

# **Algemene Sporttechnische Voorwaarden (ASV)**

**Sportclub Pareja**

## Algemene Sporttechnische Voorwaarden (ASV)

Sportclub Pareja

### Inhoudsopgave

<b>1. Informatie vooraf en algemene gedragsregels</b>	<b>3</b>
<b>2. Turnen en trampoline springen</b>	<b>5</b>
2.1 Lidmaatschap en groepsindeling	5
2.2 Trainingen	6
2.3 Wedstrijden	8
2.4 Kleding	9
2.5 Medisch en veiligheid	11
2.6 Vakanties	11
<b>3. Dansen</b>	<b>12</b>
3.1 Lidmaatschap en groepsindeling	12
3.2 Trainingen	12
3.3 Wedstrijden	14
3.4 Kleding	15
3.5 Medisch en veiligheid	15
3.6 Vakanties	16
<b>4. Freerun</b>	<b>18</b>
4.1 Lidmaatschap en groepsindeling	18
4.2 Trainingen	18
4.3 Wedstrijden	19
4.4 Kleding	19
4.5 Medisch en veiligheid	20
4.6 Vakanties	20
<b>5. Bewegen voor volwassenen</b>	<b>21</b>
5.1 Lidmaatschap en groepsindeling	21
5.2 Trainingen	21
5.3 Wedstrijden	21
5.4 Kleding	21
5.5 Medisch en veiligheid	22
5.6 Vakanties	22
<b>6. Peuter en kleutergym</b>	<b>23</b>
6.1 Lidmaatschap en groepsindeling	23
6.2 Trainingen	23
6.3 Wedstrijden	23
6.4 Kleding	24
6.5 Medisch en veiligheid	24
6.6 Vakanties	24

## 1. Informatie vooraf en algemene gedragsregels

Sportclub Pareja is een vereniging waarbij er diverse sporten beoefend worden. Deze sporten zijn onderverdeeld in de volgende productgroepen;

- Turnen en trampoline springen;
- Dansen;
- Freerun;
- Bewegen voor volwassenen;
- Peuter en kleutergym.

Om te zorgen voor een plezierige en sportieve sfeer binnen de vereniging maken we samen een aantal afspraken over hoe we met elkaar omgaan. Doel van deze algemene sporttechnische voorwaarden is het structureren van alle afspraken die betrekking hebben op het beoefenen van de sport. De omgangsregels van dit document gelden voor zowel leden, ouders, bezoekers als (hulp)leiding van de vereniging. Voor actuele informatie gedurende het gehele jaar, verwijzen we u graag naar onze website en social media kanalen. Bij onduidelijkheden, staat vragen aan de desbetreffende leiding altijd vrij. Veel sportiviteit toegewenst!

### **Algemene gedragsregels**

- 1.1 Er wordt respectvol met elkaar omgegaan.
- 1.2 Elke vorm van pestgedrag, verbale en non-verbale agressie wordt niet getolereerd. De (hoofd)leiding kan in overleg met mede train(st)er(s) besluiten onaanvaardbaar gedrag een time-out te geven en een lid of leden verzoeken de desbetreffende locatie te verlaten. Indien het jeugdleden betreft, dienen ouders hiervan op de hoogte gesteld te worden. Bestuurt dient hier te allen tijde, binnen 24 uur van op de hoogte te zijn.
- 1.3 Niet-getolereerd gedrag wordt bespreekbaar gemaakt vanuit zowel lid als vrijwilliger.
- 1.4 Communiceren doen we met elkaar en niet over elkaar. Iedere vorm van meningsverschillen of discussies wordt beperkt naar degene die hierin een aandeel hebben. Anderen worden hier buiten gehouden.
- 1.5 Positief commentaar is ook welkom.
- 1.6 Van train(st)er(s) wordt verwacht één en dezelfde boodschap uit te stralen naar leden.
- 1.7 Sportclub Pareja verwacht dat ouders/wettelijke vertegenwoordigers betrokken zijn binnen de vereniging en enige vorm van vrijwilligersbeleid naleven.
- 1.8 Sportclub Pareja houdt de privacy van eenieder in acht. Aan elk lid wordt toestemming gevraagd om akkoord te geven rondom de vernieuwde AVG.

1.9 Het aan- en afmelden van de vereniging gebeurt via de daarvoor geëigende formulieren op de website: [www.sportclubpareja.nl](http://www.sportclubpareja.nl).

1.10 Aantal leidinggevenden voor de groep

- De leiding wordt door het bestuur toegewezen. Het bestuur beslist wie en hoeveel mensen er voor een groep staan.
- Turnen: per wedstrijdgroep (6-8 turnsters) maximaal 1 leiding. Aangezien er meerder wedstrijdgroepen tegelijkertijd in de zaal aanwezig zijn wordt voor iedere additionele wedstrijdgroep 1 leiding toegevoegd.
  - Een wedstrijdgroep: een gediplomeerde leiding.
  - Twee wedstrijdgroepen: een gediplomeerde leiding aangevuld met een gediplomeerde leiding.
  - Drie of meer wedstrijdgroepen: 1 gediplomeerde leiding aangevuld met 1 gediplomeerde of ongediplomeerde leiding, gecomplementeerd met hulpleiding (max. 2 personen).
- Recreatief: per groep maximaal 1 gediplomeerde leiding en 1 hulpleiding.
- Bewegen op muziek: per groep maximaal 1 gediplomeerde leiding. In uitzonderingsgevallen kan in het kader van opleiding 1 ongediplomeerde leiding of 1 hulpleiding worden toegevoegd.
- Voor Recreatief en voor Bewegen op muziek wordt het in uitzonderingsgevallen geaccepteerd: dat in plaats van 1 gediplomeerde leiding 1 of 2 ongediplomeerde leiding de les verzorgt.

Bij onduidelijkheden en onvolledigheden over deze voorwaarden wordt door het bestuur een weloverwogen besluit genomen.

## 2. Turnen en trampoline springen

### 2.1 Lidmaatschap en groepsindeling

#### **Selectie turnen**

- 2.1.1 Selectie turnen valt onder de KNGU, dit is een landelijke organisatie die opgedeeld is in districten. Sportclub Pareja valt onder district Zuid ([www.zuid.kngu.nl](http://www.zuid.kngu.nl)).
- 2.1.2 Men kan lid worden van de productgroep turnen op aanwijzing van de desbetreffende leiding van de productgroep. Sportclub Pareja biedt turnen aan in de niveaus van N2 t/m D2 in de onderbouw en div 2 t/m div 5 in de bovenbouw. Turnsters met hogere niveaus adviseren wij op maat. Turnsters met lagere niveaus zullen ingedeeld worden bij recreatieve groepen.
- 2.1.3 Plezier in de sport staat voorop. Je probeert je grenzen te verleggen en verantwoording te nemen voor de keuzes die je hebt gemaakt. Aan de hand van leeftijd en persoonlijke ontwikkeling wordt de indeling jaarlijks opnieuw vastgesteld door de leiding.
- 2.1.4 De trainingsdagen en trainingsmomenten kunnen per seizoen veranderen. We kunnen om die reden geen rekening houden met activiteiten buiten de vereniging. Bij urgente situaties kan er met de leiding overlegd worden.
- 2.1.5 Om deel te nemen aan selectie turnen wordt een proactieve inzet verwacht gedurende de trainingen, wedstrijden en overige verenigingsactiviteiten. De inzet wordt jaarlijks geëvalueerd door de leiding.

#### **Trampoline springen**

- 2.1.6 Groepsspringen, ook wel bekend als trampoline springen, valt onder de KNGU, dit is een landelijke organisatie die opgedeeld is in districten. Sportclub Pareja valt onder district Zuid ([www.zuid.kngu.nl](http://www.zuid.kngu.nl)).
- 2.1.7 Men kan lid worden van de productgroep trampoline springen op aanwijzing van de desbetreffende leiding van de productgroep. Trampoline springen biedt niveaus aan vanaf de landelijke vastgestelde eisen binnen de C-lijn. Lagere niveaus zullen ingedeeld worden bij recreatieve groepen.
- 2.1.8 Plezier in de sport staat voorop. Je probeert je grenzen te verleggen en verantwoording te nemen voor de keuzes die je hebt gemaakt. Aan de hand van leeftijd en persoonlijke ontwikkeling wordt de indeling jaarlijks opnieuw vastgesteld door de leiding.
- 2.1.9 De trainingsdagen en trainingsmomenten kunnen per seizoen veranderen. We kunnen om die reden geen rekening houden met activiteiten buiten de vereniging. Bij urgente situaties kan er met de leiding overlegd worden.

#### **Turnen recreatief**

- 2.1.10 Indeling geschiedt op basis van leeftijd door de leiding.

2.1.11 Leden kunnen gedurende het gehele seizoen instromen.

## 2.2 Trainingen

### **Selectie turnen en trampolinespringen**

- 2.2.1 Leiding is verantwoordelijk voor een veilige, methodische les(voorbereiding).
- 2.2.2 Om vooruitgang te boeken is het noodzakelijk alle trainingen aanwezig te zijn. In het verleden is gebleken dat leden die trainingsuren missen, uiteindelijk een niveau niet of moeilijk kunnen behalen. Dit is niet alleen voor het lid zelf frustrerend, maar ook voor de leiding. Houd plezier in de sport.
- 2.2.3 Elk lid zorgt ervoor tijdig aanwezig te zijn.
- 2.2.4 Bij verzuim tijdig bericht naar desbetreffende leiding voor aanvang van de training middels aangegeven telefoonnummer of emailadres (kijk goed welke leiding aanwezig is). Indien een turntraining wordt afgemeld, is er een mogelijkheid om deze in overleg met de leiding op een ander tijdstip in te halen.
- 2.2.5 Later komen of voortijdig vertrek moet voor de training aan de desbetreffende leiding gemeld worden.
- 2.2.6 Leden maken gebruik van de kleedlokalen die aanbevolen worden door de accommodatie.
- 2.2.7 De kleedlokalen worden netjes aangeleverd aan leden en netjes opgeruimd na gebruik, door de leden zelf.
- 2.2.8 Bij het opbouwen en tijdens het afbreken van een training wordt zorgvuldig omgegaan met materialen.
- 2.2.9 We verwachten dat ouders en leden minimaal 15 minuten voor aanvang van de les aanwezig zijn om te helpen met opbouwen.
- 2.2.10 Telefoons staan tijdens de trainingen uit of op stil en worden niet gebruikt. Ook het maken van foto's en/of filmpjes in de kleedlokalen is niet toegestaan.
- 2.2.11 Ouders zijn 10 minuten voor het einde van de les welkom om vorderingen en plezier van hun kind te bewonderen.
- 2.2.12 Ouders kunnen op de tribune, het materialenhok of aan de zijkant van de zaal wachten tot de training start of is afgelopen. Er wordt nadrukkelijk verzocht geen contact te maken met uw kind vanuit deze positie in verband met de concentratie. Afgeleide concentratie kan tot onveilige situaties en ongelukken leiden.
- 2.2.13 Ouders zijn in de mogelijkheid (indien de situatie dit toe laat) om voor de training of na de training in gesprek te gaan met leiding ter bevordering van de fysieke en psychische kwaliteiten van hun kind. Indien ouders wensen structurele gesprekken met leiding te hebben, is dit mogelijk in overleg met de desbetreffende leiding.
- 2.2.14 Na de training wordt aanbevolen dat leden douchen.
- 2.2.15 Voor turnen en trampolinespringen geldt dat de leiding er ieder jaar naar streeft om extra trainingen aan te bieden in een andere hal met valkuil, hoog geschoolde docenten of

andere facetten om het niveau te verbeteren. Dit kan (minimale) kosten met zich meebrengen om de onkosten te vergoeden. Leden worden hier vooraf over geïnformeerd. Deelname aan extra activiteiten wordt aanbevolen.

- 2.2.16 Eventuele wijzigingen met betrekking tot een training worden bij het trampolinespringen per groep WhatsApp tijdig gecommuniceerd. Bij het turnen ontvangen (ouders van) leden een mail. Er bestaat een groep WhatsApp waar mogelijke ad hoc veranderingen gecommuniceerd worden. Het streven is om deze enkel te gebruiken voor praktische en informatieve doeleinden.

### **Turnen recreatief**

- 2.2.17 Leiding is verantwoordelijk voor een veilige, methodische les(voorbereiding).
- 2.2.18 Ouders van de jongste leden dragen zorg voor het tijdig aanwezig zijn in de hal. Zorg dat het lid minimaal 5 minuten voor aanvang aanwezig is.
- 2.2.19 Er wordt vriendelijk verzocht voorafgaand de les een bezoek aan het toilet te brengen ter efficiëntie van de lesinhoud.
- 2.2.20 Ouders zijn in de mogelijkheid om de eerste 5 minuten en de laatste 5 minuten van de les in de zaal te komen kijken.
- 2.2.21 Broertjes/zusjes die mee de jeugdsporter komen ophalen, vragen we vriendelijk langs de kant te wachten bij de ouders. We begrijpen dat spelen, klimmen en klauteren leuk is maar voor de veiligheid van eenieder moet de leiding het overzicht kunnen houden.
- 2.2.22 Bij verzuim tijdig bericht naar desbetreffende leiding voor aanvang van de training middels aangegeven telefoonnummer of emailadres (kijk goed welke leiding aanwezig is).
- 2.2.23 Later komen of voortijdig vertrek moet voor de training aan de desbetreffende leiding gemeld worden.
- 2.2.24 Bij het opbouwen en tijdens het afbreken van een training wordt zorgvuldig omgegaan met materialen.
- 2.2.25 Telefoons staan tijdens de trainingen uit of op stil en worden niet gebruikt. Ook het maken van foto's en/of filmpjes in de kleedlokalen is niet toegestaan.
- 2.2.26 Ouders zijn in de mogelijkheid (indien de situatie dit toe laat) om voor de training of na de training in gesprek te gaan met leiding ter bevordering van de fysieke en psychische kwaliteiten van hun kind. Indien ouders wensen structurele gesprekken met leiding te hebben, is dit mogelijk in overleg met de desbetreffende leiding.
- 2.2.27 Leden maken gebruik van de kleedlokalen die aanbevolen worden door de accommodatie.
- 2.2.28 De kleedlokalen worden netjes aangeleverd aan leden en netjes opgeruimd na gebruik, door de leden zelf.

## 2.3 Wedstrijden

### Selectie turnen

- 2.3.1 Kiezen voor selectie turnen betekent ook kiezen voor verplichte deelname aan wedstrijden. Het aantal wedstrijden per seizoen is afhankelijk van de leeftijd, het niveau van het kind en de plaatsing voor eventuele vervolgwedstrijden.
- 2.3.2 Mocht uw kind in geval van ziekte of blessure niet kunnen deelnemen aan een wedstrijd, dient dit minimaal 24 uur van te voren persoonlijk en telefonisch gemeld te worden bij de hoofdleiding. Bij langdurige blessures is het wenselijk dit zo snel als mogelijk door te geven zodat de KNGU nog reserveturnsters kan benaderen om deel te nemen aan de wedstrijd. Dit kan namelijk uiterlijk één week voor aanvang van de wedstrijd.
- 2.3.3 Ouders zorgen bij wedstrijden dat de turnster driekwartier voor de warming-up tijd aanwezig is. De leiding geeft tijdig door waar en hoe laat de wedstrijd begint. Deze informatie komt op de website; [www.sportclubpareja.nl](http://www.sportclubpareja.nl). Een wedstrijd kan namelijk inlopen waardoor er besloten kan worden de eerstvolgende wedstrijd een half uur eerder van start te laten gaan. Het andere kwartier is gereserveerd voor omkleedtijd en de individuele warming-up.
- 2.3.4 Gedurende een wedstrijd wordt de mobiel van de turnster niet gebruikt en maken ouders geen mobiel of verbaal contact met leiding of turnster.
- 2.3.5 Leiding spreekt met de turnster af welke onderdelen er geturnd gaan worden.
- 2.3.6 Over verkregen scores is door ouders geen discussie mogelijk. Wanneer de D-score niet klopt, wordt dit door de leiding bij de hoofdjury gevraagd.
- 2.3.7 Turnsters zijn zelf verantwoordelijk voor het wedstrijdpakje, trainingspak, leertjes/lusjes, wedstrijd CD, indien nodig het wedstrijdpaspoort en huidkleurige bandages. Daarnaast zijn turnsters zelf verantwoordelijk om voldoende drinken en eventueel gezonde voeding bij te hebben tijdens de wedstrijden.
- 2.3.8 Tijdens wedstrijden/demonstraties is het dragen van het wedstrijdpakje verplicht. Bij de toestelfinales mag een eigen pakje gedragen worden. Daarnaast wordt verwacht dat de turnsters korte zwarte sneakersokken dragen tijdens de wedstrijd.
- 2.3.9 Zorg voor een verzorgde uitstraling. Van de turnster wordt verwacht dat zij de haren strak in een staart/vlecht/knot dragen. Daarnaast zijn het dragen van sieraden en nagellak tijdens de wedstrijd niet toegestaan.
- 2.3.10 Elke vorm van trots van ouder(s)/familie naar turnster is van harte welkom. Prestatie en motivatie mogen beloond worden, al willen we ouders en familie vriendelijk verzoeken dit buiten de wedstrijdvloer om te doen.
- 2.3.11 Het zelfstandig contact zoeken van ouder(s) naar KNGU is niet toegestaan. Dit verloopt altijd via hoofdleiding.



### **Trampoline springen**

- 2.3.12 Het streven is ieder jaar deel te nemen aan landelijke en regionale wedstrijden. Echter kan door omstandigheden door de leiding besloten worden hiervan af te wijken.
- 2.3.13 Deelname aan wedstrijden kan alleen conform de richtlijnen van de KNGU.
- 2.3.14 De leiding bepaalt, in overleg met de springsters, aan welke wedstrijden deelgenomen wordt. Hiervoor wordt een zo sterk mogelijk team van maximaal 9 springsters per team afgevaardigd. Het team dient te voldoen aan de landelijke eisen, vastgelegd door de KNGU.
- 2.3.15 De leiding bepaalt de sprongserie(s) voor de wedstrijd en bespreken met de springsters welke en hoeveel sprongen er gesprongen worden.
- 2.3.16 Wanneer je aangeeft deel te nemen aan de wedstrijd, wordt je geacht ook aanwezig te zijn. Mocht je in geval van ziekte of blessure niet kunnen deelnemen aan een wedstrijd, dient dit minimaal 24 uur van tevoren persoonlijk en telefonisch gemeld te worden bij de hoofdleiding.
- 2.3.17 Zorg voor een verzorgde uitstraling. Van de springster wordt verwacht dat zij de haren strak in een staart/vlecht/knot dragen. Daarnaast zijn het dragen van sieraden tijdens de wedstrijd niet toegestaan.
- 2.3.18 Tijdens wedstrijden is het dragen van het wedstrijdpakje en trainingspak verplicht. Bij de individuele wedstrijden mag een eigen pakje gedragen worden. Wanneer er sokken gedragen worden in het schoeisel, dient er met het team afgestemd te worden welke sokken dit zijn. Voorkeur gaat uit naar zwarte sneakersokjes.
- 2.3.19 Wedstrijdpakje wordt aangeleverd door de vereniging. Hiervoor wordt een bedrag van € 5,- per wedstrijd doorberekend aan de springsters. Deze doorberekening vindt plaats via de contributie. Het is mogelijk dat er in de toekomst afgeweken wordt van dit systeem en dat er aan de deelnemers gevraagd wordt het pakje in eigen beheer aan te schaffen. De jaarlijkse kosten die door de vereniging berekend worden, komen dan te vervallen.

### **Turnen recreatief**

- 2.3.20 Recreatieve turnsters nemen niet deel aan wedstrijden georganiseerd door de KNGU.
- 2.3.21 Recreatieve turnsters krijgen een 1-2 keer per seizoen de mogelijkheid om deel te nemen aan oefenwedstrijden (zoals een recreatief turntoernooi en/of clubkampioenschappen).

## **2.4 Kleding**

### **Selectie turnen**

- 2.4.1 Ouders/bezoekers dragen, indien aanwezig, slofjes ter bescherming van de zaal.
- 2.4.2 Zorg voor een verzorgde uitstraling. Van de turnster wordt verwacht dat zij de haren strak in een staart/vlecht/knot dragen.

- 2.4.3 Het dragen van sieraden is tijdens de trainingen, demonstraties en/of wedstrijden niet toegestaan. Zichtbare sieraden en piercings die niet te verwijderen zijn, dienen afgeplakt te worden.
- 2.4.4 Nagellak is verboden bij zowel demonstraties als wedstrijden.
- 2.4.5 Het dragen van een turnpakje of strakke sportkleding is tijdens de training verplicht. Het wordt aangeraden om het wedstrijd pakje enkel tijdens wedstrijden/demonstraties te dragen in verband met slijtage. Daarnaast zijn turnsters zelf verantwoordelijk voor het meenemen van leertjes/lusjes, bandages en drinken.
- 2.4.6 Tijdens wedstrijden/demonstraties is het dragen van het wedstrijdpakje verplicht. Bij de toestelfinales mag een eigen pakje gedragen worden. Daarnaast wordt verwacht dat de turnsters korte zwarte sneakersokken dragen tijdens de wedstrijd.

### **Trampoline springen**

- 2.4.7 Ouders/bezoekers dragen, indien aanwezig, slofjes ter bescherming van de zaal.
- 2.4.8 Zorg voor een verzorgde uitstraling. Van de turnster wordt verwacht dat zij de haren strak in een staart/vlecht/knot dragen.
- 2.4.9 Het dragen van sieraden is tijdens de trainingen, demonstraties en/of wedstrijden niet toegestaan. Zichtbare sieraden en piercings die niet te verwijderen zijn, dienen afgeplakt te worden.
- 2.4.10 Nagellak is verboden bij zowel demonstraties als wedstrijden.
- 2.4.11 Het dragen van sportkleding, hetzij een turnpakje of broekje met T-shirt is verplicht tijdens trainingen. Tijdens demonstraties en/of wedstrijden is het verplicht om gekleed te gaan in de officiële wedstrijd kleding.
- 2.4.12 We trainen op blote voeten, sokken alleen zijn niet toegestaan. Indien een springster schoeisel wil dragen, zijn alleen speciale turnschoentjes toegestaan.
- 2.4.13 Tijdens wedstrijden en demonstraties is het dragen van een wedstrijd pakje verplicht. Bij individuele wedstrijden mag een eigen pakje gedragen worden. Wanneer er sokken gedragen worden in het schoeisel, dient er met het team afgestemd te worden welke sokken dit zijn. Voorkeur gaat uit naar zwarte sneakersokjes.

### **Turnen recreatief**

- 2.4.14 Ouders/bezoekers dragen, indien aanwezig, slofjes ter bescherming van de zaal.
- 2.4.15 Turnen vindt plaats op blote voeten of gym schoenen.
- 2.4.16 Gedurende het turnen dragen turnsters een turnpakje of gymkleding zoals een trainingspak, joggingsbroek en een T-shirt.

## 2.5 Medisch en veiligheid

- 2.5.1 Sportclub Pareja werkt op een zo gezond mogelijke basis waarin de grenzen worden opgezocht van fysieke en psychische mogelijkheden.
- 2.5.2 Tijdens de trainingen wordt dusdanig gebruik gemaakt van materialen en omgeving dat ten alle tijden geprobeerd wordt om de kans op blessures, zo klein mogelijk te houden. Mocht er onverhoopt toch een blessure worden opgedaan tijdens een training, handelt de leiding zo adequaat mogelijk en stellen, afhankelijk van ernst van blessure, de ouders persoonlijk of telefonisch op de hoogte van het voorgevallene.
- 2.5.3 Gedurende het seizoen is het mogelijk dat een lid te maken krijgt met blessures. Blessures zijn niet leuk en verdienen de aandacht. De ervaring leert dat een aangepast trainingsschema gecombineerd met rust vaak het allerbeste is. Ook geblesseerde leden kunnen komen trainen.
- 2.5.4 In geval van blessure zullen de leden mogelijk alternatieve opdrachten krijgen vanuit een fysiologisch perspectief, wat ten goede komt voor het herstel van de blessure of ter motivatie van de training.
- 2.5.5 Verzocht wordt om ziektes en medicijngebruik van een lid te melden bij leiding in verband met benaderingswijzen en verwachtingen gedurende een training.
- 2.5.6 Wanneer het een langdurige blessure is en bijwonen van de lessen (tijdelijk) niet mogelijk is, dient dit ten alle tijden doorgegeven te worden bij de leiding. Indien nodig is een tussentijdse update gewenst.
- 2.5.7 Het lid is zelf verantwoordelijk voor tape, of andere medische benodigdheden.
- 2.5.8 Bij (langdurige) blessures wordt aangeraden een fysiotherapeut te bezoeken voor deskundig advies.
- 2.5.9 Er wordt geen advisering gegeven op het gebied van voeding. Sportclub Pareja vertrouwt erop dat leden zelf dermate bewust bezig zijn met voeding in relatie tot hun sport en gezondheid.

## 2.6 Vakanties

- 2.6.1 Als basis voor de vakantieregeling, wordt het schooljaar gehanteerd met een zomervakantie als langste trainingsstop gedurende het seizoen.
- 2.6.2 De trainingdagen in de vakanties worden in het begin van het seizoen bekend gemaakt als richtlijn. Deze zijn te vinden op de websites; [www.sportclubpareja.nl](http://www.sportclubpareja.nl). Houd deze data zelf goed in de gaten.
- 2.6.3 Geef voor de aangegeven datum per vakantie door wanneer een turnster niet kan komen.
- 2.6.4 Het kan voorkomen dat vakantietrainingen afwijken van het vooraf opgestelde vakantierooster. Dit heeft te maken met het aantal opgaves en zaalbeschikbaarheid. Indien er een wijziging zal plaatsvinden, worden leden hiervan per mail en/of WhatsApp op de hoogte gesteld.

## 3. Dansen

### 3.1 Lidmaatschap en groepsindeling

#### **Dansen recreatief (Kidsdans, Streetdance, Swing & Sweat, Streetdance 20+)**

- 3.1.1 De indeling van groepen geschiedt op basis van leeftijd door de leiding.
- 3.1.2 Swing & Sweat en Streetdance 20+ biedt een uur recreatief dansen en is voor iedereen toegankelijk vanaf 16 jaar.

#### **Dansen wedstrijdgroep (Jazzdans)**

- 3.1.3 Men kan lid worden van een jazzdansgroep op aanwijzing van de desbetreffende leiding van de productgroep. Jazzdans wordt aangeboden voor leden vanaf 6 jaar. Er worden verschillende niveaugroepen voor verschillende leeftijden aangeboden, uitleg hierover staat op de website ([www.sportclubpareja.nl](http://www.sportclubpareja.nl)).
- 3.1.4 Leden worden ingedeeld afhankelijk van leeftijd en niveau. Deze indeling wordt elk jaar opnieuw vastgesteld door de leiding.
- 3.1.5 Indien de prestaties en inzet tijdens de trainingen onvoldoende zijn, kan de leiding besluiten het betreffende lid in niveau te wijzigen, of uit de selectie te laten voor de wedstrijden.
- 3.1.6 Gedurende het wedstrijdseizoen is het niet mogelijk om het lidmaatschap op eigen initiatief te beëindigen, in verband met de samenstelling van de groepen voor de wedstrijden.
- 3.1.7 De trainingsdagen en trainingsmomenten kunnen per seizoen veranderen. Vanwege de complexiteit van het rooster van de productgroepen binnen de vereniging, kan er daarbij geen rekening gehouden worden met activiteiten buiten de vereniging. Bij urgente situaties kan er met de leiding overlegd worden.

### 3.2 Trainingen

#### **Dansen recreatief**

- 3.2.1 Leiding is verantwoordelijk voor een veilige, methodische les(voorbereiding).
- 3.2.2 Leden moeten tijdig aanwezig zijn.
- 3.2.3 Bij verzuim tijdig bericht naar desbetreffende leiding voor aanvang van de training middels aangegeven telefoonnummer of emailadres (kijk goed welke leiding aanwezig is).
- 3.2.4 Later komen of voortijdig vertrek moet voor de training aan de desbetreffende leiding gemeld worden.
- 3.2.5 Telefoons staan tijdens de trainingen uit of op stil en worden niet gebruikt. Ook het maken van foto's en/of filmpjes in de kleedlokalen is niet toegestaan.
- 3.2.6 Indien het jeugdleden betreft; Ouders zijn 10 minuten voor het einde van de les welkom om vorderingen en plezier van hun kind te bewonderen.
- 3.2.7 Indien het jeugdleden betreft; Ouders kunnen op de tribune, het materialenhok of aan de zijkant van de zaal wachten tot de training start of is afgelopen. Er wordt nadrukkelijk

verzocht geen contact te maken met uw kind vanuit deze positie in verband met de concentratie. Afgeleide concentratie kan tot onveilige situaties en ongelukken leiden.

- 3.2.8 Indien het jeugdleden betreft; Ouders zijn in de mogelijkheid (indien de situatie dit toe laat) om voor de training of na de training in gesprek te gaan met leiding ter bevordering van de fysieke en psychische kwaliteiten van hun kind. Indien ouders wensen structurele gesprekken met leiding te hebben, is dit mogelijk in overleg met de desbetreffende leiding.
- 3.2.9 Leden maken gebruik van de kleedlokalen die aanbevolen worden door de accommodatie.
- 3.2.10 De kleedlokalen worden netjes aangeleverd aan leden en netjes opgeruimd na gebruik, door de leden zelf.
- 3.2.11 Het is niet verplicht om iedere les te volgen. De lessen zijn puur recreatief en op eigen initiatief.
- 3.2.12 Het is aan te raden altijd een handdoek en genoeg water mee te nemen.
- 3.2.13 Voor Swing & Sweat geldt: wanneer de les niet bijgewoond kan worden, omdat het lid verhinderd is, dan mag het lid in dezelfde week de les volgen bij Aerobic.

### **Dansen wedstrijdgroep**

- 3.2.14 Leiding is verantwoordelijk voor een veilige, methodische les(voorbereiding).
- 3.2.15 Van leden wordt verwacht dat zij minimaal 15 minuten voor de les aanwezig zijn.
- 3.2.16 Van de danser(es) wordt verwacht dat hij/zij alle trainingen aanwezig is. Het missen van trainingsuren heeft niet alleen nadelige gevolgen voor het niveau van de danser(es) maar ook van de groep waarin hij/zij danst. Jazzdans is een teamsport.
- 3.2.17 Bij verzuim behoort de danser(es) tijdig de desbetreffende leiding te berichten met opgave van reden. Later arriveren of voortijdig vertrek moet ook voor de training aan de leiding gemeld worden.
- 3.2.18 Telefoons staan tijdens de trainingen uit of op stil en worden niet gebruikt. Ook het maken van foto's en/of filmpjes in de kleedlokalen is niet toegestaan.
- 3.2.19 Na de training wordt aanbevolen dat leden douchen.
- 3.2.20 Ouders zijn 10 minuten voor het einde van de les welkom om vorderingen en plezier van hun kind te bewonderen.
- 3.2.21 Ouders kunnen op de tribune, het materialenhok of aan de zijkant van de zaal wachten tot de training start of is afgelopen. Er wordt nadrukkelijk verzocht geen contact te maken met uw kind vanuit deze positie in verband met de concentratie. Afgeleide concentratie kan tot onveilige situaties en ongelukken leiden.
- 3.2.22 Ouders zijn in de mogelijkheid (indien de situatie dit toe laat) om voor de training of na de training in gesprek te gaan met leiding ter bevordering van de fysieke en psychische kwaliteiten van hun kind. Indien ouders wensen structurele gesprekken met leiding te hebben, is dit mogelijk in overleg met de desbetreffende leiding.
- 3.2.23 Leden maken gebruik van de kleedlokalen die aanbevolen worden door de accommodatie.

- 3.2.24 De kleedlokalen worden netjes aangeleverd aan leden en netjes opgeruimd na gebruik, door de leden zelf.
- 3.2.25 Indien de leiding dit noodzakelijk acht, kan er vlak voor wedstrijden extra getraind worden.
- 3.2.26 Voor niet-leden is er de mogelijkheid om twee maal een proefles mee te doen, om te ervaren hoe de sport bevalt. Hierbij geldt dat de leiding de les niet zal aanpassen vanwege de nieuweling, maar wel zal proberen om de danser(es) zo goed mogelijk mee te laten doen.

### 3.3 Wedstrijden

#### **Dansen recreatief**

- 3.3.1 De recreatieve dansgroepen hebben geen wedstrijden. Wel zal er geregeld deelgenomen worden aan optreden. Deze optreden zijn dan bedoeld voor de jeugdgroepen.
- 3.3.2 Voor Swing & Sweat geldt dat er mogelijk demonstraties gegeven worden tijdens enkele activiteiten binnen de vereniging. Het is niet verplicht hieraan deel te nemen.

#### **Dansen wedstrijdgroep**

- 3.3.3 De leiding in de productgroep bepaalt elk jaar welke groepen er voor welke wedstrijden worden ingeschreven. Iedereen is verplicht om daaraan mee te doen.
- 3.3.4 Wanneer de danser(es) verhinderd is voor een van de wedstrijden, dan dient het lid binnen 2 weken na bekendmaking van de datums (of zo spoedig mogelijk) afgemeld te worden bij de desbetreffende leiding. Dit is nodig om eventuele veranderingen in de dans vroeg te kunnen doorvoeren.
- 3.3.5 Mocht de danser(es) door ziekte of een blessure niet deel kunnen nemen aan de wedstrijd, dan dient dit minimaal 24 uur van tevoren, maar liefst zo snel mogelijk, gemeld te worden bij de leiding.
- 3.3.6 Bij wedstrijden wordt van de leden verwacht dat zij ook naar de andere groepen van Sportclub Pareja kijken. Daarnaast geldt bij de wedstrijden het samen-uit-samen-thuis principe, het is niet toegestaan om op eigen gelegenheid eerder de wedstrijd te verlaten.
- 3.3.7 Leden zijn zelf verantwoordelijk voor het danspakje, schoeisel en eventuele medische benodigdheden. Daarnaast zorgen leden zelf voor een verzorgde uitstraling, met de haren strak naar achteren. Het dragen van sieraden en nagellak zijn tijdens wedstrijden niet toegestaan.

### 3.4 Kleding

#### Dansen recreatief

- 3.4.1 Dansen gebeurt op blote voeten of gymschoenen die niet buiten gedragen zijn. Bij de streetdance gaat de voorkeur uit naar gymschoenen. Bij Swing & Sweat is het verplicht goed schoeisel te dragen.
- 3.4.2 Draag altijd kleding waarin je je makkelijk kunt bewegen, zoals een korte broek, legging, joggingsbroek, T-shirt of hemdje. Het is raadzaam om geen warme kleding te dragen. Laagjes daarentegen is wel aan te bevelen zodat het lichaam de warmte kan reguleren met kleding in combinatie met sport.
- 3.4.3 Leiding kan adviseren in het dragen van sportkleding en schoenen ter bevordering van de veiligheid.

#### Dansen wedstrijdgroep

- 3.4.4 Tijdens wedstrijden is het dragen van het danspakje verplicht. Aanschaf van een danspakje voor de danser(es) is daarom een vereiste om deel te kunnen nemen aan wedstrijden.
- 3.4.5 Om de drie seizoenen wordt er een nieuw danspakje uitgekozen voor de wedstrijden. Dit nieuwe danspakje moet worden aangeschaft. Het kader zal dit nieuwe pakje uitkiezen en een mogelijkheid bieden om dit te passen en te bestellen.
- 3.4.6 Bij het later toetreden bij een wedstrijdgroep of wanneer het pakje te klein is, moet het lid zelf een nieuw pakje regelen. Bij de leiding kan informatie over de leverancier opgevraagd worden.
- 3.4.7 Doorverkoop naar een ander lid is mogelijk.
- 3.4.8 Tijdens trainingen is het dragen van gepaste sportkleding verplicht. Het wordt aangeraden om het danspakje slechts tijdens de wedstrijden of optredens te dragen om slijtage of verkleuring te voorkomen.
- 3.4.9 Van zowel leden als leiding wordt verwacht dat ze representatieve kleding dragen, passende bij de sportbeoefening. Daarnaast worden de leden verzocht geen sieraden te dragen tijdens de trainingen en de haren vast te maken.
- 3.4.10 Het wordt de danser(es) aangeraden om tijdens de trainingen te trainen op het wedstrijdschoeisel. Schoeisel kan elk jaar bijbesteld worden als dit in het geval van slijtage nodig is.

### 3.5 Medisch en veiligheid

#### Dansen recreatief

- 3.5.1 Sportclub Pareja werkt op een zo gezond mogelijke basis waarin de grenzen worden opgezocht van fysieke en psychische mogelijkheden.
- 3.5.2 De leiding draagt zorg voor een veilige sportomgeving. Losse attributen liggen op de bank.

- 3.5.3 Indien er medische bijzonderheden zijn, is het wenselijk dit mondeling door te geven aan de desbetreffende leiding.
- 3.5.4 In geval van blessures dient het lid dit door te geven aan de desbetreffende leiding, zodat de leiding hiermee rekening kan houden.
- 3.5.5 Wanneer het een langdurige blessure is en bijwonen van de lessen (tijdelijk) niet mogelijk is, dient dit ten alle tijden doorgegeven te worden bij de leiding. Indien nodig is een tussentijdse update gewenst.
- 3.5.6 Het lid is zelf verantwoordelijk voor tape, of andere medische benodigdheden.
- 3.5.7 Bij (langdurige) blessures wordt aangeraden een fysiotherapeut te bezoeken voor deskundig advies.

### **Dansen wedstrijdgroep**

- 3.5.8 Sportclub Pareja werkt op een zo gezond mogelijke basis waarin de grenzen worden opgezocht van fysieke en psychische mogelijkheden.
- 3.5.9 Gedurende het seizoen is het mogelijk dat een lid te maken krijgt met blessures. Blessures zijn niet leuk en verdienen de aandacht. De ervaring leert dat een aangepast trainingsschema gecombineerd met rust vaak het allerbeste is. Ook geblesseerde leden kunnen komen trainen. (dit is bij turnen zo. Bij andere disciplines: in overleg met leiding een passend schema maken gericht op herstel).
- 3.5.10 In geval van blessures wordt de danser(es) gevraagd om toch aanwezig te zijn bij de trainingen. Op deze manier krijgt de danser(es) de nieuwe onderdelen of veranderingen van de choreografie wel mee, en is de kans om snel weer terug op het niveau te komen groter.
- 3.5.11 Verzocht wordt om ziektes en medicijngebruik (indien van invloed op het dansen) van een lid te melden bij leiding in verband met benaderingswijzen en verwachtingen gedurende een training.
- 3.5.12 Wanneer het een langdurige blessure is en bijwonen van de lessen (tijdelijk) niet mogelijk is, moet dit altijd doorgegeven worden aan de leiding. Indien nodig is een tussentijdse update gewenst.
- 3.5.13 Het lid is zelf verantwoordelijk voor tape, of andere medische benodigdheden.
- 3.5.14 Bij (langdurige) blessures wordt aangeraden een fysiotherapeut te bezoeken voor deskundig advies.

## **3.6 Vakanties**

### **Dansen recreatief**

- 3.6.1 Tijdens de vakanties van het basisonderwijs zijn er geen lessen. De leiding laat tijdig aan de leden weten of er wel/geen les is.
- 3.6.2 Lessen die vallen op een feestdag, zullen niet doorgaan.
- 3.6.3 Het streven is om 40 lessen op jaarbasis aan te bieden.



- 3.6.4 De laatste les voor de zomervakantie wordt er een leuke activiteit gepland met de groep en wordt er geen les gegeven.

#### **Dansen wedstrijdgroep**

- 3.6.5 Als basis voor de vakantieregeling, wordt het schooljaar gehanteerd met een zomervakantie als langste trainingsstop gedurende het seizoen.
- 3.6.6 De leiding van de groepen zal tijdig bekendmaken welke trainingen tijdens de vakanties wel of niet doorgaan. Voor elke groep kan dit dus anders zijn.
- 3.6.7 Net als voor trainingen buiten vakantieperiodes geldt dat er een tijdig bericht wordt verwacht wanneer een danser(es) niet kan komen.

## 4. Freerun

### 4.1 Lidmaatschap en groepsindeling

- 4.1.1 Freerun is een moderne extreme buitensport, voortkomend uit de Franse sport 'parkour'. Parkour heeft als doel om zo efficiënt mogelijk van punt A naar punt B te komen. Freerun is gebaseerd op deze bewegingen, maar maakt het geheel sierlijk met draaien, rollen, salto's ed..
- 4.1.2 Van belang zijn: plezier, zelfkennis van bewegen, grenzen verleggen, creativiteit, eigen ontwikkeling. Wij beoefenen freerun op recreatief niveau. Ga je op eigen initiatief aan wedstrijden deelnemen, dan bieden wij graag advies en mogelijkheid tot oefenen.
- 4.1.3 Freerun nodigt uit tot buiten (zelfstanding) op pad te gaan om de sport te beoefenen. Houd er rekening mee dat er bij wangedrag tijdens buiten freerunnen 'de sport freerun' aangekeken wordt en niet alleen jij als persoon en jouw handeling. Om het imago van deze mooie sport ook mooi te houden, is het volgende gewenst:
  - 4.1.4 Betreed/beklim zonder toestemming geen verboden terrein of privéterrein.
  - 4.1.5 Verniel/verslijt niet met het beklimmen/bespringen van buitenobstakels.
  - 4.1.6 Het gehele seizoen kunnen leden instromen.
  - 4.1.7 De groepen worden ingedeeld op basis van leeftijd en sportniveau. Uitzonderingen daarop worden besloten door de leiding.
  - 4.1.8 Jongens en meisjes zijn welkom en zullen gemengd les krijgen. Het omkleden gebeurt gescheiden.

### 4.2 Trainingen

- 4.2.1 Leiding is verantwoordelijk voor een veilige, methodische les(voorbereiding).
- 4.2.2 Leden moeten 5 minuten voor aanvang van de les omgekleed klaar staan. Blijf niet in de kleedlokalen hangen, maar kom op de afgesproken plek in de zaal zitten of help mee met de opbouw van de materialen.
- 4.2.3 Bij verzuim tijdig bericht naar desbetreffende leiding voor aanvang van de training middels aangegeven telefoonnummer of emailadres (kijk goed welke leiding aanwezig is).
- 4.2.4 Later komen of voortijdig vertrek moet voor de training aan de desbetreffende leiding gemeld worden.
- 4.2.5 Bij het opbouwen en tijdens het afbreken van een training wordt zorgvuldig omgegaan met materialen.
- 4.2.6 Telefoons staan tijdens de trainingen uit of op stil en worden niet gebruikt. Ook het maken van foto's en/of filmpjes in de kleedlokalen is niet toegestaan.
- 4.2.7 Ouders zijn 10 minuten voor het einde van de les welkom om vorderingen en plezier van hun kind te bewonderen.

- 4.2.8 Ouders kunnen op de tribune, het materialenhok of aan de zijkant van de zaal wachten tot de training start of is afgelopen. Er wordt nadrukkelijk verzocht geen contact te maken met uw kind vanuit deze positie in verband met de concentratie. Afgeleide concentratie kan tot onveilige situaties en ongelukken leiden.
- 4.2.9 Ouders zijn in de mogelijkheid (indien de situatie dit toe laat) om voor de training of na de training in gesprek te gaan met leiding ter bevordering van de fysieke en psychische kwaliteiten van hun kind. Indien ouders wensen structurele gesprekken met leiding te hebben, is dit mogelijk in overleg met de desbetreffende leiding.
- 4.2.10 Leden maken gebruik van de kleedlokalen die aanbevolen worden door de accommodatie.
- 4.2.11 De kleedlokalen worden netjes aangeleverd aan leden en netjes opgeruimd na gebruik, door de leden zelf.

### 4.3 Wedstrijden

- 4.3.1 We trainen recreatief en nemen geen deel aan wedstrijden.
- 4.3.2 Mocht je op eigen initiatief deelnemen aan wedstrijden, dan geven wij graag advies en waar mogelijk de gelegenheid daarvoor gericht te oefenen.
- 4.3.3 Er zijn verenigingsactiviteiten en freerun specifieke activiteiten waaraan je kunt deelnemen. Zoals kampen, Sinterklaasvieringen en bezoeken aan een turnhal.
- 4.3.4 Namens de vereniging worden er verschillende demonstraties freerun gegeven.
- 4.3.5 Om de vereniging te steunen zijn er verschillende acties of momenten waarop hulp gevraagd wordt.
- 4.3.6 Afhankelijk van de aard van de activiteit, worden alle freerunners, enkele groepen of individuen uitgenodigd.
- 4.3.7 Deelname aan bovengenoemde activiteiten kan opgedeeld worden in 3 vormen. Bij de kennisgeving wordt nadrukkelijk vermeld om welke vorm het gaat.
  - 4.3.7.1 Opgave: deelname kan alleen na opgave en de deelname is niet verplicht.
  - 4.3.7.2 Vrije inloop: deelname is niet verplicht. Aanwezigheid kan specifiek beloond worden.
  - 4.3.7.3 Verplichte aanwezigheid: de activiteit of hulpvraag behoeft een bepaalde aanwezigheid. Om de activiteit of hulpvraag uit te kunnen voeren wordt de aanwezigheid verplicht gesteld. Afmelding is dan alleen mogelijk door een van de ouders/verzorgers. 18 jaar en ouder mag wel zelf afmelden.

### 4.4 Kleding

- 4.4.1 Ouders/bezoekers dragen, indien aanwezig, slofjes ter bescherming van de zaal.
- 4.4.2 Freerun is een vrije sport, die zijn eigen subcultuur kent, maar ook andere uitingen verwelkomt. In de les dien je binnen-gymschoenen te dragen en dient de kleding sportief te zijn; lange of korte sportbroek, T-shirt of trui. Er is ruimte voor persoonlijke expressie, zoals petjes, zolang het de sportveiligheid niet in het gedrang brengt en niet beledigend is.

- 4.4.3 Sieraden en piercings zijn niet toegestaan. Niet verwijderbare oorbellen zijn afgeplakt toegestaan.
- 4.4.4 Er wordt zorggedragen voor een hygiënische verschijning in de les. Daar horen ook schone schoenen bij.
- 4.4.5 Na de les is er douchegelegenheid. Dit is niet verplicht.

#### 4.5 Medisch en veiligheid

- 4.5.1 Sportclub Pareja werkt op een zo gezond mogelijke basis waarin de grenzen worden opgezocht van fysieke en psychische mogelijkheden.
- 4.5.2 Tijdens de les wordt zorggedragen voor een gepaste opbouw van de lesstof. Dit houdt in dat complexe bewegingen stap voor stap geoefend worden, waarbij lichamelijke controle van belang is alvorens verdergegaan wordt. Freerun is daarmee niet ongewenst gevaarlijk, zolang de uitgedragen mentaliteit nageleefd wordt:
  - 4.5.2.1 Beweeg op jouw niveau. Bij beheersing wordt gekeken naar de volgende methodische stap.
  - 4.5.2.2 Doe alleen wat je kunt, neem verantwoorde keuzes bij nieuwe bewegingen, wanneer dit de aangeboden lesstof overstijgt. Vraag om hulp, zodat eigen gevaarlijke pogingen uitblijven.
  - 4.5.2.3 Freerun is een buitensport van origine. Neem in acht dat er buiten geen landingsmatten ed. zijn. Je bent zelf verantwoordelijk voor jouw veiligheid.
- 4.5.3 Ben eerlijk tegen jezelf over jouw eigen niveau.
- 4.5.4 Verzocht wordt om ziektes en medicijngebruik (indien van invloed op het free runnen) van een lid te melden bij leiding in verband met benaderingswijzen en verwachtingen gedurende een training.
- 4.5.5 Wanneer het een langdurige blessure is en bijwonen van de lessen (tijdelijk) niet mogelijk is, moet dit altijd doorgegeven worden aan de leiding. Indien nodig is een tussentijdse update gewenst.
- 4.5.6 Het lid is zelf verantwoordelijk voor tape, of andere medische benodigdheden.
- 4.5.7 Bij (langdurige) blessures wordt aangeraden een fysiotherapeut te bezoeken voor deskundig advies.

#### 4.6 Vakanties

- 4.6.1 We houden de vakantie(dagen) aan van de scholen.
- 4.6.2 Als een vakantie op bijvoorbeeld zaterdag 2 februari begint, dan is er nog wel les op vrijdag 1 februari.

## 5. Bewegen voor volwassenen

### 5.1 Lidmaatschap en groepsindeling

- 5.1.1 De indeling van de groepen geschiedt op basis van de keuze van deelnemers in overleg met de keuze van de leiding. Uitgangspunt is de best passende groep vinden voor het lid.
- 5.1.2 Aerobic biedt een uur recreatief sporten en is voor iedereen toegankelijk vanaf 16 jaar.

### 5.2 Trainingen

- 5.2.1 Leiding is verantwoordelijk voor een veilige, methodische les(voorbereiding).
- 5.2.2 Een lid moet tijdig aanwezig zijn.
- 5.2.3 Bij verzuim tijdig bericht naar desbetreffende leiding voor aanvang van de training middels aangegeven telefoonnummer of emailadres (kijk goed welke leiding aanwezig is).
- 5.2.4 Later komen of voortijdig vertrek moet voor de training aan de desbetreffende leiding gemeld worden.
- 5.2.5 Bij het opbouwen en tijdens het afbreken van een training wordt zorgvuldig omgegaan met materialen.
- 5.2.6 Telefoons staan tijdens de trainingen uit of op stil en worden niet gebruikt. Ook het maken van foto's en/of filmpjes in de kleedlokalen is niet toegestaan.
- 5.2.7 Leden maken gebruik van de kleedlokalen die aanbevolen worden door de accommodatie.
- 5.2.8 De kleedlokalen worden netjes aangeleverd aan leden en netjes opgeruimd na gebruik, door de leden zelf.
- 5.2.9 Waardevolle spullen mogen meegenomen worden in de zaal en op de bank gelegd worden zodat de bezitter hier zicht op kan houden gedurende de training.
- 5.2.10 Het is aan te raden om een handdoek mee te nemen vanwege hygiënische uitgangspunten.

### 5.3 Wedstrijden

- 5.3.1 Recreatieve groepen nemen niet deel aan wedstrijden.
- 5.3.2 Het is mogelijk dat er wel een demonstratie wordt gegeven tijdens een activiteit binnen de vereniging. Het is niet verplicht hieraan deel te nemen.

### 5.4 Kleding

- 5.4.1 Er worden schoenen gedragen tijdens de lessen.
- 5.4.2 Draag altijd kleding waarin je je makkelijk kunt bewegen, zoals een korte broek, legging, joggingsbroek, T-shirt of hemdje. Het is raadzaam om geen warme kleding te dragen. Laagjes daarentegen is wel aan te bevelen zodat het lichaam de warmte kan reguleren met kleding in combinatie met sport.

## 5.5 Medisch en veiligheid

- 5.5.1 Sportclub Pareja werkt op een zo gezond mogelijke basis waarin de grenzen worden opgezocht van fysieke en psychische mogelijkheden.
- 5.5.2 Verzocht wordt om blessures, ziektes en medicijngebruik (indien van invloed op het sporten) van een lid te melden bij leiding in verband met benaderingswijzen en verwachtingen gedurende een training.
- 5.5.3 Wanneer het een langdurige blessure is en bijwonen van de lessen (tijdelijk) niet mogelijk is, dient dit ten alle tijden doorgegeven te worden bij de leiding. Indien nodig is een tussentijdse update gewenst.
- 5.5.4 Het lid is zelf verantwoordelijk voor tape, of andere medische benodigdheden.
- 5.5.5 Bij (langdurige) blessures wordt aangeraden een fysiotherapeut te bezoeken voor deskundig advies.

## 5.6 Vakanties

- 5.6.1 Tijdens de vakanties van het basisonderwijs zijn er in principe geen lessen. De leiding laat tijdig aan de leden weten of er wel/geen les is.
- 5.6.2 Lessen die vallen op een feestdag, zullen niet doorgaan.
- 5.6.3 Het streven is om 40 lessen op jaarbasis aan te bieden.

## 6. Peuter en kleutergym

### 6.1 Lidmaatschap en groepsindeling

- 6.1.1 Indeling geschiedt op basis van leeftijd.
- 6.1.2 Leden kunnen gedurende het gehele seizoen instromen.

### 6.2 Trainingen

- 6.2.1 Leiding is verantwoordelijk voor een veilige, methodische les(voorbereiding).
- 6.2.2 Ouders wordt verzocht 10 minuten voorafgaand het begin van de les en voorafgaand het einde van de les aanwezig te zijn om te helpen met opbouwen en afbreken.
- 6.2.3 Er wordt vriendelijk verzocht voorafgaand de les een bezoek aan het toilet te brengen ter efficiëntie van de lesinhoud.
- 6.2.4 Indien jeugdsporters gebruik maken van luierbroekjes, is het de verantwoordelijkheid van ouders om reserve broekjes af te geven aan de leiding in geval van een ongelukje.
- 6.2.5 Ouders zijn in de mogelijkheid om de eerste 5 minuten en de laatste 5 minuten van de les in de zaal te komen kijken.
- 6.2.6 Broertjes/zusjes die mee de jeugdsporter komen ophalen, vragen we vriendelijk langs de kant te wachten bij de ouders. We begrijpen dat spelen, klimmen en klauteren leuk is maar voor de veiligheid van eenieder moet de leiding het overzicht kunnen houden.
- 6.2.7 Bij verzuim tijdig bericht naar desbetreffende leiding voor aanvang van de training middels aangegeven telefoonnummer of emailadres.
- 6.2.8 Later komen of voortijdig vertrek moet voor de training aan de desbetreffende leiding gemeld worden.
- 6.2.9 Bij het opbouwen en tijdens het afbreken van een training wordt zorgvuldig omgegaan met materialen.
- 6.2.10 Telefoons staan tijdens de trainingen uit of op stil en worden niet gebruikt. Ook het maken van foto's en/of filmpjes in de kleedlokalen is niet toegestaan.
- 6.2.11 Ouders zijn in de mogelijkheid (indien de situatie dit toe laat) om voor de training of na de training in gesprek te gaan met leiding ter bevordering van de fysieke en psychische kwaliteiten van hun kind. Indien ouders wensen structurele gesprekken met leiding te hebben, is dit mogelijk in overleg met de desbetreffende leiding.
- 6.2.12 Leden maken gebruik van de kleedlokalen die aanbevolen worden door de accommodatie.
- 6.2.13 De kleedlokalen worden netjes aangeleverd aan leden en netjes opgeruimd na gebruik, door de leden zelf.

### 6.3 Wedstrijden

- 6.3.1 Sportclub Pareja biedt in samenwerking met de KNGU het Nijntje Bewegdiploma aan. Kinderen kunnen zowel beweegdiploma 1 als beweegdiploma 2 behalen.

- 6.3.2 Twee keer per jaar wordt een Nijntje Bewegdiploma les georganiseerd waarbij gymkids in de mogelijkheid zijn om een beweegdiploma te behalen.

#### 6.4 Kleding

- 6.4.1 Ouders/bezoekers dragen, indien aanwezig, slofjes ter bescherming van de zaal.
- 6.4.2 Gymmen vindt plaats op blote voeten of gymschoenen.
- 6.4.3 Gedurende het gymmen dragen gymkids gymkleding zoals een trainingspak, joggingsbroek en een T-shirt.

#### 6.5 Medisch en veiligheid

- 6.5.1 Sportclub Pareja werkt op een zo gezond mogelijke basis waarin de grenzen worden opgezocht van fysieke en psychische mogelijkheden.
- 6.5.2 Verzocht wordt om ziektes en medicijngebruik van een lid te melden bij leiding in verband met benaderingswijzen en verwachtingen gedurende een training.
- 6.5.3 Leiding is verantwoordelijk voor de veiligheid van de les.

#### 6.6 Vakanties

- 6.6.1 Als basis voor de vakantieregeling, wordt het schooljaar gehanteerd met een zomervakantie als langste trainingsstop gedurende het seizoen.
- 6.6.2 Het streven is om minimaal 40 lessen per jaar aan te bieden.