

Clubinfobrief

Algemene info voor leden van Antwerp BMX
Werkingsjaar 2024

www.antwerpbmx.be
info@antwerpbmx.be



Beste BMX liefhebber,

Antwerp BMX wil de mogelijkheid bieden aan iedereen om race-BMX te beoefenen, dit zowel aan recreanten als aan rijders met een competitievergunning.

Antwerp BMX traint op het parcours van het Wielercentrum Antwerpen te Wilrijk, Moerelei 117. Regelmatig hebben we ook een training op een andere locatie.

Antwerp BMX draait volledig op vrijwilligers.

Didactiek

Onze trainers zijn gerekruteerd uit onze eigen club. Het zijn enthousiaste jongvolwassenen met een jarenlange BMX-ervaring. Ze worden didactisch, groepsdynamisch en technisch bijgeschoold tot hulptrainer en trainer door onze gediplomeerde trainersverantwoordelijken.

BMX is een zeer technische en fysiek zware sport en daarom besteden we veel aandacht aan de inhoud van de trainingen. Op deze manier wordt elk aspect van de sport belicht en ingeoefend. Een training volgt daarom een bepaald schema. Alle trainingen van een heel sportjaar samen vormen één geheel om zo iedereen op zijn niveau een volledige begeleiding te geven.

De zware inspanning die een BMX-er moet leveren tijdens slechts één rondje wordt door velen onderschat. Als je één rondje op vol vermogen rijdt heb je ongeveer een kwartier nodig om hiervan te recupereren. Ook het onder de knie krijgen van de techniek is iets wat vele jaren in beslag neemt. Daarom werken we tijdens de trainingen veel aan techniek en bouwen we de noodzakelijke periodes van rust in.

Een goede BMX-er kan je echter niet worden door enkel onze trainingen te volgen. Regelmatig deelnemen aan wedstrijden en veel oefenen naast de trainingen is noodzakelijk als je vooruitgang wil maken. Je kan tijdens de openingsuren van het Wielercentrum vrij komen oefenen. Je krijgt tijdens de trainingen ook veel oefeningen mee die je thuis op de stoep kan uitvoeren.

Om de trainingen zo goed mogelijk te laten verlopen hebben we ook een aantal reglementen opgesteld. Deze vind je onderaan. Deze reglementen zijn een toevoeging op het huishoudelijk reglement van het Wielercentrum Antwerpen.

Heb je nog vragen dan kan je altijd de trainers aanspreken.

Trainingen 2024

Onze club is sterk gegroeid het laatste jaar. Dit juichen we toe want we willen zoveel mogelijk mensen laten genieten van onze prachtige BMX-sport.

De verdeling van het aantal rijders per leeftijd varieert van jaar tot jaar en is steeds een uitdaging in de organisatie van onze trainingen.

Om kwaliteit en persoonlijke begeleiding te kunnen geven, zijn we nog aan het bekijken om voor het BMX-seizoen 2024 het uurschema lichtjes aan te passen. Samengevat: Op donderdag starten groep 2 en 3 een half uur later, geen verschil met 2023 op dinsdag. Onze competitierijders willen we ook nog steeds hun "licentie training" blijven geven.

Gelieve op tijd te komen. De training start op deze uren en dan moet je volledig paraat staan.

De trainingen starten op dinsdag 5 maart 2024 en eindigen op donderdag 31 oktober 2024.

Clubinfobrief

Algemene info voor leden van Antwerp BMX
Werkingsjaar 2024

www.antwerpbmx.be
info@antwerpbmx.be



Uurschema

De leeftijd hieronder gaat over de leeftijd die je hebt op 31 december 2024.

- Groep 1 : °2016-2019; van 5j tot en met 8j
- Groep 2 : °2012-2015; van 9j tot en met 12j
- Groep 3 : °2011 of ouder; van 13j en ouder

dinsdag			donderdag		
groep 1	groep 2	groep 3	groep 1	groep 2	groep 3
18u30	18u45		18u30		
	19u00		19u30	19u15	
19u30				19u30	
19u45	20u00	19u45 (*)		20u30	20u15 (*)
		20u00			20u30
		21u00			21u30

 recreanten en vergunninghouders

 enkel vergunninghouders

(*) Als vergunninghouder van groep 3 doet je bij aanvang je loopschoenen aan en niet je klicschoenen.

Als je als recreant van groep 1 of 2 slechts éénmaal per week wenst te komen, vragen we je om donderdag te komen.

Van rijders met een competitievergunning wordt verwacht dat ze 2 maal per week trachten te komen.

In **juli en augustus** is er één gezamenlijke training voor alle rijders op donderdag van 19u00 tot 20u15.

Indien het weer en de staat van het parcours het toelaten zijn er in **november** nog gezamenlijke trainingen op donderdag vanaf 18u30 voor alle rijders.



Bij slechte weersomstandigheden gaat de training meestal door. Twijfel je toch of de training doorgaat? Raadpleeg dan www.antwerpbmx.be. Het groene of rode licht bovenaan geeft aan of de training doorgaat. Op feestdagen vinden er geen trainingen plaats.

Training gaat door



Wedstrijdtrainingen en interclubs

Gedurende het seizoen organiseren we een ongeveer 4 wedstrijd-trainingen en 4 interclubs. Dit zijn trainingen in de vorm van een echte wedstrijd. Race BMX is immers een wedstrijddiscipline. De wedstrijd-trainingen gaan door op de normale trainingsdagen en starten voor iedereen om 18u30 en eindigen rond 20u. Interclubs zijn gelijkaardig maar dan samen met 3 andere clubs en op andere dagen. Op deze trainingen verwachten we onze recreanten en vergunninghouders. De data worden begin van het seizoen vastgelegd.

Clubinfobrief

Algemene info voor leden van Antwerp BMX
Werkingsjaar 2024

www.antwerpbmx.be
info@antwerpbmx.be



Inschrijven – werkwijze voor nieuwe leden

Je inschrijving bij de club bestaat uit onderstaande 2 stappen. Door in te schrijven aanvaard je de reglementen van Antwerp BMX (zie onderaan)

1. VERZEKERING bij Cycling Vlaanderen

 Aansluiting bij Cycling Vlaanderen is noodzakelijk om verzekerd te zijn tijdens de trainingen. Dit kan via <https://cycling.vlaanderen/lid-worden>

 Als recreant kan je kiezen tussen een individueel lidmaatschap ofwel een recreatief gezinslidmaatschap waarbij het ganse gezin kan genieten van de voordelen beschreven op de website van Cycling Vlaanderen.

Nieuwe leden die na 15/8 aansluiten zijn meteen verzekerd tot eind 2024. Dus als je in 2023 nog deelneemt aan de wintertrainingen dan ben je ineens verzekerd bij een aansluiting aan het einde van het seizoen.

Rijders die willen deelnemen aan de officiële wedstrijden vragen een competitievergunning aan. (zie ook voorwaarden in het clubreglement).

Recreanten kunnen via het Cycling Vlaanderen portaal nadien (binnen het uur als je online hebt betaald) hun attest downloaden voor tegemoetkoming door de mutualiteit. Voor competitierijders kunnen we als club op jouw verzoek een 'attest van betaling lidgeld aan de club' opmaken.

Aandachtspunten bij het aanvragen van een nieuwe aansluiting:

- *Zorg ervoor dat je aansluit bij "02011001 - VZW ANTWERP BMX"*
- *Het adres in de aanvraag is je eigen woonadres.*
- *Het e-mailadres dat je invult is het e-mailadres dat Cycling Vlaanderen gebruikt voor hun nieuwsbrieven.*
- *Voor clubcommunicatie gebruiken we de mailadressen waarvoor je bent aangemeld op ons mailingplatform (zie verder onder nieuwsbrieven).*
- *In geval van competitie kies je voor U8,U12,U15, U17, junior, master of cruiser (freestyle en trial is fout!). De keuzemogelijkheden zullen verschillen per leeftijd.*
- *Trainersgegevens moeten niet ingevuld worden.*
- *Competitierijders moeten ook een clubcontract ondertekenen en het preventief sportmedisch onderzoek opstarten op <https://sportkeuring.be/sk>. Kies sport = "Wielrennen (vergunningsaanvraag)". Vul de vragenlijst in. Je kan deze onmiddellijk verzenden naar een door jou gekozen erkende keuringsarts uit de beschikbare lijst. Maak nadien een afspraak.*

2. CLUBLIDMAATSCHAP Antwerp BMX

Volg onderstaande stappen om je in te schrijven als lid bij de club. Dit gebeurt via ons leden-administratie platform op <https://inschrijven.antwerpbmx.be/>. Indien het stappenplan niet helemaal duidelijk is, kan je steeds contact opnemen met iemand van het bestuur.

1. Maak een account aan op het mailadres van de ouder.
2. Schrijf uw rijder(s) in.
 - Wil je recreatief rijden dan kies je voor "recreant", al dan niet met clubshirt.
 - Wil je deelnemen aan officiële wedstrijden, dan kies je voor "competitie".

Indien je kiest voor een nieuw clubshirt moet je de maat van je clubshirt ingeven.

Het lidgeld bedraagt 130 € (10 € koring voor 2de rijder per gezin) + optioneel 45 € voor een clubshirt (verplicht voor competitierijders maar je mag die van seizoen 2023 blijven gebruiken).

Bij inschrijving of betaling na 31 december betaal je 10 € extra lidgeld en kan je mogelijk geen shirt op naam bestellen. Schrijf dus tijdig in !

3. Bevestig je inschrijving door het "Mandje" af te rekenen.
4. Onder "lid inschrijven" kan je eventueel bijkomende gezinsleden inschrijven.
5. Betalingsgegevens kan je nadien herbekijken via "afrekeningen en openstaande rekening".

Clubinfobrief

Algemene info voor leden van Antwerp BMX
Werkingsjaar 2024

www.antwerpbmx.be
info@antwerpbmx.be



Nieuwsbrieven (clubcommunicatie)

Abonneer je ook zo snel mogelijk op onze nieuwsbrieven. Dit staat los van bovenstaande inschrijving als lid. Enkel zo word je geïnformeerd over clubactiviteiten, wedstrijdtrainingen, interclubs, officiële wedstrijden, (winter)trainingen, ...

Je kan je abonneren via deze link <http://eepurl.com/gl7rWr>. Je mag meerdere mailadressen opgeven voor je ouders en jezelf. Je kan achteraf ten allen tijde uitschrijven uit onze mailinglijst via de uitschrijfknoop onderaan elke nieuwsbrief.

WhatsApp Antwerp BMX ouders 2024 (communicatie ouders onderling)

De ouders hebben ook een WhatsApp groep waarin je onderling kan afspreken voor bvb carpoolen, afspreken om naar wedstrijden te gaan, foto's delen, informatie over activiteiten delen enz. Dit informatiekanaal is géén officieel clubcommunicatiekanaal maar we raden je wel aan om je aan te sluiten. Dit kan door de QR-code hiernaast te scannen of door op je smartphone op onderstaande link te klikken. Staat je naam niet in je WhatsApp profiel, maak je dan wel even kenbaar na het aanmelden zodat we weten wie je bent.

<https://chat.whatsapp.com/Bw2euHFIN9TLEe3aYnaSVb>

Parcoursonderhoud

In februari (juiste datum volgt) houden we ons jaarlijks onderhoud van ons parcours in Wilrijk. Hierbij nodigen we alle ouders en leden uit om mee te komen helpen. Zo kunnen we het parcours berijdbaar maken voor het seizoen. Neem als het kan een kruiwagen, schop en rijf mee.

Vrijwilligers

Naast de trainers draait de club op een hele hoop geëngageerde vrijwillige ouders die elk binnen hun interesses en mogelijkheden hun steentje bijdragen. (wintertrainingen, begeleiding nieuwe leden, sponsoring, merchandising, website, IT, social media, fietsonderhoud, promowedstrijd, interclub- en wedstrijdtrainingen, feest comité, onderhoud parcours, gras, ...). We zoeken altijd extra helpende handen. Aarzel dus niet om iemand van het bestuur of een van de werkgroepen aan te spreken voor meer info.

Nieuwe leden

Wil je eens komen proberen, dan kan je drie keer een training bijwonen zonder je lid te maken.

Een BMX-fiets en helm kunnen we je indien nodig drie keer ter beschikking stellen. Zorg er wel voor dat je lange mouwen, een lange broek, een helm, kniebescherming en handschoenen draagt.

Nieuwe leden die kennis willen maken met de club en eens een training willen meedoen, kunnen zich aanmelden via <http://antwerpbmx.be/instap-nieuwe-leden/>.

De eerste keer kom je samen met je ouders, krijg je uitleg en kan je voor de eerste keer op het parcours. Je kan komen BMX-en vanaf het moment dat je 5 jaar geworden bent. Een voorwaarde is ook dat je vlot 3 maal het parcours kan rondrijden zonder hulp van een volwassene.

Clubinfobrief

Algemene info voor leden van Antwerp BMX
Werkingsjaar 2024

www.antwerpbmx.be
info@antwerpbmx.be



Info en contactgegevens



Moest je toch nog vragen hebben, dan staan wij altijd ter beschikking om je verder te helpen. Je kan je ook aanmelden op onze [facebook](https://www.facebook.com/antwerpbmx) pagina. Hier komen regelmatig extra nieuwtjes op.

Met sportieve groeten,
Het Antwerp BMX team

Je kan ons contacteren op info@antwerpbmx.be



Wouter Verlinden
Hoofdtrainer

0471 78 31 31



Wim Verbruggen
Penningmeester

0468 16 59 34



Tinneke verlinden
Hoofdtrainer

0473 61 37 01



Seppe De Hoon
Hoofdtrainer

0471 43 26 23



Karin Dries
Secretaris

0494 29 21 67



Hugo Degive
Voorzitter

0476 86 64 01

Clubinfobrief

Algemene info voor leden van Antwerp BMX
Werkingsjaar 2024

www.antwerpbmx.be
info@antwerpbmx.be



Reglementen van Antwerp BMX:

- BMX is een risicovolle sport en een val bij het beoefenen van deze sport is niet uit te sluiten. Een val kan ernstige gevolgen hebben. Daarom moeten onderstaande veiligheidsmaatregelen strikt nageleefd worden.
- Het is verplicht een integraalhelm, harnas, elleboogbescherming en kniebeschermers te dragen tijdens elke training. De trainers zullen toekijken of je voldoende bescherming draagt en zullen je vragen de training te verlaten indien je niet in orde bent. Het blijft echter uw verantwoordelijkheid en niet deze van de trainer om ervoor te zorgen dat de minimumbescherming gedragen wordt. Deze zijn niet duur en comfortabel.
- Er moet een volwassen begeleider (ouder) aanwezig zijn voor -12-jarigen voor in het geval er zich een ongeluk voor doet.
- Er moet duidelijk zichtbaar op de fiets of helm een telefoonnummer gemarkeerd zijn. Dit om in geval van ongeluk snel een familielid te kunnen contacteren.
- Als je als recreant kiest om 1 maal per week te trainen dan verwachten we je enkel en alleen op donderdag.
- Als je als recreant kiest om 2 maal per week te trainen dan verwachten we je liefst altijd op beide dagen (dinsdag & donderdag).
- Iedere vergunninghouder van Antwerp BMX wordt gevraagd om een minimum van 6 officiële wedstrijden te rijden. Op BK en/of VK zien we je natuurlijk ook graag komen.
- Ook onze recreanten willen we aanmoedigen om wedstrijden te rijden en vragen daarom dat zij een minimum van 2 wedstrijden rijden uit de lijst van interclubs, regionale en officiële wedstrijden.
- Van vergunninghouders verwachten we dat ze steeds op beide dagen komen trainen.
- Indien een ledenstop van kracht is kunnen rijders die aan bovenstaande 3 punten niet voldoen het volgende werkingsjaar op de wacht lijst gezet worden.
- Enkel die rijders die aangesloten zijn bij onze club worden toegelaten tot de trainingen. Instappers of andere rijders die interesse hebben om toe te treden tot onze club, mogen 3 maal meetraineren om zo onze club en de sport beter te leren kennen. Nadien zal hen gevraagd worden om lid te worden als ze trainingen willen blijven volgen.
- Van de ouders verwachten we op één of andere manier een actieve inzet in de club. Dit kan bij clubwedstrijden, interclubwedstrijden, promowedstrijden, parcoursonderhoud, fietsonderhoud, ed zijn.
- Vergunninghouders, die met klikpedalen rijden, nemen ook loopschoenen mee op de training.
- Afval wordt in vuilbakken gegooit, nooit op de piste of het parcours.
- Kom op tijd, eventueel een paar minuten te vroeg zodat de training stipt kan beginnen.
- De training wordt niet verlaten tenzij je toestemming hebt van de aanwezige trainer. Ook lesdelen die je minder graag doet zijn nodig en vragen je inzet. De trainer is verantwoordelijk voor jou, heb daar respect voor.
- Er wordt een pauze voorzien tijdens elke training. Enkel dan kan je even de training verlaten om te drinken enz...
- Indien de trainer iedereen verzamelt en/of uitleg geeft, reageer dan zo snel mogelijk en luister mee zodat er niet teveel tijd verloren gaat tijdens een trainingsuur.
- Je mag niet stil staan op het parcours tenzij de trainer dit vraagt.
- De wielerpiste (waar de wielrenners rijden) wordt nooit betreden zonder toelating van een bevoegd persoon.
- De skeelerpiste wordt enkel bereden als de trainer dit vraagt.
- Tijdens de training mogen de ouders van op de zijkant toekijken. Maar er wordt gevraagd om zich afzijdig te houden.
- Bij starthektraining kunnen sommige van onze jongste rijders nog niet zelf in evenwicht blijven. Dan is er hulp van de ouders wel mogelijk als dat gevraagd wordt.
- Indien je als ouder actief wil meewerken aan een training, moedigen we dat aan, uiteraard in overleg met de aanwezige trainer.
- BMX rijden doen we als een team. Hou daarom rekening met de andere rijders, help waar het nodig is en wees sociaal in je omgang. Indien je anderen stoort zal de club je daarop aanspreken.
- De trainer tracht oefeningen te geven op ieders niveau. Een valpartij in de BMX-sport is echter niet uit te sluiten. Leer jezelf kennen en hou steeds rekening met je eigen vaardigheden. Doe dus enkel zaken waarin jezelf vertrouwen hebt.
- Na elke training is er de mogelijkheid om te douchen.

Veiligheid van uw persoonsgegevens

Onze club volgt de Europese wetgeving AVG (Algemene Verordening gegevensbescherming, internationaal beter bekend als GDPR of General Data protection Regulation) die sinds 25 mei 2018 van toepassing is.

Onder **persoonsgegevens** wordt verstaan: identificatiegegevens, medische gegevens, financiële gegevens,... van Europese burgers.

Antwerp BMX **behandelt** (=verwerkt) uw gegevens om de volgende reden:

- Als de wet of onze statuten het verplicht (anders kan u geen lid worden)
- Als ze worden opgevraagd door Cycling Vlaanderen (voor wedstrijden, verzekering,...) of door de Stad Antwerpen of stadsdistricten (voor subsidies, prijsuitreiking,...)
- Wegens interne organisatie (wedstrijden, opvolgen lidgeld, registratie aanwezigheden trainingen en wedstrijden, op de hoogte stellen van geplande activiteiten,...)

Uw **rechten** met betrekking tot uw gegevens (of die van uw kind):

- U kan uw gegevens steeds raadplegen en informatie vragen omtrent de verwerking ervan
- U kan uw gegevens steeds verbeteren, aanvullen of laten verwijderen. Wij waarborgen dat dit in al onze bestanden gebeurt en informeren U over de consequenties van deze aanpassing.
- U heeft recht op bezwaar, U kan zich verzetten tegen bepaalde verwerkingen. Ook dit heeft misschien consequenties die besproken worden.

Verder geeft U uw akkoord voor het maken van foto's (sfeer foto's, individuele actie foto's, foto's van prijsuitreikingen,...) die gebruikt worden ter promotie van Antwerp BMX. Deze foto's worden in ons archief bewaard en kunnen gepubliceerd worden op onze facebook pagina, website, verwerkt in een mailing, op een affiche, in een artikel,...)

Indien U of uw kind niet op een foto wenst te staan dan moet u dit voor het fotograferen zelf kenbaar maken.

Individuele foto's die digitaal gepubliceerd zijn kunnen op eenvoudig verzoek verwijderd worden.