



TRAININGSREGLEMENT BMX WIZARDS

1. ALGEMEEN

Trainingen zijn enkel voor clubleden.

Kandidaat-leden kunnen elke eerste vrijdag van de maand kennismaken met de club door vrijblijvend deel te nemen aan maximaal 3 opéenvolgende trainingen (van maart tot november, uitgezonderd juli, augustus) Graag eerst contact opnemen met de club via info.bmxwizards@gmail.com.

Als bewijs van verzekering en vóór de eerste training van het seizoen bezorgt iedere rijder ((verder 'Wizard' of 'Wizards' genoemd) :

- een vergunninghouder: een kopie van zijn vergunning .
- een niet-vergunninghouder: een kopie van zijn recreantenvergunning.

via het volgende mailadres: info.bmxwizards@gmail.com

Niet in orde is geen deelname aan de trainingen.

Zorg dat je op wedstrijden steeds het 'formulier aangifte van ongeval renners (niet-beroeps)' bij je hebt. In het begin van het seizoen wordt dit samen met je vergunning afgeleverd. Tijdens de trainingen is dit verkrijgbaar in de cafetaria van het Wielercentrum.

Check voordat je naar de training komt steeds de website van de bmx wizards www.bmxwizards.be, op de homepage vind je een **verkeerslicht** terug dat aangeeft of de training zal doorgaan. Indien het weer tijdens de training verslechtert, waardoor de training niet langer veilig kan doorgaan zal de trainer dit duidelijk communiceren.

2. KLEDIJ EN UITRUSTING

Wizards dragen steeds gepaste kledij, dit is minimaal:

- integraalhelm;
- harnas;
- handschoenen;
- shirt met lange mouwen;
- lange broek (bij voorkeur BMX-broek, of anders een spijkerbroek aansluitend aan de enkel, in ieder geval geen trainingsbroek) of korte BMX-broek met knie-scheenbeschermers.

Knie- en nekbescherming zijn niet verplicht maar wel 'warm' aanbevolen.

Clickpedalen met bijhorende schoenen zijn slechts toegestaan voor Wizards vanaf 12 jaar (blok 2). Deze Wizards nemen elke training ook gewone sportschoenen mee.

De BMX-racefiets moet technisch/mechanisch in orde zijn (bv. remmen moeten regelmatig afgesteld worden!, juiste bandenspanning)

Omkleden gebeurt enkel in de kleedkamers van het wielercentrum (**niet in de cafetaria van het wielercentrum!**). Sportzakken worden tijdens de training op de afgesproken plaats gezet.

Na de training wordt er bij voorkeur onmiddellijk een douche genomen.

Wizards moeten steeds voldoende drinken bij zich hebben (bij voorkeur plat water in een drinkbus = de beste toverdrank voor Wizards). De toverdrank wordt bij het begin van de training, op de daartoe afgesproken plaats gezet. Toverdrank tot zich nemen bij de ouders of begeleiders mag enkel mits toestemming van de trainer.

Wizards zorgen ervoor dat ze na de training al hun materiaal meenemen en dat ze geen afval (bv. lege drinkflessen) achterlaten.

3. VEILIGHEID OP EN ROND HET PARCOURS

De veiligheid van alle Wizards staat voorop

Een Wizard dient **fit en in goede conditie** te zijn als hij deelneemt aan een training. Minimum 1 km kunnen lopen ☺

Iedere Wizard dient zich bewust te zijn van zijn toverkunsten en zeker geen toverkunsten uit te voeren die een risico inhouden.

Bij een blessure of in het geval van vermoeidheid (bv. door intensief sporten op school) wordt dit voor aanvang van de training aan de trainer gemeld, zodat hij hier rekening mee kan houden. Het is de verantwoordelijkheid van de Wizard en/of zijn ouders om te beoordelen of er in het geval van een blessure kan worden getraind.

Betreden van het parcours

Wizards, ouders en/of begeleiders begeven zich steeds **via de tunnel** naar het parcours. Het is ten strengste verboden om de wielerpiste te betreden (ook indien er niet op gereden wordt). Om veiligheidsredenen zijn er **geen huisdieren en ballen** toegelaten in de zone binnen de wielerpiste.

Ouders en/of begeleiders die van dichtbij de training willen volgen, moeten op het rechte stuk tussen de tunnel en het speakersplatform plaatsnemen. **De skeelerpiste moet steeds vrij blijven.** Voor de veiligheid wordt er niemand toegelaten op een andere plaats op en rond het parcours.

Alleen de trainer(s) en/of diegene die het starthek bedient, mogen zich op de startheuvel bevinden.

Enkel de groep die training heeft, wordt op het parcours toegelaten.

Er mag niet tegen de richting in gereden worden of gestopt worden op het parcours tenzij de trainer dit uitdrukkelijk aangeeft.

Op de skeelerpiste mag enkel gereden worden als de trainer dit vraagt.

Begeleiding

Voor Wizards **onder de 16 jaar** moet er tijdens de training steeds een **ouder of verantwoordelijke begeleider aanwezig** zijn, omwille van eventuele ongevallen.

Aan ouders of begeleiders van de Wizards wordt gevraagd, om bij valpartijen, het parcours niet te betreden. Een valpartij oogt vaak erger dan het in werkelijkheid is. De trainer zal zich in eerste instantie vergewissen van de ernst. Indien nodig zal hij de ouders of begeleider erbij roepen.

Bij een valpartij, dienen de andere Wizards hier rekening mee te houden of indien nodig te stoppen met fietsen om verdere ongelukken te voorkomen. Ze luisteren ook op deze momenten naar de instructies van de trainer en veranderen niet in ramp-toeristen.

4. TRAINING

Respect en magische inzet

Iedere Wizard dient **RESPECT** te tonen ten opzichte van trainers en andere Wizards. Respect uit zich op de volgende manier:

- op tijd komen voor de training.

Het is niet leuk dat de training onderbroken moet worden voor Wizards die te laat komen.

Een Wizard die toch een keer te laat komt, meldt zich eerst bij de trainer vooraleer aan de training deel te nemen.

Wanneer men herhaaldelijk te laat komt, kan dit leiden tot uitsluiting van de training.

- steeds luisteren als de trainer aan het woord is. Dit houdt ook in dat er tussen de Wizards niet gepraat wordt wanneer de trainer uitleg geeft.
- instructies van de trainer worden naar best vermogen opgevolgd.
- positieve houding tav trainer en andere Wizards.
 - Brutaliteit en ongehoorzaamheid is niet aanvaardbaar (bijna alles kan gezegd worden op een beleefde manier☺);
 - Pesten doet men niet;
 - Indien nodig kunnen Wizards en/of ouders/begeleiders aangesproken worden over ongepast gedrag; en kunnen gepaste maatregelen genomen worden.
 - Als een Wizard wordt weggestuurd van de training, wacht de Wizard in de kantine tot de trainer bij hem komt.

Wizards vertonen steeds een **MAGISCHE INZET** op training.

Groepsindeling

De groepsindeling wordt door de trainer in samenspraak met de 'Werkgroep Trainingen' bepaald. Op regelmatige tijdstippen wordt de indeling van de groepen geëvalueerd en zo nodig aangepast.

De trainer beslist in samenspraak met de werkgroep of iemand al dan niet naar een andere groep mag/moet overgaan.

Verloop van de training

Bij aanvang van de training verzamelen de Wizards op de afgesproken plaats.

De trainer bepaalt de rust- en drinkmomenten. Het is niet toegestaan om zonder toestemming van de trainer pauze te nemen en/of te drinken.

Toiletbezoek gebeurt zo veel mogelijk vóór of na de training.

Wanneer een Wizard de training moet verlaten (om welke reden dan ook), meldt hij dit aan de trainer (indien mogelijk vooraf).

5. SANCTIES

Indien één of meer bepalingen van dit trainingsreglement niet worden nageleefd kunnen één van de sancties voorzien in het huishoudelijk reglement worden opgelegd.

6. VRAGEN EN VARIA IVM TRAININGEN

Ouders kunnen met hun vragen na de training of tijdens wedstrijden steeds bij de trainers terecht.

De Wizard draagt de volle verantwoordelijkheid voor zijn / haar persoonlijke bagage op trainingen

Volgende items horen niet thuis op een training: **ipad, tablets, gsm**. We laten deze thuis of geven ze voor de training in bewaring bij een ouder en laten ze dus best niet in een sportzak achter.

Daar waar deze reglementen niet in voorzien zullen de aanwijzingen van de trainers moeten worden opgevolgd.

Ondergetekende

(Als vertegenwoordiger van).....

Verklaart het reglement ontvangen te hebben en zal toezien en instaan op de naleving ervan.

Datum.....

Handtekenen met vooraf gegaan door “gelezen en goedgekeurd”

Wizard(wettelijke vertegenwoordiger).....