssi. Kilpailusäännöissä on määritelty jokaiselle ikä- ja taitotasolle pakolliset elementit. Laji on esteettinen laji, jossa tuomariston arvosteluperusteina ovat teknisten elementtien lisäksi vaikeus, koreografian monipuolisuus, suorituspuhtaus sekä esiintyminen. Alle kouluikäisten joukkueissa harjoitellaan liikkumisen perustaitoja ja keskitytään iloiseen tekemiseen. Alle kouluikäiset eivät tee nostoja.

Cheertanssi sisältää monipuolista tanssitekniikkaa, kuten piruetit, cheer- ja tanssihyppyt, pom-tekniikkaa ja erilaisia notkeuselementtejä. Pienet nostot ovat tanssisarjoissakin sallittuja. Kilpailusäännöissä on määritelty jokaisen sarjan ja ikätason mukaan ohjelman pakolliset elementit. Esityksessä on pakollisten elementtien lisäksi käytettävä lajille ominaisia huiskia. Tuomaristo arvostelee esityksissä teknistä vaikeutta, koreografian monipuolisuutta, vauhdikkuutta sekä suorituspuhtautta.

Cheerleading ja cheertanssi ovat joukkuelajeja. Harjoituksissa treenataan niin yksilö- kuin joukkuetaitojakin, siksi on tärkeää, että **joukkueen kaikki urheilijat osallistuvat aktiivisesti harjoituksiin, sillä yhden henkilön poissaolo vaikuttaa koko muun joukkueen harjoitteluun**. Perheen kesken kannattaa keskustella harrastusta aloitettaessa ja kauden vaihtuessa siitä, kuinka paljon perhe on valmis panostamaan lapsen harrastukseen, sillä harjoituksiin osallistuminen on kehittymisen ja etenemisen yksi kulmakivistä. Myös sopiva harrastetaso on tärkeä valinta, sillä kilpailujoukkueissa läsnäolon tärkeys kasvaa entisestään.

Turvallisuus

Kiinnitämme erityistä huomiota oikeiden tekniikoiden harjoitteluun sekä treeniturvallisuuteen ja siksi **kaikilla harrastajilla on oltava voimassaoleva tämän harrastuksen korvaava vakuutus**. Harrastaja tai harrastajan vanhempi on aina itse vastuussa vakuutuksen hankinnasta. Ilman voimassaolevaa vakuutusta ei saa osallistua seuran harjoituksiin. Helpoiten vakuutuksen saa hankittua lisenssin oston yhteydessä. **Harrastajan ja vanhemman on kuitenkin hyvä olla tietoisia siitä, että nykypäivän cheerleading on laji, jossa varovaisuudesta huolimatta saattaa sattua loukkaantumisia**. Yleisimmät vammat cheerleadingin parissa ovat rasitusvammoja, kontaktivammoja (kuten iskuja) tai alaraajojen nivelvammoja. Urheiluvakuutukset eivät useimmiten korvaa rasitusvammoja, joten palautumisesta, riittävästä unen määrästä, terveellisestä urheilijan ravinnosta sekä riittävästä lihaskuntoharjoittelusta on hyvä pitää huoli rasitusvammojen välttämiseksi.

Keneen otan yhteyttä?

Joukkueiden valmentajat ovat ensisijaisia yhteyshenkilöitä kotien ja seuran välillä. Jos kysymyksiä joukkueen harjoittelusta tai muista joukkueen asioista ilmenee, kannattaa ensisijaisesti ottaa yhteyttä valmentajiin. Heillä on paras tieto joukkueen asioista. Jos asia koskee valmentajien toimintaa, tulee olla yhteydessä valmennuspäällikköön.

Tanssin valmennuspäällikkö: Tiina-Mari Asikainen tiinamari@cheerstars.fi

Cheer-valmennuspäällikkö: Inka Hakala inka@cheerstars.fi

Toimimme vapaaehtoisvoimin valmentajiamme myöten. Ainoat palkatut henkilöt ovat valmennuspäälliköt. Jotta seuran toiminta on tehokasta ja vapaaehtoisten on tulevaisuudessakin helppo toimia, on jäsenten ja huoltajien huolehdittava, että lähetetyt tiedotteet luetaan, annettuja ohjeita noudatetaan ja ilmoitettuja määräaikoja erityisesti ilmoittautumisissa ja laskutuksessa noudatetaan. Vain yhteistyöllä seuran toiminta voi toimia kitkattomasti, ja silloin vapaaehtoisten voimat riittävät tähän puristukseen jatkossakin.

LISÄTIETOA SEURASTAMME

Cheer Stars ry on vuonna 2002 perustettu kilpacheerleadingin erikoisseura, jonka lajeja ovat cheertanssi ja cheerleading. Vuonna 2018 seuraan kuuluu 18 joukkuetta, joissa urheilee yhteensä yli 400 harrastajaa. Suurin osa seuran urheilijoista on lapsia ja nuoria. Yhdistyksen kotipaikka on Kuopio, mutta toimintaa järjestetään myös lähikunnissa Leppävirralla ja Siilinjärvellä.

Arvot ja visio

Cheer Stars ry:n toiminnan tarkoitus on lasten ja nuoren kasvun sekä kehityksen tukeminen. Seuran arvoja ovat **avoimuus** ja **kunnioitus**, jotka ilmenevät seuran toiminnassa siten, että toiminta on avointa kaikille harrastajille tasosta ja sukupuolesta riippumatta. Seuran toiminta perustuu avoimelle keskustelulle ja tiedottamiselle. Seuran sisällä kunnioitetaan yksilöitä, joukkueita, valmentajia sekä seuratoimijoita.

Aatteisiimme kuuluvat myös **urheilullisuus**, **yhteisöllisyys** ja **tavoitteellisuus**, jotka ovat olennaisia osia kilpaurheilussa. Kilpailu-, harraste- ja seuratoiminta ovat seurassamme tavoitteellista ja edellyttää seuran jäseniltä sitoutumista. Olemme mukana Suomen Cheerleadingliiton Active Cheer -harrastetoimintaa tarjoavien seurojen joukossa.

Cheer Starsin visio on olla Kuopiossa ja sen lähialueilla lajin pääseura ja tarjota laadukasta urheiluseuratoimintaa niin harraste- kuin kilpatasolla. Tavoite on olla merkittävä tekijä kotimaisten lajitoimijoiden keskuudessa ja tähdätä tulevaisuudessa SM-tasolle sekä kansainvälisiin kilpailuihin. Paikallisella tasolla tahdomme tarjota harrastusmahdollisuuden kaikille lajista kiinnostuneille. Tulevaisuudessa tähtäämme harrastusmahdollisuuden tarjoamisen myös erityislapsille ja -nuorille.

Cheer Stars on päihteetön seura. Ohjaamme harrastajia päihteettömyyteen ja tiedotetaan siitä, että seura suhtautuu kielteisesti päihteiden käyttöön. Päihteettömyys koskee kaikkia seuran jäseniä cheerleading-tapahtumien ja -toiminnan yhteydessä. Seuran varusteissa ei saa käyttää päihteitä eikä esiintyä päihteiden vaikutuksen alaisena.

Vaikutuskanavat: Tähtiraati & Tähtivanhemmat

Harrastajat ja vanhemmat pääsevät vaikuttamaan seuran toimintaan. Harrastajat voivat ilmoittautua Tähtiraatiin, joka kokoontuu 2-3 kertaa vuodessa ideoimaan koko seuralle yhteisiä tapahtumia ja keskustelemaan harrastajan näkökulmasta seuran toiminnasta. Tähtiraati on järjestänyt keväällä 2017 kauden päätteeksi Tähti-päivän, johon sai osallistua kaikki seuran harrastajat. Tähtiraati on keskustellut ja antanut palautetta hallitukselle ja valmentajille esimerkiksi seuran näytöksistä, leireistä ja kilpailumatkoista. Tähtiraadin toimintaa ohjaavat hallituksen jäsenet Janita Sikanen ja Jenni Haapaniemi.

Vanhemmille suunnattu Tähtivanhemmat on uusi keskusteluryhmä, johon voi tulla mukaan kukaan vaan seuran jäsenen vanhempi tai huoltaja. Ryhmässä ei sitouduta mihinkään vaan tarkoituksena on löytää avoin keskusteluyhteys vanhemmilta seuran puolelle. Kokoontumisia järjestetään kaksi kertaa vuodessa. Tähtivanhempien koolle kutsumisesta vastaa hallituksen jäsenet Hanna Savolainen ja Minna Soininen.

Valmentajat

Osaavat, innokkaat ja taitavat valmentajat ovat osa laadukasta toimintaa, mihin Cheer Stars pyrkii. Siksi Cheer Stars kouluttaa kaikki valmentajansa Suomen Cheerleadingliiton valmentajakoulutuksissa. Muiden toimijoiden, kuten esim. Pohjois-Savon Liikunta, koulutuksia hyödynnetään lisä- ja jatkokoulutuksina valmentajan koulutusarpeen ja myös oman kiinnostuksen mukaan. Valmentajan vähimmäiskoulutus Cheer Starsissa on Suomen Cheerleadingliiton Valmentaja taso I tai Active Cheer-ohjaaja taso I. Lisäksi valmennuspäälliköt järjestävät 6 kertaa vuodessa valmentajapalaveritea, joihin kuuluu myös koulutusosuus.

Aiheita ovat olleet mm. ensiapu, harjoituskauden suunnittelu ja treeniturvallisuus. Lisätietoa valmentajien koulutuksista saa valmennuspäälliköiltä Inka Hakalalta (cheer) ja Tiina-Mari Asikaiselta (tanssi).

Kuka pääsee valmentajaksi? Montako valmentajaa ryhmällä on?

Valmentajat valitaan joukkueille toimintakaudeksi kerrallaan. Valmentaja sitoutuu valmennustyöhön toimintakauden eli kalenterivuoden ajaksi. Valmennuspäälliköt kartoittavat syksyllä seuraavan vuoden joukkueita ja valmentajatarvetta. Tarpeen mukaan suunnitellaan joukkueisiin valmentajavaihtoja, jos esimerkiksi kilpailevan joukkueen kokenut valmentaja jättää valmennustyön, ei täysin uutta ja kokematon valmentajaa laiteta hänen tilalleen. Uudet valmentajat sijoitetaan aina kokeneemman valmentajan pariin. Valmentajia saatetaan hakea joukkueista avoimella haulla tai sopivaksi katsotulta henkilöltä saatetaan kysyä suoraan onko hän kiinnostunut valmentajan työstä. Valmentajan työ perustuu vapaaehtoisuuteen ja valmennuskerroista maksetaan pieni kulukorvaus esim. valmentamiseen liittyviin matkakustannuksiin.

Yhdellä joukkueella on aina 1 valmentaja 10 harrastajaa kohti. Harjoituksissa on sama määrä yli 18-vuotiaita paikalla eli 1 aikuinen 10 harrastajaa kohti. Joidenkin joukkueiden valmentajat ovat alle 18-vuotiaita ja näiden joukkueiden kohdalla hyödynnetään joko vanhempien turvarinkiä (valmentaja ilmoittaa, jos tämä on käytössä joukkueella) tai samaan aikaan harjoittelevien muiden valmennusryhmien yli 18-v. valmentajaa. Nämä tilanteet ovat etukäteen huomioituja ja vastuut ovat kyseisten valmentajien kesken sovittu niin, ettei kummankaan harjoittelevan joukkueen turvallisuus harjoituksissa kärsi. Alle 14-vuotias ei voi valmentaa Cheer Starsissa.

SCL valmentaja

Suomen Cheerleadingliiton valmentajakoulutukset on suunniteltu kilpailevien joukkueiden valmentajille. Näitä koulutuksia voivat käydä myös harrastejoukkueiden valmentajat. Koulutuksessa käydään läpi monipuolisesti valmennuksen perusteita, taitojen opettamista, harjoitusten suunnittelua ja kuinka ennaltaehkäistään urheiluvammoja. Koulutuksen sisältö painottuu joko cheer- tai tanssivalmennukseen. Valmentajatasoja on kolme cheer-valmentajille ja kaksi tanssivalmentajille.

Active Cheer-ohjaaja

Harraste- ja alkeisjoukkueiden valmentajien vähimmäiskoulutus on Active Cheer-ohjaaja taso I. Active Cheer-ohjaajakoulutuskokonaisuus on suunniteltu harrasteliikunta ryhmille ja joukkueille. Koulutuskokonaisuuden tarkoituksena on auttaa ohjaajia luomaan kannustava, turvallinen ja innostava ilmapiiriin ryhmässä monipuolisen harjoittelun tueksi.

Valmennuksen arviointi ja palautteet

Valmennustyötä arvioidaan jatkuvasti. Valmennuspäälliköt ja vastuvalmentaja vierailevat harjoituksissa ja antavat palautetta sekä vinkkejä valmennukseen. Valmentajien kanssa käydään henkilökohtaisia kehityskeskusteluja ja keskustelun pohjalta kartoitetaan mm. valmentajan koulutustarvetta, tarvitseeko joukkue lisää valmentajia tai ovatko tilat ja välineistö sopivat joukkueen harjoitteluun. Vanhemmilta ja harrastajilta saatu palaute otetaan aina käsittelyyn ja varmistetaan, että palautteen mahdolliset epäkohdat, esimerkiksi turvallisuuden osalta, korjataan välittömästi. Palautteen pohjalta voidaan tarvittaessa järjestää myös yhteisiä keskusteluja, jolloin asian käsittely on avointa kaikille osapuolille eikä väärinkäsityksiä synny. Palautetta voi antaa suoraan joukkueen valmentajalle tai valmennuspäälliköille, nimettömänakin.

HALLITUS JA SEURATOIMIJIAT

Seuran organisaatiossa ylimpänä toimii hallitus, joka vastaa seuran taloudesta ja päätöksistä. Seuran hallituksen ja puheenjohtajan valitsee jäsenistö vuosittaisessa syyskokouksessa. Hallitus toteuttaa toimintaa toimintasuunnitelman ja talousarvion mukaisesti.

Hallituksen alla toimii vastuualueittain jaettuja työryhmiä tarpeen mukaan. Cheer Starsin hallitukseen kuuluu puheenjohtaja sekä vähintään neljä tai enintään kahdeksan muuta jäsentä. Keskuudestaan hallitus valitsee varapuheenjohtajan, sihteerin, rahastonhoitajan sekä muut tarvittavat toimihenkilöt. Hallitus on päätösvaltainen, kun vähintään puolet sen jäsenistä on läsnä. Päätökset tehdään äänienemmistön mukaan. Äänten jakautuessa tasan puheenjohtajan ääni ratkaisee. Hallitus kutsuu koolle vuotuiset kevät- ja syyskokoukset.

Hallituksen puheenjohtaja Jasmin Miettinen (jasmin@cheerstars.fi) edustaa seuraa ja valvoo seuran sääntöjen, arvojen, toimintasuunnitelman ja talousarvion toteutumista. Puheenjohtaja järjestää ja kutsuu koolle seuran hallituksen kokoukset. Puheenjohtaja tekee kokouksiin esityslistat. Puheenjohtaja allekirjoittaa avustushakemukset ja toimii yhteyshenkilönä patentti- ja rekisterihallituksen Yhdistysrekisteriin (nimenkirjoittajat, osoitetiedot, mahdolliset sääntömuutokset) sekä on yhteishenkilönä lajiliittoon.

Varapuheenjohtaja Oona Jaakkola (oona@cheerstars.fi) kutsuu kokoukset koolle, mikäli puheenjohtaja on estynyt. Varapuheenjohtajan tehtävänä on pitää puheenjohtajan kanssa huolta siitä, että seuran toiminta on lakien, asetusten, sääntöjen, arvojen ja tehtyjen päätösten mukaista.

Sihteerin Sanna Rönkön (sanna@cheerstars.fi) tehtäviin kuuluu kokousten pöytäkirjojen laatiminen, arkistointi ja tarvittavien pöytäkirjanotteiden toimittaminen eri yhteyksissä. Sihteeri vastaa myös kaikista tärkeistä haku- ja ilmoittautumispäivämääristä muistuttamisesta hallituksen jäsenille.

Rahastonhoitaja Minna Soininen (rahastonhoitaja@cheerstars.fi) vastaa seuran tileistä ja laskutuksesta sekä laskujen maksusta. Rahastonhoitaja toimii seuran puolesta yhteyshenkilönä myös pankkiin sekä tilitoimistoon. Rahastonhoitaja valmistelee tarvittavan materiaalin kirjanpitäjää varten. Rahastonhoitaja toimii myös seuran MyClub-palvelun vastuukäyttäjänä.

Vastaavat toimialueittain

Hallituksen sisäinen työnjako selventää seuratoimijoille kuuluvia vastuualueita. Ohessa tämän hetkiset vastaavat ja heidän työtehtävänsä.

Matkavastaava

Arja Kirjavainen (arja@cheerstars.fi) huolehtii kilpailu- ja koulutusmatkojen majoitus- ja kuljetuspalveluiden varaamisesta ja niiden kilpailuttamisesta. Joukkueiden omista leirimatkoista vastaavat kunkin joukkueen valmentajat itse.

Varustevastaavan

Pia Andersin (pia@cheerstars.fi) tehtäviin kuuluu seuran yhteisten tilausten hoitaminen, esiintymispukujen tilaaminen sekä huiskien, mankkujen, mattojen ja kaiken muun seuran irtaimiston ja omaisuuden hallinta ja kunnossapito.

Antidoping-yhdyshenkilö

Seuran antidopingyhdyshenkilönä toimii toiminnanjohtaja Jenni Haapaniemi, joka käy järjestettävissä antidopingkoulutuksissa, toimii yhteyshenkilönä seuran ja ADT:n välillä sekä neuvoo urheilijoita tarvittaessa antidopingiin liittyvissä kysymyksissä. Kaikki urheilijat ovat vastuussa käyttämistään lääkkeistä ja siitä etteivät

ne sisällä kiellettyjä aineita. Sallittujen aineiden lista löytyy osoitteesta www.antidoping.fi. Jos urheilijalla tai vanhemmalla on kysyttävää antidopingtoiminnasta, sallituista lääkkeistä, erivapaustodistuksista tai testauksesta, he voivat olla yhteydessä antidoping-vastaavaan.

Työntekijät

Seurassamme työskentelee tällä hetkellä kaksi työntekijää, tanssin valmennuspäällikkö sekä cheer-valmennuspäällikkö.

Valmennuspäälliköt

Valmennuspäälliköt kantavat yleisen vastuun seuran valmennustyöstä. Valmennuspäälliköiden tehtävänä on toimia valmentajien esimiehenä, tukena ja vastata valmennuksen kokonaisuudesta ja laadukkuudesta sekä valmentajalaverien järjestämisestä. He huolehtivat siitä, että jokainen valmentaja on tehtäviensä tasalla ja tarjoavat tarvittaessa lisäkoulutusta joko valmentajalaverien yhteydessä tai erikseen. Valmennuspäälliköt suunnittelevat valmennustoimintaa yhdessä valmentajien kanssa, ja huolehtivat sen toteutumisesta ja seurannasta. He välittävät kilpailusäännöt valmentajille ja huolehtivat niiden noudattamisesta. He myös edustavat valmentajia seuran hallituksen kokouksissa. Valmennuspäälliköt huolehtivat salivarauksista ja vuorojen jakamisesta joukkueille sekä salivuorojen kustannusten seuraamisesta. Vastuualmentajat huolehtivat myös siitä, että kaikilla joukkueilla on riittävästä ensiaputarvikkeista ja että turvallisuusohjeet ovat ajan tasalla ja niistä on tiedotettu valmentajille. Lisäksi he pitävät listaa tapahtuneista vakavammista loukkaantumisista. He huolehtivat myös jäsenten lisenssiasioista ja vastaavat tarvittaessa lisenssin hankintaa tai korottamista koskeviin kysymyksiin, ja huolehtivat, että kaikilla jäsenillämme on tarvittava lisenssi. He myös hoitavat kilpailuilmoittautumiset.

Joukkueiden toimihenkilöt

Yksittäisen joukkueen toimihenkilöihin kuuluvat valmentajat, apuvalmentajat sekä joukkueen tai valmentajien valitsemat kapteenit. Joukkueen johtajia pyritään saamaan varsinkin kilpailujoukkueisiin.

Valmentajat

Joukkueen valmentajilla on kokonaisvastuu joukkueen valmennuksesta ja harjoitusten sekä kilpailuohjelmien suunnittelusta ja toteutuksesta. Vaikka vastuu toiminnasta on hallituksella ja valmennuspäälliköillä, jokainen valmentaja on velvollinen huolehtimaan oman joukkueensa turvallisuudesta ja toimintasuunnitelman toteutumisesta. Joukkueissa on yksi toiminnasta vastaava valmentaja (päävalmentaja) ja yksi valmentaja. Päävalmentaja huolehtii harjoitusten yleisestä suunnittelusta ja sujuvuudesta ja tiedotuksen toimimisesta. Päävalmentaja ja valmentaja jakavat muut työtehtävät keskenään.

Apuvalmentaja

Apuvalmentaja auttaa joukkueen valmentajia käytännön organisoinnissa ja valmennuksissa. Apuvalmentaja ei saa kuitenkaan pitää harjoituksia yksin.

Joukkueen kapteeni/ kapteenit

Joukkueet voivat valita joukostaan joko äänestämällä tai valmentajien päätöksellä kapteenit. Kapteenien on toimittava esimerkkinä muulle joukkueelle. Kapteenit edustavat joukkuetta mahdollisissa haastatteluissa sekä kisoissa hakevat kunniakirjat. Kapteeneilla saattaa olla näiden tehtävien lisäksi erillisiä vastuutehtäviä joukkueesta ja joukkueen ikätasosta riippuen. Mini-joukkueessa kapteenilla ei ole varsinaisia vastuutehtäviä, vaan jos kapteenit päätetään äänestää, on se enemmänkin kiva juttu harrastajille. Junioreissa kapteenien tulee olla luotettavia, helposti lähestyttäviä viestinviejä joukkueen ja valmentajien välillä. Junioreissa kapteeneille voi tarvittaessa antaa pieniä vastuutehtäviä, kuten alkulämmittelyn organisointi. Aikuisten joukkueissa

kapteenit luovat joukkuehenkeä, toimivat viestinviejinä joukkueen ja valmentajien välillä sekä hoitavat heille osoitettuja vastuutehtäviä kuten juoksulenkkejä, alkulämmittelyjä tai joukkueiltoja.

Joukkueen johtajat

Joukkueen johtajat ovat valmentajien apukäsiä lähinnä huoltotehtävissä. Joukkueenjohtajana toimimiseen voi liittyä niin pukujen jakamista, leirin järjestelytehtäviä tai valvojan töitä leirillä tai kilpailumatkalla. Joukkueen johtaja ja valmentajat sopivat kauden alussa keskenään, minkälaisia tehtäviä joukkueenjohtaja voisi ottaa ja kuinka paljon hän on joukkueen käytettävissä. Suuri apu valmentajille olisi esimerkiksi vaatetilausten organisointi ja rahojen keräys tai vaikka käynti varastolla rekvisiitan noutamiseksi. Joukkueenjohtajana pääsee omalle aikataululle sopien mukaan seuran kehittämiseen ja lasten ja nuorten urheilun tukemiseen. Joukkueenjohtajaksi toivotaan joukkueen urheilijoiden vanhempia, mutta myös joukkueen urheilijoiden sisarukset tai lajin entiset harrastajat voivat ilmoittaa kiinnostuksensa tehtävää kohtaan. Joukkueenjohtajan tehtävästä kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä suoraan valmentajiin.

PALKITSEMISET YM. HUOMIOINNIT

Cheer Stars ry palkitsee vuoden lopussa seuran harrastajia, valmentajia ja seuratoimijoita. Palkitseminen on ollut käytössä seuran perustamisesta alkaen ja palkitseminen tapahtuu syyskauden päättävässä näytöksessä tai muussa vastaavassa tilaisuudessa.

Palkittavien valinnan tekee kunkin palkinnon kohdalla nimetyt toimihenkilöt. Ehdotuksia palkittavista voi antaa ko. toimihenkilöille. Valinnan ja päätöksen palkinnon saajasta tekee kuitenkin lopulta toimihenkilöt alla olevien kriteereiden mukaan.

Vuoden Cheer Star-kiertopalkinto

Vuoden Cheer Star-kiertopalkinto jaetaan vuosittain seuratoimijalle, joka on edistänyt, tukenut, kehittänyt, kasvattanut tai muulla tavalla parantanut yhdistyksen toimintaa. Palkinnon saajan valitsee vuosittain hallitus. Palkinnon saajan ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen.

Vuoden valmentaja

Vuoden valmentaja-palkinto on jaettu aika ajoin myös erikseen vuoden cheer-valmentajalle ja vuoden tanssivalmentajalle. Palkinnon saajan päättävät valmennuspäälliköt. Palkinto jaetaan hyvästä valmennustyöstä. Vuoden valmentajalta odotetaan intohimoa valmennustyöhön, innokkuutta osallistua koulutuksiin ja valmennustaitojen kehittämiseen.

Vuoden urheilija

Vuoden urheilija-palkinto jaetaan vuosittain urheilullisesti menestyneelle yhdistyksen urheilijalle. Kriteereitä ovat mm. lahjakkuus, halu kehittyä, hyvä treenimoraali sekä urheilulliset elämäntavat.

Vuoden joukkuekaveri

Vuoden joukkuekaverin valitsee joko joukkueen valmentaja tai joukkuelaiset voivat äänestää hänet keskuudestaan.

Valmentajan valinta

Joukkueen valmentaja valitsee joukkueesta yhden harrastajan, joka nousee jollakin tavalla positiivisesti esille vuoden aikana. Palkinnon nimen voi päättää valmentaja itse. Se voi olla esim. vuoden treenaaja, vuoden hyppääjä, vuoden akrotaituri tai muu.

Muut maininnat

Edellä mainittujen palkitsemisten lisäksi seura voi vuosittain palkita myös muuten kauden aikana merkityksellisiksi nousseita henkilöitä. Näitä voivat olla mm. kilpailumatkoilla avustaneet huoltajat, seuran varainkeruuseen aktiivisesti osallistuneet tai muu seuran toimintaa positiivisesti vaikuttaneet henkilöt.