

**GEDRAGSCODE VOOR DE LEDEN
VAN DE KONINKLIJKE ATLETIEK CLUB DUFFEL VZW
VOOR DE JAN BORREMANSPISTE, POWERZAAL EN SPORTHAL**

Worden toegelaten op de trainingen: diegenen die in het bezit zijn van een jog- of startnummer (dwz lidgeld betaald voor het lopende atletiekjaar).

Kleedkamers: deze bevinden zich in de sporthal, ingang langs zijde basketterrein. Ze worden netjes gehouden en alle afval moet in de vuilbakken. Bij indoortrainingen: kleedkamers langs hoofdingang. De tussendeur blijft gesloten. Het schoeisel dient conform en proper te zijn.

Diefstal: laat geen waardevolle voorwerpen achter in de kleedkamers, ook geen sporttassen en zeker niet bij wedstrijden.

Gebruik van de accommodaties: de trainers maken onderling afspraken over het gebruik van de verschillende accommodaties en zorgen tijdens de wintermaanden steeds dat de lichten worden gedoofd.

Gebruik kunststofbaan: (spikes: pinnen max. 6 mm)
er wordt steeds gelopen in de normale looprichting.
- bij opwarming wordt in baan 5 of 6 van de piste gelopen.
- de binnenbaan van de piste wordt zo weinig mogelijk gebruikt.
- tempolopen langer dan 400m worden wel toegelaten in de binnenbaan (liefst geen spikes).

Gazon A-terrein: er wordt steeds gelopen in de tegengestelde richting bij alle soorten trainingen.

Bij grote droogte, zware regenval of bij eventuele vorst of sneeuw worden de voetbalterreinen nooit belopen (ook geen in- en uitlopen).
Tijdens discustraining wordt er niet uitgelopen op het grasveld.

Gebruik dolomietenbaan en jogpaden: er wordt steeds in de gewone richting gelopen.
Voorbijsteken gebeurt steeds langs buitenom.

Werpnummers: deze kunnen enkel plaatshebben onder leiding van een door de club erkende trainer.

Powerzaal: minderjarige atleten steeds onder begeleiding. Na de training lichten doven en deur op slot doen.

Materialen: alle gebruikte materialen dienen na de trainingen van zowel buiten, in de powerzaal of in de indoorhal, terug op hun voorziene plaats opgeborgen te worden.

Verspringen: na gebruik het zand terug effenen in de bak, borstelen en de afdekking terug plaatsen.

Hoog, polsstok: na gebruik afdekkingen terug plaatsen en op slot doen.