



V&K Uden

Een vereniging in beweging

Inhoudsopgave

V&K Uden	3
De 10 spelregels	3
Financiële zaken	4
Contributie	4
Wedstrijden	4
Beëindiging lidmaatschap	4
Jeugd Sport Fonds	5
Richtlijn kleedkamers	5
Vrijwilligers	6
Bardiensten	6
Ingerichte hal	6
Werkgroepen	6
Contact	6
Veilig sportklimaat	7
Vertrouwenspersoon	7
ACROGYM	8
Algemene informatie	8
Groepen en niveaus binnen de vereniging	8
Samenwerking tussen de groepen	8
Het wedstrijdstelsysteem	8
Trainingen, wedstrijden en overige activiteiten	9
Trainingsdagen en tijden	9
Wedstrijden	9
Huisregels	9
Vereniging brede activiteiten	10
Sportkleding	10
Clubpakje	10
Clubkleding	10
Communicatie	11
Nieuwsbrieven	11
Clubapp	11
Contactgegevens trainers	12
Contactgegevens bestuur	12
Sponsors van V&K Uden	12

V&K UDEN

V&K, een vereniging in beweging. Een plek waar iedereen elkaar ontmoet door sport en bewegen. Van het leren van de basis van bewegen, tot sporten op wedstrijd niveau, tot blijven bewegen op latere leeftijd: V&K is jouw springplank naar een leven lang bewegen met plezier.

V&K is er voor iedereen. Voor jongeren die vol energie willen turnen, acrogymmen of springen. Maar ook voor volwassenen die willen blijven bewegen en samen een kopje koffie drinken of voor (ex-) hartpatiënten die willen werken aan beweging onder professionele begeleiding. Voor ouders die samen hun kleintje de basisvormen van bewegen leren tijdens guppiegym. Voor vrijwilligers en lesgevers die willen helpen om iedereen te laten bewegen met plezier. Met ruime openingstijden, een prachtige accommodatie en een veilig klimaat, voel jij je zeker thuis.

DE 10 SPELREGELS

De 10 spelregels van V&K

Bij V&K:

1

Staan plezier en sportiviteit centraal

6

Is er voor iedereen plek en geloven we in groei

2

Gaan we met respect met elkaar om en spreken we elkaar aan op ongewenst gedrag

7

Kunnen sporters op hun eigen niveau veilig sporten en bewegen

3

Kan iedereen zichzelf zijn en accepteren we elkaar

8

Heeft de lesgever een voorbeeldfunctie

4

Motiveren en moedigen we elkaar aan

9

Werken we samen en helpen we elkaar

5

Zijn we open en eerlijk naar elkaar

10

Zorgen we samen voor een omgeving en sfeer waarin iedereen zich veilig en prettig voelt

FINANCIËLE ZAKEN

Onderstaand vind je informatie over de kosten om bij ons te sporten.

Ieder lid binnen onze vereniging betaalt contributie.

- De contributie wordt in vijf termijnen geïnd. De contributieperiodes zijn september/oktober, november/december, januari/februari, maart/april en mei/juni. De incasso vindt plaats in het begin van de maand in de maanden september, november, januari, maart en mei.
- Naast bovenstaande contributie wordt er bondscontributie geïnd. Deze contributie draagt V&K af aan de KNGU.
- Het innen van de bondscontributie wordt over de vijf termijnen verdeeld.

CONTRIBUTIE

Via onderstaande link vind je de contributietabel voor het jaar 2024 en 2025 van V&K. Voor de leden geldt dat zij betalen naar het aantal uren dat zij trainen. Bij meer lessen in de week, gaan de kosten per lesuur omlaag.

[V&K Contributietabel 2024 \(venkuden.nl\)](https://venkuden.nl)

[V&K Contributietabel 2025 \(venkuden.nl\)](https://venkuden.nl)

Leden die door ziekte of blessures langer dan een maand niet kunnen sporten én die meer dan 1 uur sporten, kunnen een deel van hun contributie stopzetten. Voor de juiste informatie verwijzen we je hiervoor door naar de [website](#) en/of het [huishoudelijk reglement](#).

GEZINSKORTING VOOR VAST LIDMAATSCHAP

Vanaf het derde gezinslid geldt een korting van 15%, dus ook voor het vierde, vijfde, enz., gezinslid. De korting wordt berekend over de goedkoopste uren.

WEDSTRIJDEN

Het inschrijfgeld voor de wedstrijden dient betaald te worden door de sporter en wordt geïnd in twee termijnen: rondom december en rondom juni. Het bedrag is afhankelijk van de wedstrijddiscipline, het aantal wedstrijden en het niveau.

Als je door de train(st)er bent aangemeld voor een wedstrijd en/of het wedstrijdseizoen worden de kosten doorbelast door de organisator en derhalve ook bij de deelnemer geïncasseerd. Bij onvoorziene omstandigheden beslist het bestuur.

Aandachtspunt vanuit de KNGU: afmelden van deelnemers gaat niet gepaard met kwijtschelding van het inschrijfgeld. Tot sluitingsdatum van de inschrijving kan de vereniging nog wel zelf de deelnemer verwijderen uit het inschrijfsysteem. Als vereniging zullen wij dan ook de kosten doorbelasten bij de deelnemer.

BEËINDIGING LIDMAATSCHAP

Opzegging van een lidmaatschap van de breedtesport kan twee keer per jaar gedaan worden. Wanneer je aan wedstrijdsport doet, is alleen jaarlijks opzeggen mogelijk.

Bij tussentijdse beëindiging van het lidmaatschap blijft de verplichting tot betaling van de contributie en eventuele nadere verplichtingen voor de betreffende termijn bestaan. We werken hier met twee termijnen. De eerste termijn loopt tot en met 31 december. Let hierbij op het opzegtermijn van één maand. De tweede termijn loopt tot en met 31 juli. Bij bijzondere situaties kan het bestuur hiervan afwijken.

JEUGD SPORT FONDS

Is het lastig om de contributie te betalen? Het Jeugdfonds Sport & Cultuur helpt! Het Jeugdfonds Sport & Cultuur betaalt de contributie en/of benodigdheden voor kinderen en jongeren uit gezinnen waar thuis te weinig geld is.

Hoe werkt het?

Je kunt als ouder/verzorger niet zelf een aanvraag indienen. Dat kan alleen gedaan worden door een intermediair. Hij of zij kent de spelregels en weet of je kind in aanmerking komt. Als de aanvraag goedgekeurd is, kan je kind vaak al binnen 3 weken sporten. Wil je een aanvraag indienen? Je vindt de contactgegevens van alle fondsen op de [website](#) van het Jeugdfonds Sport & Cultuur.

Wat is het bedrag?

Het Jeugdfonds Sport & Cultuur bepaalt het bedrag op basis van de hoogte van het lesgeld en eventueel de benodigdheden. Na goedkeuring van de aanvraag wordt de bijdrage rechtstreeks aan ons betaald. Je ontvangt eventueel ook een waardebon voor attributen die ingeleverd kan worden bij een winkel in de buurt.

Meer weten over de werkwijze van het Jeugdfonds Sport & Cultuur?, neem dan contact op met de ledenadministratie.

RICHTLIJN KLEEDKAMERS

De kleedkamer is een plek die per definitie een veilige omgeving moet zijn. Daarom geldt het volgende omtrent wie er wel en niet in de kleedkamers aanwezig zijn:

- Alleen sportende leden van desbetreffende groep mogen in de juiste kleedkamer komen
- We proberen met/bij elke les de kleedkamer vanuit de binnenzijde op slot te doen
- Mensen die niets te maken hebben met de trainingsgroep hebben géén toegang tot de kleedkamers. Dit geldt voor zowel volwassenen als kinderen maar ook voor leden van andere lessen.
- Ouders en andere personen die op de sportende leden aan het wachten zijn, kunnen dit op de gang bij de kleedkamers of buiten bij Mellepark. Wanneer de ontmoetingsruimte open is, mag daar natuurlijk ook gewacht worden.
- In de scheidsrechterkamer in de gang is het NIET mogelijk om als ouder te werken/aanwezig te zijn.

VRIJWILLIGERS

Vrijwilliger zijn....

Is vrijwillig, maar niet vrijblijvend.

Is verbonden, maar niet gebonden.

Is onbetaalbaar, maar niet te koop

Is positief denken, is positief doen

Met alles enig doel voor jezelf en de ander een goed gevoel

V&K staat voor een vereniging die in beweging is, waar we ontmoeten door sport en bewegen, waar we kwaliteit leveren en professionaliteit vooropstellen, een belangrijke maatschappelijke rol vervullen en we aanbod hebben voor iedere inwoner van de gemeente Maashorst.

De afgelopen jaren hebben we als vereniging voor verschillende uitdagingen gestaan; onder andere een lage bezetting in het bestuur, het teruglopen van het aantal vrijwilligers, het boeien, binden en behouden van trainers en leden en dat lijstje wordt langzaam langer. De vele taken die er zijn komen op het bordje van een kleine groep vrijwilligers terecht. Dat maakt de vereniging kwetsbaar en zorgt ervoor dat we onze ambities niet kunnen verwezenlijken. Kortom, we moeten iets doen!

BARDIENSTEN

Sinds we gebruik maken van Ontmoetingsplein Mellepark hebben wij als vereniging ook de taak om tenminste 10 uur per week de bar te bezetten. Hier ontvangen wij geld voor van de gemeente, wat ervoor zorgt dat wij de contributie laag kunnen houden en we de vaste lasten gedeeltelijk mee kunnen betalen. En niet te vergeten; een geopende ontmoetingsplein / bar biedt onze leden een warm onthaal. Ouders kunnen naar hun kinderen kijken vanuit het kijkvenster wanneer ze actief aan het sporten zijn en leden kunnen elkaar na het sporten nog even ontmoeten met een lekker drankje.

Wanneer je als lid in de wedstrijdgroep (acrogym en/of turnen) zit, dan wordt je minimaal tweemaal per jaar ingedeeld om mee te draaien bij de bardienst. Ben je nog geen >18 jaar, dan zullen we je ouders indelen.

Voor vragen rondom de bardiensten kun je contact opnemen met Danielle van de Heuvel-Asselman : bardiensten@venkuden.nl

INGERICHTE HAL

Veel handen maken licht werk. Tweemaal per jaar wordt de kuil van de ingerichte hal schoolgemaakt, in combinatie met het opruimen van de ingerichte hal zelf. Wanneer we aan de grote schoonmaak gaan beginnen, zal door de trainster een oproep gedaan worden voor vrijwilligers.

WERKGROEPEN

V&K Uden heeft veel hulp van vrijwilligers. Onze vrijwilligers dragen de vereniging en maken allerlei activiteiten mogelijk! Denk bijvoorbeeld aan communicatie, organisatie van evenementen en wedstrijden, sponsoring, materiaalonderhoud, huisvesting en technische commissie. Er is voor ieder wat wils en we zoeken graag met jou naar iets wat bij jou past. Vrijwilligerswerk is nog leuker als je het samen kunt doen, dus vraag ook vooral een vriend of vriendin!

CONTACT

Voor vragen rondom vrijwilligerswerk kun je contact opnemen met Janneke Willems, bestuurslid van V&K Uden, vrijwilligers@venkuden.nl

VEILIG SPORTKLIMAAT

Veilig sporten is een van de speerpunten binnen V&K Uden. Wij als vereniging vinden het belangrijk dat alle sporters, trainers, vrijwilligers en betrokkenen binnen de vereniging dit kunnen doen in een veilige omgeving. Om dit alles te kunnen waarborgen hebben we een werkgroep veilig sportklimaat gestart. Deze bestaat uit: Lida Zwaans (vertrouwenspersoon), Carla Alders (trainster), Loes Bisseling (ouder) en Carolien van Kampen (bestuur).

De werkgroep is te bereiken via vsk@venkuden.nl.

VERTROUWENSPERSOON

Een vertrouwenspersoon is er om gevoelige zaken mee te bespreken zoals bijvoorbeeld pesten, discriminatie, seksuele intimidatie.

Je kunt rechtstreeks contact opnemen, de gesprekken zijn vertrouwelijk en anoniem. In eerste instantie is een vertrouwenspersoon ervoor om naar je te luisteren. Als tweede kan een vertrouwenspersoon door verwijzing, bemiddeling of advisering een oplossing voor jouw klacht proberen te vinden.

Ook kan er een onderzoek naar jouw klacht gestart worden. Het is belangrijk om te weten dat de vertrouwenspersoon geen enkele stap zet zonder jouw toestemming.

Onze vertrouwenspersoon Lida Zwaans is te bereiken via vertrouwenspersoon@venkuden.nl

ACROGYM

ALGEMENE INFORMATIE

Acrogym staat voor acrobatische gymnastiek en wordt ook wel sportacrobatiek genoemd. Het is een relatief nieuwe sport binnen de het turnen en een echte teamsport, turnen met en op elkaar. Acrogym is een combinatie van gymnastiek en acrobatiek, met elkaar verbonden door choreografische onderdelen. Er wordt gewerkt in groepen van twee, drie of vier sporters, die samen de acrobatische oefeningen uitvoeren.

In deze sport komen heel veel vaardigheden samen: behendigheid, kracht, lenigheid, expressie en dans, maar ook psychologische en sociale vaardigheden. Zo is er vertrouwen in de ander nodig. De sporters leren samen te werken, communiceren en letterlijk en figuurlijk op elkaar bouwen. Acrogym is dus niet alleen een spectaculaire en spannende manier van lichaamsbeweging, het biedt ook de mogelijkheid om vaardigheden te ontwikkelen die onmisbaar zijn in het dagelijks leven.

Het leuke is dat iedereen aan acrogym kan meedoen, op instap en toptniveau.

GROEPEN EN NIVEAUS BINNEN DE VERENIGING

Binnen de vereniging hebben we een acrogym afdeling die bestaat uit verschillende groepen, namelijk:

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------|
| - Instap acro (breedtesport) | 1x 1 uur training |
| - Trainingsgroep 1 (E-niveau) | 2x 2 uur per week trainen |
| - Trainingsgroep 2 (D en D+-niveau) | 2x 3 uur per week trainen |
| - Trainingsgroep 3 (C en B niveau) | 3x 3 uur per week trainen |

SAMENWERKING TUSSEN DE GROEPEN

Binnen de vereniging wordt nauw samengewerkt tussen de verschillende wedstrijdgroepen. De acrogym groepen trainen regelmatig in dezelfde zaal. Activiteiten vinden gezamenlijk plaats, denk aan: kamp en acro uitje.

HET WEDSTRIJDSYSTEEM

Ieder team traint een vaste wedstrijd oefening. Een oefening bestaat uit een aantal turnonderdelen en choreografie, aangevuld met acrobatiek. Er zijn balanselementen, tempo-elementen en individuele elementen. Een balanselement moet 3 seconden vast gehouden worden, bijvoorbeeld een handstand. Tempo of dynamische elementen hebben altijd een vlucht, waarbij de 'bovenpartner' de lucht in wordt geworpen. De individuele elementen zijn bijvoorbeeld een spagaat of kopstand maar ook tumblingsprongen zoals arabieren en salto's.

Meestal voert een team een combinatieoefening uit, bij hogere niveaus is er een aparte balansoefening en tempo-oefening. Op het hoogste niveau, de A-lijn, worden er drie oefeningen getoond. Op een wedstrijd worden de oefeningen op muziek getoond aan een jury. Deze jury geeft een cijfer voor de moeilijkheid, technische uitvoering en artistiek.

Er worden verschillende soorten wedstrijden georganiseerd gedurende het sportseizoen.

Voor de E, D en D+ zijn de eerste drie regionale wedstrijden plaatsingswedstrijden om door te stromen naar de landelijke wedstrijden.

Voor de C en B worden dit als verplichte oefenwedstrijden gezien, later in het jaar vinden de landelijke wedstrijden plaats om je te plaatsen voor het NK.

De finale of het NK zal altijd aan het eind van het seizoen georganiseerd worden, in de maand juni.

TRAININGEN, WEDSTRIJDEN EN OVERIGE ACTIVITEITEN

TRAININGSDAGEN EN TIJDEN

Trainingsgroep 1:

- Dinsdag 17:00-19:00 uur
- Zaterdag 12:15-14:15 uur

Trainingsgroep 2:

- Woensdag 17:00-20:00 uur
- Zaterdag 09:30-12:30 uur

Trainingsgroep 3:

- Maandag 17:30-20:30 uur
- Woensdag 17:30-20:30 uur
- Donderdag 17:00-20:00 uur

WEDSTRIJDEN

Voor wedstrijden & uitslagen ga naar <https://dutchgymnastics.nl/wedstrijden-en-uitslagen>

REGELS TEN AANZIEN VAN WEDSTRIJDEN

- De gymnast dient aanwezig te zijn op de door de trainer aangegeven tijd. Hierin is namelijk rekening gehouden met inturnen en dergelijke.
- Het dragen van de clubkleding (turnpakje + trainingspak) is verplicht en haren zitten strak.
- Ouders zijn enkel op de tribune of in de kantine op wedstrijden.

HUISREGELS

Een aantal regels op een rijtje:

1. 10 minuten voordat de les begint ben je aanwezig zijn, zodat we op tijd met de training kunnen starten;
2. Kun je een training niet aanwezig zijn of ben je ziek, meld dit dan altijd tijdig en met reden in je team app;
3. Het dragen van een acropakje is verplicht;
4. Tijdens de training mogen er geen sieraden worden gedragen;
5. Wondjes zoals blaren of schaafwonden worden hygiënisch afgedekt;
6. De haren graag zo strak mogelijk voordat de training begint;
7. Trakteren bij een verjaardag mag. Graag vooraf aan de train(st)er laten weten;
8. Het is niet de bedoeling dat ouders tijdens de training in de zaal blijven kijken. Hiervoor worden speciale kijklessen georganiseerd. Boven bij het raam mag wel;
9. Er mogen geen foto en video-opnamen vanaf boven gemaakt worden door ouders. Dit vanwege de huidige AVG-regelgeving;
10. Bij een blessure wordt er met de train(st)er overlegd over het eventueel intapen en aangepast trainen.

VERENIGING BREDE ACTIVITEITEN

Wij verwachten van alle gymnasten dat zij deelnemen aan vereniging brede activiteiten en zich inzetten voor de club. Met deze opbrengsten kunnen bijvoorbeeld nieuwe turnmaterialen aangeschaft worden. Bovendien kunnen gymnasten door actief mee toe doen aan acties sparen voor verenigingsartikelen. Het gaat om activiteiten zoals:

- Sponsoractiviteit
- Rabo ClubSupport
- Grote Clubactie

SPORTKLEDING

Op wedstrijden draag je tijdens je oefening een wedstrijdpakje met je team. Voor het inturnen is het optioneel om een V&K clubpakje te kopen, een ander trainingspakje mag ook. De rest van de wedstrijd draag je een V&K trainingspak. Tijdens de training draag je een trainingspakje (met een broekje eroverheen).

CLUBPAKJE

V&K Uden heeft een eigen clubpakje. Dit pakje is niet verplicht.

Per seizoen zullen er twee centrale bestelmomenten komen (zie jaarplanning), zodat je jouw clubpakje kunt bestellen. Omdat het pakje op bestelling wordt gemaakt is ruilen en retourneren niet mogelijk.

Bij vragen kun je mailen naar; webshop@venkuden.nl



CLUBKLEDING

Onze visie als vereniging is dat we in de toekomst een kledinglijn van V&K Uden kunnen aanbieden. Op trainingen, evenementen en wedstrijden creëren we met onze kledinglijn professionaliteit en eenheid. We zijn de samenwerking aangegaan met Intersport Superstore Uden en zijn hiermee druk in gesprek. Deze clubkleding zal voor de wedstrijdssport (meer dan 2,5 uur trainen per week) verplicht worden, voor de breedtesport zal deze kleding optioneel zijn en blijven.

Wij willen als bestuur dat er voldoende draagvlak is voor deze visie en noodzaak en hier gaan we de komende periode tijd aan besteden. Hierbij is hulp nodig van sponsoren. Als bestuur doen we ons uiterste best om sponsoren te vinden, maar we hebben hier echt hulp bij nodig.

Voor vragen rondom de clubkleding en mogelijkheden kunt u terecht bij: Maartje Gielis pr@venkuden.nl

COMMUNICATIE

NIEUWSBRIEVEN

Middels de mail zullen leden maandelijks op de hoogte gebracht worden van het laatste nieuws binnen de vereniging. Hierin staan belangrijke data, oproepen, berichten en hoogtepunten vanuit de sportende leden, de trainers of vanuit het bestuur.

CLUBAPP

YES WE ZIJN ONLINE, DÉ CLUBAPP VAN V&K UDEN.

INSTALLEREN

De nieuwe (gratis) ClubApp is er! Het is nog nooit zo makkelijk geweest om up to date te blijven. De agenda, clubnieuws, bardiensten, documenten, afmelden van een sportles etc. Onderstaand wordt er uitgelegd hoe je deze acties kunt doen. Zodra je de app hebt gedownload, zoek je jouw club op via de zoekfunctie en kun je inloggen.

CLUBAPP DOWNLOADEN

1. Ga naar de playstore / appstore op jouw smartphone.
2. Zoek op ClubApp (AllUnited)
3. Download de app
4. Open de app



EERSTE KEER INLOGGEN IN DE CLUBAPP

1. Open de app
2. Kies: Ik ben nieuw hier
3. Vul het mailadres in dat bekend is bij de vereniging
4. Kies een wachtwoord
5. Zet het vinkje aan bij de algemene voorwaarden
6. Klik op Account aanmaken
7. Je ontvangt een e-mail van Socie
8. Open deze mail en klik op verifiëren account
9. Je hebt nu toegang tot de ...

ClubApp WELKOM!

Je bent nu ingelogd in onze eigen clubapp. Vanaf nu zullen nieuws berichten, informatie, agenda en documenten op deze app te zien zijn. We zijn nog in de opstart periode dus mocht je tegen dingen aanlopen neem dan contact op met clubbapp@venkuden.nl

CONTACTGEGEVENS TRAINERS

Algemene mail trainers acrogym@venkuden.nl

CONTACTGEGEVENS BESTUUR

BESTUUR

Voorzitter	VACANT	voorzitter@venkuden.nl
Penningmeester	Ilse de Man	penningmeester@venkuden.nl
Secretaris	Carolien van Kampen	secretariaat@venkuden.nl
Technische zaken	Jolijn van Hoeij - Laarakkers	tc@venkuden.nl
Vrijwilligers	Janneke Willems	vrijwilligers@venkuden.nl
PR & Communicatie	Maartje Gelis	pr@venkuden.nl
HR	Sabine van Ginneke	hr@venkuden.nl

LEDENADMINISTRATIE

Ledenadministratie Isabel Daalman ledenadministratie@venkuden.nl

SPONSOREN VAN V&K UDEN

