

Sportieve gids
Handbalclub Aarschot



Inhoudstabel

1. Algemeen	3
2. Kledij en sporthygiëne	3
3. Trainingen en wedstrijden	3
4. Afspraken in de sporthal	5
5. Attitude	5
6. Gedragscode Trainers	6
7. Gedragscode Ouders	6

Deze gids is een aanvulling op het interne reglement van de vereniging. In geval van onduidelijkheden tussen deze gids en het intern reglement zal het intern reglement steeds voorrang krijgen.

Deze gids is een aanvulling op de algemene gedragscodes van de trainers, sporters, officials & ouders.

Alle reglementen zijn raadpleegbaar op de website van de club www.handbalclubaarschot.be

1. Algemeen

- De communicatie omtrent wedstrijden, trainingen en evenementen zal verlopen via het de app 'SPOND' en/of het algemene e-mailadres hc.eagles01@gmail.com.
- Vragen, afmeldingen i.v.m. trainingen, wedstrijden of andere onderwerpen worden verstuurd door de ouders/spelers via 'SPOND'.
- Het is belangrijk dat de ouders, spelers en trainers de app 'SPOND' installeren op hun smartphone. Spond is een gratis App. Het is dan ook **belangrijk** om de meldingen in de app aan te laten staan om geen info te missen. Info over het gebruik van de app is te bekomen bij het bestuur van de club.

2. Kledij en sporthygiëne

- Op training is sportieve kledij verplicht voor alle spelers en trainers. Onder sportieve kledij verstaan we een korte broek of lange trainingsbroek, T-shirt en sportschoenen met witte of kleurvaste zool die enkel in de sportzaal of kleedruimte worden gedragen.
- Tijdens wedstrijden en trainingen draag je best goede sportkousen.
- Bij lange haren draag je deze bij voorkeur in een staart zodat deze niet hinderen bij het sporten.
- Verzorg je nagels. Dit verkleint de kans op verwonding van tegenstanders of ploegmaten.
- Attributen zoals horloge, ringen, oorbellen, polsbandjes zijn verboden op trainingen en wedstrijden.
- Wees voorzichtig met je persoonlijke bezittingen. Tenzij anders aangegeven, laat niets achter in de kleedkamer en breng je sporttas mee in de zaal tijdens wedstrijden (thuis en op verplaatsing) en trainingen.
- Breng geen nutteloze en dikwijls dure voorwerpen mee naar training en/of wedstrijd (vb. Ipod, MP3 speler etc...), dit om diefstal uit te sluiten.
- In geen geval, in eigen sportaccommodatie of op verplaatsing, kan de club HC Aarschot verantwoordelijk worden gesteld voor het verlies van persoonlijke bezittingen of voor diefstal. Dergelijke voorvallen moeten wel gemeld worden aan de trainer en/of de ploegverantwoordelijke.
- Na iedere training of wedstrijd is het wenselijk dat er gedoucht wordt.
- Wedstrijdkleding wordt door de club voorzien. Het is verplicht om tijdens de wedstrijden het truitje in de broek te steken,
- Voor het wassen van de ploeguitrusting rekenen wij op de bereidwilligheid van de ouders.
- Het omkleden voor en na de activiteiten mag maximaal 20 minuten duren. Alleen de spelers, trainer(s) en de ploegverantwoordelijke komen in de kleedkamer.

3. Trainingen en wedstrijden

- Indien je niet of niet op tijd aanwezig kan zijn, verwittig je steeds de trainer/trainster (van jouw ploeg)! Vooral naar wedstrijden toe is het bijzonder vervelend als spelers onverwacht niet komen opdagen, zeker wanneer nog een verplaatsing moet gemaakt worden. Verwittigen is dus verplicht!
- Positieve inzet en bereidheid om zich volledig in te zetten op trainingen en wedstrijden, zijn eigenschappen van een goed sportman. Je ploegmaten moeten op je kunnen rekenen! Laat je hoofd nooit hangen als er wat fout gaat. Sporters verlaten steeds het terrein met opgeheven hoofd, ook na verlies.

- De nieuwe spelers krijgen een persoonlijke trainingsbal na betaling van het lidgeld. Ze brengen deze steeds mee naar trainingen en wedstrijden.
- Tijdens de opwarming voor de wedstrijd concentreer je je 100% op de opwarming. Het aanstaren van tegenstrevers helpt niet en is ongewenst.
- Wees positief in je commentaar t.o.v. ploegmaats, trainer en afgevaardigden.
- Beslissingen van de scheidsrechters & tafelofficials worden zonder discussie aanvaard. De concentratie blijft gericht op het spel. Als de scheidsrechter onsportief gedrag meldt, kunnen sancties worden opgelegd door de VHV. De speler kan worden geschorst en de ploeg wordt daardoor beboet.
- Ook op de bank verwachten wij blijvende concentratie op de wedstrijd. Je bent steeds klaar om op het terrein te stappen. De speler die vervangen wordt, geeft een hand aan zijn vervanger. Ook wanneer je ontgoocheld bent, gedraag je je waardig. Kreten en gebaren van ontgoocheling, aantrappen van banken horen hier niet bij. Ook nu luister je naar de raadgevingen van de trainer/trainster.
- Moedig je ploegmaten aan, ook en vooral in moeilijke omstandigheden. Geef positieve en opbouwende kritiek aan je ploegmaten als er iets niet goed gaat.
- Bij een time-out spurt je naar de trainer/trainster. Zijn raadgevingen zijn op dat moment het belangrijkste. Ploegmaats op de bank luisteren mee en reiken water aan.
- Na een hele dag op de schoolbanken willen sommigen zich weleens uitleven. De trainer/trainster zal een evenwicht zoeken tussen een goede handbalopleiding en het aspect 'ontspanning'. Om alles in goede banen te leiden vragen we aan spelers en toeschouwers zich aan een paar afspraken te houden. Daarom zijn op training de volgende gedragsregels zeer belangrijk:
 1. Trainingen en wedstrijden starten en eindigen stipt. Wees op tijd!
 2. Alle spelers helpen mee bij het klaarzetten en wegbergen van het materiaal (ballen, kegels, doelen...).
 3. Indien je vroeger op training bent dan de trainer, verwachten we dat de ouders aanwezig blijven tot er een verantwoordelijke ter plaatse is.
 4. Verzamel de ballen steeds op dezelfde plaats (ballenbak of ballenzak).
 5. Laat geen ballen, papiertjes of waterflessen zomaar rondslingeren in de zaal. Ruim zelf je spullen op!
 6. Snoep, eten of kauwgom worden tijdens trainingen en wedstrijden niet geduld.
 7. Als de trainer iets zegt, houd je de bal stil en luister je aandachtig naar hem/haar.
 8. Voer de opdrachten steeds zo goed mogelijk uit en luister naar de raadgevingen van de trainer/trainster.
 9. Niemand verlaat de training zonder toestemming van de trainer.
 10. Trainingen worden niet gestoord. Storende elementen worden verwijderd.
 11. De sportaccommodaties, kleedkamers, worden proper achtergelaten. Laat ons een team zijn met stijl. Het dwingt respect af bij iedereen.
 12. Laat je niet afleiden door vrienden of vriendinnen. Deze blijven aan de kant en storen de training niet.
 13. Ook na de wedstrijd en bij de wedstrijden van andere ploegen gedragen we ons sportief. Dat is het kenmerk en karakter van onze club.
 14. Voor en na een wedstrijd geven we de tegenstrevers een hand evenals aan de scheidsrechters en tafelofficials.

4. Afspraken in de sporthal

- Sporttassen worden meegenomen naar de zaal en achter de bank geplaatst.
- Er is steeds een verantwoordelijke aanwezig bij wedstrijden. Deze zal bij voorbaat de verdeling van de kleedkamers maken en de nodige voorbereidingen treffen. De sleutels van kleedkamers kunnen bij deze persoon bekomen worden. Zijn instructies worden zonder tegenspraak gevolgd.
- Na gebruik veegt men de doucheruimte schoon, raapt men alle vuilnis op (flesjes, papiertjes e.d.) en gooit deze in de daarvoor voorziene afvalbakken.
- De sportvloer van de zaal niet betreden met schoeisel waarmee men buiten heeft gelopen.
- Spelers kunnen de zaal pas betreden bij de start van de training (cluburen), niet vroeger, en nadat ze omgekleed zijn.
- Aan spelers en trainers vragen we respect te hebben voor het materiaal en dit na de training op te ruimen op de voorziene plaatsen.
- Eten en drinken zijn niet toegelaten in de zaal of tijdens de trainingen/wedstrijden. Water in plastic flessen is de uitzondering op deze regel. Wanneer er gemorst wordt, dient dit onmiddellijk opgeruimd te worden om schade aan de vloer te voorkomen.
- Bij een traktatie voor verjaardagen of andere gelegenheden kan dit, in samenspraak met de trainer/trainster, uitgedeeld worden na de training.
- Nooduitgangen worden niet als in- of uitgang gebruikt. Deze worden enkel geopend in noodsituaties.

5. Attitude

- Wees sportief voor je ploegmaten en tegenstander(s).
- We zijn ons bewust van onze kwaliteiten, ons optreden getuigt hiervan. Stoer doen behoort niet tot onze stijl. Bluffen met allerlei dingen wordt niet getolereerd.
- Alcohol en tabak hebben een negatieve invloed op de fysieke conditie. Op die manier verpruts je een deel van het werk op een training.
- Probeer ook tijdig te gaan slapen, dat komt de fysieke conditie ten goede.
- Druggebruik heeft zeer ernstige gevolgen en geeft onherroepelijk aanleiding tot verregaande sancties. Er volgt een onderzoek waarna het bestuur zich zal beraden over de te nemen maatregelen. Deze sancties van de club staan los van deze die kunnen genomen worden door de VHV en/of wettelijke overheid. Er is geen verhaal mogelijk tegen de genomen maatregelen! Betaalde lidgelden worden in dergelijk geval niet terugbetaald.
- Het gebruik van een GSM kan zeer functioneel zijn, bijvoorbeeld voor het afspreken met ouders voor het oppikken na de training en/of wedstrijd. Dit gebruik dient te gebeuren op een gepaste plaats en tijdstip en mag nooit als storend aan het ploeggebeuren worden ervaren. GSM 's worden niet gebruikt in de kleedkamer of op het terrein! Dit is van toepassing bij trainingen en wedstrijden. In geval van het overtreden van deze regel worden sancties genomen door het (jeugd)bestuur en/of de trainersstaf.
- Misbruiken met GSM, zoals het nemen van foto's en videobeelden op ongeoorloofde plaatsen worden zeer ernstig genomen en consequent bestraft. De sancties van de club staan los van deze die kunnen genomen worden door de VHV en/of wettelijke overheid. Er is geen verhaal mogelijk tegen de genomen maatregelen! Betaalde lidgelden worden in dergelijk geval niet terugbetaald.
- Het meebrengen van wapens of wat daarvoor kan worden aanzien naar trainingen en/of wedstrijden is ten alle tijde verboden. Overtredingen worden streng bestraft en de wettelijke overheid wordt ingelicht. Tegen de genomen sancties is geen verhaal mogelijk! Betaalde lidgelden worden in dergelijk geval niet terugbetaald.

- Diefstal of andere criminele activiteit wordt onmiddellijk aan de politie gemeld en heeft de verwijdering uit de club tot gevolg. Hiertegen is geen verhaal mogelijk! Betaalde lidgelden worden in dergelijk geval niet terugbetaald.

6. Gedragscode Trainers

- De trainers dienen zich respectvol te gedragen in de contacten met het bestuur, spelers en ouders.
- Alcoholgebruik en roken zijn verboden tijdens de trainingen en wedstrijden.
- De trainer/trainster dient tijdig aanwezig te zijn (15 minuten voor elke activiteit) om de spelers op te vangen, materiaal klaar te zetten en eventueel ouders te woord te staan i.v.m. problemen.
- De trainers baseren de trainingen op de leerlijn opgesteld door de technisch directeur van de Vlaamse Handbalvereniging en de onderlinge afspraken tussen de trainersstaf.
- De trainers zorgen voor een positieve uitstraling van de club.
- De trainers zien toe op het verantwoord gebruik van het materiaal en hebben hierin een voorbeeldfunctie.
- Indien nodig doven de trainers/trainsters de lichten in de sportzaal.

7. Gedragscode Ouders

Voor de match

- Ik toon belangstelling voor de sport van mijn kind en ga regelmatig kijken en supporteren.
- Ik vraag mijn kind om ervoor te gaan, altijd zijn best te doen, maar vooral plezier te hebben.
- Ik leg geen overdreven druk op zijn schouders maar stimuleer hem wel al zijn talenten te ontwikkelen.
- Ik stimuleer mijn kind om zich aan de regels van het spel en de fair-play te houden.

Tijdens de match

- Ik gebruik geen agressieve of schunnige taal langs de zijlijn.
- Ik applaudiseer voor knap spel van zowel het team van mijn kind als de tegenstrever.
- Ik moedig mijn kind aan en maak hem/haar niet af voor zijn fouten.
- Ik respecteer de beslissing van de trainer/trainster en de scheidsrechter.
- Tijdens de wedstrijd moedig ik mijn kind aan, de instructies geeft de trainer/trainster.

Na de match

- Als ik niet akkoord ga met de trainer/trainster, praat ik met hem/haar erover.
- Ik leer mijn kind respect op te brengen voor de prestatie van de tegenstrever.
- Ik kijk naar de inspanningen van mijn kind, niet enkel naar de score of eindstand.
- Na de wedstrijd bekijk ik samen met mijn kind wat goed liep, wat minder en wat we eruit leren.
- Na de wedstrijd kunnen we in de cafetaria iets drinken om met de andere kinderen of ouders de wedstrijd te bespreken. Dit bevordert de groepsfeer.