

Structuur

Binnen de vereniging vinden allerlei andere activiteiten plaats die los staan van trainingen en wedstrijden. Diverse commissies zoals bijvoorbeeld de activiteiten- en sponsorcommissie bieden hierin ondersteuning. Om al deze verschillende activiteiten goed op elkaar te laten afstemmen en het voor iedereen duidelijk te laten zijn wie voor wat verantwoordelijk is, is een goede organisatiestructuur noodzakelijk. Onze organisatie is dusdanig ingericht dat er niet op twee plekken binnen de vereniging hetzelfde werk wordt gedaan.

Vanaf dit punt staan de verschillende rubrieken zoveel mogelijk in alfabetische volgorde;

1. Activiteiten

Naast zaalhandbal en het beachhandbal organiseren wij voor de verschillende leeftijdsgroepen andere activiteiten zoals;

- Trainingskamp voor de jeugd
- Grote clubactie
- Familiedag
- Deelname aan toernooien
- Schoolhandbaltoernooi
- Spelregeltest
- Sinterklaasfeest
- Klaverjasavonden
- Kniepertjesactie

De activiteitencommissie is verantwoordelijk voor het organiseren van activiteiten.

2. Aflassen competitie wedstrijden

Gedurende het zaalseizoen, dat van oktober t/m maart loopt, zullen er geen wedstrijden worden afgelast. Alleen uitzonderlijke weersomstandigheden kunnen aanleiding geven om wedstrijden te annuleren. Er dient altijd contact met het wedstrijdsecretariaat opgenomen te worden om een wedstrijd af te lassen. De regels hiervoor zijn opgesteld door het NHV en zijn bekend bij het wedstrijdsecretariaat.

3. Afmelden voor wedstrijd

Handbalsport is een teamsport. Afmelden doe je daarom alleen in uiterste noodzaak, aangezien je team en je medespelers hierdoor gedupeerd kunnen worden. Mocht er onverhoopt toch iets zijn waardoor je niet kan spelen, neem dan zo snel mogelijk doch uiterlijk vrijdagavond 19.00 uur contact op met de betreffende coach.

4. Blessurepreventie

Voor een wedstrijd of een training is het opwarmen van het lichaam erg belangrijk. Deze warming-up gebeurt door 5 á 10 minuten in rustig tempo in te lopen gevolgd door rek- en strekoefeningen. Met twee- of drietallen gooi je over met de bal om de werp-arm warm te krijgen. Het warmgooien van de keeper doe je met het hele team door diverse keren om de beurt op doel te schieten. Na de wedstrijd is het verstandig om rustig uit te lopen Cooling down, gevolgd door rek- en strekoefeningen. Hierdoor wordt voorkomen dat men spierpijn c.q. stijfheid krijgt.

Voor een handballer is de keuze van de sportschoenen belangrijk. Een handbalschoen moet een vlakke zool hebben, waarbij het profiel het draaien toelaat. De hiel moet stevig zijn en enige schokdemping is, in verband met het vele springen, ook gewenst. Koop altijd een zaalschoen die goed om de voet past. Daarnaast is het aan te bevelen om kniebeschermers te dragen, waardoor bij valpartijen de knieën zijn beschermd tegen blessures.

5. Beachhandbal

Naast het zaalhandbal speelt Jahn II ook beach handball.

Beach handball is een snelle, technische en spectaculaire sport die in de zomer op zandgrond wordt gespeeld. Jahn II heeft zijn eigen beach handball-veld op de schaatsbaan "de Eendracht" in Stadskanaal Noord.

6. Contributie

De contributie is een bedrag dat geldt voor een heel seizoen en kan per jaar of per kwartaal worden betaald. De contributie moet betaald worden op 1 januari, 1 april, 1 juli en 1 oktober. De hoogte wordt ieder jaar vastgesteld tijdens de algemene ledenvergadering.

Contributie per kwartaal 2017-2018

Senioren	€ 62.50
A-jeugd	€ 52.50
B-jeugd	€ 45.00
C-jeugd	€ 40,00
D-jeugd	€ 32.50
E-jeugd	€ 30.00
F-jeugd	€ 25.00
Kabouter	€ 22.50

Betaling van de contributie vindt plaats door middel van overschrijving.

Ben je langer dan 6 weken geblesseerd dan kan je, na indiening van een schriftelijk verzoek aan het secretariaat vergezeld van een advies van een arts, een contributie stop krijgen totdat de blessure genezen is.

Heb je nog vragen hierover dan kan je contact opnemen via [secretariaat HV Jahn II](#)

7. Competitiewedstrijden

Onze vereniging neemt deel aan de zaalcompetitie. De zaalcompetitie loopt van oktober tot en met maart. De H-, F- en E-jeugd spelen wedstrijden waarvan geen standen worden bijgehouden. De spelvreugde staat hierbij centraal. Ouders, supporters en leden die geen taak in de zaal hebben moeten plaatsnemen op de tribune. Er mag niet op normale schoenen over de sporthalvloer worden gelopen.

De wedstrijdduur is voor de volgende categorieën:

H-Jeugd	2 x 15 minuten
F-jeugd	2 x 15 minuten
E-Jeugd	2 x 20 minuten
D-jeugd	2 x 20 minuten
C-jeugd	2 x 25 minuten
B-jeugd	2 x 25 minuten
A-jeugd	2 x 30 minuten
Senioren	2 x 30 minuten

NHV - tabel Wedstrijdattributen ingaande seizoen 2013-2014 (versie: dd 3 oktober 2013)

8. Contact bestuursleden en contactpersonen

Kijk op de site bij [contact](#) hier kunt u vragen stellen aangaande onze vereniging en deze zullen via het secretariaat worden beantwoord.

9. Douchen na het sporten

Net als een warming-up en een cooling-down hoort douchen bij het sporten. Door te zweten voert je lichaam afvalstoffen af en dat zorgt ervoor dat bacteriën zich sneller verspreiden op je huid. Tijdens het douchen spoel je het zweet en de bacteriën van je huid af. Tevens komen je vermoeide spieren door het douchen tot rust. Warm water op je huid bevordert de bloedstroom van je spieren naar de huid, waardoor die spieren tot rust komen.

10. EHBO

Bij veel voorkomende blessures zoals verstuikingen; verrekkingen geldt het enige advies: DIRECT KOELEN. Vraag bij de beheerder van de sporthal om een icepack. De vereniging heeft meerdere icepacks in de diepvries van de kantine.

Als je twijfelt ga dan altijd naar de eerste hulp van het ziekenhuis. Heb je last van zwakke enkels, of je wilt je vingers e.d. beschermen dan is sporttape aan te raden. Dit is te krijgen in iedere sportzaak.

11. Fairplay/ Sportiviteit

Binnen de vereniging gelden de volgende tien regels:

1. Handbal is een teamsport, hetgeen betekent dat je met je team iets wilt bereiken. Dit doe je door door tolerantie en inzet.
2. Je eigen bijdrage en houding is bepalend. Je kunt elkaar duperen of stimuleren.
3. Felle kritiek op medespelers wordt niet gewaardeerd, wel opbouwende kritiek.
4. Schuttingtaal door spelers, coaches en aanwezige ouders is niet acceptabel. Een ieder heeft de verplichting de ander daarop te wijzen.
5. Schoppen, slaan, spugen naar de tegenstander of medespeler wordt niet getolereerd.
6. Positief gedrag ten opzichte van de scheidsrechter staat voorop ook als je denkt dat hij partijdig is.
7. Voor aanvang van een wedstrijd wordt de tegenstander (maar ook de scheidsrechter, het publiek en de wedstrijdtafel) "begroet". Na afloop van de wedstrijd wordt er altijd "afscheid" genomen van de tegenstander.
8. Alcohol en roken gaan niet samen met sport. Wij zullen dit gebruik dan ook ontmoedigen.
9. Geen enkele vorm van soft- en harddrugs wordt toegestaan.

Fairplay staat bij onze vereniging hoog aangeschreven. Overtredingen kunnen ernstige blessures veroorzaken, daarom is een goede zelfbeheersing van de spelers van belang. In dit verband zijn normen en waarden heel belangrijk. Wij verwachten dan ook van onze spelende leden, kaderleden en supporters correct en sportief gedrag. Tegen wangedrag zal het bestuur maatregelen nemen. Leden zijn verplicht strafzaken binnen 24 uur te melden bij het secretariaat.

12. Leeftijdsgroepen:

Bij de H, F, E en D-jeugd mag er gemengd gespeeld worden. In de hogere leeftijdsgroepen spelen jongens, meisjes, dames en heren in aparte teams.

H-Jeugd	5 en 6 jaar
F-Jeugd	7 en 8 jaar
E-jeugd	9 en 10 jaar
D-jeugd	11 en 12 jaar
C-jeugd	13 en 14 jaar
B-jeugd	15 en 16 jaar
A-jeugd	17 en 18 jaar
Senior	19 jaar en ouder

13. Opzeggen lidmaatschap

Indien je het lidmaatschap van de vereniging wilt beëindigen behoort dit via het **afmeldingsformulier** op de site www.hvjahn2.nl onder lidmaatschap te gebeuren.

De uiterste datum waarop schriftelijk opgezegd kan worden voor het volgend seizoen is 31 mei.

Bij beëindiging van het lidmaatschap na 31 mei, maar vóór 1 augustus wordt er een bedrag in rekening gebracht welke bestaat uit de door de vereniging gemaakte kosten en het lidmaatschap van het NHV.

Opzegging na 1 augustus wordt gezien als opzegging gedurende het verenigingsjaar. De contributie is dan ook verschuldigd voor het gehele verenigingsjaar.

14. Scheidsrechters

Iedere handbalwedstrijd die gespeeld wordt, staat onder leiding van één of twee scheidsrechter(s) of een spelleider. Dit zijn mensen die dit op vrijwillige basis doen en het mogelijk maken dat je een wedstrijd kan handballen. Tijdens de wedstrijd beslist de scheidsrechter ook al ben je het er niet mee eens. Ga niet protesteren. De reden is simpel: het is verspilde energie en het betekent verlies van je eigen concentratie en

dat van je teamgenoten. Protesteren past niet bij presteren. Om te kunnen handballen hebben wij scheidsrechters nodig en de "scheids" is ook maar een mens.

15. Spelregels

Als je gaat beginnen als handballer(ster) ken je vaak de spelregels niet of nauwelijks. Tijdens trainingen wordt er aandacht besteed aan de regels en verder zul je de regels spelenderwijs tijdens de wedstrijden leren. Om je alvast op weg te helpen is er een beknopt boekje samengesteld waarin de belangrijkste regels zijn opgenomen.

16. Sponsoring

Binnen de vereniging is een sponsorcommissie actief. De commissie is verantwoordelijk voor het sponsorbeleid. De vereniging heeft een sponsorplan, waarin verschillende vormen van sponsoring staan beschreven.

17. Teamindelingen

Aan het eind van ieder seizoen worden er al nieuwe teamindelingen gemaakt voor het volgende seizoen. De teamindeling wordt voor de zomervakantie gecommuniceerd met de leden.

18. Trainingen

Tijdens de zaalperiode vinden de trainingen plaats in de sporthal de Spont te Stadskanaal. Op de site www.hvJahn2.nl wordt het trainingsschema vermeld.

Met betrekking tot de trainingen gelden de volgende regels:

- Het bezoeken van de trainingen is niet vrijblijvend maar verplicht.
- Bij verhindering verwachten wij dat je dit aan de trainer/ster bekend maakt.
- Een trainer/ster bereidt een trainingsprogramma voor, en het aantal aanwezigen is daarbij een belangrijk gegeven.
- Van de leden wordt verwacht dat zij op tijd op de training aanwezig zijn. Dit wil zeggen 15 minuten voor aanvang, zodat de training op tijd kan beginnen.
- Trainen doe je in correcte sportkleding, dus niet in een spijkerbroek.
- Het dragen van zaalschoenen is verplicht. In de zaal mogen de sportschoenen niet vooraf op straat gedragen zijn en ook zwarte zolen zijn niet toegestaan.

Ben je geblesseerd dan kan je natuurlijk wel naar de training komen kijken. Bovendien weet het team dan hoe het met je blessure gaat. Afhankelijk van de soort blessure is het misschien mogelijk toch in een aangepaste vorm mee te trainen.

19. Toernooien

Jaarlijks krijgen wij als vereniging uitnodigingen om deel te nemen aan toernooien. Deze uitnodigingen worden door het wedstrijdsecretariaat met de betrokken coaches gedeeld. Indien een team aan een toernooi wil deelnemen dient de betreffende coach dit bij het wedstrijdsecretariaat te melden die verder zorgt voor inschrijving. Het is leuk om met diverse teams gezamenlijk naar een groot toernooi te gaan.

20. Vervoer

Om te zorgen dat jeugdspelers ook naar uitwedstrijden kunnen gaan, verwachten wij dat alle ouders zich hiervoor inzetten. Wij verwachten dat u een inzittendenverzekering heeft en het aantal spelers meeneemt waarvoor u verzekerd bent. Laat u niet verleiden om te veel spelers in de auto mee te nemen. Het vervoer moet verantwoord gebeuren volgens de wettelijke regels.

21. Verzekeringen

De leden van HV JAHN II, die bij het Nederlands Handbal Verbond zijn ingeschreven, zijn verzekerd door middel van een zgn sportverzekering. Deze verzekering is enige jaren geleden ontwikkeld op initiatief van het NOC*NSF. De verzekering bestaat uit twee rubrieken nl. een aansprakelijkheidsverzekering en een ongevallenverzekering. Als er een schade door jou wordt veroorzaakt, of je krijgt een ongeval, dan dien je dit direct te melden bij het secretariaat. Je dient je na een ongeval met letsel direct onder behandeling te stellen van je huisarts. Neem in geval van twijfel altijd contact op met het secretariaat. Door een te late melding van schade of ongeval verlies je de kans op een uitkering door de maatschappij.

22. Waardevolle voorwerpen

Als je waardevolle dingen, zoals je handbal, GSM, geld of sieraden meeneemt naar een training of wedstrijd, zorg er dan voor dat je deze spullen niet achterlaat in de kleedruimte. Neem ze liever mee in je sporttas naar het handbalveld of naar de zaal. Of nog beter: geef ze af aan je coach.

23. Website

Alle informatie en nieuwtjes omtrent onze vereniging kun je bekijken op het volgende adres: www.hvjahn2.nl

24. Zaaldienst

Tijdens de zaalperiode worden senior leden alsmede de oudste A-jeugdleden door het wedstrijdsecretariaat aangewezen om, gedurende een tijdsdeel op de zondag, toezicht te houden en de tijd tijdens de wedstrijd waar te nemen. Zij zijn dan verantwoordelijk voor het ongestoord laten verlopen van de wedstrijden conform de richtlijnen.

In sporthallen is het verboden te roken en eigen eten en drinken mee te nemen. Verder is het niet toegestaan om tijdens wedstrijden langs de zijlijn te ballen of te spelen. Het is ook niet toegestaan om tijdens de wedstrijden te spelen in de toestelhokken. Dit is gevaarlijk en leidt de teams in het veld af. Warmlopen kan in de hal van Sporthal de Spont.