

Trainingsrichtlinien des RSLC Holzkirchen e.V.

Der RSLC Holzkirchen e.V. bietet Mountainbike Training für junge Nachwuchssportler an. Ziel des Vereins ist es den Kindern und Jugendlichen Spaß am Biken zu vermitteln und ihnen ein solides Grundgerüst für eine spätere Leistungsentwicklung zu vermitteln

Hierzu sind einige Regeln von Nöten:

1. Training

1.1. Trainingsbeginn

Das Training beginnt zu den auf der Homepage bekanntgegebenen Uhrzeiten. Wer zu spät kommt, kann nicht am Training teilnehmen.

1.2. Verfassung der Sportler

Kranke Sportler dürfen nicht am aktiven Training teilnehmen, denn es können bleibende Schäden auftreten.

1.3. Leistungsstärke

Sollte ein Kind nicht die gewohnte Leistungsstärke haben, (z.B. erst vor kurzem von einer längeren Krankheit genesen), müssen die Eltern dies vor Trainingsbeginn dem verantwortlichen Trainer mitteilen.

1.4. Trainingseinteilung

Die Sportler werden in 4 Trainingsgruppen eingeteilt, und sammeln sich zu Trainingsbeginn entsprechen. Auf- und Abstiegswünsche werden müssen mit dem Trainer besprochen werden.

1.5. Mitzunehmen

Jeder Sportler muss selbst etwas zu trinken dabei haben. Bei den Kleinsten kann die Flasche dem Trainer übergeben werden. Ein Training ohne trinken ist nicht möglich. Ferner hat jeder Sportler einen passenden Schlauch für sein Fahrrad mitzuführen. Außer die Kleinsten.

Die Trainer haben keine Schläuche für die Sportler dabei! Pumpen und MiniTool werden von den Trainern mitgeführt.

Es empfiehlt sich einen Müsli- oder Energieriegel mitzunehmen.

Außerdem hat jeder Sportler den ausgefüllten Sportlerpass mitzuführen.

1.6. Bekleidung

Vor und während des Trainings besteht Helm- und Handschuhpflicht. Wer keinen Helm dabei hat kann nicht am Training teilnehmen. Brille wird empfohlen.

Die Kleidung ist der Witterung anzupassen. Die Trainer behalten sich vor unpassend gekleidete Kinder wieder nach Hause zu schicken. Beim Vereinstraining ist (sofern möglich) Vereinskleidung (min. Trikot) zu tragen.

1.7. Eltern

Eltern von Kindern die nicht alleine nach Hause fahren dürfen, müssen bei Trainingsbeginn bis zur Abfahrt der jeweiligen Gruppe am Treffpunkt bleiben.

1.8. Trainingsteilnahme der Eltern

Mitfahrende Eltern sind in der kleineren Gruppe erwünscht, um den Kindern am Anfang mehr Sicherheit in der „neuen“ Umgebung zu geben. Auch in den größeren Gruppen können Eltern als Betreuer und Unterstützung für die Trainer mitfahren. Die Mitfahrt wird vor Trainingsbeginn mit den Trainern besprochen.

1.9. Trainingsende

Eltern deren Kinder **immer** alleine nach Hause fahren dürfen, müssen dies im Sportlerpass vermerken. Trainer können sich Einzelfälle nicht immer merken.

1.10. Schnuppersportler und Interessierte

Neue Sportler sind jederzeit willkommen. Neueinsteiger, müssen sich telefonisch oder schriftlich vor einem Probetermin anmelden.

Wenn Eltern ihre Kinder beim Schnuppern begleiten haben sie die Aufsichtspflicht, nehmen die Kinder alleine am Schnuppern teil muss eine Tages Unfall- und Haftpflichtversicherung beim Trainer abgeschlossen werden. Das Ausfüllen der Unterlagen kann vor Trainingsbeginn erfolgen, bitte dazu frühzeitig erscheinen.

2. Das Sportgerät

2.1. Zustand

Das Fahrrad hat in technisch einwandfreien Zustand zu sein. Schaltung und Bremsen müssen funktionieren, ein technischer Mangel führt zur Nicht-Teilnahme am Training. Diese Maßnahme ist wichtig für einen reibungslosen Trainingsablauf der Gruppe. Die Trainer sind nicht verpflichtet Sportler mitzunehmen deren Räder bald auftretende Defekte aufweisen. (ausgefranzter Schaltzug, abgefahrene Bremsbeläge, sichtbar beschädigte Reifen etc.)

2.2. Sauberkeit

Zum Training soll mit einem sauberen und gepflegten Trainingsgerät gekommen werden. Durch die regelmäßige Reinigung entdeckt man schneller Defekte am Rad, was für die eigene Sicherheit wichtig ist. Denn beim Training muss man sich zu hundert Prozent auf sein Rad verlassen können. Rad und Sportler bilden eine Einheit! Außerdem beeinflusst ein ordentliches Auftreten die Außenwirkung des Vereins.

3. Das Verhalten

3.1. Verhalten beim Training

Die Sportler haben sich beim Training fair und sportlich zu verhalten, sodass sie die Gruppe nicht stören. Den Anweisungen der Trainer und Betreuer ist unbedingt Folge zu leisten. Wenn der Trainer etwas erklärt oder sagt ist Ruhe zu halten und aufmerksam zuzuhören. Das ist wichtig damit jeder in der Gruppe die Ansage oder Erklärung hören und verstehen kann. So muss auch nicht ständig alles wiederholt werden.

Gewalt und Aggressionen werden nicht geduldet. Bei Zuwiderhandlungen behalten sich die Trainer/ Betreuer Sanktionen vor.

Ein Zuwiderhandeln hat zumindest einen Trainingsausschluss zur Folge.

3.2. Verhalten der Sportler untereinander

Die Sportler haben sich gegenseitig zu respektieren, Diskriminierung jedweder Art werden nicht geduldet. Kenntnis von Mobbing ist unverzüglich einem Trainer zu berichten.

3.3. Verhalten auf Rennen

Bei Rennen ist auf ein positives Auftreten und sportliche Verhaltensweise gegenüber anderen Sportlern zu achten. Unsportliches Verhalten wird nicht geduldet. Ein Entfernen von der Gruppe ist immer mit einem Trainer oder Betreuer abzusprechen.

3.4. Verhalten auf Trainingslagern

Die von den Trainern/ Betreuern festgelegte Bettruhe ist einzuhalten. Der Konsum von Alkohol, Tabak, Drogen, Rauschmitteln oder leistungsfördernden Mitteln ist untersagt. Bei Zuwiderhandlung wird der Sportler mit sofortiger Wirkung vom Trainingslager ausgeschlossen und hat von den Eltern auf eigene Kosten unverzüglich abgeholt zu werden. Weitere Sanktionen werden sich vorbehalten. Weiterhin sind bei Trainingslagern mit weiblichen und männlichen Sportlern Besuche in den Unterkünften untersagt. Der Umgang mit elektronischen Medien wird von den Trainern festgelegt. Zusätzliche Regelungen werden bei der Eingangsbesprechung im Trainingslager besprochen.