

# Huishoudelijk reglement GymClub Tienen

## Acrogym Competitie

### Inleiding

De gymnasten van het competitieteam trainen met hun partner(s) in een vaste formatie. Vanaf dat moment zal er per formatie een traject uitgewerkt worden voor zowel de acrobatische delen als de choreografie. Dit vraagt uiteraard de nodige discipline van de gymnasten. Daarom is het belangrijk dat elke gymnast aanwezig is tijdens de trainingen. Een acroformatie kan maar succesvol zijn als iedereen aanwezig is en als er vertrouwen is tussen de gymnasten onderling. Acrogym is namelijk een **teamsport**. Door te kiezen voor acrogym competitie zal de gymnast een beleidsvoornemen aangaan met zijn/haar teamleden juist als met de club.

We willen onze gymnasten in de beste en in de meest veilige omstandigheden begeleiden. Daarom is het belangrijk om **afspraken** te maken. Het naleven van deze afspraken is een uiting van respect ten opzichte van het team en de trainers. Door goede en duidelijke afspraken te maken, kunnen nodeloze frustraties vermeden worden.

GymClub Tienen, aangesloten bij de GymFed, volgt het beleidsdocument Veiligheid, Gezondheid en Welbevinden van GymFed voor trainers en club :

- Het is onze plicht om zorg te dragen voor de integriteit van onze leden.
- We zorgen voor een correcte ondersteuning en begeleiding van onze leden.
- De Gedrags- en Ethische code van GymFed moet door alle clubleden en allen die betrokken zijn bij het clubleven worden toegepast, waaronder de bestuursleden, de gymnasten, de trainers, de vrijwilligers en de ouders.
- Het clubbestuur dient strikt toe te zien op de naleving van de Gedrags - en Ethische code.
- De club en de leiding hebben dit document ondertekend.

### Aanspreekpunt Integriteit

Sinds 2015 heeft de GymFed een Commissie Ethiek met daarin een aanspreekpunt (API). Deze commissie bespreekt vragen van gymnasten, ouders, trainers of het bestuur. We vinden het belangrijk om binnen onze club een ethisch beleid te hebben. Zo hebben we een persoon aangesteld als API, Saskia Bruyninckx. Haar contactgegevens kan men terugvinden op de website. Zij is in het bezit van een pedagogisch diploma en op de hoogte van de mogelijkheden die er zijn om hulp te bieden. Ze heeft als taak om bij een klacht, bijstand te verlenen. Tristan Morren is eveneens in het bezit van een pedagogisch diploma en zal de wedstrijdgroep mede ondersteunen. Hij is het aanspreekpunt tussen teams, gymnasten en leiding.

### Het Vlaggensysteem

ICES heeft in samenwerking met Sensoa, Child Focus, Sport Vlaanderen, VSF, VTS en ISB een instrument ontwikkeld voor clubbestuurders, sporters, trainers, coaches, en andere sportbegeleiders om bewust om te leren gaan met lichamelijk en seksueel grensoverschrijdend gedrag in de sport. Zes criteria bepalen hoe je lichamelijk en seksueel grensoverschrijdend gedrag correct kan inschatten. Op basis van die inschatting kan een situatie beoordeeld worden met een groene, gele, rode of zwarte vlag. De kleur geeft aan hoe er gepast kan worden gereageerd. Het Vlaggensysteem biedt een houvast om op een begripvolle, maar tegelijk rationele en consequente wijze te overleggen en te reageren, aan de hand van duidelijke criteria. De ethische commissie raadt elke club aan het vlaggensysteem toe te passen in de club. Meer informatie en bruikbare instrumenten zijn te vinden op de website van ICES via [http://www.ethicsandsport.com/sport met grenzen/instrumenten](http://www.ethicsandsport.com/sport%20met%20grenzen/instrumenten)

## **Time Out tegen Pesten**

Pesten is een ingrijpende vorm van geweld waarmee ook minderjarige sporters in de Vlaamse sportorganisaties te maken krijgen. Het is kwetsend, schadelijk en soms zelfs levensbedreigend.

Coaches en bestuurders werden geïnformeerd, opgeleid en gestimuleerd om actief aan een pestvrije omgeving te werken. De Vlaamse sportwereld bouwt mede aan een klimaat waarin kinderen zich op persoonlijk en sportief vlak ten volle kunnen ontwikkelen en ontplooien.

Samen maken we werk van een pestvrij sportklimaat en geven we aan iedereen te kennen dat pesten geen plaats heeft binnen de sportwereld.

## **Gedragscodex voor gymnasten acro GymClub Tienen**

### **Kleding en materiaal**

- Gymnasten worden verzocht om te trainen in sportkledij. Ze dragen comfortabele kleding om een vrije beweging te maken, maar de kleding mag wegens veiligheidsredenen niet te open, los of fladderend zijn.
- Het is niet toegestaan aan de sporters om sieraden te dragen tijdens de trainingssessies, dit om kwetsuren te vermijden. Festivalbandjes en piercings zijn niet toegestaan.
- Nagels van vingers en tenen blijven kort, je kan er andere gymnasten mee verwonden.
- Haren worden strak samengedaan (staart of dot), veiligheid voor jezelf, je partners en de trainers.
- De club kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor verloren of gestolen voorwerpen. Het is raadzaam om kledingstukken en andere bezittingen te etiketteren met de naam van de gymnast erop.
- Het gebruik van gsm, smartphones en tablets is niet toegestaan tijdens de trainingen en wedstrijden. Maar niet als dit gebruikt wordt in functie van de les (muziek, beeldanalyse). Voor dringende boodschappen kan het gebruik hiervan als uitzondering toegestaan worden. Er zal een plooi-box voorzien worden in de zaal waar iedereen verplicht zijn smartphone in moet leggen voor de trainingssessie van start gaat.

### **Begin en einde training**

- De trainingen starten stipt.
- Gymnasten zijn verplicht om zich om te kleden in de kleedkamers die voorzien zijn.
- Het is storend als er gymnasten te laat komen, dus vragen we aan de ouders om ervoor te zorgen dat hun kind(eren) tijdig op de trainingen zijn in het weekend. Tijdens een weekdag kan dit soms moeilijk zijn en daar hebben we begrip voor, maar niet tijdens het weekend. De gymnasten worden verwacht 10 minuten voor de start van de training aanwezig te zijn. Het is niet de bedoeling dat de gymnasten in de kleedkamer blijven rondhangen.
- Op het einde van de training, wordt er ook gezamenlijk opgeruimd. Stopt een gymnast eerder met zijn/haar formatie dan de laatste groep, dan kan hij/zij altijd iets opruimen. Het is vervelend voor de gymnasten van de laatste groep om alles te moeten opruimen.
- Men mag er geen gewoonte van maken om de training vroeger te beëindigen. Tijdens het wedstrijdseizoen worden in het laatste gedeelte oefeningen geturnd.

### **Aanwezigheid**

- Er wordt verwacht dat de gymnast zo veel mogelijk aanwezig is tijdens de trainingen, ook tijdens de extra trainingen in de vakantie. Uiteraard gaat iedereen al wel eens op vakantie. Voor gymnasten die elke schoolvakantie afwezig zijn raden we aan om niet langer voor de competitie te kiezen.
- Afwezigheden worden bijgehouden door de leiding. We sporen jullie aan om zo veel mogelijk aanwezig te zijn op de trainingen. Niet alleen om een goed resultaat te behalen op wedstrijden, maar ook voor je partners. Denk erom dat acrogym een teamsport is !
- Als de gymnast niet kan komen, dien je de trainer en je partner(s) op de hoogte te brengen.
- Ben je ziek en heb je geen doktersbriefje, telt dit ook voor een afwezigheid. Verplichte schoolactiviteiten en examenperiodes gelden als wettig afwezig. Voor de gymnasten die universiteit of hogeschool volgen, is een flexibele lesrooster mogelijk in samenspraak met het team en de trainer. Het is aan de gymnast zelf om een voorstel te doen.

### **Orde en netheid / gezondheid**

- Papiertjes en flesjes worden in de voorziene vuilnisbakken gedeponneerd.
- Tijdens de lessen laten de gymnasten geen kleding rondslingeren in de zaal.
- Na de training neemt iedereen zijn drinkbus en kledij mee naar huis.
- Bij langdurige trainingen voorzien de trainers een pauze.
- Drinkbussen nemen we mee in de zaal. Er zal een plaats voorzien zijn waar ze hun drinkbus kunnen plaatsen. Het is belangrijk om voldoende water te drinken.
- Er wordt niet gesnoept tijdens de trainingen of stages.
- Als er jarigen zijn die willen trakteren (moet niet), kan dit op het einde van de training.

## Respect

1. Voor eigen gezondheid
  - Sporters worden gevraagd om aandacht te besteden aan hun eigen persoonlijke hygiëne.
  - Ze mogen niet trainen als ze onvoldoende fit zijn.
  - Gymnasten die medicatie gebruiken (bijv. Inhalator) worden verwacht de trainer hiervan in te lichten.
  - Als de medicatie voorkomt op de dopinglijst moet de competitiesporter een attest van medische noodzaak bij zich hebben op elke training – wedstrijd. Meer info op [www.dopinglijst.be](http://www.dopinglijst.be).
  - Sporters dienen over een geldige verzekering 'Burgerlijke Aansprakelijkheid' te beschikken. Dit gebeurt automatisch via lidmaatschap GymFed.
  - Gymnasten voeren geen bewegingen uit (indoor noch outdoor) die niet geoefend werden of die de gymnast niet onder de knie heeft.
2. Voor anderen
  - Zoals al aangehaald, is acrogym een teamsport en is het belangrijk om respectvol om te gaan met elkaar. Een vernederende of minachtende houding aannemen ten opzichte van medegymnasten en - of leiding wordt niet getolereerd binnen onze club.
  - Gymnasten kunnen geschorst of indien nodig definitief uitgesloten worden, als zij zich ongepast gedragen. Tijdelijke of definitieve uitsluiting kan alleen maar plaatsvinden als de vooraf vastgelegde procedure werd gevolgd. Wij nemen dan als club contact op met de commissie ethiek van de Gymfed.
  - Discriminatie van kinderen uit minderheidsgroepen wordt niet geaccepteerd.

## Wedstrijden

- Gymnasten die aan een wedstrijdseizoen starten, maken samen met hun team het wedstrijdseizoen ook af.
- De aanwezigheden worden bijgehouden. Bij te veel afwezigheden kan de trainer beslissen om de formatie niet te laten deelnemen aan wedstrijden. Het gevolg hiervan kan zijn dat de betreffende gymnasten dan ook niet langer een formatie zullen vormen. Na herhaalde waarschuwingen kan het bestuur beslissen dat de betreffende gymnast niet langer deel zal uitmaken van het competitieteam.
- De gymnasten nemen deel aan de wedstrijden waarvoor ze zijn ingeschreven. Wie nu al weet dat hij aan een wedstrijd niet kan deelnemen, laat dit dan tijdig weten aan de leiding.
- Bij ziekte of blessure brengen zij binnen de 48 uur na de wedstrijd een doktersbriefje binnen bij de trainer. Zo niet dan zal de boete die club ontvangt aan de betrokken gymnast worden doorgerekend.
- De trainer kan te allen tijde beslissen om een formatie niet te laten deelnemen en doet dat in functie van de aanwezigheid en de veiligheid van de gymnasten. Het is belangrijk om de gymnasten 100% fit en geconcentreerd te laten starten aan een wedstrijd. Alle acro delen moeten ze beheersen voor ze kunnen deelnemen aan een wedstrijd.

## Wedstrijdkledij

- Voor gymnasten die deelnemen aan wedstrijden moet een turnpakje aangekocht worden. Voor gymnasten in het recreaniveau zal de club bepalen welk turnpakje aangekocht moet worden.
- Vanaf het I – niveau kan elke formatie kiezen welk turnpakje aankocht moet worden. Voor de aankoop moet het pakje worden voorgelegd aan de trainer en juryleden van onze club. Als iedereen akkoord is, mag het daadwerkelijk aangeschaft worden.
- De club zal een trainingsvest te koop aanbieden.

## De dag van de wedstrijd

- Het vervoer naar de wedstrijden moet door de ouders zelf georganiseerd worden. De gymnast zorgt ervoor dat hij/zij minstens een half uur voor aanvang van de opwarming in de zaal aanwezig is.
- Tijdens de wedstrijden streeft de club ernaar dat de gymnasten worden begeleid door de hoofdtrainer. Door de vele gymnasten en wedstrijddagen zal dit niet mogelijk zijn. Er zal echter altijd iemand van het trainersteam aanwezig zijn.
- De haren dienen strak bij elkaar in een dot (donut) te worden gedragen. Ook tijdens de wedstrijd draagt de gymnast geen sieraden en zichtbare tatoeages.
- Nagellak moet verwijderd zijn, zowel op de handen als op de voeten
- Tijdens de lengtemeting draag je geen sokken en lange broek. Als de lengtemeting plaatsvindt zijn, je haren los. Dit geldt vanaf het C – niveau.

## Gedragcode voor ouders

### Praktische verantwoordelijkheden

1. Kleding en materiaal
  - Ouders dienen ervoor te zorgen dat hun kind op een sportieve manier gekleed naar de training gaat, passend bij de discipline dat het kind beoefend en zonder sieraden.
  - Ze worden verzocht ervoor te zorgen dat de gymnasten geen kostbare voorwerpen meebrengen naar de training.
2. Begin, einde training en bij wedstrijden/activiteiten
  - Het is de verantwoordelijkheid van de ouders dat hun kind tijdig voor aanvang van de les aanwezig is en bij het einde van les weer tijdig wordt opgehaald. Lukt dit niet door onvoorzienbare omstandigheden, verwittig dan de leiding.
  - Tijdens de trainingen is publiek NIET toegestaan in de zaal. De gymnasten en leiding vinden het niet leuk dat ouders de trainingen volgen achter de vensters. Dit zorgt voor afleiding van de gymnasten. Gelieve dit te respecteren. Er wordt ook niet gefilmd achter de vensters.
  - Ten gevolge van gezondheids- veiligheidsredenen mogen ouders, behalve onder goedkeuring van de trainer, op geen enkel moment de trainings- of wedstrijdvloer betreden.

### Respect

1. Naar uw kind toe
  - Ouders zien erop toe dat hun kind fit is om deel te nemen aan de gymles. Ze stimuleren een gezonde en evenwichtige levensstijl bij hun kind.
  - Ouders moedigen sportiviteit altijd aan, zoals: regels volgen, gedane engagementen nakomen, respect voor zichzelf – medesporter - trainer, respect voor anderen en het materiaal.
2. Naar de trainer toe
  - Coaching is en blijft de verantwoordelijkheid van de trainer. Als ouders zich zorgen maken over een gegeven rond coaching of ontwikkeling, gelieve dit dan rechtstreeks met de trainer te bespreken. De discussies met een trainer worden niet gevoerd tijdens de lessen, op sociale media, sms, chat, ...
3. Naar juryleden toe
  - Ouders mogen een jurylid nooit verbaal of fysiek bedreigen en trekken de integriteit van de juryleden niet in twijfel.

## Lidgeld

Het lidgeld omvat de aansluiting als lid bij de GymFed Vlaanderen, het afsluiten van een verzekering, voor elke gymnast en de lessen voor een heel sportjaar, inclusief de extra vakantietrainingen.

Handtekening gymnast en ouders

Voor akkoord