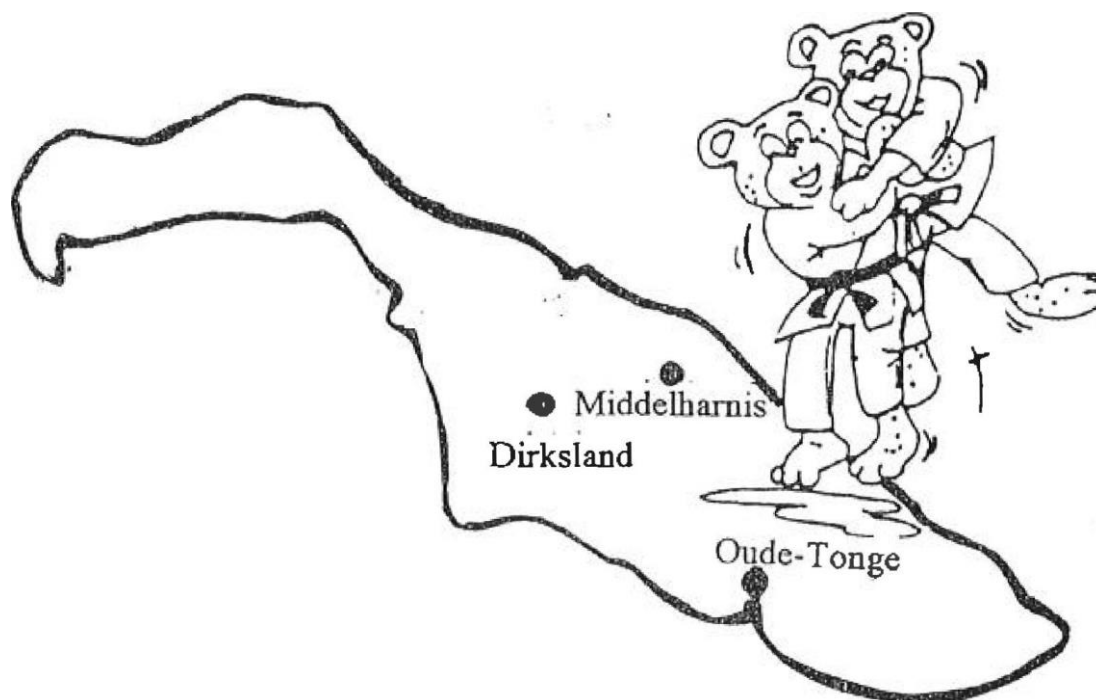


Informatieboekje over Judoclub Middelharnis.

Opgericht 1 Oktober 1958



Inhoud:

Inleiding en ontstaan

Waarom Judo?

Bestuurssamenstelling/Technische leiding

Leslocaties en lestijden

Inhoud van de lessen

Algemene gedragsregels

Algemene voorwaarden



Inleiding en ontstaan

Op 1 oktober 1958 is de Judo Club Middelharnis opgericht door Lau Almekinders die na 58 jaar het besluit heeft genomen om te stoppen. De club is toen overgenomen door een enthousiast bestuur. Dit bestuur bestaat uit 5 leden namelijk een voorzitter, penningmeester, secretaris en twee algemene leden. Zij doen er alles aan om de judoclub te laten floreren op ons mooie eiland. In dit document vindt u meer informatie over alle ins en outs van onze judoclub. Veel leesplezier!

Waarom Judo?

1. Judo overwint angsten en leert te vallen en opstaan zonder pijn te doen.
2. Judo werkt aan een motorische en conditionele ontwikkeling op een speelse manier.
3. Judo geeft je zelfvertrouwen een boost.
4. Judo leert om assertief en weerbaar te zijn.
5. Judo houdt je fysiek sterk en weerbaar.
6. Judo verbetert de concentratie en doorzettingsvermogen.
7. Judo leert om respect te hebben voor elkaar en elkaar te durven vertrouwen.
8. Judo is in tegenstelling tot wat sommige denken een medicijn tegen geweld en agressie. Een judoka zal juist een gevecht buiten de dodo of oefenzaal vermijden.
9. Judo geeft een saamhorigheidsgevoel en creëert vriendschappen. Doordat men samen moet werken worden de sociale vaardigheden vergroot.
10. Vallen en opstaan staat hoog in het vaandel van de judosport.
11. Judo is sinds 1964 een Olympische Sport.
12. De grondlegger van het Judo Jigoro Kano deed de volgende uitspraak: "winnen is niet moeilijk, verliezen dat is pas moeilijk."
13. Judo is een spel waarbij plezier een vereiste is.
14. Judo is een Sport voor jong en oud, zowel voor jongens als meisjes.



Bestuurssamenstelling/ Technische leiding

Bestuur per 18 maart 2024

Marcel Dekker

Jaleesa den Hoed

Linda van de Waart

Johan Vertue

Maico Okker

Voorzitter

Secretaris

Penningmeester

Algemeen lid

Algemeen lid

Contactgegevens:

Adres:

Magdalenadijk 7, 3255 LK Oude-Tonge

Website:

www.jcmiddelharnis.nl

E-mail:

judoclubmiddelharnis@gmail.com

Technische leiding

Trainers:

Marcel Dekker

3^e Dan judoleraar B, trainer & coach

Levien den Hoed

1^e Kuy trainer

Assistent-trainers:

Gert van der Velde

1^e Dan assistent-trainer

Chris Nieuwland

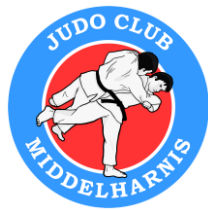
1^e Dan assistent-trainer

Vertrouwenspersoon:

Esther Huizer

06-55532406 of esdinge@hotmail.com





Ere leden

Lau Almekinders

Leden van verdienste

Jan Almekinders

Gert van der Velde

Iman Kars

Erna van Es

Piet van Alphen

Bianca van Rijnsbergen

Chris Nieuwland



Leslocaties en lestijden

Op onderstaande locaties en tijden wordt judo gegeven.

1. Sommelsdijk in Sporthal de Staver - Olympiaweg 32, 3245 DL Sommelsdijk

Op maandag in Hal 5:

- 17:00 uur t/m 18:00 uur – jongens en meisjes, leeftijd 4 t/m 11 jaar
- 18:00 uur t/m 19:00 uur – jongens en meisjes, leeftijd 12 t/m 17 jaar
- 18:00 uur t/m 19:00 uur – dames en heren van 18 jaar en ouder

2. Dirksland in Sporthal de Gooye - Hondsgalgweg 1, 3247 XW Dirksland

Op donderdag in de grote zaal:

- 16:00 uur t/m 17:00 uur – jongens en meisjes, leeftijd 4 t/m 9 jaar
- 17:00 uur t/m 18:00 uur – jongens en meisjes, leeftijd 10 t/m 17 jaar

3. Oude-Tonge in Sporthal de Grutterswei - Willemstraat 14, 3255 BS Oude-Tonge

Op vrijdag in de grote zaal:

- 17:00 uur t/m 18:00 uur – jongens en meisjes, leeftijd 4 t/m 10 jaar
- 18:00 uur t/m 19:00 uur – jongens en meisjes, leeftijd 11 t/m 17 jaar
- 19:00 uur t/m 20:00 uur – dames en heren van 18 jaar en ouder

Iedereen is welkom, dus kom gerust eens kijken of neem een vriendje of vriendinnetje mee. Wij hebben meestal wel alle maten judo kleding voor handen, maar laat het ons gerust weten als je komt zodat we daar rekening mee kunnen houden.



Inhoud van de lessen

Een judoles duurt ongeveer 55-60 minuten en wordt als volgt opgebouwd. Bij de allerkleinsten is het van belang de warming up te doen plaatsvinden in spelvorm. Kinderen spelen nu eenmaal graag. Een spel waarbij allerlei spiergroepen aan bod komen zoals over elkaar heen kruipen of er onder, een tikspel of bepaalde opdrachten uit voeren.

Bij de senioren ligt het accent meer op het uithoudingsvermogen te vergroten spierversterkende oefeningen zijn altijd een terugkerend onderdeel.

Aandacht voor het valbreken, zowel voorover als achterover en vallen en afslaan uit een judoworp. Dit moet wekelijks worden gedaan, zodat het een automatisme wordt. Gewoon dikwijls herhalen.

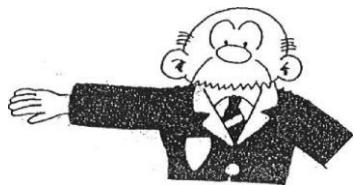
Door het ondergaan van de judotraining trachten we bepaalde principes te verinnerlijken, zoals het maximale gebruik van geest en lichaam.

Door de praktijk van het judo te ondergaan, veranderen lichaam en geest. Ook de coördinatie tussen de verschillende lichaams partijen zal door de veelsoortigheid van oefeningen worden verbeterd.

Judo is een sport om te doen. Erover praten sorteert weinig effect.

Een goed geoefende judoka heeft later veel profijt ervan, zijn lichaam heeft een goede balans, een goede mentale instelling en wat zeker vermeld mag worden, hij kan goed vallen door het aangeleerde valbreken. Vooral op latere leeftijd na 60 jaar gaat het evenwichtsgevoel sterk achteruit en dan is het fijn dat als je komt te vallen, je veel makkelijker je evenwicht terug weet te vinden en als je komt te vallen gewoon valbreken zoals je het hebt geleerd.

Zo nu je dit allemaal hebt gelezen is het tijd om ertegenaan te gaan. Neem een proefles, judopakken in allerlei maten zijn aanwezig. Zo geeft de scheidsrechter de score aan:



Waza-ari



Ippon



Algemene gedragsregels

Wat zijn de algemene gedragsregels op en buiten de MAT:

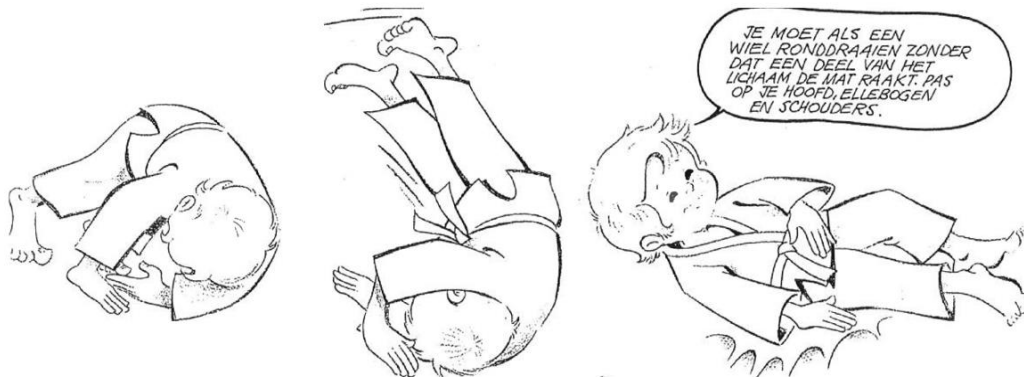
- Hygiëne.
- Geen schoeisel of sokken op de mat.
- Een schoon judopak.
- De nagels (handen voeten) zijn kort en schoon.
- Geen etenswaren in de mond (ook geen snoepgoed).
- Geen sieraden, ringen, oorbellen of piercings.
- Jongens /heren mogen geen hemd of T-shirt dragen. Meisjes dragen een wit T-shirt onder hun judopak.
- Schoon haar en meisjes met lang haar dragen deze in een vlecht, vastmaken met een elastiekje maar zeker niet met een metalen klem.
- Het is niet toegestaan om een andere kleur band te dragen dan waarop men recht heeft.
- Het is niet toegestaan om tijdens de judoles te drinken, ook niet als het in de zomer snikheet is. Er wordt dan door de aanwezige leraar drinkpauzes ingelast.
- Een leerling volgt de opgedragen judotechniek op en gaat zeker niet iets anders proberen.

Houding en gedrag van de judoka.

Het is belangrijk dat men zich bescheiden gedraagt, en niet spreekt met een luide stem.

Bij aanvang van de judoles groeten de leerling en de leraar elkaar. Men heeft toestemming nodig van de leraar om de mat te verlaten.

Als men te laat is, is het beleefd om zich tegenover de leraar te verontschuldigen.





Houding en gedrag van de trainer

De JBN heeft overeenkomstig NOC-NSF gedragsregels voor trainers opgesteld, die wij volledig onderschrijven. De regels zijn gemaakt om de risico's op ongewenst gedrag in de relatie pupil en trainer te verkleinen en ze fungeren als toetssteen voor het gedrag van begeleiders en sporters in concrete situaties.

Onze trainers:

1. Streven ernaar hun taak zo goed mogelijk uit te oefenen.
2. Namens hun eigen verantwoordelijkheid voor de uitoefening van hun taak binnen de grenzen van de geldende regelingen binnen onze club.
3. Nemen de grenzen van hun professionele deskundigheid in acht. Zijn gehouden andere deskundigen in te schakelen wanneer aard en omvang van problemen hun deskundigheid overstijgen.
4. Zijn verantwoordelijk voor de verdere ontwikkeling van hun professionaliteit.
5. Onderhouden professionele contacten met andere trainers binnen onze club en met het bestuur.
6. Geven hun lessen met een collegiale verantwoordelijkheid.
7. Zijn zich voortdurend bewust van hun voorbeeldfunctie in optreden, taalgebruik en nauwgezetheid, bewaken waarden en stellen normen, staan model voor correct gedrag en komen hun afspraken na.
8. Respecteren de leerling en diens persoonlijke levenssfeer en houden rekening met diens levensbeschouwelijke en culturele identiteit.
9. Discrimineren niemand vanwege leeftijd, geslacht, huidskleur, ras, seksuele geaardheid, beroep, mentale toestand of handicap, religie of politieke overtuiging.
10. Onthouden zich van uitlatingen en gedragingen met een discriminerend of anderszins beledigend karakter, alsmede van uitlatingen en gedragingen waarvan zij kunnen of behoren te weten dat deze voor een derde schadelijk zijn.
11. Onthouden zich van enig advies noch stimuleert ter zake van het gebruik of doen gebruiken van verboden middelen (doping). Raadt het gebruik af en wijst de leerlingen op de daaraan verbonden gevaren.
12. Gaan professioneel om met het overwicht dat voortvloeit uit hun functie.
13. Tonen betrokkenheid met de leerling en bewaren daarbij professionele distantie.
14. Onthouden zich van elke vorm van seksueel machtsmisbruik, seksuele intimidatie of seksueel getinte verbale uitingen of toespelingen tegenover



de leerling of anderen binnen hun (werk)omgeving. Seksuele handelingen en seksuele relaties zijn onder geen beding geoorloofd en worden beschouwd als seksueel misbruik.

15. Zorgen ervoor dat bij onze sport behorend lichamelijk contact functioneel is en niet misverstaan kan worden. Als de situatie daartoe noopt, zijn meelevende, bemoedigende of troostende aanrakingen als uitingen van emoties zeker geoorloofd. Zorgvuldigheid is hierbij geboden, want niet elke leerling stelt aanrakingen op prijs.
16. Realiseren zich dat bepaalde situaties of vriendelijke handelingen door leerlingen of buitenstaanders misverstaan kunnen worden en kunnen leiden tot beschuldigingen van seksuele intimidatie.
17. Zullen vooraf, tijdens en/of na de lessen, tijdens evenementen en/of toernooien, tijdens reizen en dergelijke, gereserveerd en met respect omgaan met de leerling.
18. Zullen, indien het noodzakelijk is de kleedkamer of doucheruimte van het andere geslacht te betreden, dit met redenen omkleed aankondigen.
19. Zullen vermijden met een leerling in de kleedkamer of andere ruimte alleen te zijn en als dit toch nodig is (geweest), dit melden aan het bestuur.
20. Zullen hun professionele grens duidelijk aangeven indien een leerling aandringt op intimiteit.
21. Verstrekken eerlijke en ter zake doende informatie over leerprestaties en (bewegings-) gedragingen aan leerlingen, ouders of verzorgers, bestuur en mede trainers.
22. Behandelen vertrouwelijke informatie over leerlingen als zodanig. Overleggen in probleemsituaties met het bestuur.
23. Bestrijden – ook in bewegingssituaties – discriminatie, racisme en geweld. Spreken leerlingen aan op ongepast gedrag. Besteden in dit verband tevens aandacht aan bestaande vooroordelen ten aanzien van verschillen tussen jongens en meisjes in bewegingsbegaafdheid, bewegingsbelangstelling en leerprestaties.
24. Zorgen voor sociale veiligheid binnen zijn lessen, met name voor de minder bewegingsbegaafde leerlingen. Vermijden overbodige vergelijkingssituaties en situaties die de lichamelijke verschijningswijze accentueren.
25. Staan ervoor in dat de belasting en intensiteit van de training van de leerling die zij trainen altijd zijn aangepast aan diens leeftijd, fysieke conditie en prestatievermogen. Adviseren de leerling niet deel te nemen aan wedstrijden en/of trainingen indien de daaraan verbonden risico's voor de leerling onverantwoord worden acht. Nemen de nodige maatregelen ter



voorkoming van blessures of ongevallen tijdens zijn lessen. Nemen, indien er zich desondanks toch een blessure of ongeval voordoet, op grond van hun deskundigheid bij het verlenen van de eerste hulp de noodzakelijke stappen. Rapporteren het gebeuren inclusief de ondernomen actie(s) aan het bestuur en informeren de ouders of verzorgers van de leerling of laat deze informeren.

26. Dragen zorg voor een aangename, werkbare, open en vertrouwensvolle sfeer tijdens lessen/trainingen, wedstrijden en besprekingen en laten na wat daarmee in strijd kan zijn.
27. Sporen de leerling aan zich overeenkomstig de morele code van het budo en de regels van de JBN-sporten te gedragen en op respectvolle wijze om te gaan met andere leerlingen, deelnemers, scheidsrechters en overige officials. Geven zelf hierbij het voorbeeld.
28. Bevorderen Fair Play en onthouden zich van aanwijzingen of opdrachten aan de leerling die daarmee in strijd zijn.
29. Onthouden zich als coach bij wedstrijden van aanstootgevend gedrag en beïnvloeding van arbiters. Roepen tijdens de wedstrijd geen scheidsrechter termen, anders dan bedoeld om de leerling attent te maken op behaalde resultaten en/of straffen. Onthouden zich van het doen van negatieve uitlatingen ten opzichte van de arbitrage, deelnemers en organiserende instantie.



Gedragsregels voor ouders/toeschouwers tijdens trainingen

Judoclub Middelharnis hecht veel waarde aan een veilige en plezierige trainingsomgeving voor alle leden. Om dit te bevorderen, zijn er een aantal gedragsregels voor ouders/toeschouwers tijdens trainingen:

Respect:

1. Behandel alle leden, trainers en andere aanwezigen met respect.
2. Gebruik geen scheldwoorden of beledigende taal.
3. Maak geen opmerkingen over de kleding, lichaamsbouw of prestaties van anderen.

Veiligheid:

4. Blijf tijdens de training achter de afbakening van de trainingsruimte.
5. Stoor de training niet door te praten of te roepen.
6. Zorg ervoor dat kinderen zich niet onbeheerd in de dojo bevinden.

Aandacht:

7. Geef de trainers en judoka's de ruimte om zich te concentreren op de training.
8. Maak geen gebruik van mobiele telefoons tijdens de training.
9. Fotografeer of film geen judoka's zonder toestemming.

Overige:

10. Volg de aanwijzingen van de trainers op.
11. Houd de dojo schoon en netjes.
12. Meld eventuele onveilige situaties of ongewenst gedrag aan de trainers.



Algemene voorwaarden

Duur en geldigheid

Deze lidmaatschapsovereenkomst is geldig vanaf de datum van inschrijving tot schriftelijke opzegging van het lidmaatschap.

Beëindiging lidmaatschapsovereenkomst

U kunt deze overeenkomst alleen schriftelijk beëindigen door het formulier genaamd 'beëindigingsformulier' lidmaatschap in te vullen. Dit formulier is te downloaden via de website van de club. Wanneer u het formulier ondertekend opstuurt naar judoclubmiddelharnis@gmail.com ontvangt u na uitschrijving een bevestiging retour.

Bij opzegging houden we minimaal 1 maand opzegtermijn aan, ingaande vanaf de 1^{ste} dag van de maand volgend op de datum van uitschrijving. Wanneer u niet tijdig opzegt, wordt uw lidmaatschap automatisch met een maand verlengd.

Wijzigingen

Lestijden, het aanbod van activiteiten en contributie kunnen wijzigen. Contributiewijzigingen worden vastgesteld in de ledenvergadering. Indien er wijzigingen worden doorgevoerd, wordt u hier tijdig over geïnformeerd.

Betalingen

Betalingen vinden steeds vooraf plaats. Bij inschrijving betaalt u eenmalig administratiekosten en, indien van toepassing, de contributie van de resterende maanden tot aan het eerstvolgende kwartaal.

Betalingen van de administratiekosten en contributie zijn alleen mogelijk via automatische incasso. Door ondertekening van deze lidmaatschapsovereenkomst machtigt u ons tot automatische incasso van deze bedragen. Inschrijfgeld voor evenementen, toernooien en/of examens gaan via een betaallink of worden contant afgerekend worden.

Wanneer de bank een incasso weigert, bent u verplicht binnen 30 dagen aan uw betalingsverplichting te voldoen. Wanneer de bank meer dan drie keer voor hetzelfde kwartaalbedrag een incasso weigert of wanneer de incasso maar dan drie keer gestorneerd wordt, zal uw lidmaatschap beëindigd worden. Eventuele incassokosten komen voor uw rekening.



Bij tussentijdse opzegging vindt er geen terugbetaling van betaalde contributie plaats.

Bij leden met 3 of meer uit 1 gezin wordt het lidmaatschap vanaf de 3e persoon gehalveerd.

Lestijden

Er zijn geen lessen op officiële feestdagen. Dit leidt niet tot contributievermindering. Tijdens de schoolvakanties gelden aangepaste lesroosters. Wij maken wijzigingen tijdig bekend via mail.

Judokleding

Voor judokleding kunt u terecht bij de trainers of bestuursleden. Zij kunnen u het adviseren over de juiste maten en de judokleding bestellen.

Verklaring omtrent gedrag

Voor al onze (nieuwe) trainers en vrijwilligers vragen wij een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) op. Bij deze verklaring, in ons geval specifiek voor het werken met minderjarigen, wordt door het Ministerie van Justitie beoordeeld of er gedrag in het verleden is geweest dat gevaar vormt voor het werken met minderjarigen.

Schade aan uw en onze eigendommen

Conform de bepalingen van de wet bent u aansprakelijk voor de vergoeding van schade die u toebrengt aan de inventaris of aan het gebouw. Ter voorkoming van schade en/of letsel dient u de regels, die vermeld staan in de gedragsregels, op te volgen. Judoclub Middelharnis is niet aansprakelijk voor onvreemding van of schade aan uw waardevolle spullen. Ter bescherming van uw persoonlijke eigendommen dient u deze zo veel mogelijk thuis te laten of mee te nemen in de sportzaal.

Promotie

Voor promotionele doeleinden maken wij regelmatig foto's en andere opnames van leden, bezoekers en activiteiten. U verklaart tijdens uw aanmelding hiermee wel of niet akkoord te gaan.

Sociale media en website

Wij gebruiken onze sociale mediakanalen en website om:



1. Nieuws en evenementen te delen: Blijf op de hoogte van de laatste nieuwtjes, lestijden, wedstrijden en andere evenementen.
2. Foto's en video's te posten: Geniet van sfeerbeelden van trainingen, wedstrijden en andere activiteiten.
3. In contact te blijven met leden: Stel vragen, deel je ervaringen en blijf in contact met andere judoka's.
4. Nieuwe leden te werven.
5. Onze sponsors te bedanken en te promoten: Wij zijn erg dankbaar voor de steun van onze sponsoren!

Volg ons op sociale media:

Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=61558234824233>

Instagram: <https://www.instagram.com/judoclubmiddelharnis/>

Bezoek onze website: www.jcmiddelharnis.nl

Privacy

De vereniging zal persoonlijke gegevens van leden niet aan derden ter beschikking stellen.