



# Intern reglement 2022-2023

## Richtlijnen voor de gymnasten (m/v)

### Algemeen

- De gymnast is tenminste 5 minuten voor de les aanwezig. Indien er nog een andere groep aan het trainen is, wacht hij buiten tot wanneer één van zijn lesgevers aanwezig is.
- Hij zorgt ervoor dat hij aangepaste kledij draagt en dat lange haren netjes samengebonden zijn. Juwelen zijn absoluut verboden en zelfs gevaarlijk.
- Hij helpt steeds bij het opstellen en het afbreken van de toestellen. Bij het afbreken wordt al het materiaal netjes op de daarvoor voorziene plaats teruggezet.
- Bij het wisselen van groepen wordt niet aan toestellen geëxperimenteerd.
- Er worden enkel oefeningen geturnd die opgelegd zijn door de trainers.
- Geen eten of drinken in de zaal, een flesje water kan in de pauzeruimte van de sporthal bewaard worden. Hij gedraagt zich in de kleedkamer, zowel voor als na de training of wedstrijd en blijft niet langer in de kleedkamer dan strikt noodzakelijk.
- Hij laat geen waardevolle voorwerpen achter in de kleedkamer. In samenspraak met de trainer kunnen gsm's op een veilige plek bewaard worden. De club is niet aansprakelijk bij verlies of beschadiging van waardevolle voorwerpen.
- Bij afwezigheid of ziekte verwittigt hij steeds de trainer/
- Hij dient alle documenten steeds tijdig in (betalingsdocumenten, doktersattesten, enz.)

### Wedstrijdgymnasten

- Hij is op iedere training aanwezig. De training zal slechts sporadisch worden afgelast.
- Hij mag niet meer dan 3 trainingen per maand afwezig zijn. Indien hij regelmatig trainingen mist zonder gegronde reden (ziekte, examens, overlijden binnen de familie), kan de trainer vragen aan de verantwoordelijke van de wedstrijdgroepen dat hij uit de wedstrijdgroep gezet wordt.
- Tijdens de trainingen draagt hij steeds een turnpak/short.
- De turnzaal mag enkel betreden worden op blote voeten of met turnpantoffels.
- Hij neemt deel aan wedstrijden in de daarvoor voorziene wedstrijdkledij.
- Enkel ziekte, communie/lentefeest van de gymnast zelf (of van een ander lid van zijn gezin) of een sterfgeval kunnen een grondige reden zijn om niet deel te nemen.
- Bij niet-deelname aan de wedstrijd moet hij een (dokters)attest indienen, anders zal de club een boete opgelegd worden.
- Geplande afwezigheden moeten minstens 3 weken op voorhand gemeld worden. Bij afwezigheid op een wedstrijd zonder verwittiging (behalve bij ziekte) betaalt het lid het inschrijvingsgeld van de wedstrijd en de boete aan de club terug.



- Het team van trainers bepaalt jaarlijks in hoeverre elke gymnast aan de gestelde criteria voldoet om verdere training te genieten binnen de wedstrijdgroepen. De ouders hebben hierover geen inspraak. De selectie gebeurt op basis van:
  - inzet, vooruitgang, talent en aanwezigheid op de trainingen
  - deelname en inzet op wedstrijden/demonstraties.
- Van gymnasten in de selectiegroepen wordt veel inzet, doorzettingsvermogen en zelfstandig trainen verwacht.

***Het niet naleven van dit reglement kan leiden tot onmiddellijke uitsluiting uit de groep.***



## Richtlijnen voor de ouders

Lid zijn van Sta Paraat Hasselt betekent dat u en uw kind rechten en plichten hebben.

De gymnast heeft recht op kwaliteitsvolle trainingen en zal (eventueel) kunnen deelnemen aan wedstrijden. Hij heeft recht op goede begeleiding en berichtgeving alsook recht op goede (om)kleedruimtes en trainingsmaterialen.

Daartegenover heeft hij bepaalde **plichten**: de plicht om te trainen in correcte turnkledij en zich te gedragen conform de waarden en normen die algemeen geldend zijn, d.w.z. met respect voor iedereen met wie hij te maken heeft; de plicht om op tijd op trainingen en wedstrijden te verschijnen en bij afwezigheid tijdig af te melden; de plicht om netjes met materiaal en kleedruimtes om te gaan.

Van de ouders wordt verwacht dat zij hun kind tijdens trainingen en wedstrijden altijd positief stimuleren en zich niet mengen in het spel- of trainingsconcept. Elke trainer heeft een bedoeling met zijn aanpak, maatregel of afspraak. De ouders bespreken eventuele vragen met de trainer in kwestie buiten de trainingsuren. Van de ouders van de gymnasten wordt verwacht dat zij bereid zijn hun kind tijdig van en naar trainingen, wedstrijden en extra trainingen te brengen en, indien nodig/mogelijk, een handje toe te steken bij het plaatsen en opruimen van materiaal.

De ouders zorgen ervoor dat de turnkledij van hun kind steeds in goede staat verkeert.

Zij zien er op toe dat hun kind zich correct gedraagt en geen waardevolle voorwerpen meebrengt naar de turnzaal.

De ouders hebben geen toegang tot de kleedkamers, met uitzondering van de ouders van de jongste gymnasten.

De ouders worden geacht te wachten in de wachtruimte en mogen niet aanwezig zijn in de zaal. De ouders mengen zich onder geen beding met de trainingen.

Verbaal of fysiek geweld wordt niet getolereerd en zal gesanctioneerd worden tijdens een vergadering van het dagelijks bestuur. De club eigent zich het recht toe om bij herhaaldelijk overtreden van deze richtlijnen en na het negeren van verwittigingen, de gymnast te verwijderen uit de club.



## Inschrijving en lidgelden

- De inschrijvingen gebeuren via ons online inschrijvingsplatform te vinden op onze website. Vol = vol.
- Bestaande leden krijgen de kans om zich eerder in te schrijven. Elk kind heeft recht op minstens één gratis proefles. Maak hier gebruik van alvorens in te schrijven.
- De lessenreeksen lopen normaal gezien van 5 september tot einde juni, afhankelijk van de sluiting van de sporthallen van de stad Hasselt. De sporthallen van Runkst, Stevoort en Rapertingen sluiten eind mei/begin juni. Dit wordt tijdig door de trainers gecommuniceerd
- Daarnaast kunnen er nog lessen wegvallen omwille van activiteiten geregeld door de stad Hasselt. We proberen dit tot een minimum te beperken en jullie hier tijdig van op de hoogte te brengen.
- Er worden geen lessen gegeven tijdens schoolvakanties. Let op! De zaterdag voor de start van de vakantie wordt hier niet in meegerekend.
- Lidgelden worden enkel terugbetaald als er sprake is van overmacht. Voorbeelden van overmacht: ziekte, verhuis, echtscheiding... Elk voorval wordt besproken op de Raad van Bestuur.



## Richtlijnen voor de trainers (m/v)

### Algemeen

- De te volgen basisprincipes zijn **respect – geweldloosheid – privacy – zorg – verantwoordelijkheid**
  - Hij toont respect voor ieder ander als persoon en voor de onderlinge verschillen qua leeftijd, cultuur en geslacht
  - Hij gaat respectvol om met de lichamelijke en seksuele integriteit van alle gymnasten, andere begeleiders en externen
  - Hij gebruikt geen verbaal of fysiek geweld t.o.v. gymnasten, andere begeleiders en externen
  - Hij garandeert steeds de veiligheid van de gymnasten. Het is dus verboden dat onze sporters (van welke leeftijd ook) alleen, zonder begeleiding, in de zaal aan het trainen zijn
  - Hij toont respect voor de privacy van de gymnasten, andere begeleiders en externen
  - Hij gaat zorgvuldig om met de privacygegevens van de gymnasten in dossiers, rapporteringen en/of mondelinge gesprekken
  - Hij hecht de nodige integere aandacht aan gymnasten met problemen en is steeds aanspreekbaar
  - Hij vervult steeds een voorbeeldfunctie
  - Hij zorgt ervoor dat anderen eveneens een correcte omgang vertonen De trainer is ruim voor aanvang van de training aanwezig
- Hij houdt zoveel mogelijk toezicht op de orde in de kleedkamer
- De lessen beginnen en eindigen op de vastgestelde uren
- Indien de trainer merkt dat hij te laat in de zaal zal zijn, waarschuwt hij een collega-trainer of de gymnasten en/of hun ouders
- Indien hij om een dwingende reden het sportcomplex vroeger moet verlaten, zorgt hij voor vervanging door een andere lesgever. Hulpjes en lesgevers in spe komen hiervoor niet in aanmerking. Indien je geen vervanging vindt, waarschuw je de ouders van de gymnasten
- Als de trainer niet in staat is om les te geven zal hij zelf voor vervanging zorgen en geeft hij deze wijziging tijdig door aan zijn verantwoordelijke. In geval van nood kan zijn verantwoordelijke voor vervanging zorgen
- De lesgevers worden geacht actief bezig te zijn met hun gymnasten. In een liggende of zittende houding kan je onmogelijk lesgeven
- De trainer ziet erop toe dat er geen eten of drinken in de zaal gebracht wordt. Het is zowel voor trainers als gymnasten verboden eten of drinken in de zaal mee te brengen.
- Gsm-gebruik dient tot een minimum beperkt te worden
- Roken is ten strengste verboden in alle sportcomplexen
- De trainer geeft steeds les in aangepaste sportkledij
- De sportzalen mogen enkel betreden worden door lesgevers en gymnasten. Niet-gymnasten worden gevraagd te wachten in de voorziene wachtruimte.



- Als hij als laatste lesgever de sportzaal verlaat, controleert hij de kleedkamers/sportzaal (netjes achterlaten) en ziet hij erop toe dat iedereen buiten is. Daarna sluit hij het complex af
- De trainer helpt bij minimaal twee van de door Sta Paraat Hasselt georganiseerde evenementen

## Gebruik materialen

- De trainer rapporteert aan de materiaalbeheerder indien hij volgende zaken opmerkt:
  - de sportzaal is niet proper of onordelijk bij aankomst;
  - het materiaal is niet in orde;
  - een toestel is beschadigd waarbij hij een veiligheidsrisico heeft opgemerkt;
  - er is materiaal zoekgeraakt tijdens de training.

Enkel zo kunnen we zeker zijn dat er overal op een veilige manier kan worden lesgegeven.

## Assistent-trainer

- Ondersteunt de trainers in alle taken indien mogelijk;
- Mag nooit training geven zonder dat er een gediplomeerd trainer in de buurt is.

## Trainer in opleiding

- Loopt stage bij een selectietrainer;
- Volgt verplicht de cursus initiator van VTS;
- Mag alleen les geven, indien er een gediplomeerd trainer in de zaal aanwezig is.