

**INFOBUNDEL**

**seizoen 2020 – 2021**

Deze infobundel heeft als doel alle spelers en ouders wegwijs te maken in Rugbyclub Waregem. Als het antwoord op één van u vragen niet in deze bundel staat, aarzel niet en neem contact op met één van de clubverantwoordelijken. Verder in deze bundel is een lijst opgenomen met alle verantwoordelijken. Indien u twijfelt, bel Thijs Clarysse, jeugd coördinator, hij zal dan zeggen wie u het best kan helpen met uw vraag. Tips om deze folder te optimaliseren of uit te breiden naar volgend jaar toe, zijn steeds welkom bij Thijs (0486/616206)

2

INHOUD

1. Clubverantwoordelijken met contactgegevens
2. Trainers en teamverantwoordelijken met contactgegevens
3. Trainingen en wedstrijden
4. Lidgeld
5. Medische attesten en licenties
6. Verzekeringspapieren
7. Enkele clubactiviteiten Bijlagen:
   * p. 12: Spelerscharter 2020-2021
   * p. 13-14: Medische fiche
8. Clubverantwoordelijken met contactgegevens

# Bestuur rugbyclub Waeregem

**Fabrice Dezwarte,**

**Voorzitter**

[fabrice@comfortcleaning.be](mailto:fabrice@comfortcleaning.be)

**0471/111180**



**Laurent Bettens – Popelier**

**jeugdbestuur, trainer U18**

[laurentbettens@gmail.com](mailto:laurentbettens@gmail.com)

**0472/546250**

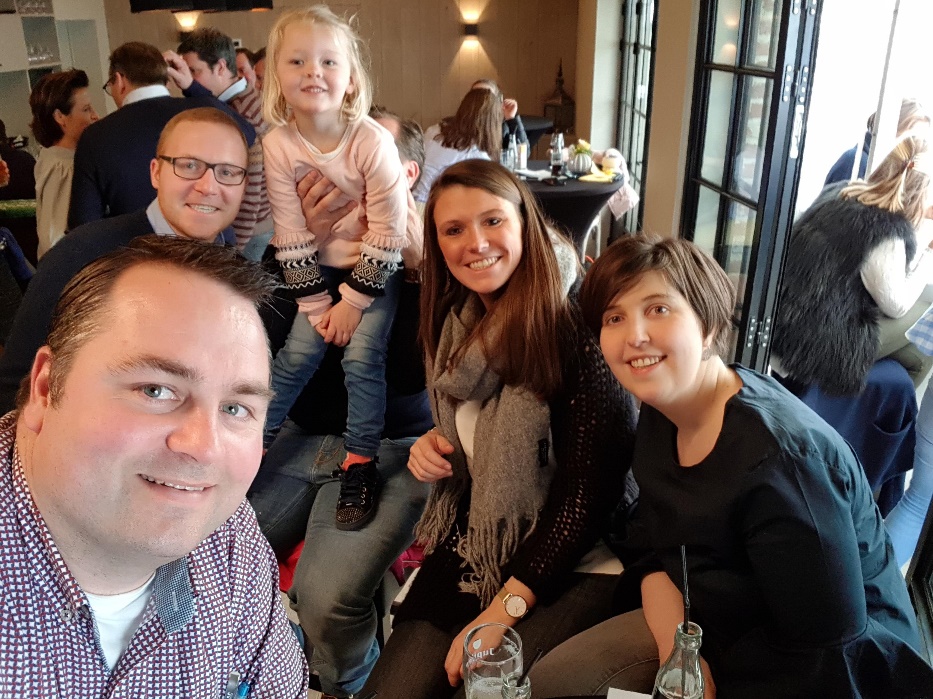


**Cedric De Jaeger**

**Verantwoordelijke dames, bestuurslid**

[cedricdejaeger@hotmail.com](mailto:cedricdejaeger@hotmail.com)

**0472/231361**

**Thijs Clarysse**

**Jeugd coördinator, bestuurslid**

[clarysseclarysse@hotmail.com](mailto:clarysseclarysse@hotmail.com)

**0486/616206**

**Michiel Sulmon**

**Bestuurslid**

[info@michielsulmon.be](mailto:info@michielsulmon.be)

**0472/479327**

**Bram Cnudde**

**Bestuurslid**

**0475/566732**

**Tom Caes**

**bestuur, trainer dames**

[info@slotenmakercaes.be](mailto:info@slotenmakercaes.be)

**0499/039255**



**Lukas Bruyneel**

**Jeugdbestuur, trainer U16**

[lukasbruyneel@gmail.com](mailto:lukasbruyneel@gmail.com)

**0486/278589**

**Julie Vanhulle**

**Trainer U12**

**0479/092785**

**Afbeelding met glimlachen, persoon, binnen, vrouw

Automatisch gegenereerde beschrijving**

**Esther Cottens**

**0478/395522**

**Trainer U12**

**Afbeelding met persoon, binnen, glimlachen, vrouw

Automatisch gegenereerde beschrijving**

**Michelle Clarysse**

**0479/239422**

**Trainer U12**

**Sébastien Devriendt**

**0475 26 49 07**

**Trainer U14**

**Arne Commere**

**0493 06 90 88**

**Trainer U14**

2. Trainers en teamverantwoordelijken met contactgegevens

**Volwassenen:**

## Senioren (geboren in 2002 of vroeger)



**Trainer: Laurent Deroux**

**0033 6 44774177**

**Dames (geboren in 2004 of vroeger)**



**Trainer Tom Caes**

[info@slotenmakercaes.be](mailto:info@slotenmakercaes.be)

**0499/039255**

**Jeugdwerking:**

**U10-U12-U14-U16-U18 Jeugd coördinator: Thijs Clarysse 0486/616206**

***U18 (geboren in 2004of 2003) Trainer: Laurent Bettens afgevaardigde:***

De U18 spelers spelen dit jaar in competitie met Brugge en RSL

Ze trainen al mee met de spelers van de eerste ploeg.

De trainingen gaan door op dinsdag avond en vrijdag avond van 19u30 tot 21u00, adres: Zuiderlaan 30 Waregem

***U16 (geboren in 2006 of 2005) Trainer: Lukas Bruyneel afgevaardigde: Heidi***

De U16 spelers spelen dit jaar samen met Brugge en RSL, wedstrijden op zaterdag om 13u30

De trainingen gaan door op dinsdag avond van 18u30 tot 20u00, adres: Zuiderlaan 30 Waregem

En op woensdag avond van 18u30-20u, adres: Rijwegstraat, 9870 Zulte

***U14 (geboren in 2008 of 2007) Trainer: Arne Commere & Sébastien Devriendt afgevaardigde: Joke***

De U14 spelers spelen dit jaar in competitie samen met RSL, wedstrijden op zaterdag om 12u

De trainingen gaan door op dinsdag avond van 18u30 tot 20u00, adres: Zuiderlaan 30 Waregem

En op woensdag avond van 18u30-20u, adres: Rijwegstraat, 9870 Zulte

***U10-U12 (geboren in2008 of 2009 of 2010 of 2011) trainers: Ester Cottens, Michelle Clarysse en Julie Vanhulle afgevaardigde: Aurelia***

De U10-U12 spelers spelen dit jaar wedstrijden in tornooivorm, ongeveer 1 keer per maand op zaterdagvoormiddag

De trainingen gaan door op woensdagavond van 18u00-19u30.

Adres; Rijwegstraat, 9870 Zulte

3. Trainingen en wedstrijden

**De meeste communicatie gebeurt via een Facebook groep, vraag ernaar bij de trainers om bij de juiste categorie toegevoegd te worden! Er bestaat ook een Whatsapp-groep voor ouders.**

Hieronder een overzicht van de trainingsuren + dagen  
Hou er rekening mee dat de uren die hier vermeld staan de uren van start en einde van de training zijn. Dit wil zeggen wanneer de training op het veld effectief begint. Er wordt steeds een kwartier op voorhand afgesproken in de kleedkamers. Of op het uur zelf aan het veld.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Wie | 1ste training | 2de training | Wedstrijd/toernooi |
| Senioren | Dinsdag 19u30u-21u | Vrijdag 19u30-21u | Zondag 15u |
| Dames | Woensdag 20u-21u30 | Vrijdag 19u30u-21u | Zaterdag 15u |
| U18 | Dinsdag 19u30-21u00 | Vrijdag 19u30-21u | Zaterdag 15u |
| U16 | Dinsdag 18u30-20u00 | Woensdag 18u30-20u | Zaterdag 13u30 |
| U14 | Dinsdag 18u30-20u00 | Woensdag 18u30-20u | Zaterdag 12u |
| U12 |  | Woensdag 18u-19u30 | Zaterdag 10u-12u |

Wat heb je nodig op training?

* Schoenen met noppen en/of loopschoenen (naargelang de ondergrond)
* Stevige kledij + mondstuk
* Warme kledij en/of regenkledij (naargelang het weer)
* Douchegerief

Wat heb je nodig op wedstrijd?

* Schoenen met noppen
* Mondstuk
* Pull en lange trainingsbroek voor op te warmen (naargelang het weer)
* Douchegerief
* Scrumkap of shoulderpads zijn niet verplicht

## Identiteitskaart of een print (vanaf U14)

Het vervoer naar wedstrijden wordt per categorie afzonderlijk geregeld. Er wordt steeds zo veel mogelijk samen gereden en het vertrek is steeds aan de carpoolparking van Zulte.

De teamverantwoordelijke van elke ploeg regelt de wedstrijden. De kalender zal uithangen in de conversie of bekeken worden (vanaf U14) op [www.rugby.be](http://www.rugby.be/) . Als er nog vragen zijn i.v.m. trainingen en wedstrijden, kan u steeds terecht bij de trainer van de ploeg.

4. Lidgeld

Het lidgeld is afhankelijk van de leeftijdscategorie

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| CATEGORIE | GEBOORTEJAREN | LIDGELD | LIDGELD na 1/1/19 |
| U10 U12 | 2012 - 2011 – 2010 - 2009 | € 100 | 60 |
| U14 | 2007 – 2008 | € 120 | 90 |
| U16 | 2005 – 2006 | € 140 | 100 |
| U18 | 2003 – 2004 | € 150 | 100 |
| Dames | geboren in 2003 of ouder | € 170 | 100 |
| Senioren | geboren in 2002 of ouder | € 190 | 120 |

We vragen alle (reeds ingeschreven) spelers met aandrang om hun lidgeld te storten voor **15 september** en dit op het rekeningnummer BE54 6528 2681 0197 op naam van RUGBYCLUB WAREGEM en met vermelding ***“LIDGELD + NAAM SPELER + Leeftijdscategorie”.***

Bijvoorbeeld: “Lidgeld Piet Devos U16”

Nieuwe spelers zijn vanaf hun eerste training één maand lang (voorlopig) verzekerd. Dit is een maand waarop nieuwe spelers kunnen ‘proberen’. Indien de speler wil blijven moet het lidgeld betaald worden tegen het einde van deze maand. Nieuwe spelers die later in het jaar beginnen krijgen samen met hun inschrijvingspapieren ook het aangepaste (verminderde) bedrag mee.

Elke speler kan een deel van het geld terugkrijgen via zijn mutualiteit. Een papier gaan aanvragen bij de mutualiteit van de speler en laten invullen door de club zorgt ervoor dat een deel van het geld teruggekregen wordt.

Belangrijk bij inschrijving is dat steeds gecontroleerd wordt of de adres- en contactgegevens nog up-to-date zijn. Indien je tijdens het afgelopen jaar veranderd bent van adres, mail of gsm- nummer, is het aangeraden om dit steeds te laten weten.

In het lidgeld is inbegrepen:

Trainingen, wedstrijden, gebruik van wedstrijduitrusting, verzekering bij Arena, inschrijving bij de Belgische Rugbybond en Rugby Vlaanderen, een sporttas van de club en een pull van de club (deze dragen we zo veel mogelijk bij wedstrijden en uitstappen met de ploeg)

Alle verdere vragen: [Thijs](mailto:secretariaat@rugby-oudenaarde.be) Clarysse

De licentie wordt pas verlengd als het medisch attest en inschrijvingsgeld in orde is!

5. Medische attesten en licenties

Een medisch attest is nodig om een licentie te kunnen aanvragen. Alle spelers hebben er één nodig. Dit betekent vanaf U12 tot Senioren. Voor spelers van **U12 en U14** moet dit slechts **eenmalig gebeuren bij inschrijving**. Voor spelers/speelsters van **U16, U18, dames en senioren** moet dit **om de 2 jaar** gebeuren (LET OP: indien je het niet zeker weet, vraag het in het begin van het seizoen aan de trainer). Voor een medisch attest in orde te maken moet men bij een dokter gaan. Dit moet geen sportdokter zijn, een huisdokter is voldoende. Er is een voorgedrukt formulier dat je verplicht bent te gebruiken. Dit formulier is te vinden op de site of

bij de trainers.

Alle medische attesten moeten ofwel **aan de trainers** bezorgd worden ofwel via **Whatsapp naar Thijs Clarysse** (0486/616206) gestuurd worden. **Let op** dat de foto het volledige attest weergeeft.

**Nieuwe spelers** moeten hun medisch attest indienen uiterlijk een maand na de eerste training en 5 dagen voor hun eerste wedstrijd. **Geen geldig medisch attest = NIET verzekerd** (training en matchen) en dus NIET spelen!

6. Verzekeringspapieren

Als een speler gekwetst raakt, is het belangrijk dat de juiste documenten snel en correct ingevuld bij de juiste persoon raken. Daarom zetten we hier alles even op een rijtje. De verzekeraar is **Arena.**

1. Onmiddellijk na het ongeval dient de gekwetste speler een verzekeringsformulier te vragen aan zijn trainer of teamverantwoordelijke. Ook als hij nog niet zeker is dat hij naar de dokter gaat. Als de blessure pas later aan het licht komt, vraag je alsnog een formulier aan je trainer OF download je het op de website.
2. De eerste die het formulier (3 bladzijden) invult, is de dokter die de eerste vaststelling doet. Hij moet slechts 1 van de 3 bladzijden invullen, het laatste. Hij dient dit wel volledig te doen en te ondertekenen en –stempelen.
3. De tweede die het formulier invult is de speler (met hulp van de ouder) zelf. De delen die je zelf invult, zijn de volgende: “INLICHTINGEN OMTRENT HET SLACHTOFFER” en “INLICHTINGEN OMTRENT HET ONGEVAL”. Bij “GETUIGENISSEN” vul je de naam in van de trainer die aanwezig was bij je ongeval. Het adres moet je niet invullen.

Heel belangrijk (dit wordt vaak vergeten) is dan ook bladzijde 2. Hier moet je **een klevertje van de mutualiteit** kleven!

1. Indien alles ingevuld is (het deel van de dokter en jouw eigen deel), dan geef je dit formulier af aan de trainers. Zij vullen de rest in, bezorgen het formulier aan de bond, die het dan weer door stuurt naar Arena.

Eens Arena het dossier ontvangen heeft, duurt het gemiddeld nog 3 à 4 weken voor ze het verwerkt hebben. Eens verwerkt, sturen ze jou een brief met uitleg over hoe je de (originele) betalingsbewijzen kunt indienen.

Vaak gemaakte fouten:

* + Het kleefbriefje wordt zeer vaak vergeten. Dit is nochtans essentieel.
  + Sommigen sturen het formulier rechtstreeks naar Arena of Rugby Vlaanderen. NIET DOEN!
  + Sommigen sturen hun rekeningetjes al mee met het aangifteformulier, NIET DOEN, bijhouden!

8. Enkele clubactiviteiten met hun (voorlopige) data

INFO VERGADERING OUDERS datum en locatie nog te bepalen

Hierop nodigen we alle spelers en hun ouders uit om de verschillende ploegen voor te stellen, de kalender te bekijken en algemene info te geven voor het komende seizoen.

START INITIATIES zaterdag in september

Van 13u30 ontvangen we in Olsene nieuwe spelers en geven we ze eerste kennismaking met Rugby.

INFO VERGADERING OUDERS een infosessie voor ouders rond de regels van het rugby.

GROEPSACTIVITEIT Er komt een dag waar we met alle spelers op uitstap gaan.

EINDE SEIZOENSACTIVITEIT Op deze dag voorzien we een groepsactiviteit voor de spelers.

**Spelerscharter Seizoen 2012-2021**

Om de sport rugby te beoefenen draag ik een aantal belangrijke waarden hoog in het vaandel. Dit draait niet enkel om mij als individuele speler maar ook om mijn medespelers in het team, mijn tegenstanders, de officials, de omkadering in de club en de omgeving waarin ik deze mooie sport beoefen.

Daartoe erken ik volgende waarden en begrippen als gekend waardoor ik rugby binnen Rugbyclub Waeregem als **VAK**manschap beschouw.

**Vaardigheid**:

* Rugby is een sport gefundeerd op tactiek, spelinzicht, snelheid en kracht. Elk individu scoort anders op elk van deze punten maar samenbrengen deze vaardigheden **één team tot stand**.
* De sport wordt beoefend op een eerlijke, loyale en enthousiaste manier zoals het een **rugbyer**

beaamt.

**Attitude**:

* **Respect** is de basis van de sport. Zonder respect kan een contactsport als rugby niet correct bestaan.
  + - Op het veld vertaalt zich dit als **inzet, solidariteit** en **loyaliteit** voor het team, als **fair-play**

ten opzichte van de tegenstander en **erkenning** van de functie scheidsrechter.

* + - Naast het veld is dit het **correct omgaan** met het materiaal en de infrastructuur ter beschikking gesteld voor het beoefenen van de sport.
* In mijn omgeving **vertegenwoordig** ik de club op een **verantwoorde en fiere** wijze. De club mag niet in diskrediet gebracht worden.
* Winnen is de uitdaging, verliezen is een kunst.

**Kennis:**

* **Trainingen** worden gezien als een punt om bij te leren en kennis te delen met als resultaat het versterken van het team tijdens wedstrijden. **Trainers** zijn er om deze kennis gestructureerd op te bouwen en **afspraken** dienen om die te ondersteunen.
* **Communicatie** is de essentie in het goed functioneren van een groep. Deel wat je weet en weet wat je deelt.



## MEDISCHE FICHE

**VERNIEUWING SPELER /SPEELSTERSVERGUNNING**

ADMINISTRATIEVE GEGEVENS SPELER / SPEELSTER, BESTUURSLID, RECREANT

(in te vullen door de speler)

CLUB:………………………… licentienummer: …………………..

Voornaam Naam :………………………………………………………………………………. Adres: …………………………………………………………………………………………… Geboortedatum:……………………………….

Tel: ………………………… GSM: …………………………….. e-postadres: …………………………………………………………….

**VERPLICHT ONDERZOEKSPROTOCOL Rugby Vlaanderen vzw**

ALGEMENE RICHTLIJNEN EN FREQUENTIE (Zie 2e pagina en [www.sportkeuring.be](http://www.sportkeuring.be/) ) SPORTSPECIFIEKE RICHTLIJNEN

Absolute tegenaanwijzingen:

cardiovasculaire lijden (ernstige hypertensie-vaatlijden- kleplijden-bloedingsneiging-retinabloeding-)

ernstig orthopedisch lijden vooral ruggengraatafwijkingen

(ernstige scoliosis-blokwervel-traumatisch of degeneratief neklijden-zwanenhals)

Bijkomende inlichtingen : voorzitter van de Medische Commissie: Dr Dirk Van de Voorde Stelensedijk 1 2440 Geel +3214867890 [d.v.d.voorde@belgacom.net](mailto:d.v.d.voorde@belgacom.net)

Het onderzoeksprotocol moet bewaard worden in het medisch dossier en moet de volgende gegevens bevatten.

ONDERZOEKSPROTOCOL

Anamnese: om mogelijke risicofactoren persoonlijk (ook infectieziekten) en familiaal

Ondergetekende ………………………………………(ouder, voogd) geeft toestemming dat boven genoemde speler/speelster mag deelnemen aan wedstrijden van één hogere leeftijdscategorie tot herroeping van deze toestemming of nieuw medisch attest.

Datum + handtekening

uit te sluiten

Lengte: Gewicht BMI Vetgehalte Piekstroommeting Hart auscultatie frequentie ritme

Bloeddruk

NKO Gebitsafwijkingen (mond en tandbeschermer verplicht)

Longen

Huid ( infecties)

**ATTEST MEDISCH ONDERZOEK**

ONDERGETEKENDE,………………………………………….., Dokter in de Geneeskunde

en/of Sportarts verklaart dat speler / speelster ………………………………..na sportmedisch onderzoek volgens het protocol voorgeschreven door de Vlaamse Rugbybond en volgens de richtlijnen op de 2e pagina en waarvan de gegevens worden bewaard in het medisch dossier,

O geschikt O tijdelijk ongeschikt tot …… O definitief ongeschikt….. werd bevonden om rugby als competitiesport te beoefenen.

medisch bezwaar tegen spelen in hogere leeftijdscategorie (huidig seizoen) JA / NEEN Datum, handtekening, stempel, erkenningnummer sportarts ([www.sportkeuring.be](http://www.sportkeuring.be/))

Bewegingsapparaat statiekafwijkingen

Chronische Medicatie (Dopingcontrole) Zie webstek VRB voor TTN formulier (Toegestane Therapeutische Noodzaak) ADHD, Astmabehandeling enz.

Eventueel op puntstellen vaccinatie tetanus, hepatitis B

**Opgesteld door Medische Commissie Rugby Vlaanderen vzw,** **verplicht vanaf 1/1/2012**

Een eerste sportmedische screening met een vragenlijst (naar de persoonlijke en familiale voorgeschiedenis), een lichamelijk onderzoek en een rustelektrocardiogram is aan te raden vanaf 14 jaar.

Deze basisscreening zal ongeveer 50 euro kosten. Let wel: voor preventieve onderzoeken is geen tussenkomst door de mutualiteit voorzien. Uw arts vermeldt op het doktersbriefje (of getuigschrift voor verstrekte hulp): "preventief sportmedisch onderzoek – geen terugbetaling".

Deze screening gebeurt bij voorkeur door een erkend keuringsarts [www.sportkeuring.be](http://www.sportkeuring.be/)

Sportmedische herkeuring **om de twee jaar**.

Deze sportmedische herkeuring bestaat minimaal uit een vragenlijst (naar de persoonlijke en familiale voorgeschiedenis), een lichamelijk onderzoek en elk extra onderzoek dat de keuringsarts noodzakelijk vindt.

Deze screening gebeurt bij voorkeur door een erkend keuringarts [www.sportkeuring.be.](http://www.sportkeuring.be/)

Sportmedische screening houdt minimaal in: een vragenlijst (naar de persoonlijke en familiale voorgeschiedenis), een lichamelijk onderzoek, een rustelektrocardiogram en het bepalen van het SCORE-risico (een Europees erkende inschatting van het risico op aderverkalking op basis van leeftijd, geslacht, bloeddruk, cholesterol en rookgedrag). Deze basisscreening zal ongeveer 50 euro kosten. Let wel: hier is geen tussenkomst door de mutualiteit voorzien. De arts vermeldt op het doktersbriefje (of getuigschrift voor verstrekte hulp): "*preventief sportmedisch onderzoek – geen terugbetaling*".

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Van 35 jaar of ouder** | |
| **Van 14 jaar tot 35 jaar**  **Onder 14 jaar 1ste aansluiting eenmalig** |  |  |
| **(tweejaarlijks hogere leeftijdscategorie)** | |  |

Bij een SCORE-risico van 5% of hoger, is een *inspanningselektrocardiogram* aangeraden. Het inspanningselektrocardiogram wordt afgenomen tijdens een inspanningstest op een fietsergometer volgens het zogenaamde VO2max-protocol of 1- minuutprotocol. Dit onderzoek kan uitgevoerd worden bij een erkend keuringsarts. U betaalt hiervoor een supplement van ongeveer 35 euro.

Indien nodig verwijst de keuringsarts u door naar de hartspecialist of cardioloog. Deze test dient enkel om de sportmedische geschiktheid te beoordelen. Voor het bepalen van de trainingshartfrequenties en trainingsadvies wordt een andere test gebruikt, met afname van melkzuur tijdens de test.

Naast onderliggende hartaandoeningen bestaan er nog **andere risicofactoren** voor sportbeoefening, die meestal eigen zijn aan een bepaalde sport. Zie protocol op **medische fiche.**