

## Algemeen

- In de zaal mag je **NIET** met schoenen lopen die je ook buiten draagt
- Lang haar draag je tijdens trainingen en wedstrijden in een staartje/elastiek
- Je zorgt voor goede volleybalschoenen en kniebeschermers en eventueel 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 **zélf** de vloer droog als je water morst (water op de vloer is gevaarlijk m.b.t. blessures)
- Je schopt niet tegen een volleybal (een nieuwe bal kost ruim 80 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.)

ook van de ouder(s)/verzorger(s) van onze leden tot 18 jaar verwachten wij dat zij onze huisregels respecteren en hiernaar handelen. Bij incidenten van ouder(s)/verzorger(s) richting vrijwilligers van Eurosped Pollux die het hoofdbestuur als ongewenst/onacceptabel bestempelen, zullen wij deze personen de toegang tot trainingen en wedstrijden van Eurosped Pollux weigeren én waar nodig acties nemen met betrekking tot het lidmaatschap van dochter/zoon. Wij staan voor een sportief en veilig klimaat in en rond onze trainingen/wedstrijden voor zowel onze leden, onze toeschouwers, tegenstanders en vrijwilligers.

## Trainingen

- Je bent 10 minuten voor aanvang van je training in sportkleding aanwezig in de zaal (*Volleystars 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 te voren af bij je trainer.
- Voor Volleystars 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