

# ***Föreningshandbok***



## ***Borås Dansförening***

***Mars 2002***

***Reviderad Jan 2003***

***Reviderad Febr 2003***

***Reviderad Mars 2004***

***Reviderad Mars 2008***

***Reviderad Mars 2013***

***namnbyte från bestämmelser till föreningshandbok***

## **Innehållsförteckning**

- **Att träffas och umgås är det allra viktigaste** 1
- **Policy, Alkohol och doping** 2
- **Policy Mobbning** 3
- **Detta gäller i lokalen** 4
- **Träning, Tävling för nya dansare eller nya grenar** 5
- **Våra Tränare** 7
- **Våra Medlemmar** 8
- **Startavgifter** 9
- **Våra olika roller under tävling** 10
- **Tävlingsträning** 13
- **Regler för egen träning i klubblokalen** 15
- **Övrigt** 17

**Att träffas och umgås är det allra viktigaste**

## **Lokala bestämmelser**

Förutom att medlemmarna skall hålla sig orienterade om danssportens aktuella bestämmelser vill vi att vissa bestämmelser som rör just vår verksamhet skall finnas och efterföljas:

Då tveksamheter uppstått har detta oftast berott på att medlemmarna haft dålig kännedom om de regler som funnits i föreningen.

Denna sammanställning har reviderats under årens lopp för att anpassa sig till dagens verklighet där dansare och övriga medlemmar skall kunna läsa vad som verkligen gäller.

Vår förhoppning är att detta skall bidra till att öka trivseln inom föreningen.

## **Policy, Alkohol och doping**

Föreningen tar självklart avstånd från all förekomst av langning eller bruk av alkohol i samband med – eller i anslutning till föreningens verksamhet där minderåriga/ungdomar medverkar. Det ligger på varje ledares ansvar att i samband med träning eller tävling eller annan verksamhet där föreningens ungdomar medverkar att aktivt se till att ingen alkohol eller langning av alkohol förekommer.

Föreningen tar kraftigt avstånd från alla former av preparat som kan klassas som droger eller doping. All användning eller langning av förbjudna medel eller prestationshöjande preparat som finns uppsatta på RF dopinglista kan komma att polisanmälas, vidare kan de personer uteslutas ur föreningen med omedelbar verkan. Vissa preparat kan godkännas om läkarintyg finns och det är av medicinska skäl, dispens kan då ges till den aktive dansaren.

## **Policy Mobbning**

Mobbning är bannlyst inom föreningen, vid minsta antydning till att det finns risk för att mobbning förekommer, skall ledare inom föreningen ta tag i frågan.

Vad är mobbning; En person är utsatt för mobbning när barn, ungdomar eller vuxna oavsett kön utsätts för icke önskvärda handlingar vid ett eller flera tillfällen från en eller flera personer. Detta kan röra sig om så banala ting som en kommentar om mått och vikt eller annat nedsättande där medlemmen kan ta illa upp.

Detta är en mycket allvarlig händelse om det sker i en förening där just gemenskapen skall vara det som står i fokus.

## **Detta gäller i lokalen.**

- Häng kläder och ställ skor på avsedda platser, Spring inte omkring eller dansa på eller vid sidan av dansgolvet när det är kursverksamhet eller andra som tränar.
- All förtäring av mat, godis och dricka skall ske i fiket och får inte tas med in i hallarna. **Enbart vattenflaskor är tillåtna i träningshallarna.**
- Vill du som förälder se när ditt barn tränar så får du naturligtvis göra det, hör med tränaren om det går bra. Ibland har tränaren behov av att vara själv med dansarna.
- Endast föreningens medlemmar har tillträde till lokalerna.
- Endast dansskor får användas i klubbens lokaler.
- **Lämna lokalen som du själv vill finna den.**

## **Träning, Tävling för nya dansare eller nya grenar.**

- Vi meddelar tränaren och vår partner/partners om vi inte kan träna.
- Kom alltid i tid till träningarna.
- Inget spring under träningen – ta med vattenflaska.
- Vid träningarna är det tränaren och träningsgruppen som har tillgång till träningslokalen. Vi ber alla att respektera detta och låta träningsgrupperna träna i fred.
- För att delta i parträning måste dansarna ha gått minst en fortsättningskurs. Vi tar helst emot endast färdiga par då vi inte har par sammansättning.

- I undantags fall kan killar/tjejer få börja efter nybörjarkursen om tränarna godkänner detta. Vid bugg eller dubbelbugg måste killarna/tjejerna gå fortsättningskursen parallellt med parträningen.
  
- Du skall ha partränat i en termin med klubbens träningstider för att få tävla i respektive gren. Tränaren beslutar när dansarna kan börja tävla. Denna regel gäller när det är någon som är helt ny i grenen. Har dansarna tidigare dansat inom grenen kan de få börja tävla tidigare.
  
- Om din ordinarie Bugg – eller Boogie Woogie –partner inte åker med på tävlingen kan du få dansa med en annan partner om denna tidigare har tävlat i bugg eller Boogie Woogie och båda ordinarie partners går med på detta. Detta gäller endast Bugg och Boogie Woogie pga. att ingen koreografi behövs. Detta får ej genomföras för att flytta upp den ena partnern i högre klass. OBS: Anmälan skall ha lämnats in minst 6 veckor före tävling.
  
- Undantag vid Lag –SM  
Endast vid sammansättning av lag till Lag-SM kan undantag göras för annan partner i samtliga grenar. Tränare och styrelse sätter samman par och trios till respektive lag.



## **Våra Tränare:**

- Skall ha nödvändig utbildning
- Aktivt verka för att skapa ett positivt klimat för att förstärka vi känslan i föreningen.
- Skall inneha en stark integritet, vara ärlig, rak och framförallt tydlig.
- Ha en ödmjuk framtoning och lätt ta till sig tips från andra inom verksamheten.
- Man engagerar sig och vill utveckla alla individer i träning och tävling i enlighet med den strävan som föreningen har, d v s ett gott uppförande på alla plan.

## **Våra Medlemmar:**

- Supporta och stötta våra barn och ungdomar, ställ inte för höga krav på sportsliga framgångar. Att hårt arbete och träning lönar sig, utifrån individens egna förutsättningar.
  
- Bistå och medverka till att stödja verksamheten och föreningen.
  
- Stötta våra tränare i deras beslut även om det drabbar egna barn/ungdomar.
  
- Undvika att jämföra, kritisera eller framhäva egen son/dotter i förhållande till andra tävlande.
  
- Ställa upp på de arrangemang som föreningen anordnar.
  
- Lämna era synpunkter till tränare eller styrelse hur verksamheten bedrivs.

## Startavgifter

- Klubben sponsrar barn, ungdomar samt juniorer med halva startavgiften, dansarna skall ha minst 50% närvaro på träningarna i respektive disciplin, (gäller ej vid sjukdom). Detta gäller till de av klubben uttagna tävlingar som anmälts i tid.
- Uteblir du utan giltigt skäl från en tävling får du betala startavgift och eventuellt andra kostnader föreningen drabbas av. Vid sjukdom eller skada återbetalas inte avgiften.
- Dansare som går upp en klass och därmed kan tävla på en tävling de tidigare inte är anmälda till och där anmälningstiden gått ut, kan få efteranmäla sig om arrangören godkänner detta. Dock måste dansarna själva då betala dubbelavgift eftersom arrangören kräver detta.
- Om tävlingen inte är uttagen av föreningen betalas hela startavgiften samt resan dit av de tävlande själva.

## **Våra olika roller under tävling**

- Lagledaren skall:
- Dela ut nummerlappar
- Ge preliminär tidpunkt för start i respektive klass.
- Se till att dansarna värmer upp i tid.
- Ta hand om värdesaker.
- Vid behov, trösta.
- Föregå med gott exempel.

### **Föräldrar och supporters:**

- Vara hejarklack och stödja alla föreningens dansare.
- Sitta på läktaren, gärna ihop med övriga i föreningen.
- Supporters har inte tillträde till dansgolvet, utan kan följa tävlingen från läktaren.
- En tävlingsdag brukar bli lång! En fikakorg är alltid bra att ha med sig.

## **Dansarna skall:**

- Tänka på att visa hänsyn och respektera att vissa dansare inte vill bli störda under uppvärmning och vid insläpp.
- Ge akt på det lagledaren meddelar vad som gäller tider och liknande.
- Alltid meddela lagledaren om man lämnar tävlingshallen.
- Alltid hålla ihop med sin partner under det att tävlingen pågår i den egna klassen.
- Respektera när lagledaren säger till om uppvärmning – de skall inte behöva tjata om detta.
- Man får inte tävla i kläder med reklam på.
- Byt inte tävlingskläder innan ni är säkra på att ni inte gått vidare – det kan bli omdans.
- Heja på klubbens övriga par när man själv inte dansar.

### **Övrigt inom tävling:**

- Föreningen ska försöka behålla våra barn/ungdomar aktiva upp till vuxen ålder.
- Föreningen skall agera för varje individs bästa.
- Föreningen skall sträva efter att aktivera och ge barn/ungdomar en meningsfull sysselsättning samt ge en grundläggande, allsidig och variationsrik träning.
- Föreningen ska låta barn/ungdomar utvecklas i sin egen takt efter egna förutsättningar, individen skall känna sig betydelsefull.
- Föreningen ska förbereda individen att klara både med och motgångar, detta genom att ha rätt attityd, värderingar och inställning till utmaningar.
- Föreningen ska också stödja och ge ambitiösa dansare möjlighet att utvecklas och få en bra utbildning med mera träning som passar denne bäst.

## **Tävlingsträning:**

- Syftet med tävlingsträning är att stimulera och utveckla de dansare som har nått en viss nivå, tävlingsträning kan erhållas på två sätt:
  - Extra träning med inhyrda specialtränare.
  - Extraträning under ledning av föreningen utsedda klubbtränare.
  
- Träningen är endast öppen för par som tävlar i nedanstående klasser:
  - Bugg:
  - Dubbelbugg
  - Lindy Hop:
  - Boogie Woogie:
  - Rock:

### **MICTEAM TRÄNING**

Om ledig plats finns kan dansare från andra föreningar delta, krav är att de är medlemmar samt betalar träningsavgiften och extra kostnaden för Micteam.

- De par/trios som har egen finalmusik har rätt att träna ensamma. I övrigt kan deltagarna dansa i grupp om tempo skillnaden inte är för stor.

## **Grundförutsättningar för deltagande i tävlingsträning!**

För att dansare skall få delta i tävlingsträningen skall de uppfylla vissa grundkrav:

### **Dansaren skall:**

- Vara medlem i föreningen.
- Delta i träningsgrupp och betala avgift för denna.
- Ha tränat i föreningens ordinarie träningsgrupper under en termin.
- Tävla för Borås Dansförening eller ingå i en konstellation där någon dansare tävlar för föreningen.
- Ha för avsikt att börja tävla.
- Vara fysiskt vältränad så att han/hon kan tillgodose sig den träning som erbjuds.
- Vid ordinarie träning utveckla de övningar som han/hon har fått vid tävlingsträningen.

### **Föreningen förväntar sig även att dansaren:**

- Deltar i föreningens löpande verksamhet.
- Ställer upp vid uppvisningar i klubbens namn för att marknadsföra föreningen. Detta under förutsättning att det inte kolliderar med tävling samt träning med externa tränare.



## **Regler för egen träning i lokalerna.**

- Rätt till att boka upp sig för egen träning har alla dansare som är medlemmar i Borås Dansförening och som ingår i en träningsgrupp.
- Nycklar kan kvitteras ut hos lokalansvarig till en deponiavgift av 300:-
- Vid bokning skall följande uppgifter skrivas i on-line schemat:
  - Namn på dansarna
  - Telefon nummer
  - Disciplin
  - Lokal
- Det par som bokar tider har enbart rätt att skriva upp sig för två tider åt gången (max 2 timmar per träningstid) och paret/trion får enbart skriva upp sig på två tider under en två veckors period.
- Månaden före SM och Lag-SM har de dansare som skall tävla för Borås Dansförening förtur att boka tider för egen träning. Dessa dansare skall då boka sina tider senast 2 dagar innan träningstillfället. Detta innebär att övriga dansare kan boka tider under dessa perioder, tidigast 2 dagar innan träningstillfället. Perioderna som detta gäller kommer att vara markerade i schemat.
- Styrelsen har rätt att gå in och boka tider utöver de regler som har angetts.

- Det är viktigt att bokningarna sköts på ett ansvarsfullt sätt. Det skapar mycket irritation om träningshallarna står tomma på grund av att dansare med bokade tider inte dyker upp. Om paret/trion inte kan komma på den bokade tiden är det deras ansvar att se till att tiden blir avbokad.
  
- Den stora hallen kan bokas dagtid och övriga tider då ordinarie träningar ej är inlagda.
  
- Den mindre hallen kan bokas på vardagar efter kl 17.00 och övriga tider då ordinarie träningar ej är inlagda.

## **Övrigt:**

Föreningen försöker anordna samåkning till LAG-SM och SM, buss till självkostnads pris. Anmälan skall alltid ske till ansvarig och är bindande.

Bussen avgår alltid från Getängsvägen. Busstiderna meddelas genom klubben.

För tävlingar utomlands kan dansare i efterhand söka bidrag för utgifter i samband med dessa, dock senast 1 december varje år. Kopior av biljetter, hotellräkningar o. dyl. inlämnas till styrelsen som tar beslut om bidrag utifrån föreningens ekonomi och beroende av antalet sökande.