



TRAININGSREGLEMENT

THE BMX STARS

Beste clubleden,

Elk jaar zijn er vragen ivm de afmetingen van BMX fietsen, cranks, verzet, enz.

Dat is compleet normaal – iedereen denkt in het begin dat al die BMX-fietsen hetzelfde zijn. Maar niets is minder waar. De correcte afmetingen van frame, stuur, cranks, verzet, banden maken een duidelijk verschil in functie van ieders leeftijd.

Onze jongste van de club zijn niet in staat om zelf te oordelen over hun fiets, dat besef komt pas vanaf 12 jaar en ouder.

Daarom is het belangrijk om als ouder hier aandacht voor te hebben.

Uw beste advies – zeker voor de nieuwe leden – is altijd : praat voldoende met het clubbestuur, de trainers en andere clubleden.

Tijdens de trainingen observeren we wie bijsturing nodig heeft op vlak van materiaal – steeds vrijblijvend zonder verplichting tot extra kosten, maar wel aanbevolen.

Voor de trainingen, graag aandacht voor volgende basisrichtlijnen :

1. Propere fiets

- Je komt met een propere fiets naar de training, niet met ene waar de smurrie van de vorige weken nog aan kleeft.
- Dit is belangrijk, omdat je tijdens het reinigen van de fiets ook kleine mankementen opspuurt die je anders niet ziet en je kind in gevaar kunnen brengen.
- Het gaat niet om het allerlaatste spatje vuil. Wel om goed onderhouden materiaal, opgepompte banden en een goed werkende rem. Let daar op AUB !
- Ouders : leer de kids om zelf hun fiets proper te maken – het is de basis om respect voor het materiaal aan te leren !

2. Goed werkende remmen

- BMX fietsen hebben maar 1 rem (achterrem) en daarom is het cruciaal dat deze goed werkt onder alle omstandigheden, om ongevallen en gevaarlijke toestanden te vermijden
- Check de rem van je fiets voor elke training
- Indien niet goed (= je kan het achterwiel blokkeren), vraag dan advies of ga naar een handelaar om te herstellen

3. Goed opgepompte banden + reserveband

- Te vaak zien we nog piloten met te slappe banden, vooral na de winter (elke band verslapt na een koude periode)
- Richtlijn : 4-5 bar bij droog terrein, bij regenweer en modder : 3 bar
- Een lekke band kan altijd gebeuren – zorg daarom voor een reserveband zodat je geen hele training moet missen.

4. Juiste afmetingen

- Ervaren rijders/ouders weten welke maat van fiets/stuur/cranks/banden/tandwielen er nodig zijn per leeftijdsklasse
- Als basis, check : <https://fccl.nl/bmx-fiets-richtlijnen/>
- Bij vragen praat met de trainers

Trainingen zijn enkel toegankelijk voor clubleden. Vergunninghouders van buiten de club vragen eerst toestemming bij gillisann@skynet.be en betalen 10 euro per les. Alsook mensen die willen proberen vragen eerst toestemming en betalen 15 euro per les (materiaal in begrepen) .

RIJDERS ONDER DE 15 JAAR MOGEN ENKEL AAN DE TRAINING DEELNEMEN ALS ER EEN VERANTWOORDELIJKE BEGELEIDER AANWEZIG IS !!!!!!!!!!!!!!!

Op de parking wordt er niet gefietst en dit om ongelukken en beschadiging aan de auto's te voorkomen, de verantwoordelijkheid is voor de piloot, ouder, begeleider.....

Trainingsdagen en trainingsuren

1. Trainingen in Gent, Blaarmeersen, Strandlaan 3 op dinsdag

- 18.00u – 19.00 u : beginners recreanten – beginners competitierijders
- 19.00u – 20.30u : gevorderde recreanten – gevorderde competitierijders – rijders met toestemming van de voorzitter

2. Trainingen in Sint-Niklaas, Modernadreef op woensdag

- 18.30u-20.00u : beginner + gevorderde recreant en competitierijders

3. Trainingen in Wachtebeke, Puyenbroeck, Puyenbrug op vrijdag 1x per maandag

- 19.00u-20.30u : beginner + gevorderde recreanten en competitierijders

Hou zeker onze facebookpagina in de gaten www.facebook.com/BMXSTARSCLUB daar komen ook alle activiteiten en trainingen last minute op.

Iedereen krijgt via TEAMER (APP) een uitnodiging voor de trainingen, wedstrijden, winteractiviteiten.

Het is verplicht om via de APP zich aan of af te melden, gelieve jullie dit als gewoonte aan te maken om dit te doen, er zijn nog teveel piloten waarbij dit niet gebeurt.

Ongehoord gedrag tegenover de trainer of andere piloten kan leiden tot uitsluiting van de training. Iedere rijder dient respect te tonen ten opzichte van de trainer en de andere piloten, voor jullie eigen materiaal maar ook voor het materiaal van anderen. Dit geldt eveneens voor de ouders van de rijders.

De trainer of de bestuursleden beslissen hoe de training verloopt, niet de piloten, noch de ouders, nog de toeschouwers. Tijdens de trainingen worden noch de ouders of de toeschouwers toegelaten op het Parcours, enkel wanneer een trainer uw hulp vraagt.

De rijders willen we het volgende vragen

- **Men zorgt altijd dat de BMX fiets netjes en in orde staat, zodat we geen tijd verliezen om aan de training te beginnen**
- **Frisdranken/sportdranken en water plaatsen we waar de trainer dit zegt, na de training nemen we onze drank terug mee of gooit u deze in de vuilnisbak**
- **Men staat niet stil op de bergen op het parcours**
- **De training niet te verlaten zonder de trainer te informeren**
- **Er word niet voor de startheuvel gelopen of gefietst**

Laten wij jullie er op attent maken dat wij door een gevarieerde aanpak tijdens de trainingen, de trainers jullie verschillende technieken trachten bij te brengen waarbij ontspanning en plezier niet uit het oog mag verloren worden.

Leden die betrappt worden op het gebruik, verhandelen of in het bezit zijn van verboden of prestatie bevorderende middelen die voorkomen op de lijst van WADE, zullen onmiddellijk uitgesloten worden uit de club.

Er mag door de leden, ouders of aanverwanten aan de club op geen enkele manier schade toegebracht worden wat de goede werking van de club in het gedrang kan brengen of de naam van de club in een slecht daglicht brengt.

Enkel leden en/of wettelijke verantwoordelijke van het lid kan zich richten tot het bestuur indien hij opmerkingen heeft op de werking van de club. Het bestuur zal hiervan nota nemen en indien nodig bijsturen.

Door betaling van het lidgeld verklaart het lid en/of wettelijke verantwoordelijke van het lid zich automatisch akkoord met de inhoud van het trainingsreglement.

Veel succes aan iedereen, recreatief en competitief.

