

NIEUWSBRIEF

Gym & Dans Vlaanderen vzw is een autonome federatie die sinds 1 januari erkend wordt door Vlaams minister van Sport Bert Anciaux. De nieuwe Gym & Dans Federatie heeft tot doel kinderen, jongeren en volwassenen aan te zetten tot sportbeoefening en hen daarin optimaal te begeleiden door hiervoor een zo ruim mogelijk kwaliteitsvol programma aan te bieden.

Gym en Dans Vlaanderen richt zich in het bijzonder tot de gymnastiek, dans en aanverwante sporttakken en dit voor elkeen die zich niet geroepen voelt tot 'Topsport'.

INHOUD

- Uitnodiging kaderdag voor trainers en Topsport bijscholingsdag Pagina
- Uitnodiging, disciplinetraining Pagina
- Nieuwe verzekeringspolis vanaf 1 januari 2010 Pagina
- Verslagen van afgelopen activiteiten Pagina
- Sporttechnisch artikel: Letselpreventie Pagina
- Club-nieuws Pagina
- Kalender Pagina
- Oproep vrijwilligers Pagina
- Zoekertjes en aankondigingen Pagina

UITNODIGING KADERDAG VOOR TRAINERS :

Wanneer: Zaterdagmiddag 20 november 2010, start 13u30
Plaats: Topgymnastiekhal Gent, Zuiderlaan 14, 9000 Gent

Deelnameprijs: €25 per trainer

UITNODIGING TOFSPOORT BIJSCHOLINGSWEEKEND :

Wanneer: Zaterdag 30 oktober 2010, start sessies 9u30
Plaats: Geneinde 2, Sporta Tongerlo

Meer informatie? <http://bijscholingsweekend.tofsportvlaanderen.be/>

UITNODIGING DISCIPLINETRAINING :

Wanneer: Zaterdagvoormiddag 20 november 2010, 9u00-13u00
Plaats: Topgymnastiekhal Gent, Zuiderlaan 14, 9000 Gent

Deelnameprijs: €7 per deelnemend lid

Mogelijke disciplines: AGD/AGH/TU/LMT/ACRO/DEMO

NIEUWE VERZEKERINGSPOLIS VANAF 1 JANUARI 2010

Voor onze 7.700 leden telt alleen het allerbeste. Zeker voor een cruciaal onderwerp als verzekeringen.

Daarom gaan wij een partnership aan met Ethias. De overeenkomst vangt aan op 1 januari 2011.

Wij stellen de nieuwe polis aan u voor tijdens de infovergadering op 29/09/2010 hieronder vindt u alvast de nieuwe tabel met de dekkingsbedragen.

<i>Federatiepolis SPORTONGEVALLEN</i>					
POLISNUMMERS	Leden: 45.246.188 Niet-leden: 45.246.205				
VERZEKERDE RISICO'S	1. Burgerlijke aansprakelijkheid 2. Lichamelijke ongevallen				
VOOR WIE?	<ul style="list-style-type: none"> Voor aangesloten leden die deelnemen aan activiteiten ingericht door de club of federatie Voor niet-leden alleen als ze effectief deelnemen aan een sportpromotionele activiteit van de club of de federatie. 				
VERZEKERDE ACTIVITEITEN	<ul style="list-style-type: none"> Activiteiten die door de aangesloten club georganiseerd worden. Zoals: trainingen, demonstraties, kampioenschappen en andere activiteiten mits deze voorafgaandelijk aan de federatie werden kenbaar gemaakt. (bv: feestmaal, vergaderingen, spelen, ...). Deelname aan allerlei niet-sportieve activiteiten waarbij publiek betrokken is (vb: bals, fancy-fair, ed...) Sportpromotionele activiteiten: Opendeurdagen, brevettendagen, turnshows, demonstraties tijdens braderijen. 				
WAAR	<ul style="list-style-type: none"> In binnen- en buitenland (wereldwijd) (Opgelet: dit is geen reisbijstand) Op de weg van en naar al deze activiteiten (niet voor materiële schade) 				
WAARBORGEN	<u>1.a Burgerlijke aansprakelijkheid</u>				
	<table border="1"> <tr> <td>• Lichamelijke schade (per schadegeval)</td> <td>5.000.000,00 EUR</td> </tr> <tr> <td>• Materiële schade (per schadegeval)</td> <td>620.000,00 EUR</td> </tr> </table>	• Lichamelijke schade (per schadegeval)	5.000.000,00 EUR	• Materiële schade (per schadegeval)	620.000,00 EUR
	• Lichamelijke schade (per schadegeval)	5.000.000,00 EUR			
• Materiële schade (per schadegeval)	620.000,00 EUR				
<u>1.b burgerlijke en strafrechtelijke verdediging</u>					
<table border="1"> <tr> <td>• Burgerlijke verdediging</td> <td>Zoals bij 1.a</td> </tr> <tr> <td>• Strafrechtelijke verdediging (per schadegeval)</td> <td>12.400,00 EUR</td> </tr> </table>	• Burgerlijke verdediging	Zoals bij 1.a	• Strafrechtelijke verdediging (per schadegeval)	12.400,00 EUR	
• Burgerlijke verdediging	Zoals bij 1.a				
• Strafrechtelijke verdediging (per schadegeval)	12.400,00 EUR				

WAARBORGEN (vervolg)

!!! NIEUW !!! →

!!! NIEUW !!! →

2. Lichamelijke ongevallen

Er is geen franchise !!!

A) Behandelings – en begrafeniskosten

• in de nomenclatuur van her RIZIV opgenomen medische kosten tot	100% van het tarief
• Tandprothese - maximum per ongeval - maximum per tand	600,00 EUR 150,00 EUR
• Apotheekkosten en kosten van gipsen welke door een geneesheer zijn voorgeschreven en niet opgenomen zijn in de nomenclatuur van het RIZIV tot	620,00 EUR
• Vervoerskosten van het slachtoffer	Zoals inzake arbeidsongevallen
• Begrafeniskosten tot: - voor de leden van 5 jaar of ouder - voor de leden jonger dan 5 jaar	620,00 EUR 8.500,00 EUR
• Niet in de nomenclatuur van het RIZIV opgenomen medische kosten tot	250,00 EUR
• Brilshade - voor het montuur - voor de glazen De schade aan brillen is gedekt op voorwaarde dat zij gedragen worden op het ogenblik van het ongeval. De tussenkomst in deze kosten is daarenboven slechts toegestaan voor zover het slachtoffer lichamelijke letsels heeft opgelopen aan het hoofd.	25,00 EUR Integraal

B) Vaste vergoeding

• In geval van overlijden: - per slachtoffer van 5 jaar of ouder - per slachtoffer jonger dan 5 jaar	8.500,00 EUR Nihil
• In geval van bestendige invaliditeit - per slachtoffer tot en met 65 jaar - per slachtoffer ouder dan 65 jaar	35.000,00 EUR Nihil
• In geval van tijdelijke ongeschiktheid per dag - per slachtoffer tot en met 65 jaar - per slachtoffer ouder dan 65 jaar (Gedurende 2 jaren te rekenen vanaf de dag na het ongeval voor zover werkelijk verlies van inkomen en geen uitkering voor arbeidsongeschiktheid krachten de wet op de verplichte ziekte- en invaliditeitsverzekering en tot beloop van dit verlies zonder de verzekerde som te overtreffen)	30,00 EUR Nihil

VERSLAGEN VAN AFGELOPEN ACTIVITEITEN

❖ **BLOSO ZOMERPROMOTIETOER**

12 juli was Gym & Dans present op de Zomersportpromotietoer te Koksijde. Na een voormiddag vol regen, besloot de zon om toch te voorschijn te komen. Geen mooi genoeg weer om in de zon te liggen, maar wel ideaal sportweer! Vele kinderen vonden hun weg naar onze airtrack en de vele andere attracties, zoals pannavoetbal, poi-spinning, muurklimmen,... De kinderen verzamelden gedurende de namiddag vele stempels en ze kregen een mooi aandenken van Bloso mee naar huis. In Westende had Gym & Dans het geluk niet echt aan haar zijde. Te veel wind en te stormachtig weer, jammer genoeg die dag geen airtrack voor de kinderen aan zee ☹.

❖ **FICEP YOUTH CAMP MELK 5 AUGUSTUS TOT 13 AGUSUTUS**

Na een vermoeiende dag van reizen, werden we in het station van Melk opgewacht door enkele begeleiders van Sportunion. Ze brachten onze koffers naar de abdij en wij werden te voet naar de abdij begeleid. De abdij zelf was zeer impressionant en de mooie Barokkeller, waar we telkens aten, liet onze monden openvallen. De abdij van Melk is niet voor niks werelderfgoed, zeker eens de moeite om langs te gaan als je in de buurt van Melk bent! De volgende dag speelden onze meisjes samen met de Oostenrijkse delegatie een vlaggenspel in afwachting van de aankomst van de andere delegaties. Tijdens de officiële incheck kreeg België een delegatiegids toegewezen, Martin. Hij leidde ons rond in de abdij en hield ons het hele kamp op de hoogte van waar we wanneer moesten zijn. Erg handig! Elke dag was er wel iets leuks gepland: dorpsspel, dagje zwembad, dagje Wenen, airtrack, volleybal, trampoline, dansen, jongleren, wettrack, karaoke, feestjes... De Evening of Nations was de absolute topper van het kamp. Elke delegatie kon in de prachtige Donau-arena (met uitzicht op de abdij) een optreden brengen. We waren misschien de kleinste delegatie, maar we hebben het er zeker niet slecht vanaf gebracht daar. België deed een dans/gymnastiek act op de liedjes Geef me een kus van Noordkaap en Alors on dance van Stromae en kreeg een oorverdovend applaus. Bij de uitreiking van de awards op de laatste avond kregen we dan ook de Award voor beste gymnasten! Onze meisjes hebben erg genoten van deze ervaring en keerden met een grote glimlach en een koffer vol leuke verhalen terug huiswaarts.

SPORTTECHNISCH ARTIKEL: LETSELPREVENTIE



Sporten is tof en bovendien goed voor de gezondheid. Helaas hebben heel wat sporters regelmatig blessures waardoor ze het sporten (tijdelijk) moeten staken. Via een goede warming up, stretching, cooling down en de keuze van aangepast materiaal voor het beoefenen van je sport kan echter heel wat blessureleed voorkomen worden.

Preventieve maatregelen zijn belangrijk want 'Voorkomen is beter dan genezen'.

Als we voldoende inzicht hebben in de risicofactoren die een rol spelen bij het ontstaan van sportletsels, dan is het mogelijk om een aantal maatregelen te nemen om het oplopen van sportletsels te voorkomen of te verminderen.

Dit noemt men primaire preventie. Het woord zegt het zelf, het is de eerste stap in het geheel van preventiemaatregelen.

Als hulpverlener kan je bijvoorbeeld situaties signaleren die onnodig risico met zich meebrengen

(b.v. materiaaldefecten, oneffenheden in het sportterrein, een natte plek op de sportvloer, geen gebruik van beschermingsmateriaal).

12 GEBODEN OM VEILIG TE SPORTEN

SPORTMEDISCHE BEGELEIDING

Gebod 1: Kies de sport die je ligt.

Vooraleer je begint te sporten, moet je weten wat je lichaam aankan. Sporten stelt immers bepaalde eisen aan het lichaam. Jonge sporters zijn extra kwetsbaar omdat hun lichaam nog in volle ontwikkeling is.

Je kan je eigen fitheid of algemene fysieke conditie bepalen aan de hand van een aantal testen.

Gebod 2: Sporten, je arts heeft ook iets te zeggen.

Het is niet gemakkelijk proberen uit te maken of je lichamelijk geschikt bent voor sportbeoefening in het algemeen of voor een welbepaalde sport. Maak een afspraak met je huisarts (sportarts) voor een sportmedisch onderzoek en sportadvies.

Een goed sportmedisch onderzoek bestaat uit minimum 3 stappen:

1. een algemene medische bevraging
2. enkele eenvoudige metingen (o.a. hartslag en ademhaling)
3. een algemeen lichamenlijk onderzoek.

In bepaalde gevallen wordt ook een inspanningsproef afgenomen.

Gebod 3: Toch gekwetst? Volledige genezing is je beste verzekering.

Al voel je niets meer, respecteer de herstel- en rustperiode die de arts je heeft opgelegd, hoe graag je ook opnieuw wil sporten. Een volledig herstel is de beste manier om een nieuw sportletsel te voorkomen.

Geef aandacht aan volgende punten:

1. zorg dat je enkele belangrijke handelingen van eerste hulp bij sport onder de knie hebt;
2. besteed aandacht aan elke kwetsuur;
3. laat de diagnose over aan een arts;
4. respecteer de opgelegde wachttijd;
5. werk aan een aangepaste revalidatie.

FAIRPLAY

Gebod 4: De regels maken het spel. Respecteer ze.

Spelregels zijn ontworpen om het spel of de competitie vlot en veilig te doen verlopen. Niet-naleving van deze regels of zelfs opzettelijk overtreden, vergroot het risico op een letsel.

Gebod 5: Blijf kalm in het heetst van de strijd.

Bij het sporten kom je in contact met mede- en tegenspelers, scheidsrechters, trainers, supporters...Tussen die mensen moeten sportiviteit en respect de voornaamste drijfveer blijven. Maak geen opzettelijke fouten, daag niet uit en blijf fair. Laat je niet opjatten door andere spelers, door supporters of familie.

Gebod 6: De scheidsrechter is de baas op het veld.

De scheidsrechter leidt het spel. Hij zorgt ervoor dat de regels nageleefd worden. Doe je dit niet dan stel je jezelf en je medespelers bloot aan sportletsels. Hou je steeds aan zijn beslissingen.

SPORTUITRUSTING



Gebod 7: Een uitrusting voor elke sport, gebruik de juiste.

Het belangrijkste onderdeel van de sportuitrusting is, bij de meeste sporten, de schoen. Een goede schoen is daarom een goede investering.

Eigenschappen:

- een goede pasvorm hebben (kies de juiste maat en leest, neem de tijd om te passen);
- een goede stabiliteit bieden (let op een stevig hielstuk en een voetholteverhoging);
- goede schokdemping hebben;
- van goede kwaliteit zijn.

Kleding moet aangepast zijn aan de eisen van de sport en moet gemakkelijk draagbaar en praktisch zijn.

Gebod 8: Beschermers zijn je schokbrekers, draag ze.

Beschermingsmateriaal kan zonder twijfel letsels voorkomen. Het dient niet om er harder tegen aan te gaan.

Draag het ook op training, ook als het niet verplicht wordt. Draag beschermers die goed passen zodat ze niet hinderen bij het sporten.

Gebod 9: Je sportmateriaal moet veilig blijven. Onderhoud het!

Je sportmateriaal mag nog zo veilig zijn, het kan echt gevaarlijk worden als je het niet goed onderhoudt.

Controleer het materiaal vooraleer je het gaat gebruiken.

Sportmateriaal moet op tijd vervangen worden. Versleten spullen verhogen de risico's.

Sport- en spelmateriaal moet aangepast zijn aan de belastbaarheid van de gebruiker.

TRAINING



Gebod 10: Maak je spieren wakker, warm je op.

Zowel met een degelijke opwarming (warming up) als met een goede afkoeling (cooling down) vermijd je heel wat blessures.

Opwarmen stimuleert de bloedsomloop en bereidt je lichaam voor op een inspanning. Na het sporten brengt een afkoeling je lichaam geleidelijk van inspannings- naar rustniveau. Een goede opwarming duurt gemiddeld 20 min. en bevat volgende onderdelen: algemene opwarming met circulatieoefeningen, stretching en spierversterkende oefeningen, gevolgd door een sportspecifieke warming up. Een cooling down van een 10-tal minuten kan door los te lopen en te stretchen.

Gebod 11: Elke leeftijd en niveau hebben hun aangepaste training.

Raadpleeg de trainer om een evenwichtig trainingsschema op te stellen. Hij zal rekening houden met je leeftijd, je goede verluchting geven (lederen bovenmateriaal en vochtopnemende binnenbekleding);

trainingsmogelijkheden, je lichamelijke conditie met de basiseigenschappen uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en coördinatie. Hoe beter de trainingsopbouw, hoe beter de conditie.

Geef ook aandacht aan de onzichtbare training: zorg voor een gezonde en evenwichtige voeding, drink voldoende bij sportinspanningen, bouw regelmatig rust in en geef aandacht aan hygiëne zodat b.v. atleetvoet geen kans krijgt.

Gebod 12: Een goede techniek is de beste tactiek.

Hoe beter je een bepaalde techniek onder de knie hebt, hoe veiliger je kan sporten. Door verkeerde bewegingen kan je o.a. je spieren overbelasten. Je vermijdt er gevaarlijke contacten mee met spelers, het veld, het materiaal...

Leer van bij het begin de juiste techniek (bij gediplomeerde trainers). Veel oefenen is de enige manier om je de techniek volledig eigen te maken.

CLUB-NIEUWS

❖ LET OP: VTS-CURSUSSEN NIET MEER MET OPLEIDINGSCHEQUES!

Op 23/7/2010 besliste de Vlaamse regering om de opleidingscheques af te schaffen voor opleidingen die niet erkend zijn voor Betaald Educatief Verlof, en dit met ingang van 1/8/2010.

Als gevolg van deze beslissing kunnen de sportkaderopleidingen van de Vlaamse Trainersschool niet meer met opleidingscheques betaald worden. Het Bloso zal deze problematiek aankaarten bij minister van Sport Muyters en een positieve oplossing bepleiten.



In afwachting van het onderhoud met de minister van Sport kan vanaf 1/8/2010 niet meer met opleidingscheques betaald worden. Het Bloso vraagt dan ook om geen opleidingscheques bij de VDAB aan te vragen.

Van zodra Bloso een uitsluitsel heeft van de minister van Sport zal dit onmiddellijk gecommuniceerd worden via de Bloso-website.

KALENDER

❖ 2010

20/10/2010	Opleiding: Sponsoring en fondsenwerving	Berchem
23/10/2010	Opleiding: Jurycursus Dans	Berchem
30/10/2010	Opleiding: Tofsport Bijscholingsdag	Tongerlo
14/11/2010	Demohappening	Hemiksem
20/11/2010	Disciplinetraining AG/ACRO/TU/LMT	Gent
20/11/2010	Kaderdag	Gent
27/11/2010	Jurycursus Lange Mat	Berchem
27/11/2010	Jurycursus AGH	Berchem
28/11/2010	Jury-examen Lange Mat	Schilde
28/11/2010	Wedstrijd: Interclub Lange Mat	Schilde

❖ 2011

29 & 30/01/2011	Wedstrijd Trampoline	Wijgmaal
13/02/2011	Wedstrijd Lange Mat en Tumbling	Wijgmaal
26/02/2011	Wedstrijd Dans	Sint-Niklaas
20/03/2011	Wedstrijd AGD/AGH	Kessel-Lo
26/03/2011	Algemene Vergadering	Berchem
30/04/2010	Wedstrijd Acro	Deurne
19 & 20/05/2011	Een zee van sporten	Oostende

OPROEP VRIJWILLIGERS

Beste gymfan,

Komend seizoen organiseert Gym en Dans Vlaanderen weer tal van activiteiten. Om deze activiteiten vlot te laten verlopen, zijn wij op zoek naar mensen die ons een paar keer in het jaar kunnen helpen.

Heb jij zin om deel uit te maken van ons vrijwilligersteam, schrijf je dan vliegensvlug in via: delphine@gymdans.be

Wij voorzien een forfaitaire vergoeding voor uw hulp.
Wenst u meer inlichtingen, contacteer ons gerust.

Alvast heel erg bedankt voor jullie interesse

ZOEKERTJES EN AANKONDIGINGEN

Zoekertjes kunnen gratis geplaatst worden op www.gymdans.be.
Organiseert je vereniging een bijzondere activiteit dan kan je hiervoor gratis promotie maken onder onze website-rubriek "Clubnieuws".
Je hoeft enkel de te publiceren gegevens door te mailen naar Federatie@gymdans.be