



turnclub Sirene Middelkerke



Infobrochure en richtlijnen voor de leden en hun ouders



turnclub Sirene Middelkerke



Sedert september 2020 turnen en dansen wij met alle groepen en disciplines (uitgez. Kleuters Leffinge en Senioren Middelkerke) in de nieuwe turnhal De Bambrug in Lombardsijde. Een volledig nieuwe inrichting, volledig afgestemd op het uitoefenen van jullie favoriete sport Gymnastiek en Dans. Met 4 trainingszones (een toestellenzone, een sprongzone, een vrije polyvalente zone en een olympische turnvloer) is deze turnhal niet zomaar een sporthal, maar een hightech uitgerust gymnastiekcomplex.

Het turnseizoen start op 9 september 2024 en eindigt op 22 juni 2025. Tijdens de schoolvakanties trainen de kleuter-, recre@- en dansgroepen niet, tenzij anders aangegeven door de trainers. De wedstrijdgroepen trainen meestal wel in de vakanties, dit wordt eveneens door de betrokken train(st)er(s) meegedeeld.

1. Groepen

De Middelkerkse turnvereniging SIRENE biedt een ruim aanbod aan voor de leeftijd van 2,5 jaar tot .. jaar. Voor bepaalde groepen zijn er echter wel bepaalde toelatingsvereisten. De meeste groepen staan open voor meisjes en jongens.

Sommige groepen zijn heel populair waardoor we het maximumaantal inschrijvingen hebben beperkt. We laten leden toe in volgorde van inschrijven/betalen, niet in volgorde van deelname aan trainingen.

- **Kidies:** minimum leeftijd : 2,5 jaar en bij voorkeur reeds schoollopend zodat ze gewoon zijn om in groep te werken. Soms ingedeeld in leeftijdscategorieën
- **Gymtopia:** voor de 7- & 8-jarigen
Gymtopia is het nieuwe sporttechnisch programma van Gymfed voor alle kinderen van 7 en 8 jaar. De focus ligt op een brede motorische ontwikkeling die haalbaar is voor elk kind. Het programma bestaat uit 9 bewegingsfamilies (springen & landen, zwaaien, evenwicht,...) gesymboliseerd door een dier. Elke bewegingsfamilie bestaat uit 4 verschillende oefeningen/levels. De kinderen krijgen ook de kans om te schitteren tijdens een happening waar alle supporters welkom zijn en elke deelnemer kan tonen wat hij kan.



- **Recre@ groepen:** minimum leeftijd : 8 jaar (2^e leerjaar)

Deze groep richt zich tot de recreatieve gymnasten die 1 tot 4 uur per week trainen. Er wordt deelgenomen aan de recre@toernooien van de gymfed. Ook hier zijn er verschillende groepen die opgesplitst worden volgens het behaalde niveau. De trainers beslissen wanneer men kan doorschuiven.

- **Kids Dance:** minimum leeftijd voor kids dance 1 : 6 jaar. Kids Dance 2 is er vanaf 9 jaar maar men heeft best wel al wat ervaring opgedaan in Kids dance 1.

Voor de **volwassenen** heeft men volgend aanbod :

- **NIEUW! Recre@18+:** een leuke manier om fit te blijven en toch nog nieuwe vaardigheden te leren. Alle toestellen komen aan bod op verschillende niveaus. Vanaf 18 jaar!
- **Fit-gym.** Een combinatie tussen Fitness en Gymnastiek. Vanaf 18 jaar!
- **Seniorengym** met stap- en spierversterkende oefeningen blijf je in conditie.

Er zijn **wedstrijdgroepen voor tumbling, dubbele minitrampoline, toestelturnen en ritmiek.** Rechtstreeks instappen bij een wedstrijdgroep is niet mogelijk. Dit kan enkel via een selectie door de train(st)er(s). Nieuwe leden starten dus altijd in de gymtopia- of recre@groepen.

Voor de wedstrijdgroepen gelden ook speciale regels ivm de aanwezigheid op trainingen. (zie punt 10)

Om duidelijkheid te hebben bij een aantal punten en zo mogelijke discussies te vermijden werden onderstaande richtlijnen opgesteld.

Als lid (of voor minderjarigen ouder/voogd van een lid) wordt verwacht dat je deze richtlijnen opvolgt.



turnclub Sirene Middelkerke



2. Inschrijven

Om zich een goed beeld te kunnen vormen van wat een bepaalde groep inhoudt, kunnen steeds twee gratis proeftrainingen worden gevolgd. Gebruik die eerste twee weken van het turnjaar dan ook om eventueel verschillende groepen uit te proberen.

Vanaf de derde week na het starten van de trainingen dient de inschrijving **betaald** te worden en moet men zich ook **online inschrijven** via onze website : www.turnclubsirene.be

De betaling gebeurt online tijdens de inschrijvingsprocedure.

Ook al is men reeds enkele jaren lid, dan dient toch elk jaar opnieuw online te worden ingeschreven zodat we alle correcte gegevens hebben voor de administratie.

Let op: Je bent pas verzekerd na betaling van het lidgeld.

3. Lidgeld

Bij het bepalen van het lidgeld wordt uitgegaan van een **éénmalig** basisbedrag **voor alle leden. Dat basisbedrag wordt verhoogd met een toeslag per gevolgde groep.** Het basisbedrag dekt de verzekering en de algemene werkingskosten.

Het lidgeld is inclusief de wedstrijdlicentie binnen de Belgische competitie.

Samengevat : 1 x basisbedrag + bijdrage per gevolgde groep

Belangrijk!

Bij het niet komen turnen of stopzetting van het lidmaatschap wordt geen (resterend) lidgeld terugbetaald. Dit kan enkel indien het overmacht betreft, zoals op doktersadvies, een doktersattest is dan vereist.

Het bestuur beslist autonoom over deze vraag en tegen deze beslissing is geen beroep mogelijk.

Mutualiteit



turnclub Sirene Middelkerke



Iedere mutualiteit biedt een tussenkomst in het lidgeld. Na de verwerking van je inschrijving krijg je via mail een attest toegestuurd die kan doorgegeven worden aan je mutualiteit. De gegeven bijdrage kan verschillen naargelang bij welke mutualiteit je aangesloten bent.

4. Volgen van de trainingen

- **Tijdig** in de training aanwezig zijn in **sportieve kledij** (turnpak of T-shirt met short of trainingsbroek) + turnpantoffels of op blote voeten. Geen sportschoenen met zwarte zolen dragen en ook geen vuile sportschoenen.
- Bij het begin van de training help je mee aan het plaatsen van het materiaal en op het einde van de training met het opruimen. Je vertrekt maar na het teken van de trainer. Behandel het materiaal met respect aub!
- Breng geen waardevolle voorwerpen en sieraden mee naar de training. In de inkomhal van de sporthal kunnen eventueel waardevolle zaken in een kluisje opgeborgen worden. Voorzie 1 euro in je sporttas : die krijg je nadien terug!).
- Steek de kledij die je voor je training afdoet in je sporttas (ondergoed, sokken, broek, trui...). Vergeet je om het na de training aan te doen dan heb je het tenminste in je sporttas mee naar huis. Kleed je na de training terug aan en stop dan je turnpak en je turnpantoffels terug in je sporttas. Ben je toch iets vergeten in de turnzaal of kleedkamer vraag het dan de volgende training aan je trainer. Zo vermindert ons pak " Verloren voorwerpen".

Lang haar dient steeds te worden vastgebonden en mag het zicht niet hinderen.



5. Begeleiding van de leden

- Breng de kinderen tijdig naar de training. De opwarmingsoefeningen zijn misschien niet altijd leuk maar zijn wel zeer nuttig!
- Tijdens de training blijven de begeleiders (ouders, grootouders, ...) **NIET** in de zaal
- Haal de kinderen bij het einde van de training tijdig af of verwittig in noodgeval de trainer, zeker als dit de laatste training is van die dag (zaal wordt dan immers afgesloten). Na een vertraging van meer dan 15 minuten zonder verwittigen wordt uw kind bij een bevoegde dienst gebracht. (dichtstbijzijnde politiebureau)

6. Communicatie

- Ouders of leden die de trainer willen spreken doen dit **op het einde van de training** om het gewone trainingverloop niet te hinderen.
- Ook de bestuursleden kunnen bij eventuele problemen aangesproken worden. Dit kan ook via mail naar : secretariaat@turnclubsirene.be
- Wacht niet te lang om problemen te melden. We verkiezen in de eerste plaats de dialoog en bij tijdig melden kunnen we preventief optreden.
- Eventuele klachten kunnen steeds gemeld worden aan de ombudsvrouw van de club. Onze ombudsvrouw is mevr. Jenny Bonte en is te bereiken op het tel. nr. 0474/84 93 41. Elke klacht wordt zorgvuldig en discreet behandeld.
- Je kan met specifieke problemen ook terecht bij onze API. Een API is de Aanspreek Persoon Integriteit. Bij de API kunnen sporters, ouders, trainers, begeleiders of andere betrokkenen terecht met een vraag, vermoeden of klacht over (seksueel) grensoverschrijdend gedrag. De API is iemand die discreet en onafhankelijk handelt. De API zal de melder (sporter, ouder, trainer of begeleider, bestuurslid,..) wegwijs maken, met de gepaste informatie, advies of doorverwijzing, rondom de gestelde vraag of melding.



turnclub Sirene Middelkerke



Onze API is Dr. De Kerpel Rebecca en is te bereiken op tel. nr. 059 30 32 73.

- In het kader van de werking worden soms foto's of ander beeldmateriaal van de leden genomen. Deze kunnen gebruikt worden voor publicaties, reclame,... (opsomming niet beperkend) van de club. Indien je niet wenst dat jij of je kind herkenbaar op de foto staat, kan je dit melden via mail naar secretariaat@turnclubsirene.be. De meldingsplicht ligt bij de ouders of het lid zelf, indien meerderjarig.

7. Gedrag tijdens de training en voorbereiding op turnshow

- Elk lid heeft respect voor de andere leden, de trainers en de raad van bestuur. Als lid mag je gedrag de goede naam van MTV Sirene niet in opspraak brengen.
- Als lid volg je de instructies van de trainers op. Het verstoren van de trainingen kan bij herhaling de uitsluiting voor één of meerdere trainingen tot gevolg hebben.
- Bij ernstige problemen kan de trainer de ouders verwittigen en wordt de raad van bestuur op de hoogte gebracht.
- De leden volgen zo stipt mogelijk de trainingen. Bij afwezigheid gedurende meerdere trainingen verwittigt men de trainer en geeft de reden op. In de voorbereidingsperiode tot de turnshow (te bepalen door de trainer) is de aanwezigheid in elke training belangrijk. Indien men zonder reden of verwittiging drie opeenvolgende trainingen mist, kan de trainer beslissen om het lid uit te sluiten van deelname aan de turnshow. Het kan immers storend zijn bij het organiseren van het nummer (aanleren, repetities en de show zelf)
- Gebruik van gsm-toestellen wordt niet toegelaten, met uitzondering van de trainers. Deze laatste kunnen hun gsm-toestel gebruiken voor het opnemen van oefeningen, nemen van foto's en het registreren van de aanwezigheden.

8. Netheid

- We vragen ook aan de leden om de zaal netjes te houden. Plaats gebruikt materiaal altijd terug op zijn plaats.



- Speel niet met kalk en zorg dat het niet op de vloer komt te liggen.
- Volgens de nieuwe onderrichtingen van de sportdienst mag geen drank in de zalen worden gebracht met uitzondering van water. Plaats dan ook je flesje water op de voorziene plaats in de zaal en vergeet het na de training niet mee te nemen of in de vuilnisbak te werpen. Er mag ook niet gegeten worden in de zaal.

9. Verzekeringen

MTV Sirene is via de gymfederatie verzekerd voor ongevallen tijdens de trainingen en op de rechtstreekse weg van trainingszaal naar huis. Deze verzekering dekt het remgeld met een franchise van 25 euro. Bij een ernstig ongeval in de training wordt de huisarts verwittigd of wordt de dienst 112 ingeschakeld. Ook de ouders worden verwittigd. Bij kleine ongevallen worden de leden in de training verzorgd en worden de ouders verwittigd bij het afhalen .

Elk ongeval moet **onmiddellijk** in de training gemeld worden aan de trainer. Normaal heeft de trainer de nodige verzekeringspapieren bij en vult een gedeelte van het eerste blad in, alvorens dit mee te geven met het lid. Dat eerste blad dient door het lid verder ingevuld en ondertekend te worden. Het tweede blad is het medisch attest en dient door de tussenkommende arts ingevuld te worden. **Beide papieren worden zo vlug mogelijk** (zeker binnen de week) hetzij aan de trainer, hetzij naar het secretariaat gemaïld (secretariaat@turnclubsirene.be) die het dan doorstuurt naar de verzekering. U ontvangt dan de bevestiging van de aangifte alsook het dossiernummer. Hou alle betaalde rekeningen goed bij! Deze kunnen dan bij het ziekenfonds ingediend worden en het niet terugbetaalde deel wordt dan door de verzekering uitbetaald. Steeds kun je hierover inlichtingen inwinnen bij de voorzitter.

De vereiste papieren kunnen ook gedownload worden via de website van de Gymfederatie. Verwittig dan wel de trainer want die moet het 1^e en het 3^e blad invullen!

Let wel: men is niet verzekerd indien men na de proefperiode van 2 weken het inschrijvingsgeld niet heeft betaald !



10. SPECIAAL VOOR WEDSTRIJDGYMNASTEN !

Vermits je geselecteerd werd om bij de competitiegroep aan te sluiten is je aanwezigheid op de training noodzakelijk! Wie immers niet (voldoende) naar de trainingen komt zal vlug de opgelopen achterstand ondervinden en is gevoeliger voor kwetsuren. Kan je om een **geldige reden** toch niet komen verwittig dan vooraf de trainer.

De inschrijvingen voor wedstrijden gebeuren reeds in oktober. De trainer geeft je tijdig de data door. Noteer deze data alvast in je agenda en indien je zeker op die dag niet kan aanwezig zijn verwittig je onmiddellijk de trainer zodat de inschrijving voor 1 november kan geannuleerd worden.

Eens ingeschreven ben je als competitiegymnast verplicht om deel te nemen aan deze wedstrijden. Bij niet – deelname wordt immers een boete opgelegd door de federatie die je dan als lid zult moeten betalen.

Het niet- deelnemen kan enkel gewettigd worden door een medisch attest in te dienen uiterlijk op de dag van de wedstrijd.

De deelnemers aan de wedstrijd zijn verplicht de opgelegde kledij te dragen.

Iedere deelnemer staat zelf in voor het vervoer naar een wedstrijd, maar men kan natuurlijk wel afspreken met andere gymnasten. Aan de trainers wordt gevraagd de regelingen voor het vervoer van de gymnasten in de mate van het mogelijke te coördineren.

11. Sancties

Aansluiting bij MTV Sirene houdt in dat de leden – en bij minderjarigheid de ouders of voogd - kennis hebben genomen van deze richtlijnen en akkoord gaan met de inhoud ervan.

Bij niet naleving van deze richtlijnen kan de raad van bestuur sancties nemen. Deze sancties kunnen zowel disciplinair zijn (verwittiging, schorsing , uitsluiting) of financieel (beschadiging materieel, ongegrond afwezig op wedstrijd)
