



Charter spelers

Opgewekt, maar niet overdrijven! Drank-, rook en druggebruik!

Deze regel is vrij eenvoudig en vanzelfsprekend. Hier is geen weg terug. Al bij de eerste overtreding wordt de speler niet meer uitgenodigd voor deelname aan de activiteiten van de club. De beslissing ligt bij het bestuur.

Het aansluitingsgeld kan niet teruggevorderd worden.

Deze regel is vrij eenvoudig en vanzelfsprekend. Hier is geen weg terug.

Duidelijke afspraken

De gemaakte afspraken worden gerespecteerd. Een speler is op tijd aanwezig op training en wedstrijd.

Iedere afwijking, om welke reden ook, wordt zo spoedig mogelijk gemeld aan de coach of aan de begeleider. Een gegronde reden voor de afwijking is noodzakelijk.

Je bent aanwezig:

- twintig (20) vóór aanvang van de training
- vijfenveertig (45) vóór aanvang van de thuiswedstrijd
- voor een uitwedstrijd : tabel ploegbegeleiders

Goede afspraken maken goede vrienden

Volledige inzet

Op training en wedstrijd wordt 100% inzet en aandacht verwacht.

Alles onder de 100% betekent voor allen (coach, begeleiders en medespelers) tijd- en energieverlies.

Iedere onderliggende reden van minder presteren (aankomende ziekte, zware schoolinspanningen, familiale omstandigheden e.d.) wordt vóór aanvang van de training en/of wedstrijd in vertrouwen aan de coach gemeld. Deze kan dan discreet rekening houden met de gegeven omstandigheden.

Dit is een vorm van wederzijds respect, beleefdheid en fairplay tegenover medespelers.

Je bent fier op je club.

Doe jezelf een plezier!

Werken aan een basketballcarrière is iets persoonlijks. Hoe hoog de lat wordt gelegd is sterk persoonlijk.

Sommige zullen op termijn vrede nemen met plezierig te sporten op een bescheiden niveau en, als het even kan, een centje meepikken met deze hobby in plaats van er aan toe te steken.

Anderen zijn ambitieuzer en willen verder investeren in hun mogelijkheden. Ze kiezen bewust voor een opleiding die intensiever is, maar ook past bij hun eigen persoonlijkheid en de visie die ze vormden door ervaring en adviezen, goede raad en beloften. Er moet gewerkt worden, hard gewerkt. Het beste van onze jongeren zal moeten gestimuleerd worden om verder te ontplooiën. De nadruk moet liggen op de positieve dingen, op enthousiasme en engagement.

Heb je een probleem, praat erover met je begeleiding.

Beleefdheid en Respect

In het kader van wederzijds respect voor je medespelers, je coach en andere clubleden, verdienen ook de volgende puntjes aandacht:

- Een speler is per definitie altijd tijdig aanwezig op de training en wedstrijd. Indien dit, weliswaar bij uitzondering, toch niet het geval is, wordt de trainer hiervan op voorhand verwittigd.
- Tijdens de training wordt niet gepraat, tenzij voor wederzijdse aanmoedelingen of indien het een onderdeel van de training is.
- Tijdens de training verlaat niemand zonder toelating het veld.
- Iedereen neemt een douche na de wedstrijd / training.
- Na of tijdens een wedstrijd wordt er geen kritiek geuit. Niet op de scheidsrechters, niet op de medespelers, niet op de coaches.
- Een speler die tijdens een wedstrijd vervangen wordt, geeft een bemoedigend klopje of handje als blijk van verstandhouding aan zijn vervanger.
- Er slingeren geen ballen rond in de zaal. De ballen worden opgeborgen in de hiervoor voorziene rekken.
- Na een uitwedstrijd worden geen blikjes of ander afval achtergelaten.

De sportzaal wordt netjes achtergelaten.

- Het is verboden het parket in de sporthal te betreden met schoeisel dat hiervoor niet bestemd is. Hieronder verstaan we alle niet sportschoeisel, maar eveneens basketpantoffels die gebruikt worden als outdoor schoeisel.

- Op de niet gebruikte doelen wordt er tijdens aan de gang zijnde trainingssessies niet geschot, tenzij mits uitdrukkelijke toestemming van de werkende trainer op dat welbepaalde speelveld.
- Breng geen dure spullen mee naar de training. Bij diefstal kan Basket Dynamo Bertem niet aansprakelijk worden gesteld.
- Spelers die training hebben zijn dertig (30) minuten op voorhand aanwezig in de zaal. De kleedkamers dienen enkel om zich om te kleden. Daarna wordt er plaatsgevat naast de speelvelden, zonder dat dit op enige manier de aan de gang zijnde trainingssessie stoort.
- Mocht een speler zich in het geheel niet houden aan deze afspraken, dan kan de coach ingrijpen op een manier die hem/haar passend lijkt. Zo'n incident wordt door de coach gemeld aan de jeugdcoördinator. Na het horen van de twee partijen beslist de jeugdcoördinator wat er verder moet gebeuren. Eventueel brengt hij dit voorval ter sprake op het bestuur.

Respecteer en waardeer je medespelers, coaches en andere clubleden

Verantwoordelijkheidszin

Ouders en supporters zijn belangrijk om een kind blijvend te laten sporten, hun steun is nodig!

- Positieve ondersteuning van de ploeg, zelfs al loopt het niet goed, is niet altijd vanzelfsprekend. Maar toch, heeft de ploeg of de coach een slechte dag of is de arbitrage partijdig: ouders hebben een voorbeeldfunctie en een negatieve houding wordt snel overgenomen en dan wordt er (nog) slechter gespeeld in plaats van beter!
- Geen racisme of racistische opmerkingen!
- Grof taalgebruik is steeds uit den boze!
- Geen onbetamelijk gedrag tegenover medespelers of tegenstrevers, trainers, scheidsrechters of tafelofficials.
- Geen commentaren op coaches of spelers tijdens de wedstrijd maar NA de wedstrijd onder vier ogen met de coach.
- Bij het wassen van de tenues wordt de werkwijze, beschreven in een documentje in de sportzak of mand van de truitjes, strikt gevolgd. Zeker niet in de droogkast steken en NIET strijken!
- Na een wedstrijd of training gaan de spelers, in afspraak met hun ouders, op een redelijk tijdstip naar huis. Dynamo Bertem kan geenszins als opvang gebruikt worden. **Niet in dit document voorziene feiten of voorvallen zullen door het bestuur in een sportieve geest worden opgelost.**

Aansluiting

Vanaf het schooljaar waarin een kind zes (6) jaar wordt, kan het zich aansluiten bij Dynamo Bertem. Vooraleer aan te sluiten, krijgt het kind gedurende een viertal trainingen de kans te ervaren of deze sport hem/haar ligt.

Tijdens deze vier trainingen is het kind nog NIET verzekerd door de club en gebeurt de sportbeoefening op eigen risico. Dynamo Bertem aanvaardt geen enkele verantwoordelijkheid bij gebeurlijke ongevallen.

Indien deze eerste ervaring meevalt, zal worden gevraagd een licentieformulier in te vullen als lid van de club. Deze licentie, samen met een medisch getuigschrift en het betalen van het lidgeld, geeft het kind de toelating deel te nemen aan de trainingen en wedstrijden.

Belangrijk : Je kan pas deelnemen aan een competitiewedstrijd drie dagen nadat je aansluitingsformulier werd verzonden.

Gerief Training

Wat heb je zeker nodig voor een training:

- Sportkledij (T-shirt, korte broek).
- Sportschoenen met kleurvaste zolen.
- Sportsokken.
- Douchegerief (handdoek, zeep).
- Veel inzet, doorzettingsvermogen, wilskracht,...

Hygiëne en voorkomen van blessures

Het is belangrijk om je lichaam goed te verzorgen. Hierdoor voorkom je kwetsuren en ziektes. Problemen kan je helpen voorkomen door te letten op onder meer volgende punten:

- Blessures kan je voor een groot deel zelf voorkomen. Draag bijvoorbeeld goede sloefen. Zij vangen veel klappen op waardoor je je enkels, knieën, heupen en rug minder belast.
- Doe het even rustig aan als net ziek bent geweest of na een kwetsuur terug begint te trainen. Begin rustig aan en bouw langzaam op, anders is de kans op een nieuwe blessure groot.
- Als je toch een blessure hebt opgelopen, dan is het belangrijk deze goed te laten genezen. Iedereen wil graag terug op het veld, dus "het gaat wel" wordt soms te snel gezegd. Maar als de kwetsuur nog niet volledig genezen is, dan kan je meer kapot maken dan al het geval was. En dan duurt herstellen alleen maar langer...
- Neem altijd een warme douche na het sporten. Van al dat basketten ga je zweten.

Door te douchen spoel je dit zweet af. Een warme douche is niet alleen heerlijk, het lost ook het zout van je zweet beter op. Tevens is een warme douche goed voor je spieren. Door het warme water worden je spieren goed doorbloed waardoor de afvalproducten snel worden weggevoerd. Het vermindert bijgevolg de kans op stijve spieren!

- Gebruik badslippers in de kleedkamer en doucheruimte. Dit helpt om voetschimmelinfecties te voorkomen. In een doucheruimte is het warm en vochtig en daar houden schimmels van. Maar als je tijdens het douchen slippers draagt, heeft de schimmel weinig kans. Na het douchen is het belangrijk om jezelf goed af te drogen, vooral tussen de tenen. Gebruik daarvoor een droge handdoek. Mocht je toch een voetschimmel hebben opgelopen (jeuk en irritatie tussen de tenen, vervellen van de huid), ga dan naar je huisarts. Voetschimmels zijn namelijk besmettelijk, en je kan dus makkelijk je ploegmaten besmetten!
