

Huishoudelijk Reglement van Judoclub Kreasa Houthalen

goedgekeurd op de Algemene Vergadering d.d. 04 07 2018

Art 1. Algemeen

- Elk lid van Judoclub Kreasa Houthalen kent de voorschriften van dit reglement en gedraagt er zich naar.
- Elk lid van Judoclub Kreasa Houthalen is akkoord dat er foto's en/of namen worden gepubliceerd in verschillende communicatiemiddelen rond Judoclub Kreasa Houthalen activiteiten.
- De trainer en/of een bestuurslid kan de toegang tot de dojo verbieden aan elke aanwezige (judoka of toeschouwer) die zich niet gedraagt naar het reglement of de regels van wellevendheid.
- Opmerkingen en/of problemen worden enkel aan het bestuur overgemaakt en kunnen enkel door het bestuur behandeld worden. Beslissingen van het bestuur zijn onherroepelijk.
- Dit reglement ligt ter beschikking en inzage van elk lid in de dojo. Een exemplaar wordt op eenvoudig verzoek overhandigd.
- In alle gevallen welke niet voorzien zijn in dit reglement kunnen de aanwezige trainer en/of bestuursleden de nodige richtlijnen geven.

Art 2. Lidmaatschap

- Het lidgeld vastgesteld door het bestuur van Judoclub Kreasa Houthalen omvat de aansluiting bij de federatie, een verzekering en lesgeld.
- Bestaande en herstart leden, betalen VOOR het starten van de trainingen het lidgeld
- Bij laattijdige betalingen en het niet in het bezit hebben van een geldige vergunning, zijn leden niet verzekerd en kunnen leden geweigerd worden om deel te nemen aan de training.
- Nieuwe leden betalen uiterlijk na 4 proeflessen hun lidgeld.
- Betaalde bijdragen zijn niet terug vorderbaar.
- Het bestuur behoudt het recht elke aansluiting of verlenging te weigeren.
- De aansluiting dient te worden verlengd in de maand september.

Art 3. Kledij en Hygiëne

- De judogi moet steeds proper zijn.
- De vrouwelijke judoka's dragen onder de judogi een wit club T-shirt. Jongens dragen niets onder de vest.
- De broekspijpen en de mouwen mogen niet te lang zijn, dit om veiligheidsredenen. Indien nodig kan men ze aan de binnenzijde omnaaien
- Op de kimonovest (ter hoogte van het hart) wordt het clublogo genaaid
- Gelieve de kledij en de gordel te merken met de naam van je kind.
- Draag geen juwelen, piercings of scherpe voorwerpen.
- We gaan met schoeisel aan naar toilet of in de gang!
- De handen en de voeten van de judoka moeten gewassen zijn.
- De nagels van vingers en tenen zijn kort geknipt zodat je je partner niet verwondt.
- Lange haren dienen samengebonden te zijn (geen metaal of scherpe kantjes !).
- Op de tatami wordt niet gegeten noch gedronken.
- Naast de tatami mag enkel water of sportdrank gedronken worden
- Roken is verboden in de dojo

Art 4. De Lessen

- Judoka's die in de dojo toekomen maken de judogi volledig in orde en begeven zich met het nodige schoeisel (pantoffels zijn aan te raden) naar de mat
- De schoenen worden, met daarin de sokken, tegen de houten kader geplaatst.
- De jas hangt aan de kapstok
- De kleuters en groep 1 worden door hun ouders opgehaald in de dojo. Zij mogen de dojo niet alleen verlaten.
- De leden van groep 2 en 3 mogen zelfstandig de sporthal betreden/verlaten, dit gebeurt op verantwoordelijkheid van de ouders.
- Enkel de laatste 10 min van de les mogen ouders de dojo betreden
- De judoka's gedragen zich hierbij ordelijk en zijn stil tijdens de groet van de vorige groep.
- Zorg ervoor om tijdig op de training aanwezig te zijn. Bij te laat komen verontschuldigt de judoka zich bij de trainer. Pas na goedkeuring door de trainer mag de judoka de training aanvatten.
- Ga na de les dadelijk naar huis. Hang niet onnodig in de gang
- De sportdienst vraagt ons om geen toeschouwers toe te laten, behalve bij uitzonderlijke activiteiten. Hier zal dus streng op toegezien worden
- Trainingsuren:
De trainingsuren worden gepubliceerd in de verschillende uitgaven van de vzw en op de site www.jckreasa.be

Art 5. Gedragsregels

- Bij het betreden en verlaten van de tatami wordt gegroet. Indien men de mat wil verlaten voor het einde of tijdens de les dient men altijd de toestemming te vragen aan de trainer
- Er dient te worden gestreefd naar de grootst mogelijke stilte. Concentratie is noodzakelijk om vooruitgang te boeken
- Judo vereist respect voor de trainer en uit zich in de wijze waarop de trainer wordt aangesproken. Raadgevingen en berispingen van de trainer dulden geen aanmerkingen, en op geen enkele wijze wordt onbeschoft gedrag getolereerd.
- Ook de bestuursleden worden met respect aangesproken. Aanwezige bestuursleden kunnen de trainer helpen bij het bewaren van de discipline onder de aanwezigen, in het bijzonder om en rond de tatami.
- In zijn gesprekken en gedragingen gedraagt de judoka zich hoffelijk tegenover iedereen. Pesten hoort niet thuis op de mat!
- In zijn gesprekken en gedragingen gedraagt de judoka zich fatsoenlijk en is elke lichamelijke en seksuele handeling verboden. Inbreuken kan je melden 1712
- Het past geen judoka iemand uit te dagen zowel binnen als buiten clubverband.

Art 6. Regels omtrent communicatie Whatsapp groep en/of facebook

- De judoka's en/of ouders judoka worden toegevoegd in een Whatsapp groep, per trainingsgroep.
- Iedereen mag de groep verlaten indien geen interesse of stopzetting lid.
- Enkel judogereleerde berichten/foto's worden toegelaten.
- Jckreasa neemt zich het recht u uit de groep te verwijderen bij inbreuk op ons reglement of stopzetting lidmaatschap.
- Elke groep heeft 2 judoclub verantwoordelijken.
- Geef enkel bondig antwoord op de vraag.
- Vecht geen persoonlijke vetes in een groepsapp uit. Indien nodig zal de verantwoordelijke uw probleem afzonderlijk trachten op te lossen.
- Er zullen foto's van de judo activiteiten geplaatst worden in de groepsapp, dit mag door alle leden van de groep.

Art 7. Ethisch sporten

- Wees fair tijdens de kampen. Sport eerlijk en clean
- Waardeer de tegenstander
- Aanvaardt wat de scheidsrechter beslist. Je hebt een voorbeeldfunctie
- Geef constructieve feedback
- Kom verzorgd voor het publiek
- Eerbiedig andermans goed
- Wees een vriend voor uw mede judoka's
- Vermijd elk grof woord
- Train regelmatig
- Hou de clubnaam hoog

Art 8. De graadverhoging

- Het gedrag, de inzet en de regelmaat van aanwezigheid van de judoka kunnen een rol spelen bij de beoordeling van, of het toelaten tot het examen.
- Het afleggen van een examen tot graadverhoging is steeds een beslissing van de aangestelde trainer.
- De examens hebben plaats op een tijdstip beslist door de trainer. Voorwaarden om toegelaten te worden tot de proeven:
 - De opgegeven stof kennen
 - Minimum aantal trainingen bijgewoond hebben
 - De vereiste leeftijd bereikt hebben
 - In regel zijn met de kledij

Art 9. Sancties

- Door het bestuur van judoclub Kreasa Houthalen kunnen volgende maatregelen worden overwogen en toegepast:
- *De mondelinge berisping:*
een mondelinge terechtwijzing door de trainer gekoppeld aan een extra oefening, of de onttrekking van de judoka aan bepaalde oefeningen tijdens de training
- *De schriftelijke berisping:*
een schriftelijk gemotiveerde verwittiging indien herhaaldelijk inbreuken op de gedragsregels worden vastgesteld. Deze berisping wordt uitgesproken door het voltallige bestuur en de trainer.
- *De schorsing:*
de judoka wordt voor één of meer trainingen geschorst. Tijdens de schorsing mag de judoka ook niet deelnemen aan proeven of wedstrijden.
De schorsing zal worden uitgesproken na overleg met de Technisch Directeur.
Trainer en ouders worden hiervan op de hoogte gebracht.
- *De uitsluiting:*
voor de resterende geldigheidsduur van de vergunning wordt het de judoka verboden aanwezig te zijn op trainingen of deel te nemen aan proeven of wedstrijden. De uitsluiting kan worden uitgesproken na overleg tussen de trainer en voltallige bestuur.
Trainer en ouders worden hiervan op de hoogte gebracht.

Art 10. Bestuursleden:

- De actuele lijst van de bestuursleden wordt gepubliceerd op de website.

Art 11. Info rond gezond sporten:

- *Wetenschappelijk onderbouwde artikels sportvoeding bij judoka's:*
 - De voedingsdriehoek voor judoka's deel 1
 - De voedingsdriehoek voor judoka's deel 2
 - Eten en drinken op en rond de training
 - Aftrainen is een keuze
 - Verantwoord aftrainen
 - Sportdrink
 - De dag van de wedstrijd
- *Project Sport Vlaanderen:*
 - Eetproblemen in de sport