

# ATLETIEK VERENIGING GROENE STER

INFORMATIEBOEKJE



*≡ Schitterend in beweging*

# INHOUDSOPGAVE

02	Inhoudsopgave
03	Inleiding Atletiek als sportbeoefening
04	Lidmaatschap Contributie
05	Het bestuur Clubkleding
06	Categorie indeling
06-07	Trainingsinhoud per categorie
08	Trainingstijden Wedstrijden Juryleden en begeleiders
09	Media
09-11	De huisregels
12	Inschrijfformulier

Beste lezer,

Hierbij heten wij u van harte welkom als toekomstig lid van Atletiek Vereniging Groene Ster. In dit boekje informeren wij u over onze vereniging. Mocht er na lezing hiervan iets nog niet duidelijk zijn, dan zal een van onze bestuursleden u graag een en ander toelichten.

## INLEIDING

Atletiek Vereniging Groene Ster is opgericht in 1970 en sinds die tijd uitgegroeid van 6 leden tot ruim 450 leden nu. Wij beschikken over een complete sportaccommodatie die bestaat uit een kunststofbaan met diverse technische mogelijkheden en een splinternieuw clubgebouw gelegen aan De Knip 1 te Zevenbergen. AV Groene Ster is aangesloten bij de Atletiek Unie (AU). Binnen de AU vallen wij onder Regio 12 en hierin wordt nauw samengewerkt ten aanzien van de wedstrijdagenda, trainingen en opleidingen.



## ATLETIEK ALS SPORTBEOEFENING

Atletiek mag zich nog steeds verheugen in een toenemende belangstelling. Nu heeft de mens van nature behoefte aan beweging. Met toename van vrije tijd zal ook de behoefte aan sport toenemen. Atletiek bestaat voor een belangrijk deel uit loopnummers en voor de leek lijken deze nummers op elkaar. Zij zijn echter onder te verdelen in de korte-(sprint), de midden- en de lange afstand, welke elk hun specifieke training en aanpak vereisen.

Atletiek is echter meer dan alleen afstanden lopen; de springnummers: ver- hoog- hinkstap- en polsstokhoogspringen en de werpnummers: speer- en discuswerpen, kogelstoten en kogelslingeren combineren kracht, snelheid en techniek. Deze gecompliceerde technieken, nodig om de onderdelen goed uit te voeren, vereisen niet alleen aanleg, maar ook deskundig onderricht. Hierbij speelt de natuurlijke aanleg voor de onderdelen een belangrijke rol en een atletiekvereniging kan hierbij behulpzaam zijn. Een goede begeleiding bij bovengenoemde activiteiten is dan ook onontbeerlijk; trainers met een goede opleiding en ervaring staan de atleten van jong tot oud dan ook ter beschikking.



## LIDMAATSCHAP

Het lidmaatschap van de vereniging gaat in op de eerste van de maand volgend op de inschrijving. Met ingang van die datum is ook contributie verschuldigd. Tot die datum mag je maximaal 4 x aan de trainingen deelnemen. Aan wedstrijden mag je pas deelnemen nadat aanmelding bij de ledenadministratie heeft plaatsgevonden.

Bij aanmelding is ieder lid € 15,00 inschrijfgeld verschuldigd, zijnde kosten voor het lidmaatschap van de bond. Deze kosten plus de eventuele kosten van de wedstrijdlicentie worden bij de eerste contributiebetaling in rekening gebracht.

## CONTRIBUTIE

Categorie	Contributie (per maand)	Wedstrijdlicentie AU (per jaar)
Klatjes / Mini-pupillen	€ 9,80	-----
ABC-pupillen	€ 10,35	€ 8,15
CD-junioren	€ 12,00	€ 14,50
AB-junioren	€ 16,35	€ 14,50
Senioren / Masters	€ 16,35	€ 23,20
Lopers/ Bootcamp	€ 12,50	€ 23,20
Recreanten	€ 12,50	-----
Nordic Walking	€ 9,25	-----
Donateurs	€ 4,35	-----
Gastleden	€ 10,30	-----

De contributie wordt per half jaar geïnd. De bonds-contributie is verrekend in de maandelijkse contributie. De wedstrijdlicentie wordt in januari geïnd. Bij afmelding moet het lopende kwartaal betaald worden. Een **afmelding** moet **schriftelijk** worden ingediend bij de ledenadministratie:

A. van Hooydonk-van Alphen, Klompenmakerstraat 5, 4871 EM Etten-Leur, 076-5019811.

e-mail: ledenadm@avgroenester.nl

Per half jaar krijg je een nota. Deze moet binnen 2 maanden worden betaald. Betaal je niet binnen die termijn dan volgt een herinnering. Na 1 maand ontvang je een aanmaning met €5,00 aanmaningskosten. Heb je dan binnen 1 maand nog niet betaald dan volgt een 2<sup>e</sup> aanmaning, met 2x aanmaningskosten en de opmerking dat bij niet betalen de toegang tot de training wordt geweigerd.

Er is een aangepaste contributie voor atleten die een blessure hebben opgelopen of langdurig ziek zijn waardoor geen training gevolgd kan worden. Je moet zelf de trainer **en** de ledenadministratie hierover inlichten en de trainer moet hier wel mee akkoord gaan. De afwezigheidsperiode moet minimaal 3 maanden zijn wil je hiervoor in aanmerking komen. Bij zwangerschap 6 maanden in acht nemen mits je terug komt na de bevalling. Tijdens de afwezigheidsperiode ben je 2x het donateursbedrag schuldig per maand. De verrekening zal achteraf plaatsvinden.

## HET BESTUUR

Het bestuur van AV Groene Ster wordt gevormd door de volgende personen:

<b>Functie</b>	<b>Naam</b>	<b>Portefeuille</b>	<b>Telefoonnr.</b>
Voorzitter	Dennis François	ARWB (regio) Wedstrijden	0168-327997
Vice-voorzitter	Raoul Kanters	Sportzaken / Imago	0168-336918
Secretaris	Albert de Vos	Secretariaat & Leden	0168-327064
Penningmeester	Joyce van Nobelen	Financiën	0168-405266
Bestuurslid	Herman Ardon	Inkomsten	0168-328475

Zij worden gesteund in het werk door een aantal commissies. De taakomschrijvingen van trainers, bestuursleden en commissieleden zijn verkrijgbaar bij de secretaris. Het bestuur vergadert ongeveer 1x per maand. Senioren en ouders van juniorleden die zich voor de vereniging dienstbaar willen maken, zijn van harte welkom commissies te versterken. Ieder jaar houden we een algemene ledenvergadering. Op deze vergadering hebben alle leden van 18 jaar en ouder stemrecht evenals ouders van leden die jonger zijn dan 18 jaar.

## CLUBKLEDING

Het clubtenue bestaat uit een wit shirt/hemd met een schuine groene band voor en achter en een groen broekje. Het clubembleem zit linksvoor. Neem je deel aan competitiewedstrijden, dan is het verplicht het clubtenue te dragen. Het zit niet alleen comfortabel, maar het is tevens een goede uitstraling van de club. Het tenue is eventueel uit te breiden met andere clubkleding. In het begin kan volstaan worden met goede sportschoenen in het belang van rug en voeten. Pas bij enige geoefendheid heeft het zin meer gespecialiseerde schoenen, zoals spikes e.d., aan te schaffen. Onze trainers kunnen hierover advies geven. Voor de clubkleding en al uw vragen hierover kunt u terecht bij: Jeanny van Kaam, 0168-326427.

<b>Artikel</b>	<b>Prijs</b>
Top	€ 27,00
Singlet	€ 27,00
Shirt	€ 36,00
Trainingspak	€ 45,00

**Donkergroene fleece trui voor € 20,00.**

**“Oude” tight kort voor € 15,00.**

**“Oude” tight middel voor € 17,50.**



<b>Artikel</b>	<b>Prijs</b>
Tight kort – Dames/meisjes	€ 24,00
Tight middel – Dames/meisjes	€ 24,00
Tight middel – Heren/jongens	€ 24,00
Vlinderbroekje	€ 27,00
Short (los vallend)	€ 23,00

## CATEGORIE INDELING

De leden van onze vereniging worden in overeenstemming met de AU-reglementen onderscheiden in de verschillende categorieën. Basis hiervoor is de leeftijd die gedurende het betreffende jaar bereikt wordt. Uit praktische overwegingen wordt de indeling intern van kracht ingaande de wintertraining, met ingang van oktober. Voor de AU blijf je echter tot 1 november in de categorie van het achterliggende zomerseizoen.

Klatjes	4-5 jaar	Mini's	6-7 jaar
C-pupillen	8 jaar	B-pupillen	9 jaar
A-pupillen	10-11 jaar	D-junioren	12-13 jaar
C-junioren	14-15 jaar	B-junioren	16-17 jaar
A-junioren	18-19 jaar		
Senioren	20 jaar en ouder		
Masters	vanaf 35 jaar		
Lopers/ Bootcamp	19 jaar en ouder		
Recreanten	18 jaar en ouder.		
Nordic Walking	18 jaar en ouder		

## TRAININGSINHOUDE PER CATEGORIE

De trainingen worden per groep gegeven door een aantal gediplomeerde trainers op vaste uren. In het zomerseizoen op de baan op het sportpark "DE KNIP" en in het winterseizoen op de baan en in de diverse gymlokalen in Zevenbergen. Er wordt (bijna) het hele jaar door onder begeleiding training gegeven. Uitzondering hierop vormt de grote schoolvakantie: de jeugd tot en met de D-junioren hebben dan 6 weken geen training. De trainingstijden en locaties staan vermeld op de website

### **Kleuter ATleetJES (klatjes) en Mini-pupillen, leeftijd 4 t/m 6 jaar**

In deze groep staat het ontdekken van de basisvormen (lopen, springen en werpen) centraal. Alles gebeurt binnen deze groep op een eenvoudige manier. De kinderen leren op deze manier ook om samen bezig te zijn.

### **Pupillen (C, B en A), leeftijd 7 t/m 11 jaar**

De training van deze groepen is één keer per week. De trainingen worden spelenderwijs gegeven, gebaseerd op conditievorming en het aanleren van eenvoudige beginseltechnieken van de atletieksport. Regelmatig wordt aan wedstrijden deelgenomen in de vorm van een meerkamp met andere verenigingen uit de regio. Per ploeg wordt deelgenomen aan de pupillencompetitie van de regio.

### **D-Junioren, leeftijd 12 t/m 13 jaar**

Ook voor deze groep is de conditie en het aanleren van technieken nog het grootste trainingsgegeven; al tweemaal per week training. De wedstrijden zijn al wat serieuzer dan bij de pupillen en je kunt veelal je eigen onderdelen kiezen. Je gaat ook wedstrijden bezoeken verder dan de regio. Zo leer je vroeg de concurrenten van andere verenigingen kennen en omgekeerd. Ook deze categorie neemt deel aan de officiële competitie van de regio.

### **C-Junioren, leeftijd 14 t/m 15 jaar**

De trainingen zijn een voortzetting van de D-junioren, maar wel al wat intensiever en serieuzer. Bij deze leeftijd zal zich vaak de specialisatie in een bepaalde richting gaan aftekenen, waardoor de trainers de begeleiding wat meer individueel aanpassen. Toch zal vooral nog veel aandacht worden besteed aan de algemeen vormende conditie. Ook is er voor deze groep wat meer gelegenheid tot deelname aan wedstrijden, onder andere samen met de D-junioren in de competitie en in de officiële kampioenschappen voor C-junioren in Nederland.

### **B-Junioren, leeftijd 16 t/m 17 jaar**

Voor deze groep is steeds meer aandacht voor de specialisatie, maar de algemene lichamelijke vorming blijft voorop staan. Dat is nodig om tot een redelijk peil te komen en bovendien ter voorkoming van blessures. Samen met de A-junioren wordt deelgenomen aan de competities. Voor deze groep zijn er overal individuele wedstrijden tot en met de Nederlandse Kampioenschappen. De allerbesten kunnen door de AU worden uitgenodigd voor landenwedstrijden.

### **A-Junioren, leeftijd 18 t/m 19 jaar en SENIOREN vanaf 20 jaar en Masters**

Deze groepen krijgen een persoonlijk ingestelde training met een op ieders kunnen afgestemd trainingsprogramma. Naast de individuele wedstrijden op allerlei gebieden zijn er voor deze groepen zowel op regionaal niveau als op landelijk niveau, teamkampioenschappen. Ook hier bestaat de kans om via de bond geselecteerd te worden voor wedstrijden tegen b.v. landenteams of uitgezonden te worden naar wedstrijden in het buitenland. Gezien de specialisatie is voor deze groep een ruimere trainingsmogelijkheid geschapen. Persoonlijke inzet om de training uit te voeren is natuurlijk van belang.

### **Lopers, leeftijd vanaf 19 jaar**

Hiertoe behoren de atleten die zich uitsluitend willen bezighouden met het lopen. Het trainingsprogramma wordt, in groepsvorm, vooral op de baan afgewerkt. De training omvat zowel duurloop, tempoloop en zgn. fahrtlek. Juist het lopen in groepsvorm stimuleert en resulteert in een beter gevoel dan na een individuele training. Wij onderscheiden twee lopersgroepen: een voor beginnende lopers en een voor gevorderden. Bij de lopers zijn atleten die aan prestatielopen, wedstrijden, marathons en ook aan triatlon meedoen.

### **Recreanten, leeftijd vanaf 18 jaar**

Deze groep staat open voor iedereen die recreatief wat aan beweging wil doen, onder deskundige leiding. Naast de conditionele aanpak naar ieders kunnen, blijkt ook vooral de contactmogelijkheid aan een grote behoefte te voldoen. De trainingen, die vaak in overleg worden ingevuld, ademen een sfeer van ongedwongenheid, omdat je in een andere omgeving recreatief sport beoefent.

### **Nordic Walking, leeftijd vanaf 18 jaar**

Nordic wandelen is een intensieve manier om je lichaam te trainen tijdens het lopen. Door het gebruik van de juiste techniek en goede Nordic wandelstokken kunnen de conditie en uithoudingsvermogen sterk worden verbeterd. Nordic wandelen zorgt ervoor dat het wandelen effectiever wordt, doordat de rug-, schouder – en armspieren tijdens het wandelen intensiever worden gebruikt. Door het gebruik van de stokken wordt de belasting op knieën, wervelkolom en enkels verminderd. Je gebruikt bij het Nordic wandelen ongeveer 90% van alle spieren in je lichaam.

### **Bootcamp, leeftijd vanaf 19 jaar**

Een bootcamp is een spierversterkende trainingsmethode uitgevoerd in teamverband. Het doel is om de kracht en uithouding te verbeteren door intense oefeningen gecombineerd met hardlopen.

### **Donateurs**

Een donateur is iemand die een band wil hebben/houden met AV Groene Ster maar geen actief lid (meer) is. Dit lid kan niet deelnemen aan trainingen. Een donateur heeft stemrecht tijdens de ALV mits het lidmaatschap minimaal 6 maanden voor de ALV is ingegaan.

### **Gast-lidmaatschap**

Dit is iemand die reeds lid is van een andere atletiekvereniging en daar bonds-contributie betaald. Dit lid maakt gebruik van de accommodatie van AV Groene Ster op tijdstippen dat de baan in gebruik is voor trainingen. Dit lid kan zelfstandig trainen. Een gastlid mag geen gebruik maken van speren, disci, kogels, slingerkogels, polsstokken ed. Het gebruik van bv. pylonen is alleen toegestaan indien deze niet nodig zijn tijdens de reguliere training. Een gastlid mag die training niet verstoren. Het gastlid kan geen claim doen gelden op de train(st)er. Een gastlid heeft geen stemrecht tijdens de ALV. Dit lidmaatschap heeft altijd de minimale duur van 1 maand.

### **Commissieleden**

De club kan niet zonder haar vrijwilligers. Naast de bestuursleden zijn er heel wat commissies die de club laten draaien. Zo is er o.a. een Wedstrijd Organisatie Commissie, jeugdcommissie, sponsorcommissie, jurycommissie en kantinecommissie. Interesse? Mocht u interesse hierin hebben dan kunt u informeren bij een van de bestuursleden.



## TRAININGSTIJDEN

### Van 1 april t/m 30 september

Klatjes + Mini's	17:00 - 18:00 uur	De Knip
ABC-pupillen	17:00 - 18:00 uur	De Knip
CD-junioren	18:30 - 19:30 uur	De Knip
	18:30 - 19:30 uur	De Knip
B-junioren	19:30 - 21:00 uur	De Knip
	19:30 - 21:00 uur	De Knip
	10:30 - 12:00 uur	De Knip
A-junioren / Senioren	19:30 - 21:00 uur	De Knip
	19:30 - 21:00 uur	De Knip
	10:30 - 12:00 uur	De Knip
Recreanten	20:00 - 21:30 uur	De Knip
Lopers	19:30 - 21:00 uur	De Knip
	20:00 - 21:00 uur	De Knip
	09:00 - 10:30 uur	De Knip
	19:30 - 21:00 uur	De Knip
	19:30 - 21:00 uur	De Knip
	19:30 - 21:00 uur	De Knip
	09:00 - 10:00 uur	De Knip
Bootcamp	19:30 - 21:00 uur	De Knip
Nordic wandelen	13.30 - 15.00 uur	De Knip

### Van 1 oktober t/m 31 maart

vrijdag	16.45 - 17.45 uur	De Neerhof
vrijdag	17:00 - 18:00 uur	De Borgh
woensdag	18:30 - 19:30 uur	De Knip
vrijdag	18:00 - 19:00 uur	De Borgh
woensdag	19:30 - 21:00 uur	De Knip
vrijdag	19:00 - 20:30 uur	De Borgh
zondag	10:30 - 12:00 uur	De Knip
woensdag	19:30 - 21:00 uur	De Knip
vrijdag	20:30 - 22:00 uur	De Borgh
zondag	10:30 - 12:00 uur	De Knip
dinsdag	20:00 - 21:30 uur	De Neerhof
maandag	19:30 - 21:00 uur	De Knip
dinsdag	20:00 - 21:00 uur	De Knip
woensdag	09:00 - 10:30 uur	De Knip
woensdag	19:30 - 21:00 uur	De Knip
donderdag	19:30 - 21:00 uur	De Knip
vrijdag	19:30 - 21:00 uur	De Knip
zaterdag	09:00 - 10:00 uur	De Knip
maandag	19:30 - 21:00 uur	De Knip
dinsdag	13.30 - 15.00 uur	De Knip

## WEDSTRIJDEN

Het deelnemen aan wedstrijden is vrijblijvend. Voor elke atleet is het echter wel zo leuk om b.v. mee te doen aan competitiewedstrijden, Regio-12-wedstrijden en clubkampioenschappen. Uitgezonderd voor de clubkampioenschappen is het hebben van een wedstrijdlicentie noodzakelijk om aan wedstrijden te mogen deelnemen. Per wedstrijd is veelal inschrijfgeld verschuldigd. Thuiswedstrijden zijn gratis mits voor-ingeschreven. Evenals in de regio-12 georganiseerde indoorwedstrijden en crossen voor de jeugd t/m AB-junioren, mits voor-ingeschreven. De overige inschrijvingskosten zijn voor eigen rekening. Je schrijft zelf in door een mail te sturen naar het wedstrijdsecretariaat met daarop je naam, geboortedatum, je categorie en je licentienummer. Zodra je een mail terug krijgt met oké dan pas ben je ingeschreven. Je bent zelf verantwoordelijk hiervoor. Let goed op de sluitingsdatum, want deze wordt strikt gehanteerd i.v.m. de vlotte verwerking van de wedstrijd. De meeste wedstrijden worden aangekondigd op onze website en op [www.atletiekunie.nl](http://www.atletiekunie.nl). Voorts is het aan te raden dat je je medisch laat keuren alvorens je intensief gaat sporten. Mochten er medische bijzonderheden zijn dan is het raadzaam deze aan de desbetreffende trainer door te geven.

## JURYLEDEN EN BEGELEIDERS

Een wedstrijd kan niet georganiseerd worden zonder jury. Daarom zijn we altijd blij met helpende handen. En b.v. de zandbak aanharken kan toch iedereen? Om als jurylid te mogen optreden moet eerst een jurycursus worden gevolgd, welke door de vereniging wordt georganiseerd en bekostigd. De cursus duurt een viertal avonden. En wordt afgesloten met een examen. Na de algemene cursus kan je jezelf nog verder bekwamen in bijvoorbeeld een starters-cursus of speaker-cursus of het bedienen van de Elektronische Tijdwaarneming. De jurycommissie kan u hierover meer vertellen. Zo is het ook mogelijk om eerst gewoon te helpen en dan pas te besluiten om een jurycursus te gaan volgen. Het is wenselijk om het aantal juryleden uit te breiden zodat we verzekerd kunnen zijn dat een wedstrijd georganiseerd kan worden en elk jurylid niet iedere keer ingezet hoeft te worden. Zo blijft het voor iedereen leuk.



## MEDIA

Op [www.avgroenester.nl](http://www.avgroenester.nl) vindt u alle informatie die u nodig heeft. Daarnaast worden er ook de chronologische overzichten op gezet voor een wedstrijd. Hierop kun je zien hoe laat welk onderdeel is. Ook uitslagen en foto's zijn terug te vinden op onze website.

Tevens is AV Groene Ster actief op social media. Volg ons daarom op Instagram en Facebook.

## HUISREGELS

AV Groene Ster is een middelgrote vereniging. Dit gegeven noodzaakt het bestuur om duidelijkheid te verschaffen over wat van iedereen wordt verwacht en hoe we op een goede en sportieve manier met elkaar en met de eigendommen van de vereniging en van anderen omgaan. Hoewel richtlijnen absoluut niet aansluiten op iedere situatie die zich kan voordoen, geven zij echter wel de sfeer binnen de vereniging weer en daarmee "de geest", waarbinnen uitzonderingsgevallen mogelijk zijn, dan wel worden opgelost. Deze huisregels behoort ieder lid te kennen en na te leven. Ook bezoekers behoren deze regels na te leven. De Huisregels zijn ook zichtbaar opgehangen in de accommodatie.

Gezien de forse investeringen die de laatste jaren mede door de vereniging zijn gedaan, is een rijk bezit opgebouwd. Hierop kunnen we trots zijn, een zuinig en verantwoord omgaan met deze eigendommen is de basis voor een verantwoorde exploitatie van de verenigingsmiddelen op lange termijn.

"De Huisregels" is een aanvulling op de statuten van AV Groene Ster.

### Algemeen

1. Het clubgebouw heeft verschillende ruimten met hun specifieke doeleinden, zoals naast de kleedruimten, materiaalbergingen en de kantine ook ruimten voor voorraden, materialen, archief en elektra. Deze ruimtes blijven permanent gesloten en worden beheerd door de hiervoor verantwoordelijke commissieleden.
2. Voor vergaderingen, bijeenkomsten of evenementen moet je de desbetreffende ruimte reserveren. Dit doe je via een e-mail bij Stichting De Knip. Op de website staat de agenda van het gebruik en de bezetting van het clubgebouw.
3. Aan bestuursleden, trainers en commissieleden worden toegangspasjes beschikbaar gesteld voor de ruimten waarvoor zij voor de uitoefening van hun taak toegang dienen te hebben. Dit sluitplan is in overleg met bestuur en De Stichting opgesteld.
4. Sleutels van het clubgebouw kunnen niet worden "geleend". Elk verantwoordelijk persoon c.q. aanwezig bestuurslid kan op verzoek zorgen voor het openen en sluiten van diverse ruimten.
5. De alarminstallatie moet ervoor zorgen dat eventuele inbrekers opgemerkt worden. Personen met een toegangspas zijn voorzien van een toegangscode en hebben uitleg gehad over de werkwijze van de installatie.
6. Openings- en sluitingstijden op doordeweekse dagen, bij wedstrijden en evenementen worden vastgesteld door of in nauwe samenwerking tussen bestuur en De Stichting en altijd conform de Drank-en Horecawet. De openingstijden kunnen worden beïnvloed door het wedstrijdprogramma.
7. Tijdens openingstijden wordt de bar bemand door ingeroosterde vrijwilligers. De uitgebreide richtlijnen voor het gebruik van de kantine zijn daar aanwezig.
8. Het gebruik van de TV/Video kan uitsluitend in overleg met de dienstdoende bardienst, dat tevens voor de bediening ervan zorgt.
9. Sporttassen dienen te worden geparkeerd in de daarvoor speciaal aangewezen ruimte, zoals in de kleedkamers of in de tassenrekken in de hal. Eventueel kan je spullen bewaren in de daarvoor bestemde lockers in de hal bij de kleedkamers.

10. Het is **NIET TOEGESTAAN**:
  - het clubgebouw te betreden op spikes
  - te roken in en om het clubgebouw
  - tafels, stoelen en barkrukken mee naar buiten te nemen. Slechts na overleg met de verantwoordelijken kan hiervan worden afgeweken. Fietsen en/of brommers op het terras, tegen de omheining of ander object te plaatsen anders dan in de daarvoor bestemde fietsenstalling. Groenstroken te gebruiken als wandel en/of speelplaatsen. U wordt verzocht hiervoor de aangelegde looppaden te gebruiken.
11. Auto's uitsluitend parkeren op de daartoe, buiten het complex, aanwezige parkeerplaatsen. De groenstroken zijn geen parkeerplaatsen!
12. Al het afval, inclusief kauwgom en peuken, moet je in de daarvoor bestemde afvalbakken te deponeren.
13. Na gebruik van de accommodatie laat je deze ordentelijk achter.
14. Iedereen wordt verzocht om beschadigingen aan de accommodatie zo snel mogelijk aan het bestuur te melden.
15. Je dient je normaal te gedragen en bij problemen spreek je de trainer, bestuurslid of wedstrijdleader aan.

### Baanreglement

1. De baanregels hebben tot doel om zo lang mogelijk optimaal gebruik te maken van de baan. Inlopen zoveel mogelijk aan de buitenzijde van de baan (als het even kan niet in baan 1 en 2). Probeer de baan zo min mogelijk te bevuild met modder, gras, zand e.d. Maak vuile schoenen eerst schoon op de tegels. Bij verspringen de schoenen en kleren uitschudden boven de roosters.
2. Aanwijzingen van trainers of andere verantwoordelijken, met betrekking tot het gebruik van de accommodatie, dienen geheel en gelijk opgevolgd te worden.
3. Tijdens trainingstijden mogen alle leden vanaf de B-junioren gebruik maken van de baan om te lopen mits de groepen die op dat moment hun vaste training hebben niet gehinderd worden. Wel moet u zich melden bij de aanwezige trainer. Alleen senioren mogen gebruik maken van materiaal als er geen trainer bij is. Alle andere leden mogen alleen gebruik maken van materiaal (ook horden) als er een trainer bij is.
4. Wat betreft het aandoen van de baanverlichting:
  - Wees bewust van het energiegebruik. De verlichting dus pas aanzetten als dat echt nodig is en afhankelijk van de drukte er voor kiezen om 4 of 8 lampen aan te zetten.
  - Tussen het uit- en weer aan doen ten minste 15 a 20 minuten laten zitten.
5. Na het kogelstoten de kogelkuiltjes egaliseren en de sector weer gelijk maken met de sleepmat. Na het kogelslingeren de opstaande randen in het gras weer gelijk maken
6. Altijd veilig en geconcentreerd met uw sport bezig zijn, dus:
  - speren, disci en kogels **niet** in de richting van mensen of kunststof-aanlopen terug werpen c.q. stoten.
  - Niet te dicht bij de discuskooi staan omdat het net naar buiten kan veren.
  - Bij het ophalen van geworpen speren of disci altijd naar de aanloop of ring blijven kijken.
  - Speren vertikaal dragen als u er mee loopt.
  - Niet 'tegen' horden 'in' lopen.
  - Als het even kan NIET een 'gevaarlijk' onderdeel doen (bv. Polsstok) als er verder helemaal niemand op de baan is.
  - Bij onweer geen gebruik maken van de baan.

7. Het is **NIET TOEGESTAAN**:
  - Om met skateborden, skeelers e.d. op de baan te komen.
  - Om met krijt uw aanloop te markeren. Tape is wel toegestaan met dien verstande dat dit ook weer door u wordt verwijderd na gebruik.
  - Om spikepuntjes te gebruiken die langer zijn dan 9 mm.
  - Om de hoogspring- en polsstokhoogspringmatten te gebruiken zonder de regenhoes te verwijderen
  - Om te roken op de baan
8. Materiaal opbergen waar het hoort. Houd de materiaalberging netjes.
  - Als er materiaal kapot gaat moet dit gemeld worden bij een trainer. Deze trainer geeft het door aan de materiaalcommissie.
  - Heeft je EHBO-spullen gebruikt geef dit ook door aan de trainer. Deze geeft het door aan de verantwoordelijke.

**Barreglement**, Conform de wetgeving zijn hieruit de belangrijkste regels te noemen:

1. De werkwijze van het bargebruik is vastgelegd en ligt ter inzage in de kantine van het clubgebouw.
2. De openingstijden van de kantine zijn conform de drank- en horecaverunning. Conform die vergunning wordt pas na 14.00 uur alcohol geschonken.
3. De barvrijwilligers zijn ten minste 18 jaar, ze hebben aantoonbaar een instructie verantwoord alcoholgebruik gevolgd, ze staan als zodanig bij de vereniging geregistreerd en zijn betrokken bij de vereniging, hetzij als lid of op een andere manier.
4. Het is alleen aan de aangewezen barmedewerker(s) toegestaan zich achter de bar, in de keuken en opslagruimte te bevinden. Gedurende de bardienst drinken deze medewerkers geen alcohol en ze zijn bevoegd een ieder de toegang achter de bar en/of tot de keuken te ontzeggen.
5. De verstreker van alcohol dient bij de aspirant-koper de leeftijd vast te stellen, tenzij betrokkene onmiskenbaar de vereiste leeftijd heeft bereikt.
6. Verkoop van alcoholhoudende drank aan personen jonger dan 16 jaar is verboden.
7. Verkoop van sterke drank (meer dan 15% alcohol) aan personen jonger dan 18 jaar is verboden.
8. Het is **niet toegestaan**:
  - Zelf meegebrachte alcoholhoudende drank te gebruiken in de kantine of elders op het terrein van de vereniging
  - Om alcoholhoudende drank te verstrekken aan dronken personen.
  - Om in de kantine gekochte alcoholhoudende drank elders (bijvoorbeeld in de kleedkamers) te nuttigen dan in de kantine of op het terras.
  - Om glaswerk, flessen, kopjes etc. mee te nemen naar de baan.
9. Er wordt geen alcohol geschonken aan: trainers en andere begeleiders van de jeugd tijdens de uitoefening van hun functie.
10. Het bestuur wil voorkomen dat personen met meer dan het toegestane promillage alcohol aan het verkeer deelnemen. Op basis daarvan kan de verstrekking van alcoholhoudende drank worden geweigerd.
11. Personen die agressief of ander normafwijkend gedrag vertonen worden door de dienstdoende barvrijwilliger uit de kantine verwijderd.
12. Er moet contant bij elke bestelling worden afgerekend.

Het bestuur is zich ervan bewust dat er heel wat van u allen wordt gevraagd. Toch rekent het bestuur op de medewerking van alle leden en overige bezoekers om de aangegeven richtlijnen zowel binnen als buiten na te leven.

Bedenk hierbij steeds: **“Goed voorbeeld doet goed volgen”**

Laten we trots zijn op wat we hebben en dit op een goede wijze verzorgen en beheren, opdat we er allen nog lang plezier aan mogen beleven. Aldus vastgesteld tijdens de ALV van 12 maart 2012.

## INSCHRIJFFORMULIER LIDMAATSCHAP AV GROENE STER

Naam + voorletters ..... M/ V  
Roepnaam .....  
Geboortedatum .....  
Adres .....  
Telefoon .....  
Postcode .....  
Woonplaats .....  
e-mail adres: .....

Geeft zich hierbij op als lid van Atletiek Vereniging Groene Ster  
Geeft door ondertekening aan ook de huisregels goed gelezen te hebben.

### **Kruis de betreffende categorie aan:**

- Klatjes
- Wedstrijdatleten: Mini's, pupillen, junioren, senioren
- Recreanten
- Lopers **met** wedstrijdlicentie
- Lopers **zonder** wedstrijdlicentie
- Nordic wandelen
- Bootcamp
- Donateurs
- Gastleden

**1<sup>e</sup> les is gevolgd op** .....

Zijn er medische bijzonderheden ja/nee  
Zo ja, welke .....  
(meldt dit ook bij de trainer zodat hij/zij er rekening mee kan houden)

Hierbij machtig ik **AV Groene Ster** het eenmalige inschrijfgeld van **€ 15,00** en vervolgens tot wederopzegging de door mij verschuldigde contributie en wedstrijdlicentie in 2 halfjaarlijkse termijnen af te schrijven van:

Rekeningnummer .....

t.n.v. .... te .....

Datum ..... Handtekening.....

Ik ben met AV Groene Ster in aanraking gekomen via:  
internet / krant / school / vriend / familie / anders, nl. ....

**Dit formulier s.v.p. invullen, ondertekenen en inleveren bij de trainer.**