



JEUGDWEGWIJZER 2021-2022

Beste ouders en atleet,

Via deze weg willen we jullie wat nuttige informatie meegeven om de samenwerking tussen het clubbestuur, de trainers, de medewerkers en onze atleten zo optimaal mogelijk te laten verlopen.

Samen atletiek beleven (lopen, springen en werpen) is het doel van onze club. RCT Atletiek telt ongeveer 300 leden, onderverdeeld in wedstrijdathleten, recreanten, trainers en bestuursleden.

1. Indeling leeftijdscategorieën

Vanaf 6 jaar kan je atletiek beoefenen bij RCT Atletiek. Kinderen geboren in 2008 en eerder kunnen de algemene wegwijzer raadplegen. Kinderen geboren vanaf 2009 t.e.m. 2015 behoren tot de jeugd en kunnen hieronder terugvinden tot welke categorie zij behoren.

Categorie	Geboortejaar
Kangoeroes	atleten geboren in 2015
Benjamins	atleten geboren in 2013 en 2014
Pupillen	atleten geboren in 2011 en 2012
Miniemen	atleten geboren in 2009 en 2010

2. Lidgeld

Heb je interesse om atletiek te doen en ben je nog niet aangesloten, dan dien je rekening te houden met volgende punten:

- Het atletiekseizoen start op 01/11/2021.
- Je kan aan maximum 4 trainingen deelnemen zonder te zijn aangesloten.
- Na deze 4 trainingen dien je je aan te sluiten, om verder deel te nemen aan de trainingen, alsook om verzekerd te zijn tijdens de trainingen.

Het lidgeld voor een jeugdathleet (Benjamin/Pupil/Miniem) bedraagt **170 EUR** voor een volledig seizoen (van 1 november tot en met 31 oktober).

De kangoeroes trainen één maal per week en dienen slechts **120 EUR** te betalen voor een volledig seizoen.

Gezinskorting

Indien meerdere leden van een gezin aansluiten, kennen we volgende kortingen toe:

- 20 euro korting op het totale lidgeld vanaf twee aangesloten gezinsleden
- 50 euro korting op het totale lidgeld vanaf drie aangesloten gezinsleden
- 90 euro korting op het totale lidgeld vanaf vier aangesloten gezinsleden

Het lidgeld dekt ook de verzekering in geval van sportkwetsuren, alsook het gebruik van kleedkamers en douches.



JEUGDWEGWIJZER 2021-2022

Ledenbeheer.be

Vaarwel aan de papieren inschrijfstroken en attesten!

Vanaf dit jaar zal RCT Atletiek gebruik maken van ledenbeheer.be voor het beheer van de inschrijvingen en de opmaak van de attesten voor het ziekenfonds.

Inschrijven doe je via de website <https://www ledenbeheer.be/public/rct-atletiek>. Je vindt daar de verschillende categorieën, de prijs van de lidgelden en je kan onmiddellijk via deze website het lidgeld overmaken.

Check zeker de volgende handleidingen:

- het inschrijven via <https://www ledenbeheer.be/zo-gebruik-je-ledenbeheer-om-in-te-schrijven-bij-uw-sportclub/>.
- het opvragen van een ziekenfondsattest via <https://www ledenbeheer.be/mutualiteitsattesten-downloaden/>

Heb je vragen over de procedure of de inschrijving? Contacteer dan Dieter via dieter.bauwens@gmail.com!

Via mail zal je op de hoogte gehouden worden van wedstrijden, inschrijvingen voor kampioenschappen, evenementen e.d.

De atleet ontvangt zijn startnummer na betaling van het lidgeld én het invullen van het inschrijvingsformulier (en aansluitingsformulier indien van toepassing), ongeveer 2 weken na het aanvragen van een startnummer. Het startnummer heb je nodig om te kunnen deelnemen aan wedstrijden. Het is niet mogelijk om een startnummer aan te vragen zonder ontvangst van betaling en zonder de nodige ingevulde formulieren. Tijdig inschrijven en betalen is de boodschap !

Ziekenfondspremie

Je kan een deel van het inschrijvingsgeld recupereren via je ziekenfonds. Het enige wat je hiervoor dient te doen, is een formulier aanvragen bij jouw ziekenfonds en dit laten invullen door de secretaris. Je kan je formulier persoonlijk afgeven aan de secretaris of achterlaten in het zwarte klasseerbakje voor ziekenfondsen.

3. Vrijtijdsfonds

Teneinde de financiële drempel voor de aansluiting van kinderen uit maatschappelijk kwetsbare gezinnen zo laag mogelijk te houden, worden via het vrijtijdsfonds van de stad Tienen geldelijke middelen ter beschikking gesteld.

Om in aanmerking te komen worden er voor de kinderen twee voorwaarden gesteld:

- maximum 18 jaar oud
- gedomicilieerd in Tienen

De aanvragen worden toegekend indien men beroep doet op één of meerdere van de volgende bepalingen:

- cliënt van het OCMW
- cliënt bij een welzijnsvoorziening
- een woning huren van de CV Huisvesting of van het sociaal verhuurkantoor
- in aanmerking komen voor een verhoogde tegemoetkoming van de mutualiteit



JEUGDWEGWIJZER 2021-2022

De tussenkomst is zowel geldig voor aansluiting bij de club als voor sportkampen.

Personen die denken in aanmerking te komen voor een tussenkomst van het vrijetijdsfonds worden verzocht contact op te nemen met de voorzitter Kirsten Pierlé (kirsten_pierle@hotmail.com), discretie gewaarborgd.

Meer informatie over het vrijetijdsfonds kan ook teruggevonden worden op de website van stad Tienen, <http://www.tienen.be>.

4. Clubkledij

Wil je deelnemen aan officiële wedstrijden, dan moet je het officiële clubtruitje van RCT Atletiek dragen. Ons clubtruitje en de andere clubkledij kan je aankopen in Macron Store Tienen (Leuvenselaan 684 in Tienen). Meer informatie en prijzen over de beschikbare clubkledij vind je op het bestelformulier dat je kan downloaden van onze website <http://www.rctatletiek.be>.

5. Preventief sportmedisch onderzoek

Een jaarlijks preventief sportmedisch onderzoek is voor het aanvragen van een vergunning bij de Vlaamse Atletiekliga niet verplicht. Dit onderzoek wordt evenwel sterk aangeraden bij:

- atleten die met hun sportcarrière beginnen
- atleten die intensief aan atletiek doen (competitie)
- mannelijke atleten ouder dan 40 jaar en vrouwelijke atleten ouder dan 50 jaar
- atleten met chronische aandoeningen zoals diabetes, astma, reuma, ...
- atleten waar plotse dood met cardiale oorzaak in de familie voorkomt
- iedereen die al dan niet bij een inspanning last heeft van onregelmatige hartkloppingen, pijn of beklemming op de borst, duizeligheid of bewustzijnsverlies, mensen met 2 of meer cardiovasculaire risicofactoren: roken, hoge bloeddruk, te veel cholesterol, verhoogd bloedsuikergehalte

Contacteer je huisarts voor meer informatie.

6. Trainingsdagen en -uren

De trainingen op woensdag vinden steeds buiten op de atletiekpiste plaats.

De trainingen op vrijdag vinden in de zomer eveneens buiten plaats op onze atletiekpiste. Gedurende de winter verschuiven de vrijdagtrainingen naar zaterdagvoormiddag, en vinden dan plaats in de sporthal 'Hal 1 Houtenveld', de sporthal vlak naast de kantine.

Kangoeroes	woensdag	17u00 - 18u00	piste	Van 01/11/2021 tot 31/10/2022
Benjamins	woensdag	17u00 - 18u00	piste	Van 01/11/2021 tot 31/10/2022
	zaterdag	10u00-11u00	Piste	Van 01/11/2021 tot 31/10/2022
Pupillen en Miniemen	woensdag	17u00 - 18u30	piste	Van 01/11/2021 tot 31/10/2022
	vrijdag	18u30 - 20u00	piste	Van 01/11/2021 tot 31/10/2022
	zaterdag	9u30 - 11u00	Hal 1	Van 01/12/2021 tot 31/03/2022



JEUGDWEGWIJZER 2021-2022

7. Wie doet wat in onze club ?

TRAINERS	Kangoeroes, Benjamins, Pupillen & Miniemen	Tim Ginkels Wout Reniers Andreas Roofthoof An Tits Kristin Devos Nele Ginkels Paulien Lehaen Dries Lehaen Margot Petitjean Ruben Janssens Egon Tijs Jasper Bruers Maarten Janssens Jarne Reniers Arthur Van Laer	jeugd@rctatletiek.be
BESTUUR	Voorzitter Secretaris Penningmeester Kantinebeheer Jeugdcoördinator Sponsoring Instagram Vertrouwenspersoon (V) Vertrouwenspersoon (M)	Kirsten Pierlé Steve Bruers Rob Coeckelberghs Serge Lefèvre Tim Ginkels Dieter Bauwens Dieter Bauwens Kirsten Pierlé Benny Taverniers	kirsten_pierle@hotmail.com secretaris@rctatletiek.be penningmeester@rctatletiek.be serge.lefevre@inami.fgov.be jeugd@rctatletiek.be dieter.bauwens@gmail.com instagram@rctatletiek.be kirsten_pierle@hotmail.com bennytaverniers@hotmail.com
MEDEWERKERS	Website/Facebook	Brecht Verstappen	rct.communicatie@gmail.com

8. Wedstrijden

Aan welke wedstrijden je wil deelnemen, kies je zelf. Op regelmatige basis stuurt de jeugdcoördinator, Tim Ginkels, per e-mail een overzicht van wedstrijden waaraan RCT Atletiek deelneemt als club.

De officiële wedstrijdkalender van de VAL (Vlaanderen) en LBFA (Wallonië), zijn terug te vinden op hun respectievelijke websites <http://www.atletiek.be> en <http://www.lbfa.be>.

Gedurende de winterperiode (vanaf 01/11 tot 31/03) kan je deelnemen aan indoormeedings te Tienen, Gent, Hoboken, Herentals, etc.

Daarnaast zijn er ook veldlopen. De dichtstbijzijnde veldlopen zijn in Kortenberg, Betekom, Vilvoorde, Grimbergen, ... In de provincie Limburg kan je deelnemen aan het Limburgs Cross Criterium (LCC) met o.a. veldlopen in Sint-Truiden, Tongeren, ... Tijdens het zomerseizoen (van 01/04 tot 31/10) zijn er jeugdmeetings, provinciale kampioenschappen, interclubwedstrijden (Beker van Vlaanderen) en het Vlaams-Brabants jeugd criterium.

Meer info over hoe je kan deelnemen aan wedstrijden (wat neem je mee, hoe schrijf je je in, etc.) kan je altijd vragen aan één van onze trainers of vind je terug op onze website <http://www.rctatletiek.be>.



JEUGDWEGWIJZER 2021-2022

BPM-trofee

Ieder jaar kan je in aanmerking komen voor de BPM-trofee. Deze trofee wordt uitgereikt als je tijdens het zomerseizoen aan een minimum aantal verschillende proeven hebt deelgenomen:

- Benjamins: minstens 5 verschillende proeven
- Pupillen: minstens 6 verschillende proeven
- Miniemen: minstens 7 verschillende proeven

Veldlooptrofee

Deze trofee krijg je na deelname aan minstens 5 veldlopen.

De BPM-trofee en de Veldlooptrofee worden uitgereikt tijdens ons jaarlijks BPM-event, dat plaatsvindt in december. Ook de ouders zijn dan welkom voor een praatje met de trainers en het bestuur, een hapje en een drankje. De exacte datum van dit event wordt tijdig via e-mail door de jeugdcoördinator gecommuniceerd.

9. Infokanalen en sociale media

Om op de hoogte te blijven van de laatste informatie, wedstrijden, inschrijvingen voor kampioenschappen en evenementen hebben we enkele infokanalen ter beschikking:

- Via onze website, www.rctatletiek.be, blijf je op de hoogte van de laatste informatie.
- Je krijgt als lid een e-mail wanneer de deadline voor inschrijven van kampioenschappen nadert, maar ook wanneer er evenementen worden georganiseerd of wanneer er trainingen worden afgelast wegens omstandigheden. Zorg er aub voor dat e-mails van het e-mailadres rct.communicatie@gmail.com niet in je spam belanden !
- Volg onze Facebookpagina, <https://www.facebook.com/RCTAtletiek/>, en blijf zo op de hoogte van de laatste info.
- Ook op Instagram zijn we actief! Je vindt ons op <https://instagram.com/rctatletiek/>!
- Tenslotte kan je je ook abonneren op ons YouTube-kanaal (<https://www.youtube.com/channel/UCPRKrbhIsoSDpMo8GAr1LOA>) en zo filmpjes ontdekken van onze club, waaronder reportages van verschillende wedstrijden.

10. Varia

Begeleiding

Wij vragen met aandring dat de ouders hun kinderen begeleiden tot bij de trainers aan de verzamelplaats onder de tribune en niet zomaar afzetten op de parking. De club is niet verantwoordelijk indien er iets gebeurt met een kind dat zich bewust niet aanmeldt bij de trainers en vervolgens niet aan de training deelneemt.

Kleedkamers & kantine

Er zijn kleedkamers en douches ter beschikking voor de atleten; deze bevinden zich in Hal 1.

Onze kantine is iedere dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag open vanaf 18h30 tot 22h00 en bevindt zich onder de tribune met zicht op de piste en de zaal (Hal 1), zodat de ouders de trainingen kunnen volgen. De EHBO post vind je eveneens in de kantine.



JEUGDWEGWIJZER 2021-2022

Gedragscode

Eén van de belangrijkste succesfactoren binnen RCT Atletiek is de steun van de hele organisatie. Om binnen onze club duidelijkheid en eensgezindheid te scheppen over wat acceptabel is en wat niet, hebben wij een gedragscode samengesteld voor atleten, trainers, bestuursleden en ouders. Deze gedragscode kan je terugvinden op onze website <http://www.rctatletiek.be>.

Vertrouwenspersoon

Elke vereniging heeft wel eens te maken met ontevredenheid bij trainers, ouders, sporters, bestuurders, etc. Vaak volstaat een goed gesprek om problemen of misverstanden op te lossen en de samenwerking weer op goede rails te krijgen.

Af en toe kunnen ontstane spanningen binnen de club niet op dergelijke manier opgelost worden en is het nodig om verdere stappen te nemen. Dan kan het nuttig zijn om een derde, liefst neutrale, persoon te betrekken. Deze zal op een objectieve manier via gesprekken en aangereikte info de elementen van de problemen oplijsten en op basis daarvan proberen om tussen beide partijen tot een consensus te komen. Anderzijds is het belangrijk dat elke persoon in de vereniging te allen tijde met individuele problemen terecht kan bij de vertrouwenspersoon.

RCT Atletiek heeft Kirsten Pierlé en Benny Taverniers aangeduid als vertrouwenspersoon.

Psychisch grensoverschrijdend gedrag

Wat Aagje Vanwalleghem, Gaëlle Mys en vele andere turnsters de voorbije dagen deden vergt ontzettend veel moed: op een beheerste en weloverwogen manier kaarten ze fysieke en mentale mishandeling en pesterijen tijdens hun topsportcarrière aan. Ze kaderen hun ervaringen in een wijdverspreide cultuur van machtsmisbruik, mishandeling en normvervaging binnen de gymnastieksport.

Hoewel we binnen de atletiek met oudere atleten te maken hebben die op topsportniveau intensief trainen mogen we onze ogen niet sluiten voor deze problematiek: mentale druk van ouders tegenover hun kinderen langs het terrein, machtsmisbruik door trainers, psychisch geweld tussen atleten, ... het komt zeker ook in de atletiek voor.

We zien vaak dat we na dergelijke berichten meldingen ontvangen waarmee we aan de slag kunnen. En dat is nu net onze bedoeling: stimuleren om te praten zodat we ongewenst gedrag kunnen aanpakken!

Zie je grensoverschrijdend gedrag of misbruik in jouw sportomgeving, jouw sportclub, jouw topsportschool...? Kijk niet weg, spreek erover!

Meer informatie en contactinformatie vind je [op deze pagina van de VAL](#).

Vrijwilligerswerk

RCT Atletiek kan beroep doen op enkele vrijwilligers die zich inzetten voor de club. De organisatie van onze activiteiten tijdens het atletiekseizoen vraagt veel helpende handen. Wie zich geroepen voelt om wat dichter bij de club te staan, kan zijn/haar naam doorgeven aan één van de bestuursleden.



JEUGDWEGWIJZER 2021-2022

Secretariaat

Heb je een vraag over de inschrijvingen, het afhalen van VAL-nummers, verzekeringspapieren, ... dan kan je de secretaris persoonlijk aanspreken of een e-mail sturen naar secretariaat@rctatletiek.be.

Verzekeringen

RCT Atletiek heeft voor ieder aangesloten lid een verzekering burgerlijke aansprakelijkheid en een ongevallenverzekering (van en naar de training, tijdens de activiteiten) bij Ethias afgesloten. Zie ook <http://www.atletiek.be>. Voor de vrijwilligers heeft RCT Atletiek eveneens een verzekering afgesloten. In geval van een ongeval kan je de nodige formulieren verkrijgen via het secretariaat.

Trooper

We hebben ook een Trooperpagina. Met Trooper kan jij de kas van onze club spijzen door gewoon online te shoppen!

Wil je dus iets online aankopen (bv. via bol.com, Collect & Go, booking.com, ...) kan je naar de Trooperpagina van onze club surfen (trooper.be/rctatletiek), klik je op de online shop van jouw keuze en shop je gewoon zoals je anders doet. Je betaalt exact dezelfde prijs als normaal.

Door via Trooper naar een online shop te gaan, weet de shop dat jij RCT Atletiek wil steunen. Per aankoop gaat er een procentje naar onze club. Bijvoorbeeld: koop je aan 100 EUR, dan geeft de shop +/- 5 EUR aan onze club!

Men zegge het voort! Alvast heel erg bedankt om vanaf nu via trooper.be/rctatletiek te shoppen!

Tip: Installeer de Trooperbot extensie en vergeet nooit om via Trooper te winkelen. Superhandig!

Sportieve groeten

Het bestuur van RCT Atletiek