

## Algemeen

- ✓ In de zaal mag je NIET met schoenen lopen die je ook buiten draagt
- ✓ Lang haar moet tijdens trainingen en wedstrijden in een staartje/elastiek (ook jongens)
- ✓ Je zorgt voor goede volleybalschoenen en kniebeschermers en evt. sleeves
- ✓ Je draagt sokken boven de enkels voor bescherming van je achillespees
- ✓ Je zet je waterfles **OP** de bank tijdens training en wedstrijd
- ✓ Je maakt **zelf** de vloer droog als je water morst (water op de vloer is gevaarlijk m.b.t. blessures)
- ✓ Je schopt schopt niet tegen/aan/onder een volleybal (een nieuwe bal kost ruim 60 euro)
- ✓ Je hebt respect voor je train(st)er en je teamgenoten
- ✓ Je blijft **IN** de zaal en gaat niet zonder dit te melden bij je trainer naar de kleedkamers/toilet
- ✓ Je telefoon mag in de zaal liggen maar gebruik ervan tijdens training/wedstrijd is verboden
- ✓ Je gaat na de training/wedstrijd met je team douchen in de sporthal. Dit hoort óók bij een teamsport. Maak er een gezellig moment van met elkaar, neem gerust een muziekje mee!
- ✓ Foto's/filmpjes/Snapchat/Tiktok enz. maken in de kleedkamer/douche is **ten strengste verboden**
- ✓ Vapen/roken is **ten strengste verboden** in sporthal en kleedkamers
- ✓ Je laat de kleedkamer netjes achter als je weggaat
- ✓ Als lid van onze club zet je je in voor de vereniging door een clubtaak te verrichten (zoals scheidsrechter, ondersteuning bij commissies, activiteiten, organiseren van een toernooitje etc.)

## Trainingen

- ✓ Je bent 15 minuten voor aanvang van je training in sportkleding aanwezig in de zaal (*CMV 5 minuten voor aanvang*)
- ✓ Je bent normaliter ALLE trainingen aanwezig. Werk en huiswerk zijn geen geldige redenen om je training af te zeggen. Daarmee doe je je team én je trainer te kort
- ✓ Bij bijzondere omstandigheden/ziekte meld je je via een telefoontje of whatsapp, uiterlijk 1 dag van tevoren af bij je trainer.
- ✓ Voor CMV en C niveau melden de ouder(s) hun kind af bij de trainer.
- ✓ Als er problemen zijn op de training (m.b.t. gedrag, blessure of wat dan ook) neemt de trainer telefonisch contact op met de ouder(s) en/of TC
- ✓ Je draag een regulier sportshirt (geen naveltruitjes etc.), je wedstrijdshirt mag je niet dragen tijdens trainingen,
- ✓ Je doet je best, luistert goed naar de uitleg van oefeningen, toont inzet, gebruikt je geen scheldwoorden etc.

## Wedstrijden

- ✓ zodra het concept-wedstrijdschema bekend is meld je je direct af bij je trainer mocht je een wedstrijd niet kunnen spelen i.v.m. vakantie of wat dan ook.
- ✓ Als er meerdere speelsters/spelers niet zouden kunnen dan kan het wedstrijdsecretariaat in de concept-fase van het wedstrijdschema proberen de wedstrijd te verplaatsen (als er geen invallers kunnen worden gevonden).
- ✓ Let op! Zodra het wedstrijdschema definitief is ben je als team verplicht de wedstrijd te spelen. Niet spelen/afzeggen is geen optie, dan krijg je als team een flinke boete van de NeVoBo.
- ✓ Je bent **45 minuten (CMV 15 minuten)** voor aanvang van de wedstrijd in sportkleding in de zaal voor het klaarzetten van het net / warming-up
- ✓ Je draagt als Eurosped-Pollux-team / speler sportief gedrag uit. Dat wil zeggen, je hebt respect voor je coach, je teamgenoten, de scheidsrechter en de tegenstander.
- ✓ heel belangrijk! Na de wedstrijd ga je in de kantine met je team gezamenlijk even wat drinken / wedstrijd nabespreken

## Als je een wedstrijd moet fluiten of tellen

- ✓ Je bent **30** minuten voor aanvang van de wedstrijd in de zaal aanwezig en meld je je bij het wedstrijdsecretariaat
- ✓ **20** minuten voor aanvang van de wedstrijd ben je bij het veld aanwezig
- ✓ Gebruik van je mobiele telefoon is tijdens de wedstrijd verboden
- ✓ Je bent zelf verantwoordelijk om vervanging te regelen als je de wedstrijd niet kunt fluiten en informeert hier dan ook het wedstrijdsecretariaat over