

# Huisreglement Dansschool M<sup>k</sup>M vzw

## Inschrijvingen :

- . De lidgelden worden tijdig betaald. Indien dit niet gebeurt kan de toegang tot de lessen geweigerd worden.
- . **Proefles is alleen voor beginners** die eens willen kennis maken met de club. Beslist men om door te gaan met de cursus dan wordt deze les meegerekend.
- . Het lidgeld dient voor de 4<sup>de</sup> les volledig betaald te zijn , zo niet worden er **administratiekosten aangerekend € 5 extra**.

## OPM:



- . Elke inschrijving betekend het akkoord met de algemene voorwaarden.  
**Algemene voorwaarden:**
  - . Om deel te nemen aan de lessen dient men vooraf in te schrijven en binnen de afgesproken termijn te betalen.
  - . Nadien kan niet meer geannuleerd worden en kan het inschrijfgeld NIET worden terugbetaald.
  - . Tenzij om zware medische redenen, kan bij vertoon van een doktersbrief.
  - . Indien er te weinig inschrijvingen zijn dan zullen de lessen geannuleerd worden en terugbetaald worden.
  - . De betaling gebeurt voor een reeks lessen en kan niet per les betaald worden.

## Prijs voor 1 uur les :

- . Voor + 18 die 15 lessen nemen = € 120pers.
- . Voor -18 die 15 lessen nemen = € 115/pers
- . Wil men per keer betalen = € 9 pers. ( in noodgevallen )
- . Zumba = 10 beurtenkaart + 1 les gratis = € 85 Per keer = 9

Vervolg zie website — [www.dansschoolmkm.be/reglement](http://www.dansschoolmkm.be/reglement)

Met vragen, kunt u terecht bij de leraars of verantwoordelijke in de zaal

Of

Gsm: Voets Karoline — 0498/150181

Stessens Marianne — -0477/371285

## Privés :

- . 1 paar = € 50/uur
- . 2 paren = € 50 /uur
- . 3 paren = € 75/uur
- . 4 paren betalen groepsles, krijgen 12 lessen.
- . Vanaf 5 paren is het groepslesgeld

## Lidkaart:

- . Is voor iedereen verplicht : **(is inbegrepen in het lesgeld)**
- . Passieve leden zijn verplicht bij het begin van het seizoen deze lidkaart te vernieuwen.
- . -18 jaar = € 7/pers. / + 18 jaar = € 10/pers.
- . Niet lesvolgende leden zoals ouders die de kinderen begeleiden, betreden de zaal op eigen risico.

## Kortingen :

- . Sportformulier van uw ziekenfonds binnenbrengen, wij vullen dit netjes in.  
 (u krijgt € 15/pers. terug van uw ziekenfonds)

### Lessen:

- . Een gemiste les wordt niet terugbetaald
- . Wil men aansluiten bij de elite groepen zoals Timeless, Dynamic, Passion Moves dan moet men ergens in een andere lesgroep **actief** deelnemen.
- . Niemand komt op de vloer tijdens de les ,alleen de lesvolgende leden.
- . Er worden 30 lessen per dansseizoen gegeven, deze lopen ong. tot eind mei.
- . De leerkrachten zijn enkel verantwoordelijk voor de leerlingen **tijdens** de les.
- . De ouders + broertjes en zusjes mogen in de zaal blijven. Houd de kinderen langs de vloer rustig zodat zij de les niet storen.

### Oefenavonden + trainingen:

#### Voor koppels:

Seniorennamiddag inkom = € 2,5/pers. / Oefenavonden op zaterdag inkom = € 2,5/pers.  
(uitgezonderd op speciale evenementen)

#### Huur zaal voor trainingen :

- . Per koppel = € 8
- . Per groep t.e.m. 5 pers. = € 8
- . Per groep meer dan 5 pers. = € 12
- . Elite groepen die deelnemen aan wedstrijden en optredens krijgen 2 x de zaal gratis, dit enkel na het binnenbrengen van de nodige info.
- Ook koppels die deelnemen aan wedstrijden krijgen de zaal 2x gratis ook enkel na het binnenbrengen van deelname bewijs.

### dranken :

- . Eigen dranken meebrengen is **NIET** toegelaten
- . Zelfbediening, iemand van de vrijwilligers helpt u aan de toog
- . Leeggoed wordt netjes teruggebracht naar de toog

### Vrijwilligers:

Onze werkgroep bestaat uit ong. een 15 vrijwilligers die zich **belangeloos** inzetten voor de dansschool. Zij verrichtten allerlei karweitjes zoals de toog bedienen , zaal proper houden, kleding naaien, decors knutselen, verven , pr. enz... als ook de hele dag op bv. een wedstrijd , de slotshow enz... actief meehelpen. Toon respect voor deze mensen want zij zijn onmisbaar.

### privacywet:

Op onze school laten wij u met foto's en video's zien waar we mee bezig zijn. Opnames worden gemaakt tijdens verschillende gelegenheden. Bijvoorbeeld tijdens activiteiten en lessen. Ook uw zoon/dochter kan op deze foto's (en soms in video's) te zien zijn. Natuurlijk gaan we zorgvuldig om met foto's en video's. Wij plaatsen geen foto's waardoor leerlingen schade kunnen ondervinden. We plaatsen bij foto's en video's geen namen van leerlingen. De emailadressen worden alleen doorgegeven aan DSV vzw "dit is de overkoepelende bond waar wij als Dansschool bij aangesloten zijn en waar jullie lid van zijn. De emailadressen worden alleen gebruikt voor info over dansen zoals bv. vakanties, slotshow, paasfeestje, wedstrijden enz... zo blijven jullie op de hoogte van wat er in de danswereld gebeurt.

### **Ethiek:**

Deze dagen wordt er veel meer gebruik gemaakt van sociale media. Maak hier geen misbruik van om andere mensen moreel neer te halen. Iedereen is hier gevoelig voor, sommigen kunnen dit goed van zich afzetten, anderen dragen deze last voor hun leven mee. Blijf lief voor elkaar de wereld is al hard genoeg.

Wij sturen als aanvulling bij het reglement de gedragscode die zo belangrijk is voor sporters. Er gebeurt zoveel in de sportwereld wat niet te rechtvaardigen is. Lees dit zéér goed en heeft u hier vragen over of wilt u iets melden dan kan dit altijd en héél discreet bij:

Voets Karoline --- [karoline.voets@hotmail.com](mailto:karoline.voets@hotmail.com) --- 0498/150181

Sofie Gielkens --- [sofie\\_gielkens@hotmail.com](mailto:sofie_gielkens@hotmail.com) --- 0477/181131

### **onderhoud van de 2 zalen:**

- . A.U.B. geen schoenen tegen de muren.
- . Laat de toiletten netjes achter voor de volgende.
- . Kleine kinderen niet alleen op de toiletten.
- . De toiletten zijn geen speelplaats.
- . Dansschoenen meebrengen in een zakje, er zijn te veel kinderen die eerst in de zand gaan spelen en dan op de parketvloer komen dansen.

### **Varia:**

- . De dansschool is niet verantwoordelijk voor eventuele diefstallen.
- . Indien je beroep wil doen op de verzekering voor "lichamelijke ongevallen" tijdens de lessen dan moet je dit onmiddellijk melden niet een paar dagen daarna.

**Wij hopen op begrip van jullie en nog veel dansplezier, het MKM team.**

*Marianne, Marcel, Karoline, Mariette, Martin, Rachel, Sofie, Loes, Sofieke, Boy,  
Goele, Loïs, Tommy, Ilona.*

# **Gedragscode**

## **DANSERS**

### ➤ Omtrent houding:

- Toon respect voor je trainer en begeleiders.
- Toon respect voor je medespelers.
- Wees trots op je club.
- Kom naar de club om samen plezier te maken; niet om je af te reageren.
- Pesten, racisme, discriminatie, agressie in woorden of daden, intimidatie en fysiek geweld worden niet geduld.
- Focus op je mogelijkheden, niet op je tekortkomingen.
- Gedraag je steeds op een waardige manier in de kleedkamer en op het veld.
- Gebruik steeds een beleefd taalgebruik t.o.v. medespelers, scheidsrechters, trainers en supporters.
- Help je medesporters, die het wat moeilijker hebben waar nodig, en moedig hen aan.
- Durf de trainer/jeugdcoördinator aanspreken wanneer er iets schort of wanneer je niet goed in je vel zit.
- Neem enthousiast deel aan het verenigingsleven van je club en je team.
- Toon respect voor de vrijwilligers die zich voor jou inzetten in hun vrije tijd.
- Maak schoon wat je vuil hebt gemaakt.
- Vorm met je medesporters een hecht team, op en naast het veld.
- Eet gezond en drink voldoende, zowel buiten als tijdens het sporten.
- Neem geen dingen van een ander, dat is stelen.

### ➤ Omtrent de training:

- Regelmatig en op tijd aanwezig zijn.
- Verwittig de trainer/jeugdcoördinator op tijd als je niet kan komen.
- Help de trainer met het opruimen van het materiaal na de training.
- Vraag uitleg aan de trainer als je iets niet begrijpt.
- Kom naar de training met een propere clubuitrusting.
- Geef je medespelers positieve kritiek; breek ze niet af wanneer ze een foutje maken.
- Doe gemotiveerd mee aan alle oefeningen en geef je steeds 100%.
- Lichamelijke hygiëne is belangrijk: neem een douche na het sporten en trek andere, propere kleren aan.
- Draag zorg voor het clubmateriaal dat je mag gebruiken.

### ➤ Omtrent de wedstrijd:

- Onsportiviteit van een ander mag nooit een reden zijn om zelf onsportief te zijn.
- Bekritiseer de beslissingen van de jury niet.
- Geef de tegenstrever en scheidsrechter een hand bij het einde van de wedstrijd.
- Geef blijk van een sportieve attitude en een goede fair play houding naar alle partijen. (medespelers, trainers, scheidsrechters, ouders, supporters, tegenstrevers,...)
- Wens, bij verlies, de tegenstander proficiat met de glimlach.
- Wees blij met een overwinning, laat je niet ontmoedigen door een tegenslag.

## **ouders/ supporters**

### ➤ hebben een voorbeeldfunctie:

- Wees u bewust van uw voorbeeldfunctie.
- Zorg ervoor dat uw gedrag sportief is.
- Laat geen rommel achter.
- Respecteer de beslissingen van de jury.
- Moedig uw kind aan de regels te volgen en respectvol te zijn.
- Veroordeel elk gebruik van geweld.

### ➤ dienen de sporters aan te moedigen:

- Wees gul met lof voor inzet en prestatie.
- Geef steeds positieve kritiek; breek sporters nooit af wanneer het eens wat minder loopt.
- Maak een kind nooit belachelijk en scheld het niet uit als het een fout maakt gedurende een wedstrijd.
- Focus op de mogelijkheden van de sporters; schenk niet te veel aandacht aan hun tekortkomingen.
- Vermijd het gebruik van grove taal en het beledigen of belagen van sporters, trainers of scheidsrechters.
- Wees supporter/ouder, geen trainer.

### ➤ dienen positief betrokken te zijn:

- Wijs medesupporters op een rustige manier op een fair gedrag.
- Laat je mening horen op een constructieve manier.
- Ken je plaats als ouder.
- Respecteer de bestaande communicatiekanalen.
- Gun jouw kind het plezier van de sport.

### ➤ moeten de prestatie van hun sporter(s) kunnen relativeren:

- Toon respect voor tegenstanders/tegenspelers, zonder hen zou er geen wedstrijd zijn.
- Schat het talent van je sporter(s) naar waarde.
- Leer je sporter dat je best doen even goed is als winnen.
- Wees nederig in het verlies en bescheiden bij winst.

## **NEEN TEGEN GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG!**

Iedereen in de sport moet zich veilig voelen. Daarom is het voor onze club belangrijk elke vorm van ongewenst gedrag, zoals seksueel grensoverschrijdend gedrag, beledigingen, pesten, discriminatie, bedreiging en mishandeling zoveel mogelijk te voorkomen. En daarnaast moet duidelijk zijn hoe te handelen wanneer zich een incident voordoet.

Wanneer je te maken krijgt met grensoverschrijdend gedrag is dat een teken dat de (sport)omgeving niet veilig meer is. Het kan veel emoties en vragen oproepen, ook als je er niet zelf het slachtoffer van bent, maar het ziet gebeuren. Blijf er niet mee rondlopen! Signaleer het en praat erover met iemand in wie je vertrouwen hebt. Direct signaleren en het in de openbaarheid brengen van grensoverschrijdend gedrag kan herhaling of het verergeren van de situatie voorkomen.

wij wensen dan ook duiding te geven over het begrip grensoverschrijdend gedrag en wat dieper in te gaan op de verschillende types. Verder stellen we een aantal belangrijke gedragsregels voorop heel specifiek betreffende seksueel grensoverschrijdend gedrag.

## **Aanwervingsbeleid voor nieuwe leraars:**

- lidkaart bij DSV aanvragen als leraar of gewoon lid en al uw gegevens bezorgen bij Marianne
- opleiding bij DSV
- Regelmatig bijscholingen volgen maar niet bij de concurrentie. Is deontologisch niet correct naar Dansschool MkM toe. ( geef het even door aan Marianne zodat wij kunnen beslissen of dit verantwoord is naar MkM toe )
- EHBO cursus volgen ( bewijs binnenbrengen bij Marianne )
- Clipdance solo en duo volgen bij DSV (bewijs binnenbrengen bij Marianne )
- Zelf altijd actief gedanst hebben bij ons in de club met een goede motivatie.
- Buiten de lesuren ook willen meehelpen ( bv.slotshow )
- Stipt 5 min. voor uw les aanvat aanwezig zijn.
- Kleding MkM zorgen om les te geven.
- Als men wil stoppen met lesgeven op tijd doorgeven, zodat wij vervanging kunnen zorgen.
- Verantwoordelijkheids gevoel hebben voor:
  - Uw lesgroep
  - Pesten
  - Geen eigen dranken meebrengen
  - Kleding voor optredens ( kosten zijn voor de Dansschool )
  - Begeleiden als de groep op verplaatsing moet gaan dansen.
  - Blessures ( eerste zorg toedienen ) ( verzekeringspapier van DSV invullen )
  - Kinderen aan de toog bedienen als er niemand anders van de vrijwilligers is.
  - Vakantieperiodes respecteren.

### **Veilig en gezond sporten:**

- kinderen motiveren om te sporten.
- Opwarmen en stretchen van de spieren, als ook een cool down .
- De lessen plezierig houden, het is ook nog een ontspanning na de school.
- Bewegen is gezond op elk niveau , men hoeft geen topdanser te zijn.

## **Blessurepreventie:**

Blessures omzeilen doe je zo:

- Begin niet **te snel en intensief**. In de beginperiode ben je het kwetsbaarst voor kleine spier- en gewrichtsletsels, zeker wanneer je lang weinig hebt bewogen. Gun je spieren en gewrichten de tijd om weer te wennen aan die grotere belasting.
- Bereid jezelf goed voor op elke bewegingssessie – met een rustige en verantwoorde **opwarming**. Zo stoom jij je spieren en gewrichten klaar voor wat komt. Je maakt ze soepeler, stimuleert de doorbloeding waardoor ze warm worden, en verhoogt je stofwisseling. Ook mentaal ben je er nu klaar voor. Een goede opwarming is bijvoorbeeld een paar minuten wandelen of fietsen.
- Bouw na de inspanning af met een **afkoelsessie**. Bol uit door een paar minuten rustig te huppelen, wandelen of lopen. En doe daarna wat lichte stretchoefeningen. Laat ook je geest weer tot rust komen, bijvoorbeeld met een warme douche.
- Train je been-, buik- én rugspieren. Die laatste zorgen voor je rompstabiliteit en vangen zo de grootste schokken op. Zonder **stevige spieren** loop je meer kans op blessures.
- Gooi je spieren geregeld los met wat **lenigheidsoefeningen**. Wie lenig is, zal niet snel blessures krijgen.

kies voor, tijdens en na je bewegingssessies voor [gezonde voeding](#).

- Rust voldoende uit na je inspanningen. Zo **recupereer** je sneller.
- Gebruik alleen **geschikt materiaal en dito uitrusting**. Kies bijvoorbeeld voor aangepaste sportschoenen.

Ben je ouder dan 45, beweeg je al lang niet veel of twijfel je of je medisch fit bent om te sporten? Contacteer dan je huisarts.

Toch een blessure opgelopen? Ga ook dan naar je huisarts en engageer je voor een snelle en juiste behandeling. Sla pas opnieuw aan het sporten wanneer je volledig bent hersteld.