

HUISHOUDELIJK REGLEMENT TITANS TIELT

Lidmaatschap

Iedereen mag vrijblijvend één gratis proefles volgen. Bij interesse ontvangt de kandidaat een inschrijvingsformulier dat moet worden ingevuld, ondertekend, voorzien van een klevertje van de mutualiteit en goedgekeurd door een huisarts.

Lidmaatschap wordt officieel na:

- ✓ Betaling van het jaarlijkse lidgeld
- ✓ Betaling van de jaarlijkse verzekering ten gunste van de VKBMO
- ✓ Indienen van een volledig en correct ingevuld inschrijvingsformulier

Titans behoudt zich het recht voor om deelname aan trainingen te weigeren bij niet-betaling of onvolledige betaling.

“Deelname aan trainingen en activiteiten is enkel toegestaan voor leden met een geldige aansluiting en verzekering via VKBMO.”

Elk nieuw lid ontvangt een gratis club-T-shirt.

Uitrusting

Volgende uitrusting is verplicht voor deelname aan de trainingen:

- ✓ Bokshandschoenen
- ✓ Scheenbeschermers
- ✓ Springtouw
- ✓ Kruisbeschermer (verplicht voor zowel dames als heren)
- ✓ Borstbeschermer (voor meisjes met borstontwikkeling en vrouwen)
- ✓ Mondstuk
- ✓ Handdoek (voor het afvegen van zweet tijdens en na de training)
- ✓ T-shirt
- ✓ Short/ Leggings
- ✓ Sportschoenen (zorg dat je dit altijd mee hebt indien we gaan lopen)

Zorg dat je materiaal voorzien is van naam en/of initialen.

Tijdens de eerste lessen is eigen materiaal nog niet vereist; Titans voorziet reservemateriaal.

Aankoop van materiaal via Titans wordt **sterk aanbevolen**: correcte uitrusting volgens VKBMO-regels én steun voor de club! Een starterkit is reeds beschikbaar voor 100€

Persoonlijke bezittingen blijven onder eigen verantwoordelijkheid. Titans is niet aansprakelijk voor verlies, diefstal of schade, maar helpt wel bij geschillen.

💧 Hydratatie

- ✓ Hydratatie bij sporten is cruciaal!
 - Regulatie van lichaamstemperatuur
 - Ondersteuning van spierfunctie
 - Voorkomen van vermoeidheid
 - Behoud van elektrolytenbalans
 - Verbetering van herstel
 - Preventive gezondheidsrisico's
- ✓ Breng altijd voldoende water mee naar de training.
- ✓ Bij voorkeur een herbruikbare drinkbeker i.p.v. plastic flesjes = milieuvriendelijk én praktisch
- ✓ Drinkbekers kunnen worden bijgevuld beneden aan de trap

💧 Hygiëne - Ongevallen 🏊 Gezondheid

- ✓ Nagels moeten steeds worden kortgeknipt
- ✓ Trainingsmaterialen en sportkledij moeten steeds schoon/gewassen zijn
- ✓ Persoonlijke hygiëne vóór de training wordt gewaardeerd: verfris je indien nodig en gebruik deodorant
- ✓ Kom niet sporten indien je ziek of geblesseerd bent
- ✓ Gezonde en evenwichtige voeding is heel belangrijk, zeker voor competitie vechters. Begin niet met zwaar gewicht te cutten voor een wedstrijd, gewicht verliezen moet op een gezonde manier, vb: verminder koeken, snoepen, ongezonde gewoonten, eet gezond, drink veel water, maar begin jezelf niet uit te hongeren want dit vermindert tegelijk je spiermassa en energieniveau!
- ✓ Ongevallen tijdens de les moeten binnen 48 uur gemeld worden aan de coach, die de juiste formulieren bezorgt

Communicatie & Ouders

- ✓ Communicatie wordt steeds gedaan via de Whatsapp groep, hou dit dus zeker in de gaten, Competitieleden, deelnemers aan Educatieve Sparringen, hebben een aparte groep waarin nog diepgaander wordt gecommuniceerd.
- ✓ Laat je kind op zijn/haar tempo naar een wedstrijd/jeugdontmoeting toe leven, vermijd tevens de nadruk te leggen op resultaten, dit bezorgt extra stress is en is dus contraproductief
- ✓ Streef niet naar de perfectie, kinderen leren door vallen en opstaan
- ✓ Ouders zijn géén coach.... Biedt een luisterend oor aan uw kind en laat de coaching aan de coach.

Sieraden & Haar

- ✓ Sieraden (kettingen, oorbellen, piercings, etc.) zijn verboden tijdens de training. Moeilijk te verwijderen piercings mogen worden afgeplakt met een pleister (zelf mee te brengen).
- ✓ Lang haar dient samengebonden te worden (staart, knot of vlecht) om de training vlot te laten verlopen.

Foto- & Videomateriaal

- ✓ Titans maakt regelmatig foto's en video's tijdens trainingen. Deze kunnen gedeeld worden via sociale media en de website.
- ✓ Wie niet gefilmd of gefotografeerd wil worden, meldt dit vooraf aan de coach. Zonder melding wordt verondersteld dat er hiervoor toestemming is.

Gedragcode

- ✓ Kom op tijd: idealiter 15 minuten vóór aanvang. Laatkomers groeten de coach en doen een inhaalbeweging (push-ups of andere)
- ✓ Houd de zaal netjes: afval hoort in de vuilnisbak
- ✓ Respecteer onze kernwaarden: **Discipline – Respect – Fairplay – Vriendschap**
- ✓ Smartphones blijven in de sporttas tijdens de les
- ✓ Luister aandachtig tijdens de uitleg van oefeningen
- ✓ Storend gedrag wordt niet getolereerd en kan leiden tot uitsluiting
- ✓ Toiletbezoek wordt vooraf gemeld aan de coach
- ✓ Leden zijn ambassadeurs van Titans: respecteer het imago van de club
- ✓ Geweld is nooit toegestaan, noch binnen noch buiten de club
- ✓ Bij pesterijen of agressie: meld dit aan de coach of een Club API*. Sancties volgen voor de dader
- ✓ Zelfverdediging buiten de club is toegestaan in noodsituaties, maar misbruik wordt niet getolereerd
- ✓ Petten, hoofddekseis, politieke of religieuze symbolen zijn verboden tijdens de training. **Titans is een sportclub, geen platform voor ideologie.**

Non-discriminatie

- ✓ Titans staat garant voor een neutrale en inclusieve omgeving.
- ✓ Discriminatie op basis van (seksuele) geaardheid, religie, huidskleur of afkomst wordt niet getolereerd

Club API's* waken over integriteit en zijn aanspreekbaar voor leden en ouders.

Terugbetaling Mutualiteit

De meeste Vlaamse Mutualiteiten (CM, Solidaris, ...) doen een terugbetaling voor sportactiviteiten. Het betreft meestal een bedrag van +/- 15€/jaar naargelang de mutualiteit. Hiervoor moeten de leden het document van hun mutualiteit uitprinten, voorzien van een klever van de mutualiteit en bezorgen aan de coach, die zal dit invullen en terugbezorgen, daarna moet dit worden ingediend bij jullie mutualiteit.

Club API – Vertrouwenspersonen

Een API is een gediplomeerd aanspreekpunt integriteit binnen de sportclub. Je kan bij hen terecht voor vragen of meldingen rond grensoverschrijdend gedrag, pesterijen of andere zorgen. Zij luisteren, nemen elke melding serieus en handelen discreet indien gewenst.

Contact via WhatsApp:

Ann-Sophie Depamelaere: 0494 / 191 962

Sylvie Hellebuyck: 0473 / 573 190

Gaël Benali: 0496 / 976 019

Monika Kazmierczak: 0483 / 588 595

Wijzigingen

Dit reglement kan op elk moment worden aangepast of aangevuld. Updates worden gecommuniceerd via de WhatsAppgroep en zijn steeds raadpleegbaar op onze website: www.titanstielt.be