



# Algemene Afspraken



## HOUDING

- Wees altijd en overal beleefd! Een speelster van Sinaai Girls herkent men aan hun ingesteldheid en levenswijze. Zij hebben respect voor hun club.
- Behandel medespelers, tegenstrevers, trainers en afgevaardigden steeds met het nodige respect.
- Bij aankomst en vertrek geef je **alle** aanwezige trainers, afgevaardigden en bestuursleden steeds een hand.
- Elke speler schudt de hand van de scheidsrechter en van de tegenstrever na de wedstrijd (ook na een verlieswedstrijd). Grofheden zullen niet geduld worden.
- In elke ploeg is een goede sfeer belangrijk. Negatieve uitlatingen zullen niet getolereerd worden. Conflicten kunnen echter wel te allen tijde met de betrokkenen worden uitgesproken.
- Er wordt gevraagd dat u een paar keer per jaar mee de armen uit de mouwen steekt bij clubactiviteiten zoals toernooi, wafelverkoop of eefestijn (puntensysteem).

## STIPTHEID

- Voor de training ben je uiterlijk 15 minuten voor aanvang in de kleedkamer aanwezig. Stipt op het aanvangsuur begint de training.
- Bij thuiswedstrijden ben je uiterlijk 1u (jeugd) of 1u15 (prov, 3<sup>o</sup>nat) of 1u30 (1<sup>o</sup>nat) voor aanvang in de kleedkamer aanwezig.
- Bij uitwedstrijden komt men op het afgesproken tijdstip en locatie samen.
- Aanwezigheid op de training is verplicht.
- Indien een speelster door ziekte of andere omstandigheden niet in staat is aanwezig te zijn voor de training of wedstrijd, verwittigt zij tijdig persoonlijk de trainer.
- Vergeet niet voor elke wedstrijd je identiteitskaart mee te brengen. Indien je deze vergeten bent, kan je niet deelnemen aan de wedstrijd (reglement KBVB).
- Uiterlijk 30 min. na het einde van de training of wedstrijd worden de kleedkamers verlaten.

## KLEDIJ & MATERIAAL

- Nieuwe aangeslotenen ontvangen een trainingspak, sportzak en bal bij betaling lidgeld.
- Op training dragen we de gepaste kledij : regenvest en lange broek zijn verplicht tijdens de trainingen vanaf november tot en met maart (weersomstandigheden) => uitzonderingen kan enkel door de trainer beslist worden.
- Als speler vertegenwoordig je de club met als gevolg dat iedere speler zich bij elke wedstrijd aandient in de door de club ter beschikking gestelde trainingsuniforma.
- Voetbalschoenen zijn steeds proper, ook op training. Zorg dat je steeds aangepast schoeisel bij hebt naargelang de weersomstandigheden.
- Houd uw bal proper en opgepompt.
- Scheenbeschermers zijn verplicht op wedstrijd.
- Het is verboden in uw wedstrijduitrusting de kantine te betreden of na een wedstrijd naast het terrein te blijven napraten. Na een wedstrijd wordt er collectief het publiek gegroet en wordt er gezamenlijk de kleedkamers opgezocht.
- Sporttas hoort ook niet thuis in de kantine, maar in de daarvoor bestemde rekken. Laat kostbare voorwerpen niet achter in de kleedkamer. Geef ze desnoods aan de afgevaardigde. De club kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor verlies of diefstal.
- Achtergelaten kledij zal je kunnen terugvinden op het secretariaat. Plaats een naam in de kledij zodat ze snel terugbezorgd kan worden.

## HYGIËNE

- Na iedere training of wedstrijd is men verplicht te douchen met gebruik van badslippers.
- Er worden geen sieraden (horloge, ketting, armband, oorbellen, piercing, ...) gedragen tijdens de training of wedstrijd.
- De wedstrijduitrusting wordt na de wedstrijd verzameld door de kapitein. Iedereen zal zijn eigen kledij op een ordelijke manier aan de kapitein overlaten.
- De kleedkamers worden door de speelsters schoon gemaakt. Zij krijgen hiervoor 2 consumptiebonnen. De eindverantwoordelijkheid ligt bij de afgevaardigde.

## INFRASTRUCTUUR

- De kleedkamers worden enkel gebruikt om zich om te kleden. Er wordt niet met de bal gespeeld noch tegen de deuren gestampt.
- De schoenen moeten buiten gereinigd worden. Dit gebeurt onder geen beding onder de douche.
- De kleedkamers worden door de speelsters schoon gemaakt. Zij krijgen hiervoor 2 consumptiebonnen. De eindverantwoordelijkheid ligt bij de afgevaardigde.
- Het trainingsmateriaal zal volgens beurtrol steeds naar het trainingsveld gedragen en na de training weer verzameld worden.
- Verplaatsbare doelen worden na de training terug op de daarvoor voorziene plaatsen gezet.
- Kortom, het materiaal en de infrastructuur worden steeds met het nodige respect behandeld.

## KWETSUREN

- Bij een kwetsuur kan je bij je afgevaardigde of het secretariaat een ongevalaangifte en procedure beknemen. Deze dient binnen de 7 dagen volledig ingevuld bij de verantwoordelijke ingeleverd te worden.

## VERZORGING EN VOEDING

- Alcohol, roken en slechte voeding hebben beslist een negatieve invloed op de lichamelijke conditie en sportprestaties. Dit dient dus ook vermeden te worden.
- Goede en voldoende nachtrust voor een wedstrijd is onontbeerlijk.
- Het wordt aangeraden om voor een training of wedstrijd een lichte vetarme maaltijd te nuttigen. Het gebruik van koolzuurhoudende dranken (cola, sprite, fanta, ...) wordt afgeraden.
- Een gezonde en gevarieerde voeding met voldoende verse groenten en fruit is aan te bevelen.

## VERVOER

- De meeste verplaatsingen worden per auto gemaakt.
- Er worden bussen ingelegd voor verre competitiewedstrijden.
- Stipt op het afgesproken tijdstip vertrekken de auto's of bussen. Wie rechtstreeks naar het terrein van de tegenstrever gaat, verwittigt de trainer of afgevaardigde. Indien er met een bus gereisd wordt, rijdt iedereen mee zowel heen als terug.

## INFORMATIE

- Bij selectie voor de wedstrijd van het weekend, ontvangen de spelers
  - een mondelinge uitnodiging van de trainer => jeugd.
  - namen op het bord (kantine Sinaai woensdag na training) => provinciale ploegen
  - namen op het bord (kantine Sinaai donderdag na training) => nationale ploegen

## SUPPORTERS

- Ouders, familie en vrienden zijn steeds van harte welkom naast het veld en in de kantine. Zij zorgen immers voor de sfeer.
- Mogen wij de ouders vragen hun dochter niet te straffen door het bijwonen van trainingen of wedstrijden te verbieden. Voetbal is een ploegsport, wij rekenen op uw medewerking.
- Voor vragen of problemen i.v.m. het sportieve, kan je steeds terecht bij de trainer **na** de wedstrijd. Voor extrasportieve vragen kan je steeds de afgevaardigde contacteren.
- Geen inmenging in de opstelling, speelwijze en andere voetbaltechnische aspecten. Coaching tijdens de wedstrijd gebeurt door de trainer en niet door afgevaardigden of ouders.
- De scheidsrechter is steeds baas op het veld, respecteer hem. Aanvaard dat hij ook fouten kan maken en ga niet nodeloos discussiëren.

## STUDIE & VOETBAL

- De studie heeft altijd voorrang op het voetbal.
- Indien een speler verstek moet geven door schoolverplichtingen, dient dit gemeld te worden maar zal daar steeds begrip voor getoond worden.
- Vergeet niet dat succes op school en succes in voetbal meestal hand in hand gaan!

## ADMINISTRATIE

- Adres- en andere administratieve wijzigingen worden zo snel mogelijk doorgespeeld naar de secretaris.

## SANCTIES

- Boetes kunnen opgelegd worden naarmate het niet naleven van het reglement.