



Huisregels

Veilig sporten:

1. **Waardevolle spullen** - Wij zijn niet verantwoordelijk voor verloren spullen. Gebruik indien aanwezig op jouw locatie een kluisje voor waardevolle eigendommen.
2. **Vertrouwenspersoon** - Onze vereniging heeft een vertrouwenspersoon voor gevallen van pesten, discriminatie en ander ongewenst gedrag. Contactgegevens zijn beschikbaar bij de trainers en op de website van de vereniging.
3. **Afmelden voor trainingen** - Kun je niet naar de training komen? Geef dit minimaal 3 dagen van tevoren door aan je trainer.

Tijdens de lessen:

4. **Op tijd aanwezig** - Zorg dat je 10 minuten voor aanvang van de training aanwezig bent. Wanneer een turn(st)er niet aanwezig kan zijn, dient deze tijdig te worden afgemeld.
5. **Geen eten en drinken in de turnzaal** - Tijdens de les is het mogelijk om in de kleedkamer of het halletje (afhankelijk van locatie) even iets te drinken of iets kleins te eten. Denk hierbij aan water of iets gezonds om tussendoor te nuttigen. Het meenemen van snoep, chips enz. is niet toegestaan!
6. **Ruim je spullen op** - Laat geen kleding, schoenen of andere spullen rondslingeren in de zaal. Samen houden we het netjes!
7. **Actieve houding** - Sporters nemen een actieve houding aan tijdens de les.
8. **Gebruik van toestellen onder toezicht** - Alleen met een trainer erbij mag je de toestellen gebruiken. Wacht in de kleedkamer of halletje tot je les begint. Spelen in de zaal mag pas na akkoord en onder toezicht van een trainer.
9. **Turnzaal betreden** - Alleen zonder schoenen of met schone sportschoenen/slippers mag je de zaal in.
10. **Geen sieraden tijdens de les** - dit geldt voor iedereen, met uitzondering van kleine oorknopjes.
11. **Correcte kleding** - Iedereen draagt gepaste sportkleding.
12. **Haar vast** - Lang haar moet in een staart, vlecht of knot, dit geldt voor zowel jongens als meisjes.
13. **De zaal niet zomaar verlaten** - Alleen met toestemming van de trainer mag je de zaal tijdens de les verlaten.
14. **Opruimen na de training** - Op aanwijzing van de trainers zal na de les worden opgeruimd en worden gebruikte materialen op de juiste plek teruggezet.
15. **Geen pesten of discriminatie** - Pesten, discriminatie en agressief gedrag worden niet getolereerd.

16. **Blessures en gezondheidsproblemen melden** - Heb je een blessure of gezondheidsprobleem? Meld dit altijd aan je trainer.
17. **Telefoongebruik** - Het gebruik van telefoons is tijdens de les niet toegestaan. Het gebruik van een telefoon door (assistent) trainers is alleen toegestaan voor les inhoudelijke doeleinden en dient altijd in overleg met de afdelingscoördinatoren gedaan te worden.
18. **Pauze voor trainers** - Als een trainer meer dan 3 uur achter elkaar les geeft, mag hij/zij een pauze van 15 minuten nemen, mits een andere trainer de les overneemt, bijvoorbeeld tijdens een gezamenlijke warming-up.
19. **Muziek in de turnzaal** - Muziek is toegestaan als alle trainers akkoord zijn. Muziek voor oefeningen gaat vòòr achtergrondmuziek en moet op een acceptabel volume staan.

Materiaal:

20. **Zorgvuldige omgang met materialen** - Ga zorgvuldig om met toestellen en materialen. Vandalisme zal vanzelfsprekend worden bestraft.
21. **Gebruik van toestellen onder toezicht** - Alleen met een trainer erbij mag je de toestellen gebruiken. Wacht in de kleedkamer of halletje tot je les begint. Spelen in de zaal mag pas na akkoord en onder toezicht van een trainer.
22. **Magnesium** - Alle wedstrijdgroepen vanaf pupil N1 tm N6 en 1e tm 5e divisie dienen zelf magnesium aan te schaffen. Aan het begin van het seizoen krijg je instructies hierover. Op andere locaties verstrekt TCW de magnesium.
23. **Schoonmaken na de les** - Stofzuig na de les plekken waar magnesium is gebruikt en waar de vloer vies is. Bij meisjes/dames toestellen na de laatste training van de dag door de trainers of turnsters. Bij jongens/heren toestellen na de laatste les van de dag door de trainers of turners. Ruim ook vergeten spullen op en laat de hal netjes achter.

Ouders:

24. **Ouders op de tribune** - Ouders nemen plaats op de tribune en mogen alleen de zaal in met toestemming van de leiding. De trainer is voor en na de les beschikbaar voor vragen op een door de trainer aangewezen plek.
25. **Ouders mogen kijken** - Bij lessen van 1 uur mogen ouders de laatste 10 minuten meekijken. Bij 1,5 uur de eerste en laatste 10 minuten. Bij 2 uur of meer het eerste en laatste kwartier. Tijdens kijk-weken mag je de hele les meekijken. We verzoeken ouders vriendelijk om zich vanaf de tribune niet met de trainingen te bemoeien. Mocht dit toch herhaaldelijk gebeuren, dan zal verzocht worden om de tribune te verlaten.
26. **Contactgegevens up-to-date houden** - Leden en ouders/verzorgers moeten hun contactgegevens up-to-date houden bij de vereniging.
27. **Foto's en video's tijdens de training** - Het maken van foto's en video's vanaf de tribune tijdens de training is alleen toegestaan met toestemming van de trainer en alle betrokkenen. Beeldmateriaal mag niet zonder toestemming van de gefotografeerde of gefilmde personen online worden geplaatst.

Laten we samen zorgen voor een veilige en plezierige sportomgeving voor iedereen!