



Cheer Stars ry
Jäsenopas 2021

Sisällys

JÄSENOPAS 2021	4
URHEILUTOIMINTA.....	4
Cheer-joukkueet.....	5
Edustusjoukkueisiin pääseminen	6
Joukkueen sisäiset valinnat	6
MAKSUT.....	6
Seurasiirto.....	8
LISESSIT	8
Kattaako vakuutuksesi jo cheerleadingin?	9
Tapaturman sattuessa	9
VARUSTEET	9
TIEDOTUS.....	10
INFOA HUOLTAJILLE.....	10
Cheerleading urheilulajina.....	10
Turvallisuus.....	11
Keneen otan yhteyttä?	11
LISÄTIETOA SEURASTAMME.....	12
Arvot ja visio	12
Vaikutuskanavat: Tähtiraati & Tähtivanhemmat	12
Valmentajat	13
Kuka pääsee valmentajaksi? Montako valmentajaa ryhmällä on?	13
SCL valmentaja	13
Active Cheer-ohjaaja	13
Valmennuksen arviointi ja palautteet	14
HALLITUS JA SEURATOIMIJAT	14
Vastaavat toimialueittain	14
Harrastajatoimikuntavastaava	14
Antidoping-yhdyshenkilö.....	15
Työntekijät.....	15
Valmennuspäälliköt	15
Seuratyöntekijä.....	15
Tapahtumasihteeri	15
Joukkueiden toimihenkilöt	16

Valmentajat	16
Apuvalmentaja.....	16
Joukkueen kapteeni/ kapteenit.....	16
Joukkueen johtajat	16
PALKITSEMISET YM. HUOMIOINNIT	16
Vuoden Cheer Star-kiertopalkinto.....	17
Vuoden valmentaja	17
Vuoden urheilija	17
Vuoden joukkuekaveri.....	17
Valmentajan valinta.....	17
Muut maininnat.....	17

JÄSENOPAS 2021

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 ja taitotasosta riippumatta. Treeniketin avulla pyrimme luomaan kaikille turvallinen ja innostava harjoitusilmapiiri sekä antamaan positiivinen kuva lajistamme ja seurastamme myös ulkopuolisille.

1. Tulen treeneihin ajoissa ja olen valmiina treenaamaan 5 minuuttia ennen oman vuoron aloittamista
2. Ilmoitan poissaoloni valmentajalleni hyvissä ajoin. Kolmesta peräkkäisestä ilmoittamattomasta poissaolosta minut katsotaan eronneeksi joukkueesta
3. Ilmoitan valmentajalleni myös myöhästymisistä. Kilpajoukkueilla voi olla sanktioita myöhästymisistä
4. Tulen treeneihin asiallisissa ja urheiluun soveltuissa varusteissa. Laitan myös hiukset kiinni, pidän kynteni lyhyenä ja otan korut pois
5. Treenien ajan pidän puhelimeni äänettömällä enkä käytä sitä treenien aikana. Kysyn valmentajaltani luvan puhelimen käyttöön
6. Tulen treeneihin treenaamaan, en seurustelemaan kavereiden kanssa. Treenissä keskityn, kuuntelen ja osallistun aktiivisesti
7. Treenien ulkopuolisesta harjoittelusta sovin erikseen valmentajan kanssa ja teen sen täysin omalla vastuullani
8. Aina, kun olen esiintymis-, joukkue- tai seura-asussa edustan seuraamme ja käyttäydyn urheilijamaisesti. Muistan tämän myös sosiaalisessa mediassa
9. Treenit ovat suljettuja tilaisuuksia, ellei asiasta ole toisin ilmoitettu. Kysyn valmentajalta luvan, mikäli joku haluaa tulla katsomaan treenejä. Huoltajille treenit ovat aina avoimia!

URHEILUTOIMINTA

Cheer Stars tarjoaa harrastusmahdollisuuksia monen ikäisille 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 26, joista kaksi on tauolla kevään 2021.

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

Cheer-joukkueet

Joukkueen nimi	Ikäluokka	Syntymävuosi	Taitotaso
Powerful	aikuiset	2006 ja vanhemmat	Cheer level 3
Fierce	juniorit	2007-2004	Cheer level 4
Sassy	juniorit	2008-2004	Cheer level 3
Bold	juniorit	2008-2004	Cheer level 2
Brave	juniorit	2008-2004	Cheer harraste
Darling	minit	2011-2007	Cheer level 2
Adorable	minit	2011-2007	Cheer level 2
Amazing	minit	2011-2007	Cheer level 1
Sparkling	minit	2010-2008	Cheer harraste
Charming	minit	2011-2008	Cheer harraste
Wonderful	minit	2013-2012	Cheer harraste
Stunning	minit	2013-2012	Cheer harraste
Shining	minit	2014	Cheer harraste
Bubbly	mikrot	2015	
Cuddly	mikrot	2016-2017	
Fearless	Erytistarve	Kaiken ikäiset	Cheer alkeet / Tanssi alkeet
Royal (tanssi)	aikuiset	yli 15v	Tanssi SM-taso
Magnificent (tanssi)	aikuiset	yli 15v	Tanssi edistyneet
Divine (tanssi)	aikuiset	yli 15v	Tanssi alkeet
Fabulous (tanssi)	juniorit	12-15v	Tanssi SM-taso
Pretty (tanssi)	juniorit	12-15v	Tanssi edistyneet
Glamorous (tanssi)	juniorit	10-15v	Tanssi alkeet, Kuopio
Glorious (tanssi)	juniorit	10-15v	Tanssi alkeet, Siilinjärvi
Fantastic (tanssi)	minit	9-13v	Tanssi edistyneet
Fancy (tanssi)	minit	7-12v	Tanssi keskitaso
Lovely (tanssi)	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, treeniaktiivisuus 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.-30.6.2021 ja syyskausi 1.8.-31.12.2021. 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 variaihmisiä 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 kerran kauden aikana.

MAKSUT

Seuran jäsenet maksavat vuosittain Cheer Starsin jäsenmaksun sekä kevät- ja syyskausien kuukausimaksut. Maksujen suuruudet päätetään seuran vuosikokouksessa vuodeksi kerrallaan. Summat löytyvät nettisivujen maksut-osioista (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 kerran ilman veloitusta. Tämän yhden kokeilun jälkeen tulee maksaa liittymismaksu. Ensimmäisenä osallistumisvuotena liittymismaksu korvaa jäsenmaksun. Liittymis- ja/tai jäsenmaksun lisäksi harrastamisesta maksetaan kuukausimaksu. Mikäli aloitat harrastamisen myöhemmin kauden aikana tai kesken kuukauden, tulee kuukausimaksu ja liittymismaksu maksaa heti liittymiskuukauden aikana. Jäsenmaksu maksetaan heti vuoden alussa tammikuussa. Kaikilla joukkueilla harrastemaksut toteutetaan kuukausimaksuna vuoden 2021 alusta alkaen. **Jäsen- ja kuukausimaksuja ei palauteta kesken kauden lopetuksen.**

Edustusjoukkueen (neljä ja kolme kertaa viikossa harjoittelevat joukkueet) joukkuevalintaan osallistuva on sitoutunut maksamaan kauden kaikki kuukausimaksut, vaikka ei osallistuisi joukkueen toimintaan. Kilpailujoukkueen kaudeksi luetaan tammi-kesäkuu, elo-joulukuu, heinäkuu on maksuton kuukausi.

Edustusjoukkueessa lopettamisesta tulee ilmoittaa kauden viimeisen kuukauden aikana, mikäli ilmoitusta valmentajille lopetuksesta ei tule, oletus jäsenen jatkamisesta joukkueessa toteutuu ja laskutus kuukausimaksuista jatkuu normaalisti uuden kauden ensimmäisenä kuukautena. **Ilmoittautuessa joukkueeseen sitoudut kauden kaikkiin maksuihin. Kauden maksut maksetaan kokonaisuudessaan, vaikka kauden aloittaisi kesken tai lopettaisi ennen kauden päätöstä.**

Harrastekilpajoukkueen (kaksi tai kolme kertaa viikossa harjoittelevat joukkueet, joilla on tavoitteena kilpailla omalla tasollaan) joukkuevalintaan osallistuva on sitoutunut maksamaan kauden kaikki kuukausimaksut, vaikka ei osallistuisi joukkueen toimintaan. Harrastekilpajoukkueen kaudeksi luetaan tammi-toukokuu, elo-joulukuu, kesäkuu ja heinäkuu ovat maksuttomia kuukausia. Harrastekilpajoukkueessa lopettamisesta tulee ilmoittaa kauden viimeisen kuukauden aikana, mikäli ilmoitusta valmentajille lopetuksesta ei tule, oletus jäsenen jatkamisesta joukkueessa toteutuu ja laskutus kuukausimaksuista jatkuu normaalisti uuden kauden ensimmäisenä kuukautena. **Ilmoittautuessa joukkueeseen sitoudut jäsenmaksuun ja kuukausimaksuihin koko kaudeksi. Kaikki kauden maksut ja jäsenmaksu maksetaan kokonaisuudessaan, vaikka kauden lopettaisi kesken ennen kauden päätöstä.**

Alkeis- ja harrastejoukkueisiin (kerran tai kaksi kertaa viikossa harjoittelevat joukkueet, jotka eivät kilpaile) ilmoittautuessa kaudelle jäsen sitoutuu maksamaan kahden kuukauden kuukausimaksut, vaikka lopettaisi harrastamisen kesken kauden. Alkeis- ja harrastejoukkueiden kaudeksi luetaan tammi-toukokuu, elo-joulukuu, kesäkuu ja heinäkuu ovat maksuttomia kuukausia. Paikka alkeis- ja harrastejoukkueissa ei siirry automaattisesti uudelle kaudelle, jäsenen tulee ilmoittautua mukaan joukkueeseen aina uuden kauden alussa. **Ilmoittautuessa joukkueeseen sitoudut jäsenmaksuun ja kuukausimaksuihin kahdeksi kuukaudeksi. Kahden kuukauden maksut ja jäsenmaksu maksetaan kokonaisuudessaan, vaikka kauden lopettaisi kesken ennen kauden päätöstä.**

Seura ei korvaa 01.08.2020 alkaen force majeure-tilanteista aiheutuvia maksuja, johtuen mahdollisista kauden keskeytyksistä. Seura perii hallituksen välttämäksi katsomat perustoiminnan kulut kauden ajalta.

Jäsenmaksuun sisältyvät seuran hallinnon palvelut sekä osallistumisoikeus seuran järjestämiin tapahtumiin, kokouksiin ja näytöksiin. Kuukausimaksun suuruus määräytyy joukkueen viikoittaisten harjoituskertojen mukaan. Kuukausimaksuun 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.

Huojennukset myöntää yhdistyksen hallituksen puheenjohtaja Johanna Kaunisto puheenjohtaja(at)cheerstars.fi. Huojennukset tulee hakea yhdistykseltä aina uuden kauden alussa, kevätkaudella 25.1. mennessä ja syyskaudella 25.8. mennessä. Huojennukset myönnetään vain kuudeksi kuukaudeksi kerrallaan. Huojennus tulee voimaan aina seuraavasta laskutuskuukaudesta. Ohjaamme ensimmäisenä tutustumaan vähävaraisia tukeviin järjestöihin, näitä järjestöjä löydätte seuran nettisivuilta kohdasta "huojennukset". Huojennuksia myönnetään yhdistyksen puolelta, mikäli tukea ei myönnetä vähävaraisia tukevilta yhdistyksiltä. Hallitus voi myöntää tukia yhdistyksen puolelta niin paljon, kuin kannattajajäsenten tukikassassa riittää tukea.

Maksut 2020**Jäsenmaksu**

Jokainen seuran harrastaja on velvollinen maksamaan kerran vuodessa **40€** jäsenmaksun.

Liittymismaksu

Jokainen seuran uusi harrastaja maksaa aloittaessaan **40€** liittymismaksun. Liittymisvuodelta (kalenterivuosi) ei makseta jäsenmaksua.

Kausimaksut

Kausimaksu määräytyy joukkueen viikottaisten harjoituskertojen määrän mukaan.

1 krt/vko **35€/kk** (10kk)

2 krt/vko **45€/kk** (10kk)

3 krt/vko **55€/kk** (11 kk)

4 krt/vko **65€/kk** (11 kk)

Lisätiedot jasmin@cheerstars.fi

Seurasiirto

Yli 12-vuotiaat aiemmin cheerleadingia 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 edustuskelppoinen 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 harrastelisisenssejä, 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.

Vuoden 2020 aikana lisenssikausi muuttui uudistettua kilpailujärjestelmää tukevaksi. Aikaisemman kalenterivuoden sijaan uusi lisenssikauden muutos tarkoittaa, että vuonna 2021 lisenssi kausi on 1.8.2020-31.7.2021.

Myös tilanne seurasiirtojen suhteen on poikkeuksellinen tänä vuonna. SCL seurasiirtomääräykset ovat voimassa sillä muutoksella, että lisenssikauden vaihtuessa kesken kalenterivuoden, uuden lisenssikauden ensimmäisen lisenssin voi ostaa vapaasti haluamaansa seuraan. Näin ollen urheilijat ovat vapaita siirtymään ilman seurasiirtoa ostaessaan uuden lisenssikauden ensimmäisen lisenssin kaudelle 2 (1.8.2020-31.7.2021).

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 tukevut cheerleadingiin tarkoitetut 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, mutta seura tarjoaa kausittain

mahdollisuuksia tilata heidän kautta cheer-kenkiä. Harrastejoukkueissa tavalliset sisäkengät riittävät. Mikroissa treenataan paljain jaloin tai sisätossuilla, joissa on jarrut. Tanssijoukkueet käyttävät ihonvärisiä puolitossuja, jotka jokaisen harrastajan tulee hankkia itse.

Univormut ja muut esiintymisasut sekä huiskat ja muu rekvisiitta kuuluvat kilpailijoilla kuukausimaksujen 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 kerran viikossa, aina maanantaisin 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 @csf.darling @csf.adorable @csf.amazing @csf.powerful @csf.bold @csfdanceteam @csf.royal @csf.fabulous @csf.fantastic @csf.pretty @csf.magnificent @csf.fancy

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, hypyt 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 mukaiset kilpailusäännöt. Esityksessä käytetään lajille ominaisia huiskia eli pomeja. 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. Helpon 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: Anu Komulainen cheervalmennuspaallikko@cheerstars.fi

Seurassamme on palkattuja työntekijöitä neljä, 1 kokoaikainen ja 3 osa-aikaista. Muuten seuramme toimii luottamustoimisten ja vapaaehtoisten työpanoksella. 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 2020 seuraan kuuluu 26 joukkuetta, joissa urheilee yhteensä noin 400 harrastajaa. Suurin osa seuran urheilijoista on lapsia ja nuoria. Yhdistyksen kotipaikka on Kuopio, mutta toimintaa järjestetään myös lähikunnissa Iisalmessa ja Siilinjärvellä.

Tähtiseura-merkki

Olympiakomitea ja Suomen Cheerleadingliitto ovat lokakuussa 2020 myöntäneet Cheer Starsille lasten ja nuorten Tähtiseura-merkin. Tähtiseura on Olympiakomitean, lajiliittojen ja liikunnan aluejärjestöjen uusi seurojen laatuohjelma. Tähtimerkki on lupaus laadusta nykyisille ja uusille seuran jäsenille sekä heidän lähipiirilleen ja perheilleen.

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 ja keväällä 2018 luistelupäivän, 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 Siiri Hoffren ja Saara Hoffren.

Vanhemmille suunnattu Tähtivanhemmat on keskusteluryhmä, johon voi tulla mukaan kukaan vaan seuran jäsenen vanhempi tai huoltaja. Ryhmässä ei sitouduta mihinkään tai jaeta vastuutehtäviä vaan tarkoituksena on löytää avoin keskusteluyhteys vanhemmilta seuran puolelle. Kokoontumisia järjestetään 1-2 kertaa vuodessa. Tähtivanhempien koolle kutumisesta vastaa hallituksen jäsenet Siiri Hoffren ja Saara Hoffren.

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 ohjauksen perusteet. Lisäksi valmennuspäälliköt järjestävät 6 kertaa vuodessa valmentajapalavereita, joihin kuuluu myös koulutusosuus. Aiheita ovat olleet mm. ensiapu, harjoituskauden suunnittelu ja treeniturvallisuus. Lisätietoa valmentajien koulutuksista saa valmennuspäälliköiltä Anu Komulainen (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. Valmentajan vähimmäiskoulutus Cheer Starsissa on Ohjauksen perusteet koulutus, jonka tarjoaa Suomen cheerleadingliitto.

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, nimettömänäkin.

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 Johanna Kaunisto (puheenjohtaja@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 Sanna Rönkkö (varapuheenjohtaja@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 Siiri Hoffrenin (sihteeri@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 Nea Manninen (rahastonhoitaja@cheerstars.fi) vastaa laskujen hyväksynnästä, tarkkailee budjettia ja rahavirtaa yhdistyksen tileillä.

Vastaavat toimialueittain

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

Harrastajatoimikuntavastaava

Siiri Hoffren ja Saara Hoffren ylläpitää cheerin ja tanssin yhtenäisyyttä järjestämällä koko seuran yhteisiä tapahtumia. Kuuntelee harrastajien ja valmentajien ehdotuksia, vieden niitä eteenpäin hallitukselle.

Antidoping-yhdyshenkilö

Seuran antidopingyhdyshenkilönä toimii Tiina-Mari Asikainen. Hän toimii yhteyshenkilönä seuran ja ADT:n välillä sekä neuvoo urheilijoita tarvittaessa antidopingiin liittyvissä kysymyksissä. Kaikki urheilijat ovat itse vastuussa käyttämistään lääkkeitä 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 neljä työntekijää, seuratyöntekijä, tapahtumasihteeri, 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 valmentajapalaverien järjestämisestä. He huolehtivat siitä, että jokainen valmentaja on tehtäviensä tasalla ja tarjoavat tarvittaessa lisäkoulutusta joko valmentajapalaverien 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. Vastuupalmentajat 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.

Seuratyöntekijä

Seuratyöntekijälle Jasmin Miettiselle (jasmin@cheerstars.fi) kuuluu seuratoiminnan arkeen liittyviä tehtäviä monipuolisesti. Hän toimii avainasemassa mm. seuran tiedottamisessa, laskutuksessa, yhteistyökumppaneiden sopimuksissa ja muussa yhteistyössä. Seuratyöntekijä toimii seuran myClub-palvelun pääkäyttäjänä ja huolehtii mm. jäsenrekisteristä, sekä jäsenistön laskutuksesta. Hän maksaa valmentajien palkkiot ja tekee palkanlaskennan avustavia tehtäviä. Seuratyöntekijän tehtäviin kuuluu myös nettisivujen ylläpito ja omalta osaltaan seuran näkyvyys sosiaalisessa mediassa.

Tapahtumasihteeri

Tapahtumasihteeri Janita Sikanen (tapahtumasihteeri@cheerstars.fi) järjestää tapahtumia ja toimintaa Cheer Stars ry:ssä. Tapahtumasihteeri organisoii leirejä, koulutuksia ja kilpailuja. Työnkuvaan kuuluu järjestää kaikki kilpailumatkat ja täyttää kilpailulomakkeet. Hän on vastuussa seuran varainkeruista, seuravaatteiden mynnistä, joukkueiden vaatetilauksista sekä omalta osaltaan seuran näkyvyydestä sosiaalisessa mediassa. Tehtäviin kuuluu myös seuran huiskien, mankkujen, mattojen ja kaiken muun seuran irtaimiston ja omaisuuden hallinta ja kunnossapito.

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 viestinviejiä 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. 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 kerran vuodessa seuran harrastajia, valmentajia ja seuratoimijoita. Palkitseminen on ollut käytössä seuran perustamisesta alkaen ja palkitseminen tapahtuu kevätkauden 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.