

# Leefregels

## Complexregels (inclusief fietsenrek en parkeerterrein)

1. Auto: parkeer alleen op de daarvoor bestemde plekken en zorg altijd dat de weg vrij is om andere auto's door te laten. Neem niet 1½ plek in beslag. Ook de toegang tot het hek moet worden vrijgelaten i.v.m. calamiteiten.
2. Fiets: zet de fiets in het fietsenrek of achter de daarvoor getrokken witte streep. Men moet in de vakken parkeren om eventuele hulpdiensten snel toegang te kunnen verlenen. Fietsen die zich buiten de streep bevinden, mogen door bestuur- of commissieleden verwijderd worden en/of losgeknipt worden.
3. Complex en clubhuis: gooi afval in de prullenbakken. Houd met elkaar het complex netjes.
4. Honden: Houd uw/je hond aan de lijn. Ruim zelf de uitwerpselen op als uw/je hond onverhoopt op het complex zijn/haar behoefte doet.
5. Rookbeleid: We zijn alle dagen (maandag-zaterdag) rookvrij tot 20.00 uur. Mocht je buiten deze tijden willen roken, dan graag alleen op de daarvoor aangegeven plekken

## Veldregels (binnen en buiten de lijnen)

1. Ondersteun de teams, de wedstrijd en de scheidsrechters op een positieve manier. Agressie roept immers alleen maar meer agressie op.
2. Supporters kunnen de wedstrijd aanmoedigen langs het hek. Tijdens de wedstrijd en training mogen zij niet op het veld.
3. Houd de veiligheid in de gaten voor de kleine broertjes en zusjes van hockeyende kinderen. Ook zij moeten achter het hek staan.
4. Neem geen bier/frisdrankflesjes en/of glaswerk mee naar het veld.
5. Laat geen lege verpakkingsmaterialen op het veld of in de dug-out slingeren. Gooi ze in de afvalbakken langs het veld. Neem na een training of wedstrijd alle eigen spullen mee uit de dug-out.

## Teamregels

1. Ieder OMHC-lid dient zijn/haar wedstrijd in het officiële OMHC-tenu te spelen.
2. Hockey is een teamsport. Benadeel je team dus niet met egoïstisch of a-sociaal gedrag, zowel ten aanzien van je teamleden en de tegenpartij, als ten aanzien van je coach, trainer en de scheidsrechters.  
**Sanctie:** Asociaal of egoïstisch gedrag wordt betreffende speler tijdelijk uit de wedstrijd gehaald, of mag een hele wedstrijd niet meespelen. Ook kan dit worden voorgelegd aan de tuchtcommissie.  
N.B. Ook voor supporters die langs de lijn staan geldt: ondersteun de wedstrijd positief en laat uw enthousiasme niet omslaan in een vorm van agressie.
3. Houd je/u aan de regels die de coach voor het team heeft opgesteld. Bijvoorbeeld:
  - a. Op tijd voor de wedstrijd op de club aanwezig zijn.
  - b. Op tijd afzeggen voor de wedstrijd.N.B.: een coach moet duidelijk op papier kenbaar maken welke regels binnen het team gelden en welke sancties er eventueel zijn. Sancties als gevolg van ernstige misdrijvingen worden in overleg met het ((jongste-)(jeugdcommissie)) bestuur en betrokken ouders opgelegd. Ook kan dit worden voorgelegd aan de tuchtcommissie.
4. Bij de (jongste-) jeugdteams wordt van alle ouders verwacht dat zij beurtelings rijden, fruit/water (t/m D) en bardiensten verzorgen.
5. Ouders van jeugdspelers: als het handelen van uw kind mede wordt/kan worden bepaald door een medische of psychische achtergrond, raden wij u aan dit met de coach en/of trainer kort te sluiten. Hierdoor wordt onnodig onbegrip zoveel mogelijk voorkomen. Denk hierbij aan ADHD, epilepsie, astma, etc.
6. Fluitverplichting: voor alle leden van de teams, vanaf tweede jaars B-jeugd tot en met de veteranen, van '1<sup>e</sup>' teams tot en met laagste teams, jongens, meisjes, heren en dames, hebben de verplichting om wedstrijden van andere teams op de club te fluiten. Op de website staat wanneer welk team moet fluiten, hierover krijg je ook een mail.  
**Sanctie:** Als de aangewezen scheidsrechter(s) niet komt (komen) opdagen, krijgt het team dat de fluitverplichting had een extra wedstrijd om te fluiten. N.B. 1: Deze sanctie geldt alleen als de coach van het te fluiten team, tijdig contact heeft gehad met de in het wedstrijdschema genoemde scheidsrechters c.q. contactpersoon.

N.B.2 : Als je/u niet kunt fluiten, moet je/u zelf op tijd een vervanger regelen of contact opnemen met de Arbitragecommissie (zie 'wie is wie' op de website).

7. Trainingsverwachting:
  - a. van alle hoger spelende teams, zoals de seniorteam (heren en dames) en A- en B-jeugd teams (jongens en meisjes) wordt verwacht dat zij zich inzetten voor het geven van training aan junioren- en miniteams. Op deze manier wordt 'het kunnen bouwen aan prestaties' op een brede wijze gedragen.
  - b. Alle andere OMHC-leden en ouders die hebben gehockeyd) die hun kennis, kunde en enthousiasme willen inzetten als trainer van een mini-, jeugd- of volwassenenteam, zijn ook van harte welkom. Je/u kunt zich aanmelden bij de trainingscoördinator of TZ/jeugdco (zie website).
8. Ruim na de 'derde' helft de eet- en drinkrestanten van je team op.
9. Een jeugd team staat altijd onder een toezicht van een senior of een door de club aangewezen jeugdlid.

### **Trainingsregels**

N.B. De trainers op OMHC zijn meestal vrijwilligers (al dan niet met een kleine vergoeding), met een VOG, die het leuk vinden om hun kennis op het gebied van hockey door te geven aan spelers. Ze geven de training in hun vrije tijd. Het is voor hen ook prettig dat ze merken dat een team het waardeert om training krijgen. Kom daarom in principe altijd naar de training.

1. Kom op tijd op de training en start de training op tijd.
2. Bel je coach of je trainer van te voren op als je niet kunt komen trainen.
3. Volg tijdens de training de instructies van de trainer op. Als je niet begrijpt waarom iets nodig is kun je dat altijd vragen; maar de trainer beslist welke oefeningen worden gedaan en de spelers volgen dit op.
4. Als je speciale hockeystechnische of –tactische wensen hebt om tijdens de training te oefenen, kun je dat altijd bespreken met je trainer.
5. Ga niet op het veld als je eigen training nog niet is begonnen en als er nog wel een ander team aan het trainen is. Met je eigen 'spelletje' hinder je namelijk de training die nog bezig is.
6. **Sanctie:** als je tijdens de training niet goed meedoet, zogezegd deze negatief beïnvloed, krijg je
  - ✓ eerst een waarschuwing van de trainer.
  - ✓ Als je daarna nog niet goed meedoet krijg je een 'gele kaart' van de trainer. Dit betekent 10 minuten op de bank zitten.
  - ✓ Wanneer je ook daarna de training negatief blijft beïnvloeden door je gedrag, krijg je een 'rode kaart'. Je blijft dan de rest van de training in de dug-out zitten. De trainer geeft je naam en rode kaart door aan de trainingscoördinator\*. De trainingscoördinator geeft aan de coach en je ouders door dat de rode kaart is uitgedeeld. Op de rode kaart volgt een sanctie, bijvoorbeeld een corveebeurt op de club, het fluiten van een extra wedstrijd etc. De straf wordt door de elftalcommissie bepaald op basis van informatie van de trainer en van de betrokken speler.
  - ✓ Indien een lid wangedrag blijft vertonen, volgen er disciplinaire maatregelen. Deze worden opgelegd door het bestuur.

N.B.: trainers hebben niet letterlijk een gele of rode kaart bij zich. Zij delen deze uit in de vorm van een opmerking naar de betreffende speler en in de vorm van een notitie ten behoeve van de trainingscoördinator en de coach.

### **Coachregels en richtlijnen:**

**Zie functie omschrijving "coach"**

### **Trainersregels en richtlijnen:**

**Zie functie omschrijving "trainer"**