



Charter

jeugd

INHOUDSTAFEL

1	Charter voor jeugdspelers en - supporters.....	3
1.1	Geen racisme	3
1.2	Stop zinloos geweld + team afspraken	4
2	De 10 geboden van Fair Play:	6
3	Anti-doping.....	7
4	Roken.....	8
5	Alcohol.....	9
6	Sportvoeding	10
7	Voorkomen is beter dan genezen.	11

1 CHARTER VOOR JEUGDSPELERS EN - SUPPORTERS

1.1 GEEN RACISME



Wij als jeugdspelers en – supporters van Spouwen Mopertingen verklaren ons akkoord met het volgend charter.

Onze club zorgt voor de bekendmaking van dit charter bij alle personen die deelnemen aan het voetbalgebeuren. Onze voetbalclub erkent de belangrijke rol die de sport vervult in het samenbrengen van mensen van verschillende culturen en afkomsten. Onze voetbalclub kan veel doen voor het bevorderen van participatie. Daarom zullen we, in het raam van onze opvoedende opdracht, promotie voeren voor meer fair-play en zullen we de rode kaart tonen aan alle vormen van racisme en discriminatie.

- Door via al onze acties en communicatiekanalen een boodschap van tolerantie, respect en waardigheid te verspreiden;
- Door de gelijkheid van kansen voor allen daadwerkelijk toe te passen;
- Door op te treden als een opvoedende kracht die de samenwerking tussen de gezinnen, het schoolmilieu en het lokale verenigingsleven bevordert;
- Door opname in ons huishoudelijk reglement van een expliciet verbod van elke vorm van racisme en van elke andere vorm van discriminerende houding, zoals antisemitisme, homofobie, seksisme, islamfobie... en van de ermee gepaard gaande symbolen;
- Door het geven van instructies aan onze leden en verantwoordelijken om de toegang tot de sportactiviteiten te weigeren aan elke persoon die racistisch of discriminerend gedrag vertoont en/of provocerende symbolen of kleren draagt;
- Door ons te engageren tot het verwijderen van alle provocerende symbolen en teksten in en rond hun voetbalvelden en op de internet sites;
- Door waakzaam te blijven en preventief op te treden tegen elk teken van beginnend racisme of discriminatie.
- Door het overmaken van alle informatie over racistische of discriminerende ontsprongen aan de lokale overheden en aan de bondsinstanties.
- Door de slachtoffers van racisme en discriminatie te steunen, eventueel met bijstand van bevoegde instellingen, zoals het Centrum voor gelijkheid van kansen en voor racismebestrijding, of van gespecialiseerde verenigingen, zoals het MRAX en de Liga voor de Mensenrechten.
- Door de naleving van de wetgeving en de richtlijnen inzake toegankelijkheid voor personen met een handicap en door de realisatie, daar waar mogelijk, van de passende voorzieningen om hen de toegang tot de voetbalvelden te vergemakkelijken;
- Door de regelmatige evaluatie van de principes vervat in dit charter. Daartoe kunnen de clubs ondersteuning vragen aan de gespecialiseerde instellingen, aan de bondsinstanties en aan de Minister bevoegd voor Sport;

1.2 STOP ZINLOOS GEWELD – TEAM AFSPRAKEN



Er wordt vastgesteld dat er tijdens voetbalwedstrijden een verhoging is waar te nemen van zowel fysiek als verbaal geweld ten opzichte van de scheidsrechters. Dit is ook een gegeven dat bij jeugdwedstrijden wordt waargenomen. Daarom worden de trainers en ploegbegeleiders en spelers van onze club erop aangewezen dat er onmiddellijk maatregelen zullen genomen worden door de verantwoordelijken van de club alsook door de betrokken scheidsrechters. Onmiddellijke uitsluiting van elke speler die de fysieke integriteit van de scheidsrechter en/of assistenten aantast (duwen, trekken, verdringen, enz...). Het bestuur van onze jeugdafdeling zal erop toezien dat deze regels zullen gevolgd worden, zodat we allen model kunnen staan van terughoudendheid en respect tegenoverstaan van de spelleiders en tegenstrevers.

Het **TEAM** bestaat niet enkel uit de **spelers**, ook de **trainer(s)** en **afgevaardigde(n)** **EN ouders** maken er deel van uit, vandaar volgende afspraken:

1. Bij **trainingen** wordt er van de spelers verwacht **15 minuten** op voorhand ter plaatse te zijn. Te laat komen zonder (tijdig) te verwittigen, resulteert in het op de bank starten bij de eerstvolgende wedstrijd.
2. Bij **wedstrijden** dienen de spelers (vanaf U8 tot en met U13) **1 uur** - (U15 + U17) **1 uur 15'** op voorhand aanwezig te zijn. De allerkleinsten (U6 + U7) in samenspraak met de trainer(s). Te laat komen zonder tijdige en grondige reden, resulteert in het op de bank starten bij deze wedstrijd.
3. **Tijdig verwittigen** houdt in dat er in principe niet wordt afgemeld op de dag waarop de activiteit plaats vindt (uitzondering overmacht). Verwittigen dient door de speler **persoonlijk** te worden gedaan (via telefoon of gesprek), **NIET VIA SMS!!!**
4. Er zal in de loop van de week **voorafgaand aan de wedstrijd** door de trainers gecommuniceerd worden (via sms of socceronline) over het **uur van aankomst, uur van de wedstrijd**, het eventuele **adres** van de tegenstander (ook steeds terug te vinden op www.footbel.com bij aanduidingen). Op dit sms of email wordt van **iedereen** een **antwoord** verwacht, zowel bij aan –als afwezigheid. Een simpel 'ok' volstaat.
5. Bij **afgelasting** van trainingen of wedstrijden wordt dezelfde systematiek als in punt 4 toegepast.
6. **Samenkomsten** om gezamenlijk een **verplaatsing** te maken worden individueel door de betrokken ouder(s) geregeld mits duidelijke communicatie naar de trainer(s)
7. **Het team komt op de eerste plaats, ouders dienen ook zo te supporteren.....trainers geven richtlijnen, sturen bij, OUDERS ONTHOUDEN ZICH VAN IEDERE VORM VAN COACHING, indien zij zich niet aan deze regel houden, wordt zoon of dochter onmiddellijk van het terrein verwijderd en deze maatregel zal automatisch resulteren in minder speeltijd. Indien tegen deze regel herhaaldelijk wordt gezondigd, zullen ouders en speler, na gesprek met jeugdcoördinator, uit de club worden verwijderd.**

8. Tijdens **trainingen** is het dragen van **scheenbeschermers** verplicht. De speler dient steeds zijn bal mee te brengen (opgepompt en voldoende hard).
9. Bij **wedstrijden** dienen spelers in bezit te zijn van bal, scheenbeschermers en identiteitsbewijs.
10. Spelers gaan voor aanvang **wedstrijden EN trainingen** samen naar buiten en wachten op trainer in de kleedkamer. Na de wedstrijd **SAMEN** naar de kantine, verplichte aanwezigheid aan 'spelerstafel'.
11. De spelers geven **IEDERE MEDEWERKER** van SPOUWEN MOPERTINGEN een handdruk, niet enkel de trainer(s), ook de afgevaardigde, bestuursleden, jeugdcoördinator.....bij aankomst trainingen en/of wedstrijden. Dit is een vorm van beleefdheid en respect en draagt mee tot de uitstraling van de club.
12. De spelers dragen tijdens de wedstrijddagen (competitie en vriendschappelijk) hun uitgangstraining.
13. Na de wedstrijd wordt er met de trainer(s) NIET gecommuniceerd over 'problemen allerhande'. Ouders kunnen steeds een afspraak maken voor of na een trainingssessie.
14. Tussen wedstrijden tijdens tornooien, mogen er door de spelers geen suikerhoudende frisdranken worden genuttigd (cola, limonades....)en zeker GEEN frieten , hamburgers.....worden gegeten.
15. Spelers moeten steeds onberispelijk (proper schoeisel...) in kledij zijn, aangepast aan de weers –en wedstrijdstandigheden. Verboden van kauwgom te knabbelen op kunstgrasplein.

Laten we allemaal een voorbeeld zijn.

2 DE 10 GEBODEN VAN FAIR PLAY:



FairPlay

- 1 Speel sportief.
- 2 Speel steeds om te winnen maar wees waardig in uw verlies.
- 3 Volg de regels van het spel.
- 4 Respecteer tegenstanders, ploegmaats, scheidsrechters, officiëlen, trainers/afgevaardigden, vrijwilligers, supporters.
- 5 Eer de mensen die de goede naam van het voetbal verdedigen.
- 6 Promoot het voetbal.
- 7 Verwerp corruptie, drugs, racisme, geweld en andere gevaren voor de populariteit van onze sport.
- 8 Help andere om aan deze verleidingen te weerstaan.
- 9 Stel de mensen die onze sport in diskrediet brengen aan de kaak.
- 10 Verbeter de wereld dankzij het voetbal.

3 ANTI-DOPING



Wij als spelers van Spouwen Mopertingen passen voor het gebruik van drugs.

Het is zeer waarschijnlijk dat je als sporter tijdens je carrière één of meerdere keren opgeroepen zal worden om een dopingcontrole te ondergaan. De mogelijke gevolgen van een positieve controle zijn vaak zeer verregaand. Het is daarom absoluut noodzakelijk om op voorhand eens bij deze problematiek stil te staan. Als sporter moet je er steeds bewust van blijven dat wanneer je medicijnen, supplementen, vitamines of wat dan ook gebruikt, deze producten absoluut niet op de dopinglijst mogen staan.

Ook het bij zich hebben van verboden producten (denk maar aan de rennerskamer die wordt uitgevlooid) is strafbaar en staat gelijk aan een positief testresultaat. Let dus op met het laten slingeren van medicijnen. Het persoonlijk kastje in de kleedkamer is geen huisapotheek. Gebruik daarom nooit iets wat je niet kent of waarvan je niet voor 200 % zeker bent dat je geen risico loopt. Wanneer je meent ook maar iets nodig te hebben (medicatie, vitamines, voedingssupplement,...) vraag dan steeds de toestemming van de clubarts. Het is ook goed te bedenken dat heel wat ogenschijnlijk onschuldige producten soms toch verboden substanties bevatten. Let dus op met "een pijnstiller", "iets tegen de jeuk", "iets tegen ontsteking" enz...

Ook heel wat voedingssupplementen, vermageringstabletten, hoestdrankjes, pepdrinks e.d. zijn helemaal niet onschuldig. Wanneer het dan uit vergetelheid ter goeder trouw toch eens fout loopt ("ik kon niet slapen en zonder na te denken heb ik een pilletje ingenomen") verwittig de clubarts dadelijk en breng zo mogelijk de verpakking mee. Hetzelfde geldt voor medicijnen, vaccins e.d. die je eventueel bij urgentie hebt gekregen (bv tijdens ongeval op reis in buitenland of tijdens een wedstrijd voor je nationale team...).

Onze club en de medische staf zijn er steeds om je te helpen. Bedenk dat het voor deze mensen zeer moeilijk, zometertijd onmogelijk is om de meubelen te redden wanneer ze pas na een positieve test van de "stomiteit of vergetelheid" op de hoogte worden gebracht.

VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN.



Wij als spelers van Spouwen Mopertingen passen voor het roken.

Roken en sport gaan niet samen !

Sporten heeft duidelijk een positief effect op de gezondheid, roken helemaal niet.

De schadelijke gevolgen van roken en van passief roken op de gezondheid zijn door iedereen gekend.

- Teer zet zich af op de luchtwegen en de longen en verwekt er ontstekingen. Door de gedeeltelijke of volledige verstopping van de luchtwegen vermindert de zuurstofopnamecapaciteit van de longen en krijgen de organen (o.a. de spieren) minder zuurstof. Teer is tevens de kankerverwekkende stof in tabaksrook.
- Koolstofmonoxide neemt in het bloed gedeeltelijk de plaats in van zuurstof, waardoor de bevoorrading van zuurstof in gans het lichaam en in de spieren aanzienlijk daalt.
- Nicotine verhoogt het hartritme en doet de bloeddruk stijgen. Koolstofmonoxide en nicotine hebben een sterk effect op het zenuwstelsel. Geheugen en concentratievermogen verzwakken en de reactiesnelheid daalt.

Roken heeft een negatief effect op de sportprestatie. De belangrijkste negatieve effecten op de conditie en het prestatievermogen van de sporter zijn:

1. de sterke daling van de zuurstoftoevoer naar gans het lichaam, voornamelijk naar het hart en de spieren;
2. de overbelasting van het hart door de stijging van de hartfrequentie en de bloeddruk;
3. het negatieve effect op het zenuwstelsel: vertraging van de reactiesnelheid en verminderd gezichtsvermogen.

In sportdisciplines waarbij het uithoudingsvermogen een belangrijke rol speelt, zoals lopen, fietsen, zwemmen, enz. is de beschikbare hoeveelheid zuurstof bepalend voor de prestatie. Om optimaal te presteren hebben deze sporterseen maximale zuurstoftoevoer nodig. Ook de passieve rokers ondervinden negatieve gevolgen van het roken.



Wij als spelers van Spouwen Mopertingen passen voor het gebruik van alcohol.

Alcohol en sport gaan niet samen!

Iedereen weet dat roken slecht is voor de sportieve prestaties maar ook alcohol is allesbehalve bevorderend voor de sportprestaties.

Alcoholische dranken bevatten naast alcohol ook nog andere voedingsstoffen zoals koolhydraten, vitaminen en mineralen maar toch kan men deze dranken niet als volwaardige voedingsmiddelen beschouwen. Het blijft dus voornamelijk om genotsmiddelen gaan. Kortom: als energiebron voor sporters is alcohol waardeloos!

Op sportief vlak zijn er twee belangrijke aspecten bij alcoholgebruik door sporters: er is het onmiddellijke acute effect van alcohol op de prestaties, en op lange termijn kan alcoholmisbruik leiden tot een zekere mate van spierschade en verzwakking.

Negatieve effecten van alcohol:

- Alcohol vermindert de kracht en het uithoudingsvermogen van het hart. Ook de maximale longventilatie is verminderd.
- Alcohol kan bij zware inspanningen leiden tot een verhoogde opstapeling van melkzuur in de spieren en extra vermoeidheid, krampen en spierstijfheid veroorzaken.
- Te veel alcohol kan het normale voedingspatroon uit evenwicht brengen en de werking van de spijsvertering verstoren en zo op termijn tot voedingsstoornissen leiden.
- Het hormonale evenwicht kan uit balans raken waardoor de opbouw van spierweefsel en kracht niet meer optimaal verloopt en ondermaats blijft.

Daarom deze praktische richtlijnen:

- Neem liever geen risico's voor een wedstrijd of training en vermijd alcohol
- Onmiddellijk na een zware inspanning is het is het zeker niet aangeraden alcohol te drinken.



Wij spelers bij Spouwen Mopertingen letten op ons voedingspatroon om onze prestaties te optimaliseren.

Voedingsadvies

Als je je sportprestaties wil verbeteren, besteed je het best extra aandacht aan je voeding. Een betere energievoorziening kan ervoor zorgen dat je net dat tikkeltje langer volhoudt; 'De basis blijft een gezonde'.

Waarop letten?

Mensen denken soms dat vooral de maaltijd net voor de sportprestatie telt.

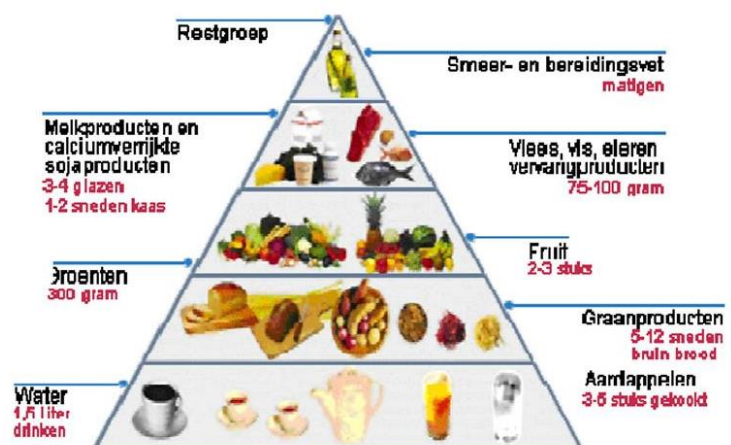
'Maar om je prestatievermogen op te drijven moet je de hele dag op je voeding letten en regelmatig eten. De belangrijkste aandachtspunten zijn het aanbrengen van voldoende vocht en koolhydraten. Die laatste haal je vooral uit brood, rijst, pasta en aardappelen.'

Terwijl koolhydraten energie leveren, is vocht vooral belangrijk om uitdroging te voorkomen.

Sportdrankjes

Doordat je bij het sporten zweet, is het van groot belang ook tijdens je activiteit voldoende te drinken. Sport je langer dan een uur, dan kan een sportdrankje nuttig zijn. Het komt erop aan een drankje te vinden dat je goed verdraagt en waar je veel van kunt drinken.

De voedingspiramide



7 VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN.

Onze club en de medische staf zijn er steeds om je te helpen. Bedenk dat het voor deze mensen zeer moeilijk, zometert onmogelijk is om de meubelen te redden wanneer ze pas na een positieve test van de "stomiteit of vergetelheid " op de hoogte worden gebracht.

VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN.