

## Algemene sportieve gedragscode

1. Tijdens elke activiteit (training, wedstrijd, bespreking, extra sportieve activiteit) vervullen wij de rol van ambassadeurs voor MAVOC. Elke activiteit wordt in de mate van het mogelijke stipt bijgewoond.
2. Positieve inzet en bereidheid tot prestatie en respect voor mekaar zijn een must bij MAVOC. Ruzies, pesterijen, onnodige discussies, roddels, houden we buiten de ploeg en de club.
3. Wij zijn steeds sportief voor vriend en tegenstander.
4. Onenigheid tussen spelers/spelsters of conflicten met trainers/bestuur worden zo snel mogelijk intern besproken met de betrokken partijen of met de leden van de sportieve stuurgroep.
5. Binnen de sporthal gedragen wij ons steeds sportief en houden rekening met de regels van de AGB (hangen uit aan het bureel of inkom van de sporthal). Ook op verplaatsing respecteren we de huisregels van de accommodatie.
6. Voor onze jeugdspelers is tabak en alcohol verboden, voor en na de training en wedstrijd, alsook andere middelen.
7. Iedereen draagt zorg voor het materiaal en kledij dat MAVOC ter beschikking stelt van haar leden, het is tenslotte gerief van ons allemaal. Ook op verplaatsing respecteren we het materiaal van de thuisploeg.
8. Eventuele afzeggingen voor trainingen, wedstrijden, vergaderingen of extra sportieve manifestaties worden steeds zo snel mogelijk en vooraf telefonisch doorgegeven aan de personen die hiervoor verantwoordelijk zijn/aangeduid werden, overeenkomstig de afspraken.
9. Iedereen is op de hoogte van de gedragscodes die gelden binnen MAVOC, zowel de algemene code, de wedstrijd- als de trainingscode.
10. Mochten bepaalde afspraken uit deze gedragscode niet gerespecteerd worden, dan is de sportieve stuurgroep bevoegd om kennis te nemen van de feiten, om de betrokken partijen te horen en om de gepaste maatregelen of sancties te nemen.

## Trainingscode

1. De trainers en coaches leiden de trainingen en zijn samen met de spelers/spelsters verantwoordelijk voor de goede gang van zaken en de positieve sfeer tijdens de training. Iedereen volgt de instructies van de trainer/coach op en zet zich volledig in. De trainingen worden naar maximaal vermogen bijgewoond. Tijdens de training worden alle GSM's afgezet.
2. Tijdens de voorbereiding van het seizoen verwachten we dat iedereen (individuele) oefenschema's van de trainer volgt en zijn of haar informatie over opstellingen en tactische afspraken, reeds instudeert zodat deze tijdens de eerste trainingen makkelijk in de praktijk kunnen omgezet worden.
3. Trainingen starten en eindigen stipt. Tenzij er anders werd afgesproken met de trainer spreken we af om steeds 10 minuten voor aanvang van de training in de sporthal op het terrein in sportkledij aanwezig te zijn. Het intapen, verzorging en toiletbezoek gebeuren vooraf.
4. Concentratie, inzet, een positieve mentaliteit en aanwezigheid tijdens trainingen en wedstrijden is een must.
5. Iedereen draagt gepaste kledij (geen armband, ringen, sjaal of petjes) en sportschoeisel, dat we niet gebruiken om buiten te lopen.
6. Iedereen helpt mee bij het klaarzetten en opruimen van het materiaal.
7. Heb je last van extreme stijfheid, een opkomende blessure, een zware dag op het werk, thuis of op school, dan vertel je dit aan de trainer vooraf.
8. Niemand verlaat de training zonder toestemming van de trainer/coach. De trainer wordt over eventuele kwetsuren zo snel mogelijk en volledig ingelicht en wordt op de hoogte gehouden van de evolutie van het genezingsproces. Kwetsuren zijn dus geen excuus om niet aanwezig te zijn.
9. Verloren ballen worden onmiddellijk binnen het trainingsveld gehaald. Ballen die over de panelen vliegen worden nooit teruggegooid (veiligheid), maar steeds naar de achterkant van het terrein gerold.
10. Negatieve emotionele reacties worden niet getolereerd.
11. Na een training of wedstrijd wordt er steeds uitgelopen en individueel gestretcht.
12. Na de training wordt onmiddellijk gedouchet, niemand gaat rechtstreeks buiten (roken) of in cafetaria (drinken). De kleedkamers worden tijdig vrijgemaakt voor andere gebruikers.

## Wedstrijdcode

1. Tenzij anders afgesproken met de trainer, is iedereen minstens 60 minuten voor de thuiswedstrijd aanwezig.
2. De opwarming wordt uitgevoerd volgens de afspraken binnen de ploeg (modelopwarming, individuele, of geleid door de kapitein).
3. Op de bank en naast het terrein is er orde: trainingsvesten slingeren niet rond, sporttassen staan naast elkaar achter of naast de bank.
4. De trainer beslist wie er speelt. Deze beslissing wordt ten allen tijde door iedereen gerespecteerd.
5. Er wordt door niemand kritiek gegeven op eigen ploeggenoten, trainers, tegenspelers, scheidsrechter of andere officiëlen.
6. Alleen de kapitein mag de scheidsrechter of andere officiëlen spreken.
7. Spelers op de bank houden zich steeds klaar om in te vallen en warmen zich voldoende op. Wij verwachten van hen dat zij hun ploeg blijven aanmoedigen en steunen.
8. Tijdens een time-out verzamelt iedereen rond de trainer/coach en volgen met aandacht en respect zijn/haar instructies.
9. Na elke wedstrijd zal iedereen de tegenstrever en de scheidsrechter de hand drukken.
10. Na de wedstrijd wordt al het eigen afval rond het terrein opgeruimd, ook dat van de tegenploeg (dit enkel bij thuiswedstrijden).