

Trainingsreglement FCV Veldhoven



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.
- Controleer je crossfiets voor de training op gebreken. Deze moeten verholpen zijn, voordat je aan de training gaat deelnemen.
- Toiletbezoek zo veel mogelijk voor of na de training.
- Op de baan is beschermende kleding verplicht: Helm, BMX/cross-broek of stevige lange broek (geen joggingbroek), vest/shirt met lange mouwen, en handschoenen met lange vingers (geen wielrenhandschoentjes). Gedurende de training houd je je kleren aan, en je helm op!
- Je mag op de baan wanneer de trainer aanwezig is en toestemming geeft.
- Voor rijders met clickpedalen is het verplicht om ook gewone sportschoenen mee naar de training te nemen.
- 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, meldt dit dan voorafgaand aan de training aan de trainer(s).
- Bij rijders onder de 16 jaar dient er altijd een ouder of verantwoordelijke aanwezig te zijn in verband met eventuele valpartijen.

Tijdens de training

- Tijdens de training houd je je helm op, en bandjes vast, tenzij de trainer aangeeft dat de helm af mag. Dit geldt ook voor op de startheuvel.
- 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 wordt door rijders, in een bidon/drinkfles, meegenomen naar de afgesproken plaats. Niet bij ouders stoppen voor drinken.
- Wanneer je tijdens de training toch de groep even moet verlaten (om welke reden dan ook), meld je dit aan de trainer. Bijvoorbeeld als je je 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 wordt gevraagd om naast de baan te blijven en niet te storen, dus geen ouders op de baan (alleen wanneer hierom wordt gevraagd)
- Je gedraagt je normaal. Wanneer een rijder zich (op een storende manier) misdraagt kan de trainer je (tijdelijk) wegsturen voor die training. Als je door de trainer wordt weggestuurd, wacht je in de kantine.

Na afloop

- Neem je (lege) bidon/drinkfles mee, laat geen troep achter.

Algemeen

- Heb je opmerkingen over de trainingen of wil je wat gewijzigd hebben, overleg dan met de trainer. Mochten er dan nog onduidelijkheden zijn, meldt dit bij één van de bestuursleden.
- Loop niet op de zijkanten van de bulten!
- Ouders dienen plaats te nemen langs de zijkant van de baan, achter de omheining, En NIET in het parc fermee, op de startbult of op de tussenstukken en op bunker, tenzij dit door een trainer gevraagd wordt.

Niet leden

- Leden van de KNWU of NFF, die niet aangesloten zijn bij FCV Veldhoven kunnen meetraineren tegen betaling van € 5,-.
- 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.