



# Elastika

Roeselare vzw

**JULI 2023**

## **INTERN REGLEMENT ELASTIKA ROESELARE VZW LEDEN - OUDERS - VRIJWILLIGERS**

### **Artikel 1. Gymnasten.**

- 1.1 Gymnasten zijn minimum 5 minuten voor de start van de les aanwezig en maximum 10 minuten.
- 1.2 Gymnasten wachten voor de start van de les rustig op de vooraf aangeduide plaats en mogen in geen geval in de turnzaal gaan en op de toestellen gaan zonder (toelating van) de trainer.
- 1.3 Gymnasten dragen de gepaste kledij: zie artikel 4.
- 1.3 Gymnasten gedragen zich gepast. Ongepast gedrag omvat onder andere pesten, beledigen, grof taalgebruik, seksueel grensoverschrijdend gedrag, stelen, discriminatie, .... : zie artikel 5.
- 1.4 Gymnasten nemen deel aan alle onderdelen van de les en proberen de oefeningen zo goed mogelijk uit te voeren. Opruimen behoort ook tot de les.
- 1.5 Het is niet toegestaan gsm's en andere mobiele toestellen te gebruiken zonder toestemming. Deze toestellen gebruikt men, na toestemming, steeds op eigen risico.
- 1.6 Waardevolle voorwerpen kunnen meegenomen worden in de zaal en worden afgegeven aan de trainer bij het begin van de les. Deze legt dit op de voorziene plaats in de zaal.
- 1.7 Kinderen moeten volledig zindelijk zijn om te kunnen deelnemen aan de lessen.
- 1.8 Het is niet toegelaten tijdens een training te eten. Enkel drinken van water is toegelaten na goedkeuring van de lesgever. Gebruik enkel hervulbare drankflessen.
- 1.9 Het is niet toegestaan drankflessen in de zaal te plaatsen.
- 1.10 De zaal wordt nooit verlaten zonder toelating van de trainer (toilet, drankje,...).
- 1.11 Elk lid dient de instructies van de trainer op te volgen.
- 1.12 Elk lid toont voldoende respect voor anderen.

### **Artikel 2. Ouders (van minderjarige gymnasten)**

- 2.1 Ouders zorgen dat ze op de hoogte zijn van het volledig intern reglement.
- 2.2 Vrijwilligers en medewerkers volgen tevens het interne reglement.
- 2.3 Ouders worden gevraagd om bij het begin van de training de turnzaal / het sportgedeelte te verlaten en dat ze maximaal 5 minuten voor het einde van de training terug de turnzaal binnenkomen.
- 2.4 We willen graag ouders in zaal, maar niet in de training. Het is ouders niet toegestaan het turndeel zelf te betreden. Indien men een train(st)er wenst aan te spreken gebeurt dit steeds voor aanvang van de les of op het einde van de les, dit ter bevordering van het les- / en leerklimaat en om de les niet te storen. Ouders die het turndeel betreden zijn niet verzekerd.
- 2.5 Elke hoofdtrainer of bestuurder kan personen de toegang tot zaal ontzeggen.
- 2.6 Het is niet toegestaan media op te nemen van andere personen dan je eigen zoon of dochter.
- 2.7 Verloren voorwerpen worden tot aan de eerst volgende schoolvakantie op de voorziene plaats. Daarna worden ze onherroepelijk verwijderd.
- 2.8 Afwezigheid wordt steeds tijdig gemeld aan de trainer van de groep.
- 2.9 Ouders wenden zich tot de trainer als ze zich zorgen maken over een gegeven rond de training.

### **Artikel 3. Lidmaatschap en verzekeringen**

- 3.1 Na het vereffenen van het volledig lidgeld, vastgelegd door de club, en het bezorgen van de nodige gegevens, is men volwaardig lid. Het lidgeld omvat alle trainingen tijdens de schoolweken. Inschrijvingsgelden van wedstrijden behoren tot het lidgeld. Wedstrijdlicenties bij wedstrijdgymnasten behoren ook tot het lidgeld.
- 3.2 Er kan steeds één proefles gratis gevolgd worden.
- 3.3 Gymnasten die zonder schriftelijke toestemming aansluiten bij een training waarvoor ze niet zijn ingeschreven zijn op dat moment niet verzekerd.
- 3.4 Lidgelden worden nooit terugbetaald. Uitzonderingen kunnen op aanvraag worden voorgelegd (vb blessure voor de rest van het seizoen vanaf het begin van het seizoen).
- 3.5 Vanaf het moment van inschrijving is men verzekerd. Deze verzekering gebeurt i.s.m. de gymfederatie.
- 3.6 Elk ongeval dient onmiddellijk te worden gemeld aan de aanwezige trainer. De club of trainer is nooit aansprakelijk voor gebeurlijke ongevallen wanneer dit zich buiten de voorziene tijd of toezicht of toestemming van de trainer gebeurt. Dit gebeurt volledig op eigen risico.
- 3.7 De club is niet verantwoordelijk voor gebeurlijke ongevallen met personen die geen lid zijn van de club of die hun lidmaatschapsbijdrage nog niet hebben betaald.
- 3.8 Bij betaling lidgeld wordt het intern reglement integraal aanvaard.
- 3.9 Er kan niet aangesloten worden in de club indien men deze bepalingen niet volledig aanvaardt.
- 3.10 Bij betaling lidgeld wordt aanvaard dat media (foto's, videofragmenten) mogen gebruikt worden in het teken van de vereniging (bv website, flyers) of ter feedback – analyse van de beweging.
- 3.11 De club past de regelgeving van GDPR toe voor leden, trainers en vrijwilligers. De reglementering van de club is terug te vinden op de website.
- 3.12 Stages en trainingen tijdens schoolvakanties behoren niet tot het lidgeld. Dit kan als extra dienst aangeboden worden aan gymnasten. De bepaling in dit aanbod gebeurt volledig door de club en wordt opgegeven aan de betrokken leden op basis van vaardigheid en attitude toegekend aan gevorderde gymnasten.
- 3.13 In wedstrijdgroepen worden absenties bijgehouden (en bij uitbreiding in alle groepen). Bij te weinig trainingsritme kan dit leiden tot een niet-selectie. In deze groepen worden ook de attitudes bijgehouden en kan na intern overleg ook leiden tot een niet-selectie.
- 3.14 Het sportjaar bevat minimum 30 trainingen. Het aantal kan wel verhoogd worden. Bij het wegvallen van een training zal deze niet worden ingehaald tenzij dit minimum toch niet zou worden gehaald.

### **Artikel 4. Kledij.**

- 4.1 Tijdens de lessen is aangepaste turnkledij verplicht. Wie niet voldoet aan de vereisten op vlak van kledij kan geweigerd worden voor verdere deelname.
- 4.2 Er wordt geturnd op blote voeten, in een t-shirt of maillot en met een short of aansluitende sportbroek. Te losse kledij wordt niet toegestaan.
- 4.3 Turnen op sokken is niet toegestaan!
- 4.4 Sierraden, ritssluitingen en andere harde of scherpe voorwerpen zijn verboden. Turnen op sokken is niet toegestaan!
- 4.5 Gymnasten op competitief niveau dragen op wedstrijden en demonstraties de uniforme clubkledij. Ze dragen tevens een trainingspak voor / na het turnen.
- 4.6 Gymnasten op recreatief niveau zijn verplicht clubkledij te dragen op de recreatieve wedstrijden (minimum een t-shirt van de club).
- 4.7 De club kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor verloren of gestolen voorwerpen. Het is raadzaam om kledingstukken en andere bezittingen te etiketteren.
- 4.8 Gymnasten hebben aandacht voor hun eigen persoonlijke hygiëne. Vuile voeten en handen worden niet toegelaten op de toestellen.

## **Artikel 5: Discipline, sancties en klachten.**

- 5.1 Elk probleem dient zo snel mogelijk worden doorgegeven naar de trainer of een verantwoordelijke binnen de club.
- 5.2 Op basis van het probleem naar aanleiding van wangedrag staat het bestuur in voor een oplossing of een sanctie (zowel disciplinair: verwittiging / schorsing / uitsluiting; als financieel).
- 5.3 Elke niet naleving van het intern reglement dient gemeld te worden aan een verantwoordelijke binnen de club. Bij het niet naleven van een afspraak in het intern reglement is het de verantwoordelijkheid van het bestuur hierop gepast te reageren.
- 5.4 Beschadiging of breuk aan materiaal dient onmiddellijk gemeld worden aan de trainer, die dit op zijn beurt onmiddellijk doorgeeft aan een lid van het bestuur.
- 5.5 Bij opzettelijke schade aan de infrastructuur of aan materiaal zal de schade integraal door de betrokken persoon (of diens ouders/voogd) dienen te worden vergoed, op de wijze bepaald door het bestuur.
- 5.6 Alle leden zorgen voor de netheid in en rond de turnzaal, de kleedkamers en de toiletten.
- 5.7 Het is verboden te roken of alcoholische dranken bij te hebben.
- 5.8 Klachten die te maken hebben met de Gedrags- of ethische code kunnen terecht bij de API (Aanspreekpunt Integriteit) van de club (de verantwoordelijke API kan je terugvinden op onze website).
- 5.9 Voor alle andere klachten neem je contact op met de ombudspersoon of voorzitter. Dit kan ter plaatse of via mail ([gymelastika@gmail.com](mailto:gymelastika@gmail.com)).
- 5.10 Heb je ideeën, tips of bemerkingen? Laat dit dan zeker weten via het secretariaat van de club via mail.

## **Artikel 6: Wedstrijden.**

- 6.1 De club betaald voor elke wedstrijdgyrnast een licentie. Deze gymnasten zijn verplicht deel te nemen aan bepaalde wedstrijden. Ze zijn ook verplicht alle wedstrijd voorbereidende trainingen te volgen. Dit zelfde geldt voor trainingen voorafgaand aan deelname bij andere clubactiviteiten intern / extern.
- 6.2 Voor bepaalde groepen / gymnasten is er mogelijkheid tot deelname aan interclubwedstrijden als de club dit veilig acht (oefenstof voldoende onder knie), wenselijk acht (goede trainingsattitudes) en mogelijk is (bv jury). De club bepaald de soort en het niveau van wedstrijd waaraan deelgenomen wordt.
- 6.3 Bij ziekte tijdens wedstrijden dient men zo snel mogelijk een doktersattest af te geven aan de trainer. Zo niet betaald het betreffende lid de boetes opgelegd door de federatie (eender welk niveau dit is).

## **Artikel 7: Criteria gevorderde groepen.**

- 7.1 In alle recreatieve troepenkan men vrij inschrijven zonder voorkennis of testten. De lessen worden gedifferentieerd gegeven.
- 7.2 Gevorderde recreatieve groepen en competitieve groepen gebeuren op basis van selectie. In de volgende groepen gelden er selectiecriteria:
- Aspiranten: criteria afhankelijk van de leeftijd.
  - tumbling D: > springen van rondat flik met lichte hulp
    - > salto voorwaarts alleen kunnen op de trampoline
    - > salto achterwaarts alleen kunnen op de trampoline
    - > overslag alleen kunnen met afstoot van handen in de minitrampo
  - tumbling D+ criteria op basis van leeftijd en techniek
  - trampoline D: > technisch correcte salto voor
    - > technisch correcte salto achter
    - > streksprong voldoende hoog en technisch correct

## Artikel 8: Doorstromen in de club.

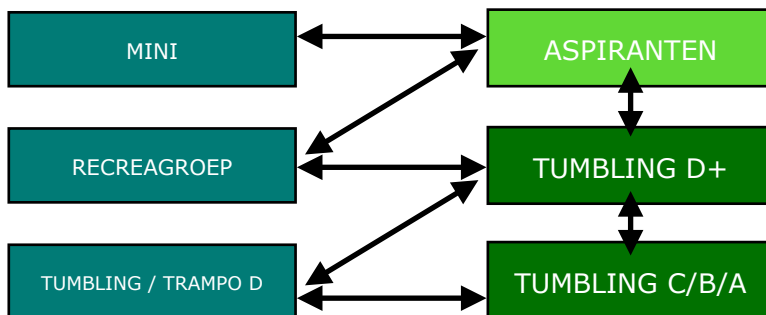
8.1 Doorstroming in recreatieve groepen. Op basis van leeftijd kan je via onderstaande tabel je keuzemogelijkheden terug vinden. In vrijwel alle recreatieve groepen kan er vrij ingeschreven worden. Er worden dus geen selectieproeven afgenomen. Het maximum is beperkt tot 16 deelnemers per groep. In de recreatieve groep tumbling D en aspiranten is er een selectie. Dit is ook zo voor de competitieve groep tumblers. In de groep G-gym richten we ons tot kinderen met een beperking (medische fiche gewenst).

	Kleuter	1e lj	2e lj	3e lj	4e lj	5e lj	6e lj	1e secundair	2e secundair	3e en + secundair
<b>RECREA-</b>	KIDIES									
<b>GROEPEN:</b>										
> vrij inschrijven										
> geen selectie										
> max 16 per groep										
<b>SELECTIE:</b>										
> op vraag										
> extra bepalingen										

	Kleuter	1e lj	2e lj	3e lj	4e lj	5e lj	6e lj	1e secundair	2e secundair	3e en + secundair
<b>RECREA-</b>	KIDIES									
<b>GROEPEN:</b>										
> vrij inschrijven										
> geen selectie										
> max 16 per groep										
<b>SELECTIE:</b>										
> op vraag										
> extra bepalingen										

## 8.2 Doorstroming in gevorderde groepen.



# TRAINERS

## Artikel 1: Algemeen

- 1.1 Trainers, eender in welk statuut ze fungeren binnen de club, volgen het volledig intern reglement op.
- 1.2 Trainers kunnen enkel aangesteld worden door het bestuur.
- 1.3 Trainers dragen altijd gepaste sportieve clubkledij. Elke trainer krijgt gratis clubkledij. Deze dient dan ook tijdens trainingen en clubactiviteiten gedragen worden.
- 1.4 Het is verboden te roken en alcohol te drinken in en rond het gebouw en tijdens activiteiten ifv de club.
- 1.5 Er wordt verwacht dat hoofdtrainers minstens 1 diploma (sporttechnisch en/of pedagogisch) behaald.

## Artikel 2: Aanwezigheid

- 2.1 Trainers zijn altijd tijdig aanwezig zijn. Zo kunnen de kinderen opgevangen worden én kan de lesopstelling klaargezet worden voor aanvang van de les. Opruimen van materiaal gebeurt samen met de gymnasten: overzicht, zelf helpen en aansturen hoort hierbij.
- 2.2 Elke trainer is jaarlijks minstens 1 clubactiviteit en 1 clubwedstrijd (als trainer / als jury) aanwezig ter ondersteuning.
- 2.3 Trainers die lesgeven aan gymnasten jonger dan 15 jaar blijven ter plaatse tot de laatste gymnast volgens afspraak met zijn/haar ouders naar huis gaat of opgehaald wordt.
- 2.4 Trainers gaan telkens een engagement aan voor een volledig seizoen. Ze zijn elke les aanwezig. Uitzonderingen zijn ziekte en schoolexamens. Dergelijke afwezigheid die vooraf gekend is wordt ook zo snel mogelijk doorgegeven.
- 2.5 Indien een train(st)er uitzonderlijk afwezig is, zorgt deze zelf voor vervanging én verwittigt het bestuur van deze wissel ifv aansprakelijkheid. Bijkomend verwittigt degene die vervangt ook het bestuur van de wissel. Trainers in opleiding kunnen nooit zelfstandig een groep begeleiden.
- 2.6 Indien een training afgelast moet worden verwittigt de hoofdtrainer tijdig het bestuur. Daarna verwittigt deze ook zelf alle betrokken leden. De wijze van ouders verwittigen hangt af van de timing: bij voldoende tijd vooraf kan dit via mail, in het ander geval is dit via sms of opbellen.
- 2.7 Trainers nemen hun verantwoordelijkheid op en zijn aanwezig op de vergaderingen die voor hen bedoeld zijn. Meervoudige afwezigheid leidt tot sancties. De startvergadering is niet vrijblijvend.
- 2.8 Indien gymnasten van je groep een activiteit hebben, wordt je geacht als trainer ook aanwezig te zijn op deze activiteit.

## Artikel 3: Trainingen

- 3.1 Alle trainingen worden voorbereid, hetzij via jaar- thema- en/of weekplanning, hetzij per les. Bepaalde (tussentijdse) doelen worden hierbij vooropgesteld. Dit wordt door de hoofdtrainer van de groep gedaan.
- 3.2 De toestelverdeling wordt vlot en volledig gevolgd.
- 3.3 Zorg voor een vlotte en actieve les: geen wachtrijen en steeds meerdere opdrachten.
- 3.4 De hoofdtrainer geeft de instructies vooraf mee met hulptrainers en leert het proces stelselmatig aan in de praktijk.
- 3.5 Hoofdtrainers volgen de technische lijn op die aangebracht wordt door de technische verantwoordelijke en volgt hiervoor de nodige opleidingsmomenten.
- 3.6 Hoofdtrainers volgen de eigen groep op en melden aan de technische verantwoordelijke gymnasten die niet in de juiste niveau-groep zitten.
- 3.7 Er wordt voor een respectvolle, leuke en aangename groeps sfeer gezorgd én met voldoende discipline. Trainers tonen het goede voorbeeld. Problemen met gymnasten worden onmiddellijk aangepakt in de les en worden tijdig doorgegeven.

3.8 Trainers dienen erop toe te zien dat het intern reglement nageleefd wordt door de gymnasten én door de ouders en kunnen indien nodig de personen er op aan wijzen. Problemen ivm overtreden van het intern reglement, ivm wangedrag of pesten worden gemeld aan het bestuur.

3.9 Bij instructie wordt steeds volledige stilte gevraagd van de volledige (deel-)groep.

3.10 Zorg ervoor dat je groep voor de les rustig op de voorziene plaats wacht en op het einde van de les de zaal rustig verlaat.

3.11 Ouders mogen niet in de turnzaal zelf: spreek ze aan indien ze dit wel doen. Zorg er ook voor dat je aanspreekbaar bent voor en na de les.

3.12 Bij een ongeval vul je een ongevallendocument in. In dit geval spreek je ook met de ouders bij het einde van de les of neem je contact op met de ouders. Hierbij leg je uit wat er moet en kan gedaan worden. Tevens wordt het genezingsattest meegegeven. Indien aangifte van een ongeval mag een sporten niet herstarten tot het genezingsattest is geüpload.

#### **Artikel 4: Materiaal, orde en netheid**

4.1 Het zaalplan hangt uit in de zaal. De bijhorende toestelzones en verdeling / gebruik ervan staan er op vermeld.

> zone 1: tumbling (air track + trampo track + baan + mini)

> zone 2: sprong (DMT + mini + sprong)

> zone 3: vloer (op te splitsen in 3A en 3B, 3B is met sportramen + touw)

> zone 4: parkour

> zone 5: toestellen (brug + rek + ringen)

> zone 6: maxitrampoline met veiligheidsmatten

4.2 Het materiaal wordt met zorg en respect op de juiste manier gebruikt, verplaatst en opgeborgen na gebruik. Schade aan materiaal dient onmiddellijk gemeld worden. Schade door respectloos of foutief gebruik wordt ten laste gelegd van die persoon.

4.3 Elke trainer staat in om de zaal en kleedkamers net te verlaten.

4.4 Waardevolle voorwerpen van gymnasten komen in het bakje en daarna terug op de voorziene plaats. Gymnasten mogen in geen geval dit bakje zelf uithalen.

4.5 Waardevolle voorwerpen van trainers, kledij van trainers komen op de voorziene plaats in de zaal of in de kleedkamer.

4.6 De tafels dienen steeds vrij te zijn.

4.7 Verloren voorwerpen leg je op de voorziene plaats.

4.8 Drankflessen zijn niet toegestaan in de zaal (kampen kunnen een uitzondering geven en dan enkel op de aangeduide plaats).

4.9 Klein materiaal wordt op de exact (!) zelfde plaats terug geplaatst. Boxen met deksels worden correct gesloten terug geplaatst.

4.10 Materiaal die niet in de kast is opgeborgen komen op exact (!) dezelfde plaats terug. Dit gebeurt na een oefening indien nog andere groepen trainen op dat moment of op het einde van de les indien geen andere groepen trainen. Materiaal die niet correct terug ligt zorgt ervoor dat een volgende trainer eerst moet opruimen alvorens te kunnen starten of dat de poetsdienst extra werk heeft alvorens vlot te kunnen poetsen.

4.11 Jaarlijks is er een poetsmoment. Iedere trainer gebruikt de toestellen en wordt geacht dan ook aanwezig te zijn op dit moment (mousse modules, tapijten, uitkammen velcro's).

4.12 Er mogen geen bladen uitgehangen worden in de zaal zonder toestemming. Trainers die iets wensen uit te hangen vragen eerst toestemming over de inhoud en de plaats.

4.13 Gebruik van schrijfkrijt is toegestaan mits gematigd gebruik. Magnesium mag enkel gebruikt worden aan hangtoestellen (rek, ringen, sportraam, brug) mits gematigd en correct gebruik. De toestellen mogen nooit met water of andere producten worden ingesmeerd.

4.14 De opstelling met de minitrampo achter de trampolinebaan is een vaste opstelling en niet worden verplaatst.

4.15 Het gebruik van eigen en persoonlijk materiaal is toegelaten. Dit materiaal mag echter nooit blijven liggen in de zaal of daar gestockeerd worden. Dit materiaal zal steeds en snel verwijderd worden!

#### 4.16 Specifieke regels opbergen materiaal:

- Plinten staan steeds op de wieltjes (dus direct te verrollen). Plinten staan steeds op dezelfde plaats en mooi op 1 lijn.
- Matjes (kleine matten en valmatten) liggen na gebruik op de zelfde plaats. De hoeken van de matten liggen perfect op elkaar om zo een nette indruk te maken.
- Kleuterblokken worden steeds op dezelfde manier gestapeld.
- De minitrampoline, de dubbele minitrampoline en dunne landingsmatten staan steeds op de oorspronkelijke wijze na gebruik.
- Groepen die een mat of toestel, behorend tot hun toestelverdeling, wensen te gebruiken hebben voorrang om dit materiaal te gebruiken.
- De airtrack ligt steeds op een ordentelijke wijze op zijn plaats.

### **Artikel 5: Structuur en taken trainers**

Hulptrainer	volgt 1 interne opleiding / jaar leert helpen en bijstaan bij een opdracht leert correcte feedback geven leert een opwarming en een spel leiden
Hoofdtrainer	kan zelfstandig les geven zorgt voor differentiatie en positief groepsgevoel is opgeleid en/of bijgeschoold zorgt voor de communicatie met de ouders en de coördinator geeft voorbereid les en volgens de lijnen in de club helpt de hulptrainer met de eerste korte opdrachten
Coördinator	zorgt voor een samenhangend team trainers voorziet of communiceert (interne) opleidingen controleert de kwaliteit en lijn, stuurt bij indien nodig helpt met de plannen en lessen van de hoofdtrainer en hulptrainer

