

Leidershandboek



Seizoenen 2010-2011

Richtlijnen voor Jeugdleiders van de SV Nieuwkoop

Dit document geeft richtlijnen voor het uitoefenen van de rol van leider van de jeugd van SV Nieuwkoop. Deze richtlijnen zijn opgesteld met als doel om enerzijds nieuwe leiders te helpen hun rol als leider zo snel en goed mogelijk in te vullen en anderzijds te bewerkstelligen dat het leiderschap bij SV Nieuwkoop op een eenduidige en herkenbare manier wordt ingevuld voor zowel de jeugd als hun ouders/voogden.

Dit leidershandboek bevat de volgende onderdelen:

Het wedstrijdformulier	blz. 3
De uitwedstrijden	blz. 3
Het materiaal	blz. 4
Spelerspassen	blz. 4
Tenues van sponsors	blz. 5
Gedragsregels/afspraken	blz. 5
Afbellen	blz. 6
Snipperdag/baaldag elftal	blz. 6
Afgelastingen	blz. 7
Zaalvoetbal	blz. 8
Ongevallen	blz. 8
Blessure / fysiotherapie	blz. 8
De kleedkamer	blz. 9
Aanvoerder	blz. 9
Coachen van het team	blz. 9
Roken en alcoholische dranken	blz. 10
Invallen/ uitlenen spelers	blz. 10
Ouderbijeenkomsten	blz. 10
Afzeggen van een wedstrijd bij de KNVB	blz. 10
Adreswijziging/opzeggen lidmaatschap	blz. 11
Slotwoord	blz. 11
Bijlage	
Waarden en Normen	blz. 12
Eerste hulp bij sportongevallen	blz. 13
Voorbeeld Rijschema Zeventallen	blz. 20
Voorbeeld Rijschema Elftallen	blz. 21

Het wedstrijdformulier

A, B, C, D en M jeugd:

- Zowel bij uit als thuiswedstrijden dient door de leider het wedstrijdformulier te worden ingevuld. Het niet correct invullen van het wedstrijdformulier leidt tot boetes van de KNVB. Bij het invullen zijn de volgende punten van belang:
 - De namen van de spelers moeten op alfabetische volgorde worden ingevuld.
 - Het verenigingsnummer is **BB-DY-26K**.
 - Ondertekening van het wedstrijdformulier, voor aanvang van de wedstrijd, door de aanvoerder.
- Indien het spelersnummer van een speler nog niet bekend is, volstaat het invullen van de geboortedatum. Dit geldt ook voor het nummer van de grensrechter.
- Na afloop dient u, zodra het wedstrijdformulier ondertekend is door de scheidsrechter, bij uitwedstrijden een doorslag van het wedstrijdformulier te ontvangen. Dit formulier moet u bij terugkomst in de kantine van SV Nieuwkoop aan de ontvangstdienst geven. Bij thuiswedstrijden wordt dit verzorgd door de dienstdoende gastheer of gastvrouw.
- De spelerskaarten zijn opgeborgen in een mapje die in de daarvoor bestemde bakjes liggen in de ontvangstkamer. Na afloop van de wedstrijd graag dit mapje weer terugleggen op de goede plek. Het is de bedoeling dat alle spelerspassen in de kantine blijven na de wedstrijd.

E en F jeugd

- Voor de E en de F jeugd hoeft geen wedstrijdformulier te worden ingevuld. De ontvangende vereniging draagt zorg voor het melden van de uitslag aan de KNVB.
- Indien u een uitwedstrijd heeft gespeeld, dient u de uitslag bij terugkomst in SV Nieuwkoop te melden bij de ontvangstdienst. Zij kunnen dan de uitslag op het bord noteren. Afgelopen jaren is gebleken dat dit nogal eens wordt vergeten, dus let hier goed op!!!

De uitwedstrijden

- Beleid is dat het vervoer naar uitwedstrijden wordt verzorgd door de ouders. Om te voorkomen dat steeds dezelfde ouders rijden, is het wenselijk een rijschema op te stellen. Als bijlage is een voorbeeld toegevoegd. Als leider kunt u ouders hierop aanspreken. Als zij hun plicht verzuimen, spreekt u hen erop aan. U als leider kan er voor kiezen om het desbetreffende kind niet te laten voetballen. Gebeurt het regelmatig, dient u contact op te nemen met de Jeugdcommissie. Om uw taak te verlichten, bevelen wij aan om met de ouders af te spreken dat zij bij verhindering zelf voor vervanging zorgen.
- Voor uitwedstrijden wordt verzameld in de kantine van de SV Nieuwkoop. Ouders van de jongere teams dienen hun kind "af te leveren" in de kantine. Op de website van SV Nieuwkoop is te vinden op welk tijdstip het team aanwezig moet zijn. De ervaring leert dat bij vertrek op dit tijdstip voldoende tijd overblijft voor de heenreis, het omkleden en het inspelen. Wij raden aan gelijk bij aanvang van het seizoen duidelijkheid over de vertrektijd te verschaffen; tijd is tijd! Als u dat niet doet, dan zult u met uw team steeds later vertrekken. Een hoop mensen heeft immers helaas moeite ergens op tijd aanwezig te zijn. Haasten om op tijd de uitwedstrijd te spelen is niet leuk, zowel voor u niet als voor de kinderen.

- Zowel bij het vertrek vanuit de kantine als bij het vertrek bij de ontvangende vereniging is het van belang goed te controleren of alle kinderen aanwezig zijn en zijn ingedeeld bij een auto. Het is wel eens voorgekomen dat er kinderen 'vergeten' zijn. Duidelijkheid hierover zowel naar de kinderen als naar de ouders is zeer belangrijk. Samen uit, samen thuis!
- Voor de jongere kinderen geldt dat hun ouders, voor zover zij niet zijn mee geweest naar de uitwedstrijd, hun kind weer op kunnen halen in de kantine. U, als leider, moet erop toezien dat alle kinderen weer worden opgehaald.
- Let ook goed op hoeveel kinderen er in een auto mogen. Bij een auto met drie passagiersplekken op de achterbank, mogen ook maar drie kinderen zitten. Er mogen niet meer kinderen in een auto als er autogordels aanwezig zijn. En een kind tot 12 jaar mag niet voorin zitten. Houd hier ook rekening mee tijdens het maken van een rijschema, dat er genoeg auto's aanwezig zijn. Natuurlijk moet er gelet worden op de autogordels. Deze zijn ook achterin verplicht en zeker als het om kinderen gaat. Let hierop!

Het materiaal

- Bij aanvang van het seizoen ontvangt u een inspeelbal(len), ballennetje, waterzak met spons, drinkfles(sen) en een aanvoerdersband.
- Het spreekt voor zich dat de leider en het team verantwoordelijk zijn voor het aan hun toegekende materiaal en hiermee dus met zorg moeten omgaan. Bij verlies kan worden bepaald dat de kosten voor heraanstaf kunnen worden verhaald op het team.
- Aan het eind van het seizoen dient u de spullen weer in te leveren. De datums hiervoor worden bekend gemaakt.
- Indien u materiaal kapot is of ballen lek zijn, kunt u dit melden bij de materialencommissie;

Wilco Baars	06-28838663
Cock Vork	574033
- U kunt de bal(len) zelf oppompen met de ballenpomp in de ontvangstruimte. Voordat u de bal oppompt, moet u de nippel eerst invetten. Dit voorkomt dat het ventiel van de bal kapot gaat. Keeperhandschoenen zijn niet bij de materialen inbegrepen. Als het team nog geen vaste keeper heeft, is het verstandig om gezamenlijk een stel keeperhandschoenen aan te schaffen. Ook bij de F-jes kunnen de ballen al hard aankomen!
- Bij de eerste wedstrijd van het seizoen kan de materialenset worden afgehaald bij de ontvangstdienst. Daarbij tekent u tevens een overeenkomst ter bevestiging daarvan.

Spelerspassen

- Passen in beheer bij leiders/trainers van het desbetreffende team in het daarvoor bestemde mapje. Na de wedstrijd het mapje met alle pasjes weer op de juiste plaats, het daarvoor bestemde bakje in de ontvangstruimte, terugleggen.
- Mocht het voorkomen dat een speler met een ander team dan zijn eigen meespeelt, altijd zijn spelerspas meenemen in overleg met zijn leiders en na de wedstrijd het pasje ook direct weer terugplaatsen in het mapje waarin het hoort.
- Bij verlies van een spelerspas altijd meteen contact opnemen met de ledenadministratie Ellen Pouw (575238), zodat er naar een oplossing gezocht kan worden.

- Controleer voordat u met uw team gaat vertrekken voor uitwedstrijden of u alle pasjes heeft en doe dit ook weer na de wedstrijd.

Tenues van sponsors

Indien het team wordt voorzien van tenues verstrekt door een sponsor gelden de volgende afspraken:

- De tenues worden centraal gewassen in verband met het behouden van dezelfde kleurstelling. In het algemeen geldt dat er altijd ouders zijn die deze taak op zich willen nemen. Probeer het aantal ouders die het wassen willen verzorgen maximaal tot twee te beperken, Bijvoorbeeld één ouder voor de eerste helft van het seizoen en de andere ouder voor de tweede helft.
- De "wasouders" ontvangen hiervoor een vergoeding die het team zelf betaald. Hiervoor gelden algemene bedragen:

Elftallen:	€25,-- per persoon per seizoen
Zeventallen:	€20,-- per persoon per seizoen

Hieraan moet worden voldaan, want waspoeder kost ook veel geld!
- Het is handig om aan het begin van het seizoen het totale bedrag van het seizoen bij de ouders/spelers te innen en te geven aan diegene die het wassen verzorgen.
- Het is zaak na afloop van de wedstrijd goed te (laten) tellen of alle tenues compleet zijn ingeleverd.
- Als er tenues kapot zijn, kunt u hierover contact opnemen met de Sponsoringcommissie, Adri Balvert (572610) of Materialencommissie. Zij kunnen u vertellen hoe verder te handelen

Gedragsregels/afspraken

Het is raadzaam aan het begin van het seizoen met de kinderen afspraken te maken. Natuurlijk gelden voor iedereen de algemene Waarden en Normen, die als bijlage zijn toegevoegd. De volgende afspraken worden door de jeugdcommissie onderschreven en dragen bij aan de teamgeest en aan het verder opbouwen van de goede reputatie van SV Nieuwkoop:

- Toezien dat de fietsen op de plek staan waar ze horen; tegen de hekken.
- Zorg dat je voor de wedstrijd en de training op tijd aanwezig bent.
- De voetbalkleren moeten worden gedragen zoals voorgeschreven door de club.
- Een wielrennerbroekje (slidingbroekje) moet dezelfde kleur hebben als de voetbalbroek.
- Het dragen van horloges, kettingen e.d. is niet toegestaan op het veld.
- Er wordt op het veld niet gescholden op elkaar, de tegenstander, de scheids- en/of grensrechters en de leiders.
- Als team verlaat je met elkaar de kleedkamer om aan de wedstrijd dan wel de tweede helft te beginnen.
- Bij het nemen van penalty's moeten de kinderen in de rij blijven staan, ook als je je penalty al genomen hebt.
- Tijdens het inspelen, het reserve staan en in de rust moet een trainingsjack of sweatshirt worden gedragen.
- Het dragen van scheenbeschermers is verplicht.
- Na de wedstrijd altijd de tegenstander en de scheidsrechter bedanken.

- Na het douchen dient de kleedkamer, **zowel uit als thuis**, schoon achtergelaten te worden. Bij thuiswedstrijden dient ook de kleedkamer van de **tegenstander** schoongemaakt te worden.

Het spreekt voor zich dat leiders en ouders bij het naleven van deze regels een belangrijke rol spelen en daar waar van toepassing het goede voorbeeld moeten geven. Op het niet naleven van regels kunnen 'maatregelen' volgen. Een heel effectieve maatregel is bijvoorbeeld een extra wisselbeurt...

Afbellen

Wij verwachten dat bij verhindering voor zowel een wedstrijd als een training wordt afgebeld bij de leider of trainer. Het afmelden voor een wedstrijd dient minimaal 2 dagen van tevoren te gebeuren. Indien nodig kan dan nog voor vervanging worden geregeld. Dit geldt natuurlijk niet als je ziek bent geworden. Leiders, let erop dat dit goed duidelijk wordt gemaakt aan de kinderen. Dat is voor jullie ook veel makkelijker.

Snipperdag/baaldag elftal

In de B-categorie kunnen elftallen/teams tweemaal per seizoen een snipperdag/baaldag aanvragen in de periode van 1 oktober tot en met 1 april. Voorbeeld: bij Sinterklaasintocht willen F-pupillen liever geen wedstrijd.

In de A-categorie (seizoen 2010-2011 : 1e / 2e / B1 / C1) kan geen snipperdag / baaldag opgenomen worden.

In de B-categorie (seizoen 2010-2011 : alle teams / elftallen zijnde niet het 1e, 2e, B1 en C1), kunnen elftallen / teams tweemaal per seizoen een snipperdag / baaldag aanvragen in de periode van 1 oktober tot en met 1 april.

Dit schriftelijke verzoek kan tot uiterlijk dinsdagochtend (12.00 uur) ,door de wedstrijdcoördinator van de vereniging, bij de betreffende competitieleider (KNVB) gedaan worden voor het aankomende weekeinde.

Verzoeken die later binnenkomen worden niet meer in behandeling genomen. In dit geval kunnen de beide verenigingen in onderling overleg een alternatieve midweekse datum afspreken.

Het is de verenigingen daarbij NIET toegestaan gebruik te maken van de inhaalweekeinden.

Deze zijn alleen voorbehouden aan de competitieleiders (KNVB).

Indien er door beide verenigingen geen alternatieve midweekse datum kan worden afgesproken, dan blijft de wedstrijd staan op de eerst vastgestelde wedstrijddatum. Het elftal / team dat dan niet kan spelen (uitstel had aangevraagd) wordt dan aangemerkt als niet opgekomen. De competitieleider zal dan aangifte doen bij de tuchtcommissie wegens het niet opkomen.

De respectievelijke wedstrijdcoördinator van de vereniging heeft natuurlijk tijd nodig om e.e.a. met de tegenstander en de KNVB te coördineren.

Daarom is binnen de svNieuwkoop de afspraak gemaakt dat een verzoek tot verzetten van een wedstrijd op zijn laatst zondagavond door de leider bij de respectievelijke wedstrijdcoördinator per mail wordt ingediend met daarbij de reden van het verzoek.

Verzoeken die later binnenkomen worden niet meer in behandeling genomen. In dat geval kunnen de beide verenigingen in onderling overleg evt. een alternatieve midweekse datum afspreken. Het is de vereniging NIET toegestaan gebruik te maken van de inhaalweekeinden. Deze zijn alleen voorbehouden aan de competitieleiders.

Indien er door beide verenigingen geen alternatieve midweekse datum kan worden afgesproken, dan blijft de wedstrijd staan op de eerst vastgestelde wedstrijddatum. Het elftal/team dat dan niet kan spelen (uitstel had aangevraagd) wordt dan aangemerkt als niet opgekomen. De competitieleider zal dan aangifte doen bij de tuchtcommissie wegens het niet opkomen.

Afgelastingen

- Ook indien wedstrijden onverhoopt niet door gaan, is het handig om snel iedereen op de hoogte te brengen. Een bellijst biedt hiervoor de oplossing. Wij adviseren dan ook om zo'n bellijst aan het begin van het seizoen op te stellen.
 - Zaterdagmorgen worden bij mogelijke afgelastingen door de ontvangstdienst alle te bezoeken verenigingen van die dag gebeld om te vragen of de wedstrijden doorgaan. Tevens wordt de ontvangstdienst gebeld door alle verenigingen die bij ons die dag op bezoek komen. U begrijpt dat dit een hectische periode is.
 - De afgelastingen worden door de ontvangstdienst op de website (www.svnieuwkoop.nl/agenda/afgelastingen) vermeld. Vanaf ca. 08.00 uur wordt dit direct actueel gehouden. U kunt dus zelf in de gaten houden of uw wedstrijd al dan niet afgelast wordt.
- Om de ontvangstdienst te ontlasten van de vele telefoontjes die ze gaan krijgen als iedereen gaat bellen, vragen wij u daarom zelf op de website te kijken of uw wedstrijd al dan niet wordt afgelast ((uiteraard voor zover bij de ontvangstdienst bekend). Desgewenst kunt u ook uw leider hierover bellen.

Zaalvoetbal

Een team / teams kunnen desgewenst voetballen in de zaal van De Steupel. Dit dient wel met de beheerder overlegd te worden. De kosten zijn voor eigen rekening.

Ongevallen / ziekte

Mochten er zich tijdens de wedstrijd ongevallen voordoen, kunt u bij de ontvangstdienst terecht. Zij zijn in het bezit van een verbandtrommel. Ook is er ijs aanwezig om zwellingen tegen te gaan. Indien nodig wordt door de ontvangstdienst medische hulp ingeroepen. Vergeet in die gevallen niet om de ouders te informeren.

Een AED is aanwezig bij SV Nieuwkoop.

Omdat we als SV Nieuwkoop ook het wel en wee van onze leden willen volgen, worden we graag in kennis gesteld ingeval van een ernstige blessure en of ziekte. Wilt u dit als ouder en/of leider ook melden via blessure@svnieuwkoop.nl?

Blessure / fysiotherapie ?

Al een aantal jaren verzorgt de fysiotherapie praktijk van Jan Zwanenburg de spelers met blessures van het eerste en tweede elftal. Het is ook voor de andere elftallen mogelijk om gebruik te maken van deze faciliteit (van de A t/m de F).

Dus bij blessures of revalidatie kun je op dinsdag en vaak ook op donderdag terecht bij Jan Zwanenburg. Vanaf 19.30 uur is hij aanwezig in de ruimte boven de kantine naast de bestuurskamer. Hoe sneller je weer kunt voetballen hoe beter het is voor jezelf en voor je team.

De kleedkamer

- Het spreekt voor zich dat de kleedkamers netjes worden achtergelaten. Vrijwel bij alle verenigingen is een bezem, stoffer en blik en trekker aanwezig. Uitgangspunt is dat de spelers zelf om toerbeurt de kleedkamer schoonmaken. Ook bij de F-jes kan hier al mee worden begonnen. Uiteraard moet hierbij wel een handje worden geholpen.
- In de kleedkamer worden geen schoenen uitgeklopt. De schoenenborstels staan buiten de kleedkamers.
- Tevens wordt er ook niet gevoetbald of met een bal gespeeld in de kleedkamer. Menig spiegelkje is reeds door een bal gesneuveld.
- Alle jeugd mag **niet zonder begeleiding** in de kleedkamers zijn.
- De leider gaat als laatste uit de kleedkamer.
- Onze jongste jeugdleden moeten uiteraard nog worden geholpen met het aan- en uitkleden. Als er geen ouders zijn, dan is het de taak van de leider daar waar nodig is een handje te helpen.
- Uitgangspunt is dat er wordt gedoucht na de wedstrijden. Dit is eigenlijk verplicht en het is veel beter voor de fysieke gesteldheid van de kinderen. Attendeer de kinderen en de ouders hier ook op.

Aanvoerder

Per wedstrijd moet een aanvoerder worden benoemd. Bij de jongste jeugd gaat dat om de beurt. Taken van de aanvoerder zijn:

- Het geven van een handje aan de scheidsrechter en de aanvoerder van de tegenstander zowel bij het begin als aan het eind van de wedstrijd.
- Zorgen dat het team zich houdt aan de Waarden en Normen binnen het veld. Dit geldt voornamelijk voor de oudere jeugd.
- Het ondertekenen van het wedstrijdformulier voor aanvang van de wedstrijd. Dit geldt niet voor de E en F jeugd.

Coachen van het team

- Uitgangspunt bij de jeugd is dat de jeugd plezier moet hebben in het voetbal. Dit houdt in dat er positief moet worden gecoacht. Naarmate de kinderen ouder zijn kunnen zij uiteraard beter omgaan met kritiek, echter bij de jongste jeugd is kritiek niet op zijn plaats.
- Van u als leider wordt verwacht dat u dit uitgangspunt onderschrijft en ook naar dit uitgangspunt handelt.
- Bij de pupillen is het uitgangspunt dat iedereen evenveel speelt. Naarmate de kinderen ouder worden (A, B, C) moet dit nog steeds het uitgangspunt zijn. Echter kunnen er zich dan situaties aandienen dat van dit uitgangspunt kan worden geweken om de winst te behalen.
- Vanuit de KNVB is gesteld dat het niet meer is toegestaan dat een leider in het veld aan het coachen is. Hij moet buiten het veld blijven.

Roken en alcoholische dranken

Roken en het gebruik van alcoholische dranken door de jeugd van SV Nieuwkoop kunnen en willen we niet verbieden. Wel zijn we van mening dat op dit gebied afspraken moeten gelden, met name omdat de oudere jeugd een belangrijke voorbeeldfunctie heeft naar onze jongste jeugd toe. Ook de uitstraling naar buiten als vereniging speelt op dit gebied een belangrijke rol. Daarom zouden wij het op prijs stellen als u als leider mee wilt werken aan de volgende afspraken:

- Voor, tijdens en na de wedstrijd op en rondom het veld is het niet toegestaan dat door spelers van een team wordt gerookt dan wel alcoholische dranken genuttigd.
- In de kleedkamer en gang is het niet toegestaan te roken.
- vanaf 01-07-2008 mag er (wettelijk) niet meer gerookt worden in de sportaccommodaties en sportkantines
- Natuurlijk is op het hele park van SV Nieuwkoop drugs verboden.

Invallen / uitlenen spelers

Indien u voor een wedstrijd niet voldoende spelers heeft, is het alleen toegestaan van een lager team een speler te 'lenen'. U regelt dat met de desbetreffende leider/trainer en benadert dus niet direct de speler. De leider die een speler uitleent, bepaalt wie er mee gaat, tenzij hierover met trainers en leiders andere afspraken zijn gemaakt. Als u een speler van een ander team meeneemt, zorg er dan voor ofwel de spelerskaart, ofwel de gegevens van de spelerskaart mee te nemen.

Als u wordt gevraagd een speler uit te lenen, moet u hierover ook de ouders informeren. Mogelijk hebben zij bezwaren, om wat voor reden dan ook, en moet u een ander kind kiezen. Vervolgens vraagt u het kind zelf of het wil. Ook hij kan geen zin hebben.

NB. het uitlenen van spelers is een verplichting indien daarom wordt gevraagd. Vaak is dit laatste moment werk i.v.m. ziekte of andere omstandigheden daarom wordt in deze omstandigheid om medewerking gevraagd.



Ouderbijeenkomst

De ervaring leert dat een bijeenkomst met de ouders aan het begin van het seizoen veel toevoegt en het voor de leider een stuk makkelijker voor de rest van het seizoen maakt. De betrokkenheid van de ouders wordt vergroot. U kunt gelijk afspraken maken over het rijden en andere relevante zaken. Een dergelijke bijeenkomst voorkomt een hoop onbegrip en onnodige irritatie in de loop van het seizoen. Bovendien leer je elkaar dan wat sneller kennen en draagt een dergelijke bijeenkomst bij aan de gezelligheid langs de kant. Deze bijeenkomsten kunt u organiseren bijvoorbeeld voor of na de eerste of tweede thuiswedstrijd in de bestuurskamer van SV Nieuwkoop. Per persoon kunt u twee consumpties nuttigen op kosten van SV Nieuwkoop.

Afzeggen van een wedstrijd bij de KNVB

Het is toegestaan twee keer per seizoen een wedstrijd af te bellen. Dit dient dan wel ruim voor de wedstrijd te gebeuren. Mocht dit noodzakelijk zijn, neem dan contact op met de wedstrijdorganisatie. Zij kunnen u hierin verder adviseren.

Adreswijziging/opzeggen lidmaatschap

Uiteraard proberen wij afzeggingen natuurlijk te voorkomen. Mocht het dan toch gebeuren, dient dit per email te gebeuren bij via administratie@svnieuwkoop.nl. Voor afmelden en adreswijzigingen bestaan ook formulieren. Deze staan op de website: www.svnieuwkoop.nl/club/lid_worden.

Wel willen wij dat dit voor eind april gebeurd, omdat er daarna begonnen wordt aan de nieuwe indelingen.

Slotwoord

Voor vragen kunt u altijd terecht bij de jeugdcommissie en bij de desbetreffende coördinator. Zij zijn altijd bereid uw vragen te beantwoorden en te helpen daar waar mogelijk.

Graag willen wij u wijzen op de website van SV Nieuwkoop: www.svnieuwkoop.nl. Hierop wordt actuele informatie vermeld over het reilen en zeilen van SV Nieuwkoop. Ieder team heeft een eigen pagina op de site. Hierop kan een foto van het team geplaatst worden met bijv. de namen van de teamleden.

Tot slot. Bedankt dat u dit seizoen op pad wilt met de jeugd van SV Nieuwkoop. Wij hopen dat u en natuurlijk de kinderen er veel plezier aan beleven!

Waarden en Normen binnen SV Nieuwkoop

Binnen SV Nieuwkoop zijn een aantal afspraken/regels gemaakt over de manier waarop wij vinden dat we onderling met elkaar om moeten gaan en hoe wij ons zouden moeten gedragen in, op en rondom de velden. Deze afspraken worden niet alleen bestuurlijk uitgedragen, maar ook in de praktijk door de trainers, leiders en spelers als richtlijnen gehanteerd bij hun doen en laten. Met name voor de jeugd vinden wij het belangrijk dat op het gebied van gedrag duidelijk is wat wel en niet kan. Voorbeelden van dergelijke afspraken zijn:

- Er wordt op het veld niet gescholden op elkaar, de tegenstander, de scheidsrechter, grensrechter, trainers en leiders. De scheidsrechter is in het veld te allen tijde de baas, ook al denk je dat hij een foute beslissing maakt.
- Blijf sportief tegen tegenstander, de scheidsrechter, grensrechter, trainers en leiders.
- Op fysiek geweld kan door het bestuur disciplinaire maatregelen genomen worden, wat zelfs tot roeyement van de speler van de vereniging kan leiden.
- Zorg ervoor dat je voor de wedstrijd en de training op tijd aanwezig bent.
- Als team verlaat je met elkaar de kleedkamer om aan de wedstrijd dan wel de tweede helft te beginnen.
 - Wij verwachten dat bij verhindering voor zowel een wedstrijd als een training wordt afgebeeld bij respectievelijk de leider of de trainer. Het afmelden voor een wedstrijd dient minimaal 2 dagen van tevoren te gebeuren. Indien nodig kan dan nog voor vervanging worden geregeld.
- Het spreekt voor zich dat de kleedkamers netjes worden achtergelaten. Uitgangspunt is dat de spelers zelf bij toerbeurt de kleedkamer schoonmaken. Ook bij de F-jes kan hier al mee worden begonnen. Uiteraard moet hierbij wel een handje worden geholpen. Thuis dient ook de kleedkamer van de tegenstander schoongemaakt te worden. Ook bij uitwedstrijden dient de eigen kleedkamer schoongemaakt te worden.
- In de kleedkamer worden geen schoenen uitgeklopt. Tevens wordt er ook niet gevoetbald of met een bal gespeeld.
- De jeugd mag niet zonder begeleiding in de kleedkamer zijn. De leider gaat als laatste uit de kleedkamer.
- Onze jongste jeugdleden moeten uiteraard nog worden geholpen met het aan- en uitkleden. Als er geen ouders zijn, dan is het de taak van de leider daar waar nodig is een handje te helpen.
- Het is verplicht dat er wordt gedoucht na de wedstrijden, maar ons streven is dat ook na de trainingen gedoucht wordt.

Het spreekt voor zich dat trainers, leiders en ouders bij het naleven van deze regels en afspraken een belangrijke rol spelen en daar waar mogelijk, het goede voorbeeld moeten geven. Op het niet naleven van regels kunnen "maatregelen" volgen. Een heel effectieve maatregel is bijvoorbeeld een extra wisselbeurt of als het heel erg is, een schorsing met gevolgen van dien (dit houdt in, iets doen voor de vereniging.).

Eerste hulp bij sportongevallen

Alarmeren!

Als zich een ongeval (letsel) voordoet, is er meestal geen (para)medische hulp aanwezig. Soms is het nodig om snel deskundige hulp ter plaatse te hebben. Bel dan 112. Voor dit soort situaties is het van belang dat er een telefoon beschikbaar is die altijd en onmiddellijk gebruiksklaar is.

Er is een AED aanwezig.

Afhankelijk van de ernst van de melding zijn er drie mogelijkheden:

- Er wordt direct een ambulance gestuurd.
- U wordt direct verwezen naar de spoedeisende hulp van een ziekenhuis.
- U krijgt het advies om met een huisarts contact op te nemen.

De verpleegkundig-centralist van 112 beoordeelt de melding en maakt een keuze. Dit is om onnodige kosten van ambulancevervoer te voorkomen. Wanneer een ambulanceteam ter plaatse komt, wordt de patiënt op de plaats van het ongeval behandeld. Afhankelijk van de aandoening vindt vervolgens ambulancevervoer plaats of wordt de patiënt alsnog doorverwezen naar de huisarts of het ziekenhuis. Ook op die manier kan ambulancevervoer worden uitgespaard en is de ambulance weer inzetbaar voor andere calamiteiten.

Wanneer u 112 belt, zijn de volgende zaken van belang:

- Geef rustig aan de verpleegkundig-centralist door:
 - Naam van de beller.
 - Wat er is gebeurd.
 - Het aantal slachtoffers.
 - Wat het slachtoffer mankeert (met name de toestand van de vitale functies: ademhaling, circulatie, bewustzijn).
 - Exacte locatie (plaats, straat, nummer, toegangsroute, telefoonnummer).
- Blijf bij het slachtoffer en laat degene die gebeld heeft terugkomen om te vertellen welke hulp er komt en hoe snel.
- Indien er een ambulance onderweg is, zorg er dan voor dat de toegangswegen vrij zijn en dat iemand de ambulance opvangt bij de ingang.

Bewusteloosheid en stabiele zijligging

Een bewustzijnsstoornis duidt altijd op een gestoorde werking van de hersenen en is een duidelijk signaal dat er iets ernstigs aan de hand is.

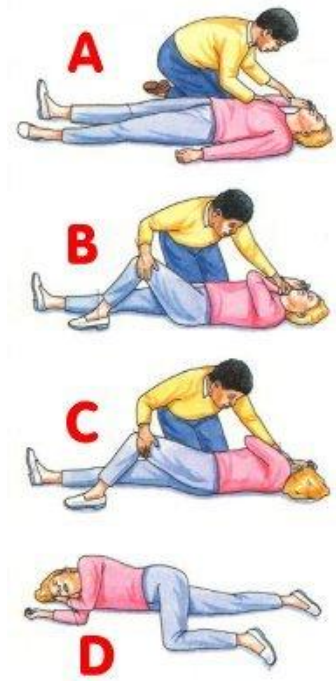
Bewustzijnsstoornissen kunnen ontstaan door een val of slag/stoot tegen het hoofd, maar ook door een epilepsieaanval of een 'hypo' bij mensen met suikerziekte.

Bewustzijnsstoornissen kunnen worden ingedeeld in 3 stadia:

1. Slachtoffer vertoont verward, suf of soms ook agressief gedrag en reageert wel op aanspreken en pijnprikkels (= verminderd bewustzijn).
2. Slachtoffer reageert niet op aanspreken maar wel op pijnprikkels (= bewusteloos).
3. Slachtoffer reageert niet op aanspreken en niet op pijnprikkels en heeft tevens wijde oogpupillen (= diep bewusteloos).

Actie!

- Laat het slachtoffer zitten of liggen.
- Maak knellende kleding los.
- Praat met het slachtoffer en laat hem niet alleen. De situatie kan zeer snel verslechteren!
- Laat, bij een diepe bewusteloosheid van het slachtoffer, iemand met kennis van EHBO en/of reanimatie de bloedcirculatie en de ademhaling controleren en indien nodig het slachtoffer reanimeren.
- Leg een bewusteloos slachtoffer in de stabiele zijligging met de mond schuin naar de grond gekeerd. Zo voorkomt u dat het slachtoffer stikt in zijn eigen tong of braaksel.



- Dek het slachtoffer af met een deken of kleding om onderkoeling te voorkomen.
- Laat een ander deskundige hulp halen! (zie Alarmeren!).

Belangrijk!

Bij een rochelende, snurkende of piepende ademhaling wordt de ademweg waarschijnlijk belemmerd door braaksel, bloed of iets dergelijks. Als gevolg van een bewusteloosheid kan het gebeuren dat de tong zich zodanig ontspant dat deze naar achteren zakt en de keelholte afsluit. Hierdoor kan het slachtoffer niet ademen.

Maak de ademweg vrij door:

- De persoon in de stabiele zijligging te leggen.
- Met een gaasje of schone doek de mondholte te reinigen en/of de punt van de tong naar voren terug te halen.

Blaren

Een blaar kan ontstaan door verbranding, bevriezing of voortdurende druk/wrijving. Alleen blaren die zijn ontstaan door druk of wrijving mogen, wanneer de drukpijn te erg wordt, worden doorgeprikt. Soms moet een bloedblaar door een te grote onderhuidse druk en ondraaglijke pijn doorgeprikt worden. Dit moet echter altijd door een arts gebeuren!

Actie!

- Een dichte blaar afplakken met een pleister.

Bloedhygiëne

Bloed kan een transportbron zijn voor allerlei infectieziekten zoals AIDS en Hepatitis B. Goede bloedhygiëne is daarom zeer belangrijk. Met name bij contact bestaat een reëel gevaar voor het ontstaan van wonden en bij het verzorgen daarvan op besmetting.

Besmettingsgevaar is te voorkomen door:

- Dek wondjes steriel af (bijvoorbeeld met waterafstotende pleisters).
- Vermijd bloedcontact.
- Gebruik bij het verzorgen van uitwendige wonden handschoenen.
- Was uw handen voor en na het verzorgen van wonden met desinfecterende zeep.
- Gooi gebruikt materiaal (gaasjes, handschoenen) direct weg in een daarvoor bestemd emmertje of bakje.
- Gebruik ijspakkingen in plaats van een waterzak of spons.
- Gebruik een waterspons niet voor bloedende wonden.
- Zorg voor een complete EHBO-kit zodat er voldoende materialen zijn om wonden te behandelen.

Bloedneus en/of neusfractuur

Bij letsel door een val of door een hoog opkomende knie, elleboog of vuist kan er een bloedneus ontstaan. In ernstige gevallen kunnen de neusbotjes breken of kan er een bloeduitstorting in het neustussenschot ontstaan. Bij een afwijkende stand of na een krakend geluid bij de botsing is een neusbreuk waarschijnlijk.



Actie!

- Laat het slachtoffer zitten met het hoofd iets voorover (schrijfhouding).
- Knijp de neusvleugels op het neustussenschot (onder het harde gedeelte van de neus) dicht en houd dit tien minuten vol.
- Gebruik witte watten, steriele gaasjes of een schone handdoek om het bloed op te vangen.
- Raadpleeg een arts wanneer de bloeding na tien minuten nog niet gestelpt is of een neusbreuk vermoed wordt.

Belangrijk!

Bloed kan besmettelijk zijn, dus gebruik altijd handschoenen (zie Bloedhygiëne).

Botbreuk(en) en ontwrichting(en)

De volgende verschijnselen kunnen duiden op een breuk of ontwrichting:

- Pijn.
- Onvermogen het getroffen lichaamsdeel te gebruiken.
- Zwelling.
- Soms een abnormale stand, abnormale beweeglijkheid of uitwendige wond.

Let op! Een leek kan het verschil tussen een botbreuk en ontwrichting vaak niet zien.

Actie!

- Zorg voor deskundige hulp!
- Hou het getroffen lichaamsdeel stil.
- Geef steun en rust. Bij onderarm, pols of hand door een mitella. Bij elleboog, bovenarm, sleutelbeen of schouderblad door een brede das. Bij een breuk van been of heup door een dekenrol of ander stevig voorwerp.
- Leg bij een open botbreuk, wanneer de wond zichtbaar is en vrij van kleding, een snelverband aan. Leg het snelverband voorzichtig op de wond. Plak de boven- en onderkant van het snelverband af om verschuiven te voorkomen. Knip de zwachtels van het snelverband af en plak het snelverband aan de overige zijden dicht met kleefpleister.

Chronische blessures

Chronische blessures ontstaan in de regel door overbelasting en komen vooral voor bij pezen en gewrichten.

Oorzaken van overbelasting zijn:

- Het te snel opvoeren van de sportbelasting.
- Voortdurend eenzijdige bewegingen.
- Grote en langdurige belastingen.
- Combinatie van sport en (zwaar) werk.
- Het dragen van verkeerd of versleten schoeisel.

Een acute blessure kan chronisch worden wanneer een sporter te lang met het letsel blijft doorlopen. Als gevolg van een chronische blessure is de kans op herhaling van de acute blessure door spierzwakte of bewegingsbeperking weer groter. De verschijnselen van een chronische blessure zijn te verdelen in vier fasen van ernst.

1. Alleen pijn na sportbeoefening.
2. Ook pijn bij aanvang van sportbeoefening.
3. Ook pijn gedurende sportbeoefening.
- 4 Zelfs pijn in rust.

Actie!

- Bij pijn de dag na sportbeoefening en/of aan het begin van de warming-up (fase één en twee): één tot twee weken rust. Regelmatig met een ijsklontje de aangedane plek masseren.
- Verwijs sporters met klachten, zoals genoemd in fase drie en vier, altijd naar een (sport)arts.
- Besteed extra aandacht aan een goede warming-up, inclusief rekoefeningen

Epilepsie (vallende ziekte)

Epilepsie is een chronische ziekte van de hersenen. Een epilepsieaanval ontstaat door een abnormale prikkeling van een gebied in de hersenen. Epilepsie is te verdelen in twee soorten:

de grand mal en de petit mal (absence). Bij een petit mal kunt u als hulpverlener niets doen. Het slachtoffer is dan kortdurend afwezig (dagdromen). Bij een grand mal ligt dat anders. Bij een grand mal kan het slachtoffer plotseling bewusteloos raken en schokkende bewegingen met armen en benen maken. Soms krijgen slachtoffers van een epilepsieaanval (bloederig) schuim om de mond en dikwijls laat het slachtoffer de urine lopen. De meeste aanvallen zijn na enkele minuten over.

Actie!

- Zorg dat het slachtoffer zich niet kan verwonden. Maak daartoe de directe omgeving vrij van obstakels. Probeer het slachtoffer niet in bedwang te houden, maar begeleid eventuele bewegingen van armen en benen.
- Zorg dat het slachtoffer goed kan blijven ademen.
- Maak knellende kleding los.
- Vervoer het slachtoffer na een aanval zonodig naar een arts of het ziekenhuis.

Flauwvallen / duizeligheid

Een flauwte is een kortdurende vermindering van het bewustzijn, doordat de bloedtoevoer naar de hersenen even is afgenomen. Een verminderde bloedtoevoer kan worden veroorzaakt door: honger, uitputting, bloedarmoede en psychische oorzaken zoals emotie/schrik. Een flauwte kunt u meestal zien aankomen. Het slachtoffer wordt bleek, gaat zweten en geeuwen en is/wordt eventueel duizelig.

Actie bij dreigende flauwte!

- Laat het slachtoffer liggen en zorg voor frisse lucht. Wanneer het slachtoffer al is flauwgevallen, is het zaak ervoor te zorgen dat deze snel bijkomt.

Actie!

- Laat het slachtoffer rustig liggen, eventueel met de benen wat omhoog.
- Zorg voor frisse lucht.
- Maak knellende kleding los.
- Laat het slachtoffer nadat hij is bijgekomen nog ongeveer tien minuten liggen.
- Geef het slachtoffer daarna wat te drinken.
- Wanneer het slachtoffer na enkele minuten nog niet bij bewustzijn is, schakel dan een arts in en behandel het slachtoffer als een bewusteloze (zie Bewusteloosheid & Stabiele zijligging).

Hersenschudding

Een hersenschudding kan ontstaan door een val op het hoofd of door een flinke slag/stoot tegen het hoofd. Verschijnselen die op een hersenschudding kunnen duiden zijn: sufheid, hoofdpijn, duizeligheid, geheugenverlies, (kortdurende) bewusteloosheid en misselijkheid/braken.

Actie!

- Laat het slachtoffer rustig zitten of liggen tot de duizelingen verdwijnen.
- Als het slachtoffer bewusteloos is, reageert hij niet op aanspreken. Kijk bij Bewusteloosheid & Stabiele zijligging hoe verder te handelen.
- Het slachtoffer dient de eerste 24 uur goed in de gaten te worden gehouden. Laat hem om de paar uur goed wakker maken.
- Blijft de hoofdpijn bestaan of treden er andere verschijnselen op, schakel dan zo snel mogelijk een arts in.

Kneuzing(en) en verstuiking(en)

Een kneuzing kan ontstaan door een harde aanraking met bijvoorbeeld een bal, stick of ander sportmateriaal. Als een gewricht omzwikt (bijvoorbeeld enkel of knie) kunnen het kapsel en de banden rondom het gewricht uitrekken of zelfs scheuren. Dit noemen we een verstuiking of verzwikking.

Een kneuzing of verstuiking gaat (vaak) gepaard met:

- zwelling.
- (blauwe) verkleuring.
- pijn.
- onvermogen het getroffen lichaamsdeel te gebruiken.

Actie!

- Pas de ICE-regel toe:
 - ICE* = Koel met water, ijs of cold-pack gedurende minimaal tien minuten. Laat water nooit rechtstreeks op de kneuzing/verstuiking stromen en leg altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack.
 - I* = Immobiliseren. Zorg dat het lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt wordt om op te steunen.

C = Compressie. Laat een drukverband aanleggen, bij voorkeur door een EHBO-er (zie tekening).

E = Elevatie. Leg het lichaamsdeel, indien mogelijk, hoog.

- Laat het slachtoffer het koelen de eerste 48 uur enkele malen per dag herhalen.
- Adviseer het slachtoffer om bij aanhoudende pijn, (twijfel over) een botbreuk en/of ernstig bandletsel een arts te raadplegen.

Belangrijk!

Ook ribben kunnen gekneusd raken. Wanneer dit het geval is, kunnen zich ademhalingsproblemen voordoen.

Drukverband

Leg bij een kneuzing of verstuiking een drukverband aan met synthetische watten en een ideaal zwachtel. De watten moeten aan beide kanten uitsteken, alles moet bedekt zijn en de zwachtel moet niet te strak worden aangebracht. Of gebruik een elastische rekverband, hierbij hoeft geen synthetische watten.



Kramp

Kramp is een veelvoorkomend verschijnsel. Het duidt op oververmoeidheid van de spier, die het teveel aan afvalstoffen niet voldoende kan afvoeren. Ook bij spierletsel kan kramp optreden. Kramp komt vaak voor in de kuitspier.

Actie!

- Laat de persoon ontspannen zitten of liggen.
- Probeer de verkramping door losjes schudden van de getroffen spier eruit te krijgen.
- Als schudden niet helpt (bij kramp in de kuitspier):
 - Het been strekken en de tenen optrekken.
 - Even loslaten.
 - Deze handeling zonodig herhalen.
- Als de kramp op deze manier niet verdwijnt, kan iemand voorzichtig de kuitspier rekken door de tenen van het slachtoffer richting het gezicht te drukken.

Belangrijk!

Bij kramp trekken bepaalde spieren zich voortdurend samen. Dit is te verhelpen door de spier die tegengesteld werkt aan de verkrampde spier te activeren.

- Bij kramp onder de voet betekent dit dat de tenen zoveel mogelijk richting scheenbeen moeten worden gebracht.
- Bij kramp aan de achterkant van het bovenbeen, betekent dit dat het been gestrekt moet worden en de romp (neus) zoveel mogelijk richting het gestrekte been moet worden gebracht.

(Herhaling) voorkomen!

- Een goede warming-up (inclusief rekoefeningen) verkleint de kans op kramp
- Drink voldoende bij hoge temperaturen.
- Volg een goede trainingsopbouw en bouw voldoende herstelmomenten in.
- Wanneer een sporter erg vaak last heeft van kramp in de kuit, verwijs hem dan naar een specialist (arts, fysiotherapeut, orthopeed) voor advies. Soms levert het verhogen van de hak van de voet al een dusdanige verandering in de stand van de voet dat de kuit minder zwaar wordt belast.

Schaafwond(en)

Schaafwonden hebben overeenkomsten met brandwonden. Bij beide is de opperhuid verdwenen. Op sportvelden en -vloeren ontstaan schaafwonden vaak door een glijdende val op een stroef of ongelijk oppervlak. Ook door wrijving met bijvoorbeeld kleding kunnen schaafwonden ontstaan. Schaafwonden moeten goed schoongemaakt worden zodat er geen vuil achterblijft en de wond gaat ontsteken.

Actie!

- Was de wond uit met water.
- Dep de wond droog met een steriel gaasje of schone doek.
- Laat de wond drogen aan de lucht om het genezingsproces te bevorderen. Al snel ontstaat er zo een korst op de schaafwond.
- Als de wond erg groot/diep is en blijft bloeden of als de wond mogelijk in contact komt met kleding, dek dan de wond af met een dekverband.
- Hou bij een schaafwond altijd rekening met mogelijke tetanusbesmetting!

Spierscheuring

Een spierscheuring kenmerkt zich door onderstaande verschijnselen:

- Plotseling optredende pijn (lijkend op een messteek of zweeps slag).
- Gedeukte en/of abnormaal gezwollen spierbuik boven of onder de aangedane plek.
- Blauwe verkleuring onder de aangedane plek (na enkele uren/dagen).
- Blijvende stijfheid van de getroffen plek.

Een spierscheuring komt vaak voor in de kuit en hamstrings.

Actie!

- Pas de ICE-regel toe:

(Herhaling) voorkomen!

- Een goede getraindheid, een uitgebreide warming-up en een verstandige sporthervatting verkleinen de kans op een spierscheuring aanzienlijk.
- Bij een kuitspierscheuring is een hakverhoging tijdens het herstel prettig en effectief.

Steken in de zij

Bij forse en langdurende inspanningen kan een mens steken in de zij voelen. Meestal zit deze pijn links onder de ribbenboog (ter hoogte van maag/milt) of rechts in de leverstreek. Het vermoeden bestaat dat de steken worden veroorzaakt door een prikkeling van het middenrif (dat gebruikt wordt bij de ademhaling) of door kramp in het deel van de dikke darm dat zich in de bovenbuik bevindt. Steken in de zij zijn niet gevaarlijk, alleen onplezierig.

Actie!

- Laat de persoon rustig en goed doorademen.
- Laat, als dat niet helpt, de persoon even laten rusten en adviseer hem zich lang te maken (het hele lichaam uitrekken).
- Laat de persoon eventueel op de rug liggen.

Suikerziekte (Diabetes Mellitus type II)

Bij de chronische aandoening suikerziekte produceert de alveesklier onvoldoende insuline. Insuline zorgt ervoor dat de hoeveelheid suiker in het bloed binnen 'gezonde' grenzen blijft. Sporters met diabetes kunnen als gevolg van hun suikerziekte tijdens het sporten tegen problemen aanlopen. Wanneer men de insulinedosering niet aanpast, onvoldoende heeft gegeten of zich stevig inspant, kan het suikergehalte in het bloed zover dalen dat bewusteloosheid kan ontstaan. We noemen dat een hypoglycaemie, in de volksmond wordt dat vaak een 'hypo' genoemd. Deze wordt vaak voorafgegaan door een periode van geeuwen, zweten en bewustzijnsvermindering.

Actie!

Zolang het slachtoffer nog niet bewusteloos is:

- Dien extra (snelwerkende) koolhydraten toe, zoals suikerklontjes, druivensuiker, jus d'orange

of zoete frisdrank. Geef daarna iets te eten, bijvoorbeeld een mueslireep.

Wanneer het slachtoffer bewusteloos is:

- Waarschuw een arts.
- Geef geen eten of drinken!
- Kijk bij het hoofdstuk Bewusteloosheid & Stabiele zijligging voor verder acties die moeten worden ondernomen!

Tand(en) eruit

Door een val of harde slag kunnen tanden afbreken of zelfs geheel uit de kaak vallen. Door goed en snel te handelen kan de schade soms beperkt worden.

Actie!

- Laat een tandarts bellen en vraag of het slachtoffer snel kan komen.
- Probeer de (stukjes van) tanden zo goed en snel mogelijk bij elkaar te zoeken.
- Pak de uitgeslagen tand vast aan de kroon (niet aan de wortel) en spoel hem vluchtig schoon met melk of eventueel met water.
- Bewaar de uitgeslagen tand in wat melk of in een bekertje met wat speeksel. De tand mag in geen geval uitdrogen.
- Het slachtoffer moet zo snel mogelijk naar een tandarts. Deze kan de tand(delen) soms nog terugplaatsen.

Wond(en)

Een wond moet goed gereinigd en steriel afgedekt worden. Door vuil, dat in de wond komt of achterblijft, kan een wond geïnfecteerd raken. Dit vertraagt het genezingsproces.

Actie!

- Reinig de wond met stromend water.
- Een diepe wond, die nog door een arts behandeld moet worden, hoeft niet gereinigd en ontsmet te worden.
- Haal bij een diepe wond de wondranden naar elkaar toe en plak een zwaluwstaartje dwars op de wond.
- Dek de wond (met of zonder zwaluwstaartje) steriel af met een dekverband. Afhankelijk van de grootte van de wond kiest u voor een gaaspleister, een snelverband, een wondsnelverband of een steriel gaasje met witte watten en een hydrolast zwachtel.
- Stuur een slachtoffer met een diepe wond altijd naar een arts. Als de wondranden wijken moet de wond gehecht of geplakt worden!
- Houd bij een wond altijd rekening met mogelijke tetanusbesmetting!

Voorbeeld rijschema zevental

	1	2	3	4	5	6	7	8
2-sep								
9-sep								
16-sep								
23-sep								
30-sep								
7-okt								
14-okt								
21-okt								
28-okt								
4-nov								
11-nov								
18-nov								
25-nov								
2-dec								
9-dec								
16-dec								
13-jan								
20-jan								
27-jan								
3-feb								
10-feb								
17-feb								
24-feb								
3-mrt								
10-mrt								
17-mrt								
24-mrt								
31-mrt								
7-apr								
14-apr								
21-apr								
28-apr								
5-mei								
12-mei								
19-mei								
26-mei								

Iedere ouder dient aan zijn/haar rijbeurt te voldoen. Kan er een keer niet, wordt er onderling geruild.

Telefoonnummers

1	57....
2	57....
3	57....
4	57....
5	57....
6	57....
7	57....
8	57....

Bij afgelastingen is het handig om elkaar af te bellen en niet ieder voor zich. Het handigste is gewoon om deze telefoonlijst af te gaan. Dat wil zeggen dat 1 2 belt, 2 3 belt, enz...

Voorbeeld rijschema elftal

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2-sep														
9-sep														
16-sep														
23-sep														
30-sep														
7-okt														
14-okt														
21-okt														
28-okt														
4-nov														
11-nov														
18-nov														
25-nov														
2-dec														
9-dec														
16-dec														
13-jan														
20-jan														
27-jan														
3-feb														
10-feb														
17-feb														
24-feb														
3-mrt														
10-mrt														
17-mrt														
24-mrt														
31-mrt														
7-apr														
14-apr														
21-apr														
28-apr														
5-mei														
12-mei														
19-mei														
26-mei														

Iedere ouder dient aan zijn/haar rijbeurt te voldoen.
Kan er een keer niet, wordt er onderling geruild.

Telefoonnummers

1	57....	8	57....
2	57....	9	57....
3	57....	10	57....
4	57....	11	57....
5	57....	12	57....
6	57....	13	57....
7	57....	14	57....

Bij afgelastingen is het handig om elkaar af te bellen en niet ieder voor zich. Het handigste is gewoon om deze telefoonlijst af te gaan. Dat wil zeggen dat 1 2 belt, 2 3 belt, enz...

