



Shorttrackclub Kristallijn Gent
www.STKG.be

Praktisch huisreglement STKG

Ijstraining

Matten worden op het ijs geplaatst 15 minuten voor aanvang van de training. Let erop dat je alle matten steeds in de juiste richting plaatst en de velcro gebruikt om de matten goed aan elkaar vast te hangen. Spletten tussen de matten zijn gevaarlijk en moeten dus vermeden worden. De trainer inspecteert de matten wanneer hij/zij op het ijs komt en lost eventuele problemen zo snel mogelijk op. Hinder de ijsmachine niet wanneer je de matten zet.

Iedereen neemt even de tijd om de opstelling van de matten te memoriseren zodat vragen waar wat moet staan elke keer je een kar op het ijs duwt kunnen vermeden, worden. Hoe sneller de matten staan, hoe sneller de training kan starten.

Er wordt niet geschaatst zolang:

- de ijsmachine op het ijs is
- de poort niet toe is
- de karren niet allemaal in het midden staan
- de matten niet correct opgesteld staan tegen de boarding

Tijdens de training voeren de schaatsers de opdrachten uit zoals gevraagd door de trainer. Suggesties over de trainingen zijn mogelijk, maar kunnen enkel na de training gegeven worden, niet tijdens.

Wanneer de uitleg van een oefening wordt gegeven, luister je aandachtig en praat je dus zelf niet.

Wanneer de training is afgelopen, helpt iedereen met een of meerdere taken:

- de matten worden samengeschoven volgens hun karnummer op de zijkant van de mat (in volgorde)
- de karren worden naar de verschillende samenhangende matten gebracht zodat ze er makkelijk op kunnen worden gelegd
- de blokken worden verzameld en in de ton gestoken

Zomertrainingen

Ongeveer een maand na de laatste ijstraining tot een week voor de eerste ijstraining worden zomertrainingen ingericht. Deze trainingen zijn bedoeld om de schaatstechniek te verbeteren en ook in de zomer actief te blijven. Via een Doodle geef je je aanwezigheid aan.

Wedstrijden

Inschrijvingen voor wedstrijden verlopen via Maarten Slembrouck. Laat steeds tijdig iets weten. Bij voorkeur per email naar coach@stkg.be of SMS (+32495718324). Indien je toch niet kunt deelnemen, laat dan ook zo snel mogelijk wat weten zodat de organisatie kan ingelicht worden.

In de mate van het mogelijke probeert STKG een coach mee te sturen op wedstrijd. De coach zorgt dan voor de helmcaps en woont de eventuele teamleader meeting bij. De trainer probeert ook feedback te geven na elke wedstrijd. Vermijd weliswaar om in de coaches box te komen. Daar zijn enkel de coaches toegelaten en enkel per uitzondering voor dringende zaken wordt dit toegelaten.

Algemeen

Problemen worden met het bestuur besproken, rechtstreeks of per email via bestuur@stkg.be. Het emailadres leden@stkg.be wordt enkel gebruikt door trainers, bestuursleden of andere na toestemming door het bestuur. Let er dus op dat je nooit Reply All kiest op een email gericht naar leden@stkg.be.

Er worden regelmatig emails verzonden. De bedoeling is dat je die ook leest. Het is onhaalbaar voor het bestuur en de trainers om alles nog eens individueel te herhalen wat in emails wordt besproken.

Fondsenwerving

We verwachten dat elk lid in zekere mate actief meewerkt om onze club rendabel te houden. Dit kan in de vorm van het aanbrengen van sponsoring en het meehelpen aan de verkoop van de jaarlijkse cuberdons ten voordele van het paastornooi.