

Trainingsreglement

Algemeen

- Een ieder die zich op de baan/accomodatie begeeft houdt zich aan het reglement van FCV Geldermalsen
- Leden van de NFF/KNWU, die niet aangesloten zijn bij FCV Geldermalsen kunnen meetrainen tegen betaling.
- Iedere gast- of nieuwe rijder meldt zich **voor** aanvang van de training in de kantine om te betalen en/of geregistreerd te worden. Hier ontvang je een betaalbewijs welke je op je stuur(bord) dient te plakken.
- Dit wordt op de startbult bij aanvang van de training gecontroleerd.
- Rijders en ouders; heb respect voor elkaar, wij handhaven het pestprotocol (zie website).
- Heb je opmerkingen over de trainingen of wil je wat gewijzigd hebben, meld dit dan bij de trainer(s) na afloop van de training.
- Loop niet op de zijkanten van de bulten!
- Ouders gelieve tijdens de training plaats te nemen op het terras, in de kantine of langs de zijkant van de baan, achter de omheining, NIET in het parc fermee of op de startbult .

Voor de training

- Kom op tijd zodat je van de hele training kan genieten. Het is natuurlijk niet leuk wanneer de training onderbroken moet worden voor rijders die te laat komen.
- Mocht je onverhoopt toch een keer te laat zijn dan meld je je eerst bij de trainer, voordat je met de training kan meedoen.
- Vooraleer de training begint verzamelen op het afgesproken verzamelpunt.
- Je mag op de baan wanneer de trainer aanwezig is en toestemming geeft.
- Sluit je aan bij de juiste trainingsgroep . Wil je met een andere groep meetrainen, vraag dit dan vooraf aan de trainer.
- Controleer je crossfiets voor de training op gebreken. Deze moeten verholpen zijn, voordat de rijder aan de training gaat deelnemen.
- Meldt een eventuele (lichte) blessure bij de trainer voorafgaand aan de training, zodat daar rekening mee gehouden kan worden gedurende de training.

- Heb je een geldige reden om eerder te stoppen, meld dit dan vooraf aan de training aan de trainer(s).
- We verwachten dat bij rijders onder de 16 jaar er altijd een ouder of verantwoordelijke meekomt en aanwezig is gedurende de training in verband met eventuele valpartijen.

Tijdens de training

- Op de baan is beschermende kleding, een helm, met bandje dicht, en handschoenen verplicht
- Praten mag, maar luister wel goed naar de trainer wanneer hij/zij iets uitlegt en volg de aanwijzingen van de trainers op.
- In de training zitten altijd rust- en drinkmomenten. De trainer bepaalt waar en wanneer deze plaatsvinden. Het is niet toegestaan om zonder toestemming van de trainer pauze te nemen.
- Drinken door rijders, in een bidon/drinkfles, mee te nemen naar het parc fermee.
- Wanneer je tijdens de training toch de groep even moet verlaten (om welke reden dan ook), meld je dit aan de trainer, ook als je bijvoorbeeld niet lekker voelt of wanneer je naar de WC moet.
- Alleen de trainer(s) en degene die het starthek bedient, mogen zich op de startheuvel bevinden. Alle andere toeschouwers worden gevraagd om naast de baan te blijven en niet te storen, dus geen ouders op de baan (alleen wanneer hierom wordt gevraagd of om werkzaamheden te verrichten)
- Heb respect voor elkaar en de trainer. Wanneer een rijder zich (op een storende manier) misdraagt kan de trainer je (tijdelijk) wegsturen voor die training. Als je door de trainer weggestuurd wordt kun je wachten in de kantine.
- Cooling Down is ook een onderdeel van de training. Dus ook hier beginnen we met z'n allen aan en maken we het met z'n allen af.

Na afloop

- Neem je (lege) bidon/drinkfles mee, laat geen troep achter.
- Als je nog even op de baan wilt blijven vraag dan toestemming aan de trainer.