

CHECKLISTA

Pompom+ och 65+

Förankra och organisation

- Vi har ett styrelsebeslut om uppstarta av ny verksamhet
- Första kontakten med SCF och RF-SISU distriktet har tagits för stöd av verksamheten
- Verksamheten har en tydlig plats i föreningens organisation
- Vi har pratat om inkludering i föreningens övriga verksamhet

Syfte och mål

- Vi har ett tydligt syfte med varför föreningen vill starta verksamheten
- Vi har en rimlig kort och långsiktig målbild för verksamheten
- Vi har mål för målgruppens inflytande i föreningen

Förankra och organisation

- Vi har information om verksamheten på vår hemsida och sociala medier
- Informationen är anpassad för målgruppen
- Vi skickar ut information i kanaler som är anpassade för målgruppen



CHECKLISTA

Pompom+ och 65+

Kom igång

- Vi har ledare (involvera gärna ledare från målgruppen)
- Vi har avsatt tillgängliga träningstider för målgruppen
- De tänkta anläggningarna är anpassade för målgruppen
- Våra ledare känner sig trygga i att leda målgruppen
- Vi vet vilka utbildningar som lämpar sig för våra ledare

Rekrytering

- Det finns en plan för hur och vart vi når målgruppen
- Vi kan ta emot x antal delgarer första året
- Vi har en plan för hur mycket vi kan växta per år
- Vi har en plan för när det kommer nya medlemmar

Ekonomi

- Avgifterna är samma som för föreningens övriga medlemmar
- Avgifterna är anpassade och beslutade för målgruppen
- Det finns pengar för verksamheten i den totala budgeten
- Vi känner till vilka bidrag vi kan söka för målgruppen



CHECKLISTA

Pompom+ och 65+

Cheerleading är något nytt för de allra flesta i denna målgrupp och vi vill därför inte skrämma bort deltagarna. Genom att berätta om cheerleading, vår historia & nutid kan vi få målgruppen att förstå hur rolig vår idrott faktiskt är. Det viktigaste är att få dem att våga & framför allt ha roligt! Nedan följer lite tips & information som kan vara till nytta när vi håller cheerleadingträningar för äldre (65+)

- Parker
- Öppna gräsytor
- Badplatser
- Idrottshallar
- Skolor
- Träffpunkter
- Äldreboende
- Konferens rum
- Utomhus gym
- Skogen
- Asfalterade ytor tex tennisbana
- Cheerleading
- Armrörelser till musik
- Styrkeövningar med egen kroppsvikt
- Cirkelträning
- Promenader
- Dans

Focus på det sociala och samvaron. För många i målgruppen är detta den viktigaste delen och för vissa helt avgörande för att medverka. Avsluta tex passet med en social stund i form av en fika eller annat. Samtalsgrupper och föreläsningar är också ett alternativ.



CHECKLISTA

Pompom+ och 65+

Tänk på vid verksamhet på anläggning

- Särskilda parkeringsplatser för personer med rörelsenedsättning finns i anslutning till entrén
- Det finns en tydligt skyltat angörningsplats för till exempel färdtjänst i anslutning till entrén
- Entrén är tillgänglig. Med ramper* för både rullator och rullstol
- Entrén har räcken och automatiska dörrar
- Det går att ta sig ut från anläggningen i rullstol eller rullator vid u trymnings behov
- Toalett för rullstol, rullator finns tillgänglig, utrymmet är minst 2,20x 2,20 för att säkerställa att man kan väna en elrullstol.
- Toaletten och övrig utrustning på toaletten är anpassade
- Hiss finns tillgänglig (om byggnaden har flera våningar)
- Skyltarna på anläggningen är tydliga. Stor text, är taktila och konstrastrika.
- Dörrar inomhus har automatisk dörröppnare

*En godkänd ramp skall ha avåkningskydd längs sidorna och vara försedd med räcken. Rampens fria bredd ska vara minst 1,3 meter och lutningen ska vara max 8,3 % så att en person i rullstol självständigt kan rulla upp. 8,3 % innebär en höjdskillnad på 1 meter som man tar ut på 12 meter.



CHECKLISTA

Pompom+ och 65+

- **Välj rätt material.** Detta är individuellt men några förslag på redskap/material är koner/band att markera ut platser med, måttband, högtalare, Pom pom.
- **Involvera målgruppen i föreningen.** Detta är en målgrupp med stort engagemang och mycket tid, ge dem uppdrag i er förening för att skapa samhörighet.
- **Synliggör aktiviteten.** Med hjälp av beachflaggor gör ni er synliga under aktiviteten och kan på så sätt få in fler deltagare.
- **Sociala medier.** Dela på sociala medier för att synliggöra aktiviteten

Tagga @svenskacheerleadingforbundet @riksidrottsforbundet #cheeräldre #svenskcheerlea



CHECKLISTA

Pompom+ och 65+

Nästa steg

Vad behöver vi mer utbildningar inom?

Vad behöver vi för stöd och hjälp med framåt?





Svenska Cheerleadingförbundet
Östra Hamngatan 52
411 09 Göteborg
scf@cheerleading.se
08-5000 23 70