



BOSAN TURNACADEMIE

Informatieboekje

2022-2023



## Voorwoord

Bij de Bosan Turnacademie (BTA) turnen turnsters die op landelijk niveau meedoen in de talenten-, eerste en tweede divisie. Turnsters kunnen pas lid worden nadat ze hiervoor zijn geselecteerd. Turnen op dit niveau – en blijven voldoen aan het niveau – vergt een behoorlijke inspanning. Niet alleen van de turnster zelf, maar ook van de ouders/verzorgers en de trainers. Het is daarom fijn en handig om werkafspraken over bijvoorbeeld trainingstijden, afwezigheid, deelname aan wedstrijden, financiën en het pedagogisch prestatie klimaat vast te leggen. In dit informatieboekje staan deze afspraken en ook algemene informatie over de Bosan Turnacademie (BTA) en over het trainen bij BTA weergegeven.



Versie 7-9-2022



# Inhoudsopgave

Doelstelling en kenmerken van BTA	4		
1 Trainingen	5	6 Pedagogisch Prestatie Klimaat	16
Trainingstijden		Inleiding	
Locaties		Pedagogische visie	
Aantal trainingen per week		Omgangsregels	
Aanwezigheidsregeling		Licentie & Beroepscode	
Afspraken		Expertteam	
Corona-maatregelen		VOG	
Proeftrainingen		Meldprotocol grensoverschrijdend gedrag	
Opzegging		Vertrouwenscontactpersoon	
AVG		Centrum Veilige Sport Nederland en	
		Fier/Speak Up	
2 Wedstrijden en bijbehorende zaken	9	Ouderbetrokkenheid	
Wedstrijden en activiteiten		Uitstroom	
		Bijscholing coaches	
3 Kleding	11	7 Sportmedische begeleiding	24
Turnpak		Sport Medisch Centrum Den Haag	
Trainingspak		<i>Sportfysiotherapeut</i>	
Leertjes		Voeding	
4 Communicatie	12	8 Contactgegevens	25
Mentoraat		Algemeen	
Ontwikkeling turnsters		Trainers	
		Bestuur	
5 Financiën	13	Vertrouwenspersoon	
Deelnemersgelden		Sport Medisch Centrum	
Wedstrijdgelden, wedstrijdturnpak en			
kosten voor activiteiten			
Trainingskamp			
Proeftrainingen en eenmalig			
inschrijfgeld			
Eindafrekeningen			
Betaalwijzen			
Tijdelijke opschorting betalingen			
Sponsoring			
		Bijlagen	26
		<i>Bijlage 1 – Leeftijdscategorie indeling</i>	
		<i>Bijlage 2 – Jaarplanning PPK</i>	
		<i>Bijlage 3 – Richtlijnen gebruik Social Media</i>	
		<i>Bijlage 4 – Stroomschema SMC</i>	
		<i>Bijlage 5 - Literatuurlijst</i>	

## Doelstelling en kenmerken van BTA

De turnsters van de Bosan Turnacademie (BTA) nemen op landelijk niveau deel aan wedstrijden in de talenten-, eerste en tweede divisie. Bij BTA kunnen turnsters hun prestaties in de turnsport optimaal ontwikkelen. Turnsters en trainers bij BTA hebben een gezamenlijke passie voor de turnsport en de ambitie om in die sport te presteren.

De Bosan Turnacademie is in 2013 opgericht. De Bosan Turnacademie heeft een officiële samenwerking met de turnverenigingen CGV Die Haghe, Neptunus Scheveningen, GV Donar en VDO Turnlust met het doel om turnen op prestatieniveau voor alle turnsters in Den Haag met talent mogelijk te maken. Ook met andere turnverenigingen in de regio werken we samen om dit doel te bereiken.

De activiteiten van BTA gebeuren onder professionele begeleiding.

Binnen het trainersteam bestaan de volgende specialisaties:

- Eerste en tweedegraads bevoegde lesgevers;
- Bewegingswetenschap en specialisatie in de sportpsychologie.

De BTA heeft een nauwe samenwerking met het Sportmedisch Centrum (SMC), dat in de Sportcampus is gehuisvest. Het SMC beschikt over verschillende medische disciplines en is expertisecentrum voor turn-gerelateerde blessures.

Turnen is een individuele sport, maar we vinden het belangrijk dat turnsters hun sport in een sociale omgeving beleven. Buiten de training en wedstrijden is er daarom ook tijd voor gezelligheid zoals de Sinterklaasviering, NK-uitjes, afsluiting van het seizoen en het trainingskamp. Omdat het uitgangspunt is dat we dergelijke evenementen met elkaar beleven en dit bijdraagt aan het teamgevoel en de verbondenheid tussen de turnsters en trainers, wordt iedereen bij deze activiteiten verwacht.

# 1. Trainingen

## 1.1 Trainingstijden

In onderstaande tabel worden zowel de reguliere trainingstijden als de uitgangspunten voor de tijden in de vakantie en tijdens feestdagen weergegeven. Via de e-mail zullen eventuele wijzigingen worden gecommuniceerd. Zonder bericht geldt onderstaand rooster.

Dag	Tijd regulier	Tijd vakanties en feestdagen	Locatie
maandag	7.30u – 10.00u	15.00u - 17.30u	Turnhal Den Haag, Groen van Prinstererlaan
maandag	16.00u - 19.30u	9.30u - 13.00u	Sportcampus Zuiderpark
dinsdag	16.00u - 19.30u	9.30u - 13.00u	Sportcampus Zuiderpark
woensdag	16.00u - 19.30u	16.00u - 19.30u	Sportcampus Zuiderpark
donderdag	7:30u – 10:00u	15.00u - 17.30u	Turnhal Den Haag, Groen van Prinstererlaan
donderdag	16:00u - 19.30u	9.30u - 13.00u	Sportcampus Zuiderpark
vrijdag	15.00u - 18.30u	9.30u - 13.00u	Sportcampus Zuiderpark
zondag	14.30u - 18.00u	14.30u - 18.00u	Sportcampus Zuiderpark

In vakanties en op feestdagen gaan de trainingen door.

Bijzonderheden:

- Op maandag 5-12-2022 wordt een training aangeboden voor alle turnsters die normaal gesproken ook op maandag trainen, maar is deelname daaraan vrij;
- De meivakantie loopt bij de Bosan Turnacademie van 29 april 2023 t/m 7 mei 2023;
- In de twee weekenden aansluitend op het paasweekend vinden de NK's voor de volgende niveaus plaats: Niveau 1, Divisie 1, Divisie 2. Daarom zal er doorgetraind worden tijdens de Paasdagen. De Jong Talenten hebben dit weekend vrij. Voor de turnsters Instap, Niveau 2 en Eredivisie is dit weekend als volgt opgebouwd:
  - Goede vrijdag: training;
  - Zaterdag en zondag: VRIJ;
  - Maandag: Moreau TToernooi in Vlissingen.

Op de volgende feestdagen komen de trainingen te vervallen:

1<sup>e</sup> Kerstdag (25 december)

2<sup>e</sup> Kerstdag (26 december)

Nieuwjaarsdag (1 januari)

Koningsdag (27 april)

In de zomervakantie is er een periode van 4 weken rust. De eerste en laatste training van het seizoen staan in de agenda in de portal.

## 1.2 Locaties

Vrijwel alle trainingen worden gegeven in de goed geoutilleerde turnhal van de nieuwe sportcampus in het Zuiderpark. Op maandag- en donderdagochtend wordt er training gegeven in de turnhal Den Haag aan de Groen van Prinstererlaan.

### Sportcampus

Mr. P. Droogleever Fortuynweg 22  
2533 SR Den Haag  
070-3052101

### Turnhal Den Haag

Groen van Prinstererlaan 510  
2555 HZ Den Haag

## 1.3 Aantal trainingen per week

Om een optimale ontwikkeling te bewerkstelligen wordt van de BTA-turnsters een minimale aanwezigheid verwacht die hieronder per leeftijdscategorie staat aangegeven.

Mini's en voor-instap	Opbouw in overleg
Instap	4 trainingen per week
Pupil 1	5 trainingen per week
Pupil 2 talentontwikkeling	6 trainingen per week
Jeugd 1 eredivisie	7 trainingen per week
Jeugd 2 eredivisie	8 trainingen per week
Overig	4 trainingen per week

## 1.4 Aanwezigheidsregeling

Om de ambitie (het turnen optimaal ontwikkelen) waar te maken, is het noodzakelijk dat de cyclus en het ritme van de trainingen zo min mogelijk worden onderbroken. Het is van belang om de turnsters structuur en daarmee ook succesbeleving te bieden voor het niveau waarop ze turnen. Vanuit de wens dat de afwezigheid om te verzuimen of te ruilen van een training zorgvuldig wordt gedaan, hebben we hiervoor een protocol opgezet:

**Afwezigheid** We hanteren als uitgangspunt dat het verzuim van trainingen per seizoen wordt gemaximeerd op twee keer het aantal trainingen per week.

*Bijvoorbeeld: 4 keer trainen in de week betekent maximaal 8 trainingen in het seizoen verzuimen.*

**Ruilen** Het ruilen van trainingen is in tegenstelling tot vorig seizoen niet mogelijk.

Hierbij wordt afgeraden om vrije dagen "op te nemen" vlak voor of vlak na de zomerstop. Wanneer de zomerstop verlengd wordt door het opnemen van "vrije dagen" zal het voor de turnster langer duren om weer op te bouwen na de vakantie dan dat het geval is voor de rest van de groep. Ook is het voor het sociale en pedagogische aspect belangrijk om samen het huidige seizoen af te sluiten en het nieuwe seizoen weer op te starten.

### Aanwezigheid tijdens wedstrijdvoorbereiding

Op de zondag twee weken voor een wedstrijdweekend wordt er gestart met de wedstrijdvoorbereiding.

Voor iedereen geldt dat verzuim en ruilen binnen twee weken voor een wedstrijd niet mogelijk is. Afwezigheid door schoolactiviteiten (verplichte excursie e.d.) is bespreekbaar.

Mocht er een wedstrijd, externe training of evenement zijn op zaterdag geldt voor de turnsters die zes keer per week trainen dat op de woensdag voorafgaand aan de betreffende zaterdag niet getraind wordt. Dit wordt gedaan om niet te veel dagen achter elkaar de belasting op te zoeken voor de turnster.

### Manier van afmelden

Om de trainingen goed te laten verlopen, is het belangrijk dat wij vooraf weten wanneer een turnster afwezig is. Indien een training moet worden afgezegd, dan kan dit telefonisch (geen appje/SMS of mail) of mondeling bij de mentor worden gedaan door de ouder of turnster zelf. Denk eraan dat de turnster voor iedere training weer opnieuw moet worden afgemeld in geval van ziekte. De trainers weten anders niet of ze een turnster wel of niet kunnen verwachten op een training.

Na de mondelinge afzegging, dient de afmelding of ruil door de turnster of ouder ook te worden ingevoerd op de portal.

Op basis van de informatie op de portal kunnen we wederzijds zien wat de omvang van verzuim gedurende het seizoen is. Uiteraard kan dit zo nodig onderwerp van gesprek in het mentorgesprek zijn.

Turnsters en ouders zijn, buiten de wedstrijdvoorbereiding, vrij om te kiezen wanneer en met welke reden zij een of meerdere trainingen missen. Deze werkwijze wordt gehanteerd om turnsters te stimuleren om planmatig en proactief gedrag te ontwikkelen.

### Niet appen maar bellen

De reden dat we onderling niet met elkaar appen, maar bellen of mondeling bespreken is dat we graag met elkaar in gesprek willen zijn en blijven. We hechten veel waarde aan echt contact en hopen dit te bereiken door geen gebruik te maken van communicatie via Whatsapp. Via de korte kanalen zoals Whatsapp is de mogelijkheid tot miscommunicatie groot, dat kan voorkomen worden door te bellen of elkaar aan te spreken na de training.

Wanneer de mentor de telefoon niet opneemt, kan natuurlijk de voicemail worden ingesproken.

## 1.5 Afspraken

Om de trainingen zo efficiënt mogelijk te laten verlopen, wordt binnen BTA gewerkt met de volgende afspraken:

- 1) Bij aanvang van de training is iedereen omgekleed in de zaal aanwezig.
- 2) De haren van de turnsters moeten strak zitten, zonder dat dit tijdens de training opnieuw gedaan hoeft te worden.
- 3) Ouders zijn welkom op de tribune.

- 4) Bij een blessure zien wij graag dat de sportmedische begeleiding plaatsvindt bij B en B Healthcare. Om dit proces op gang te brengen, neemt de ouder of turnster in overleg met de mentor contact op met Sarina van Mourik.
- 5) Als er problemen zijn (met betrekking tot uw kind), van welke aard dan ook, neemt u dan vooral tijdig contact op met de mentor of sportfysiotherapeut zodat wij kunnen werken aan, of ondersteunen bij, een oplossing.

## 1.6 Corona-maatregelen

De Bosan Turnacademie werkt met de actuele Corona-maatregelen van de rijksoverheid.

## 1.6 Proeftrainingen

Bij BTA is het mogelijk om een proeftraining te maken. Aan het einde van de proeftraining wordt er door trainers en turnster besloten of er een proefperiode aan wordt gegaan. Wanneer er een proefperiode wordt gestart, duurt deze minimaal 1 maand. Voor de maandelijkse proefperiode wordt de reguliere vergoeding gerekend.

In deze periode traint de turnster een van tevoren afgesproken aantal keren per week. In de eindevaluatie, waarin uit wederzijdse interesse zal moeten blijken of de proef/instroomperiode een vervolg krijgt, wordt besloten of doorgang in het reguliere trainingsprogramma van BTA gewenst is.

Bij doorgaan vindt formele inschrijving plaats.

## 1.7 Opzegging

Opzegging van verdere deelneming aan de door BTA georganiseerde activiteiten geschiedt per e-mailbericht aan het algemene e-mailadres van BTA ([info@bosanturnacademie.nl](mailto:info@bosanturnacademie.nl)) tegen het eind van een kalendermaand, met een opzegtermijn van één maand. Hierop zal een ontvangstbevestiging toegezonden worden.

Na afronding van de financiële verplichtingen en inlevering van het trainingspak wordt het wedstrijdpaspoort vrijgegeven.

## 1.8 AVG

Informatie over de privacyverklaring is terug te lezen via volgende link:

<https://www.bosanturnacademie.nl/files/Privacyverklaring.pdf>.



## 2. Wedstrijden en bijbehorende zaken

### 2.1 Wedstrijden en activiteiten

BTA neemt deel aan regionale, landelijke, internationale, individuele en groepswedstrijden. Wedstrijden waarop wij onze turnsters willen laten pieken zijn het NK voor Clubteams en het NK individueel-meerkamp.

Daarnaast vinden inschrijvingen voor toernooien en overige activiteiten plaats.

Soorten activiteiten	
Verplichte wedstrijden	KNGU-wedstrijden en toernooien ter voorbereiding op KNGU-wedstrijden. Deelname aan deze wedstrijden en toernooien is verplicht.
Bijzondere toernooien/activiteiten op verzoek/uitnodiging.	Bijvoorbeeld internationale wedstrijden of een extra trainingsstage. Opgave hieraan vindt altijd plaats met instemming van ouder/verzorger.
Activiteiten die als collectief worden gedaan.	Bijvoorbeeld voedingsvoorlichting, REGENBOOGTURNEN, trainingskamp, etc. De deelname aan deze activiteiten is uit oogpunt van teambuilding voor iedereen onderdeel van het BTA-programma.

*Op de jaarplanning wordt per activiteit aangegeven van welke turnsters deelname wordt verwacht.*

#### Wedstrijdsysteem en oefenstof

In seizoen 2021-2022 heeft de KNGU een nieuw wedstrijdssysteem ingevoerd. Informatie over dit wedstrijdssysteem is terug te vinden via deze link: <https://dutchgymnastics.nl/trainers-en-coaches/wedstrijdzaken/turnen-dames/nieuw-wedstrijd-en-oefenstof-systeem>

De leeftijdscategorie waarin turnsters worden ingeschreven is terug te vinden in Bijlage 1, Leeftijdscategorie en Indeling.

De volgende turnsters zullen deelnemen aan de oefenstof in de Onderbouw; het Basis Turn Systeem (onderbouw, diploma-turnen):

- Voorinstappers;
- Instappers.

De volgende turnsters zullen deelnemen aan de oefenstof in de middenbouw (niveau 1 en 2 met nadruk op teamwedstrijden):

- Pupillen 1;
- Pupillen 2;
- Pupillen 3.

De volgende turnsters zullen deelnemen aan de keuze oefenstof (zowel team- als individuele wedstrijden):

- Jeugd 1 en ouder.

### Wedstrijdinformatie

Over alle wedstrijden en toernooien wordt u tijdig per mail geïnformeerd. Waarbij wij u erop wijzen dat tijden en indelingen normaal gesproken pas twee weken voor een wedstrijd bekend zijn.

Naast de informatie per mail is alle informatie met betrekking tot KNGU wedstrijden te vinden in de wedstrijdkalender van de KNGU: <https://dutchgymnastics.nl/wedstrijden-en-uitslagen>

### Wedstrijdkosten

Aan de deelname aan wedstrijden en toernooien zijn kosten verbonden. De inschrijfkosten hiervoor worden bij de turnsters in rekening gebracht volgens het schema opgenomen bij artikel 5.

### Afwezigheid wedstrijd of toernooi

Indien een turnster onverhoopt door ziekte of blessure (die tevens door de sportfysiotherapeut is vastgesteld) niet deel kan nemen aan een toernooi of wedstrijd, is de Bosan Turnacademie genoodzaakt om de inschrijfgelden door te berekenen aan de ouders.

### Jaarplanning

Op de portal is altijd een up-to-date versie te vinden van alle activiteiten gedurende het seizoen. Hierin staan de wedstrijdplanning en de activiteiten voor zover deze reeds voor het hele seizoen bekend zijn.

De naam van de turnster is dikgedrukt bij activiteiten waar zij verwacht wordt. Wanneer een turnster een probleem tegenkomt in deze planning, is het belangrijk om dit zo snel mogelijk te melden bij de mentor.

### Trainingen

Deelname aan wedstrijden (meestal in de weekenden) en de belangrijke begeleiding hiervan door de trainers kan ervoor zorgen dat een reguliere training in het “gedrang” komt voor de andere turnsters die niet deelnemen aan deze wedstrijden en hierdoor mogelijk een training missen.

Om dit te voorkomen, wordt geprobeerd om dit als volgt op te lossen:

- Of er wordt voor een vervangende trainster gezorgd;
- Of er wordt tijdig een alternatieve trainingstijd/-faciliteit aangeboden;
- Of er wordt een inhaalmogelijkheid bij een andere reguliere training geboden.

## 3. Kleding

### 3.1 Turnpak

Jaarlijks komen de BTA-turnsters uit in een nieuw wedstrijdturnpak.

Op de wedstrijdvloer dragen BTA-turnsters tijdens de warming up en het inturnen een effen zwart velours GK-turnbroekje. Het model van het turnbroekje is naar keuze. Indien er behoefte is om het broekje ook tijdens de wedstrijd oefening te dragen, kan dit gemeld worden bij de mentor of andere trainster.

Iedere turnster is verplicht het wedstrijd pak zelf aan te schaffen en houdt deze in eigen beheer. Voor turnsters vanaf Pupil 1 geldt dit ook voor het hierboven genoemde wedstrijd broekje. Instap-turnsters hoeven geen broekje aan te schaffen voor op wedstrijden.

### 3.2 Trainingspak

Alle turnsters die aan wedstrijden deelnemen krijgen de beschikking over een trainingspak. Dit pak wordt in bruikleen verstrekt en na een jaar wordt bezien of ruilen (vanwege maat of slijtage) nodig is. Het pak blijft eigendom van BTA.

Het is alleen toegestaan om het pak te dragen bij BTA-activiteiten. Tussentijds kan het pak gewassen worden.

Per jaar zal er €25,- gebruikskosten in rekening worden gebracht.

### 3.3 Leertjes

De pupillen 2 en ouder turnen op brug met leertjes. Voor de pupillen 1 is het advies om vanaf januari met leertjes te gaan turnen. Voor de jongere turnsters is er gekozen om geen gebruik te maken van leertjes. Het turnen zonder leertjes stimuleert de ontwikkeling van de spieren in de pols.

Wanneer er nieuwe leertjes worden aangeschaft door turnsters die nog groeien (18 jaar en jonger) is het noodzakelijk om de handen eerst op te laten meten door een trainer of trainster. In de winkel worden vaak te kleine leertjes verkocht. Hierdoor kunnen turnsters van de brug afschieten en dat is uiteraard gevaarlijk. Om deze reden starten we vanaf seizoen 2023-2024 dan ook met het opmeten van de handen van de turnsters jeugd 1, jeugd 2 en jeugd 3/junior 1 na de zomervakantie. Dit zijn de turnsters die in de vakantie vaak een groeispuurt maken waardoor de leertjes na de vakantie te klein kunnen zijn. We willen iedereen daarom ook vragen om te noteren welke maat de leertjes hebben zodat daar geen twijfel over bestaat.

Voor alle turnsters die met leertjes turnen, is het advies om twee ingeturnde leertjes van de juiste maat in de tas te hebben. Wanneer in de wedstrijd voorbereiding en/of op een wedstrijd een leertje kapot gaat, kan er in dat geval zonder paniek een switch worden gemaakt. Wanneer er geen ingeturnde leertjes beschikbaar zijn, kan het twee weken in beslag nemen voordat er weer een volledige oefening kan worden geturnd.

## 4. Communicatie

### 4.1 Mentoraat

BTA geeft de communicatie voor een belangrijk deel vorm door te werken met een mentoraat. Iedere turnster heeft een eigen mentor. Deze mentor heeft een aantal verantwoordelijkheden.

Mentor
Houdt minimaal 2x per jaar een individueel gesprek
Is het aanspreekpunt bij problemen
Houdt de persoonlijke ontwikkeling van de turnster bij
Is verantwoordelijk voor de samenstelling van de wedstrijd oefening
Onderhoudt contact met de fysiotherapeut over de fysiotherapeutische begeleiding

Als u vragen heeft over uw dochter, schroom dan niet om de mentor aan te spreken. De trainers functioneren als een team en zullen elkaar dus op de hoogte houden/brengen als er een dergelijk gesprek heeft plaatsgevonden.

Ook als turnsters en/of ouders behoefte hebben aan een extra gesprek met de trainers, kunt u dit aangeven bij het trainersteam. Er wordt dan een geschikt moment voor een gesprek gezocht.

### 4.2 Ontwikkeling turnsters

BTA is een vereniging waarvan turnsters pas lid kunnen worden nadat ze daarvoor zijn geselecteerd.

De selectie vindt plaats op het niveau van talenten-, eerste - en tweede divisie. Dit brengt met zich mee dat de turnster aan dit niveau moet blijven voldoen. Objectief kan dit afgemeten worden aan de wedstrijduitslagen en aan de ontwikkeling die de trainers in de trainingen zien.

Als het voor een turnster niet haalbaar blijkt om deel te blijven nemen aan wedstrijden op het niveau dat BTA aanbiedt, dan zal de turnster helaas niet lid kunnen blijven van BTA.

Een dergelijke beslissing wordt na een nauwkeurige overweging genomen, waarin ook gesprekken met de ouders een rol spelen. Bij interesse zullen de trainers van BTA de turnster uiteraard begeleiden in het vinden van een andere trainingsplek.

## 5. Financiën

### 5.1 Deelnemersgelden

De deelnemersgelden zijn gebaseerd op het aantal trainingen dat per week wordt gevolgd. Het trainingstarief wordt in principe één keer per seizoen door het bestuur vastgesteld. De deelnemersgelden worden op jaarbasis vastgesteld en zullen in 11-maandelijkse bedragen worden gefactureerd.

Het maandbedrag dat voor één keer trainen per week in rekening wordt gebracht bedraagt €33,50,- per middagdeel trainen en €24,00 per ochtend.

Bij 8 trainingen wordt betaald voor 6 middagtrainingen en 1 ochtendtraining, en bij 7 trainingen wordt betaald voor 6 middagtrainingen.

Inclusief	Exclusief
Trainingen	Extra activiteiten
Bondscontributie	Wedstrijdturnpak en -broekje
Begeleiding op wedstrijden	Wedstrijdpaspoort
	Wedstrijdgelden
	Gebruikskosten trainingspak
	Reis- en verblijfkosten i.v.m. wedstrijden

### 5.2 Wedstrijdgelden, wedstrijdturnpak en kosten voor activiteiten

De kosten voor deelname aan, of opgave voor deelname aan wedstrijden en activiteiten worden gedurende het seizoen zodra deze bekend zijn middels automatische incasso geïnd.

### 5.3 Trainingskamp

Ieder jaar vindt aan het begin van het turnseizoen (einde zomervakantie) een trainingskamp plaats. De daaraan verbonden kosten worden in de maand augustus per automatische incasso geïnd. De kosten zullen rond de €215,- liggen.

### 5.4 Proeftrainingen en eenmalig inschrijfgeld

#### Proefperiode

De proefperiode kost per maand het aantal keer dat trainingen per week worden gevolgd maal €33,50.

*Bijvoorbeeld 3 trainingen per week = €100,50 per maand.*

De perioden worden naar beneden afgerond in halve maanden. Berekening vindt eveneens per halve maand plaats. Er wordt per hele maand gefactureerd.

#### Inschrijfgeld



Het eenmalige inschrijfgeld bedraagt €25,- en wordt in rekening gebracht na de eerste maand van de proefperiode.

## 5.5 Eindafrekeningen

Aan het eind van ieder seizoen of bij (tussentijdse) beëindiging van deelname aan de activiteiten van BTA wordt per turnster een eindfactuur opgemaakt voor onder andere wedstrijdgelde, wedstrijdpasspoorten en overige door te belasten posten.

## 5.6 Betaalwijzen

### Automatisch incasso

BTA werkt voor het innen van de maandelijkse deelnemersgelden, wedstrijdgelde en kampgeld etc. met automatische incasso. Hiermee houden we de administratieve kosten laag. Hiertoe dient voor iedere turnster tijdens de instroomperiode en na de proefperiode een incasso machtigingsformulier te worden ingevuld.

Voordat het incasseren van de maandelijkse deelnemersgelden en andere gelde plaatsvindt, krijgen de deelnemers per mail een factuur van het te incasseren bedrag.

Normaliter vindt de incasso in de laatste week van de maand plaats.

## 5.7 Tijdelijke opschorting betalingen

Bij langdurige blessure met als gevolg niet kunnen trainen (ook niet met een aangepast trainingsprogramma) is tijdelijk stopzetten van de incasso mogelijk.

Het verzoek tot stopzetten van de betalingen geschiedt te allen tijde via tussenkomst van de mentor van de turnster.

## 5.8 Sponsoring

BTA is continu op zoek naar bedrijven of privépersonen die de ambities en sporters binnen de Turnacademie financieel willen ondersteunen. Welke sponsormogelijkheden de Bosan Turnacademie biedt, staat in het sponsorplan verder uitgewerkt.

Dit document is te vinden op de website maar uiteraard kan voor meer informatie of sparren hierover ook contact gezocht worden met het bestuur of per mail ([info@bosanturnacademie.nl](mailto:info@bosanturnacademie.nl)).

Makkelijk financieel bijdragen aan de club zonder sponsor te worden kan ook via **sponsorkliks**. Hoe werkt dit?

Webwinkels betalen een commissie voor elke bestelling die via Sponsorkliks.com wordt gedaan en 75% van deze commissie wordt op onze bankrekening gestort. Bij Sponsorkliks zijn winkels als AH, mediamarkt en bol.com aangesloten.

Ga naar [sponsorkliks.com](https://sponsorkliks.com), vul de clubnaam Bosan Turnacademie in en plaats je bestelling via een van de aangesloten winkels. Het maakt voor het bedrag dat je betaalt niet uit of je via sponsorkliks

bestelt of rechtstreeks. Echter, via sponsorkliks.com keert de winkel een commissie uit waar BTA van profiteert.

Er bestaat ook een sponsorkliks app.

## 6. Pedagogisch Prestatie Klimaat

### Inleiding

De Bosan Turnacademie (BTA) heeft als doelstelling om te functioneren als regionaal expertise- en opleidingscentrum. De BTA wil een plek bieden waar talenten zich vanuit een veilig en sociaal sportklimaat optimaal kunnen ontwikkelen. Een veilig en sociaal sportklimaat is natuurlijk essentieel om kinderen met plezier deel te laten nemen aan topsport, maar heeft daarnaast als belangrijke functie dat de vormende waarden die sport in het algemeen en prestatiesport in het bijzonder kunnen bieden goed tot ontwikkeling kunnen komen. Denk hierbij aan ontwikkeling van het zelfvertrouwen, teamgevoel, discipline, sociale contacten, morele vorming, zelfregulatie, het stellen van heldere doelen en de ervaring dat doelen bereikt kunnen worden (Bottenburg, Elling, Hover, Brinkhof & Romijn, 2011) (Sportpedagogiek, sd).

In deze Inleiding wordt de pedagogische visie van de BTA uiteengezet. Vervolgens wordt in dit hoofdstuk in het Informatieboekje uitgewerkt hoe de BTA voldoet aan het toetsingskader Pedagogisch Prestatieklimaat (PPK) van de KNGU (Handboek Toetsing Pedagogisch Prestatieklimaat Topsport- & Talentencentra) en hoe de pedagogische visie van de BTA doorwerkt in beleid en praktische toepassing van het PPK binnen de BTA.

In bijlage 2 staat de jaarplanning voor de activiteiten voor turnsters, ouders en coaches uitgewerkt.

### Pedagogische visie

De BTA heeft als doelstelling om te functioneren als een regionaal expertise- en opleidingscentrum en daarbinnen een plek te bieden waar talenten vanuit een veilig en sociaal sportklimaat zich optimaal kunnen ontwikkelen vanuit een multidisciplinaire benadering en synergie (Covey, 2006).

*Alleen krijgen we zo weinig gedaan, samen zoveel meer.*  
- Helen Keller -

## Kernwaarden



### Veilig en verantwoord

Bij BTA wordt gewerkt vanuit de basis. Er wordt relatief veel trainingstijd aan de basis besteed, en pas wanneer de basis in orde is wordt er gewerkt aan uitbouw naar moeilijkere elementen.

Ook turnsters die al ver gevorderd in hun ontwikkeling zijn, besteden nog veel tijd aan het nauwkeurig bijhouden van hun basistechniek.



### Leren en professionaliseren

Experts vanuit verschillende disciplines zijn aan BTA verbonden. Coaches werken in een professioneel team waarbij constante groei mogelijk en kunde aanwezig is. Het leren en professionaliseren vindt plaats door middel van coaching en opleiding van zowel turnsters als coaches.



### Presteren

Turnsters van BTA ontwikkelen zich, en presteren aantoonbaar. Zowel turnsters en coaches zijn bereid om een grote inspanning te leveren, en weten waarvóór zij die inspanning leveren.



### Sociaal

Er wordt gewerkt vanuit duidelijke normen en waarden. Bij BTA halen turnsters plezier uit het ontwikkelen van zichzelf, gunnen turnsters elkaar vooruitgang, wordt er hard gewerkt, is iedereen open en eerlijk (ook wanneer dat soms lastig is), en is er aandacht voor het mentale aspect van de ontwikkeling. Sociale activiteiten zijn daarnaast een belangrijk onderdeel van het BTA-programma.



### Samenwerken

Binnen BTA is er sprake van synergie: door samen te werken, stijgt het niveau. De samenwerking vindt plaats op uiteenlopende niveaus, bijvoorbeeld tussen de coach, turnsters en ouders, maar ook is er nauwe samenwerking binnen het coachteam, tussen het coachteam en het expertteam, met de verenigingen waar BTA een officiële samenwerkingsrelatie mee heeft, en met de gemeente Den Haag en de KNGU.

De kernwaarden van de BTA zijn samen met alle trainers en bestuursleden in strategische werksessies samengesteld en uitgewerkt.

### *Self Determination Theory*

Om de uiting van de kernwaarden in de praktijk invulling te geven, wordt gewerkt vanuit een aantal wetenschappelijk onderbouwde modellen en theorieën.

De onderliggende theorie die de BTA inzet is de Self Determination Theory (Ryan & Deci, 2018).

De belangrijkste begrippen in deze theorie vormen de basis van het pedagogisch klimaat van de BTA:

- Relatie;
- Autonomie;
- Competentie.

Deze drie componenten zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Als een van deze componenten onderbelicht wordt, heeft dat zijn weerslag op de andere twee componenten en daarmee op motivatie en ontwikkeling.

De beschrijving en toepassing van de drie begrippen binnen de BTA, en daarmee de volledige pedagogische visie van de BTA, is te vinden op de website van de BTA:

<https://www.bosanturnacademie.nl/pagina/over>

## 6.1 Omgangsregels

In het huishoudelijk reglement, Hoofdstuk 7, van de KNGU worden gedragsregels en de gedragscode omschreven.

De BTA onderschrijft deze gedragscode en verwacht naleving van alle betrokkenen bij de BTA. Het zijn de minimale vereisten om tot een Veilig SportKlimaat (VSK) te komen.

Om daarnaast invulling te geven aan de pedagogische visie worden er van onze coaches, turnsters en ouders specifieke gedragingen verwacht. Door deze gedragingen met elkaar uit te dragen worden de kernwaarden van de BTA (zie hoofdstuk 4, pedagogische visie) versterkt.

We maken hierbij onderscheid tussen omgangsregels waarvan de BTA van alle betrokkenen naleving verwacht en positieve gedragingen die de kernwaarden van de BTA versterken.

### 6.1.1 Omgangsregels

- Ouders hebben geen toegang tot de kleedruimte;
- Ouders wachten de turnsters op in de hal, buiten de trainingsruimte;
- Turnsters en coaches zijn aanwezig bij alle sociale activiteiten;
- In de vakanties trainen turnsters door volgens het vakantierooster, tenzij de afwezigheidsregeling (zie informatieboekje) wordt ingezet;
- Bij aanvang van de training is iedereen op tijd omgekleed in de zaal aanwezig;
- De haren van de turnsters zitten altijd strak zodat het tijdens de training niet opnieuw hoeft te worden gedaan en de turnster er geen hinder van ondervindt tijdens de training;
- Ouders zijn welkom op de tribune;
- Bij de BTA praten we met elkaar, hierdoor is de app een communicatiemiddel dat niet wordt gebruikt;
- Indien nodig en wenselijk neemt de coach na afloop van de training de tijd om met ouder te overleggen en eventueel vragen te beantwoorden;
- Als de situatie erom vraagt worden naast de reguliere mentor gesprekken ook extra ouder/mentor gesprekken ingepland;
- Tijdens de training, sociale activiteiten en kamp eten we gezonde sportieve voeding;
- Wanneer een lastige situatie rondom een turnster speelt, spreekt de mentor ouders en/of turnster aan. Wanneer de ouders of turnster zelf de lastige situatie waarneemt, spreken zij de mentor aan;



- De richtlijnen “Richtlijnen gebruik social media bij de BTA” in bijlage 3 worden door alle betrokkenen nageleefd.

### 6.1.2 Positieve gedragingen die de BTA stimuleert

- Turnsters hebben tijdens de training de instelling om het maximale uit de training te willen halen; ze hechten er waarde aan om te leren presteren;
- Turnsters steunen andere turnsters die de grens opzoeken binnen de training;
- Coaches dragen bij aan de groei en de ontwikkeling van de turnsters;
- Coaches halen er plezier uit om turnsters nieuwe vaardigheden te leren en/of te leren pieken op het juiste moment;
- Coaches maken gebruik van respectvolle en positieve communicatie met de turnster;
- Als er problemen zijn, van welke aard dan ook, neemt de turnster en/of ouder contact op met de mentor van de turnster;
- Turnsters, coaches en ouders staan achter de procesmatige aanpak van de BTA waarbij juiste technieken, lange termijn ontwikkeling en veiligheid centraal staan;
- Ouders stimuleren hun kinderen om zelf in gesprek te zijn met hun coach.

In het kader van transparantie en open communicatie naar elkaar en als uitwerking van een gezamenlijke sessie rondom veilig verantwoord sportklimaat hebben we de volgende omgangsregels opgenomen:

- Mochten er negatieve uitlatingen aan het adres van ouders, turnsters, trainers en/of bestuur zijn waarbij de toehoorder zich niet prettig voelt, vraag dan de betreffende persoon dit met de juiste personen te bespreken.
- Het is de verantwoordelijkheid van de desbetreffende (negatieve) ouder om dit vervolgens al dan niet aan te kaarten.
- Mocht de aanhorende ouder dit toch zelf willen delen met trainers/bestuur, meldt dit dan bij de negatief uitlatende ouder.

## 6.2 Licentie & Beroepscode

Alle coaches van de BTA hebben de volgende documenten bij de BTA aangeleverd:

- Verklaring Omtrent Gedrag (VOG), zie hoofdstuk 3;
- Ondertekende beroepscode NL-coach;
- Trainerslicentie.

## 6.3 Expertteam

Het expertteam van de BTA bestaat uit:

### Fysiotherapie

Sarina van Mourik is als fysiotherapeut verbonden aan de Bosan Turnacademie. Hiertoe is Sarina twee keer per week een uur tijdens de training aanwezig. Tijdens dat uur screent Sarina turnsters met klachten en wordt het te volgen beleid met de coach afgestemd. Daarnaast behandelt Sarina turnsters met klachten. Ook screent Sarina de fysieke voorwaarden van Jong Talenten.

Afstemming tussen Sarina en de mentoren vindt plaats tijdens de training en/of via Siilo, de gratis en veilige messenger voor de gezondheidszorg. Op deze manier wordt voldaan aan de AVG-voorwaarden en kunnen de coaches de training toch ook fysiek veilig inrichten voor geblesseerde turnsters.

Sarina heeft een VOG en een ondertekende beroepscode voor fysiotherapeuten ingeleverd bij de BTA.

### Choreografe

Momenteel is er helaas geen choreografe verbonden aan de Bosan Turnacademie en is hier een vacature voor beschikbaar.

### Technisch adviseur

Michel Bosman is de technisch adviseur van de BTA. Michel vervult deze rol door ongeveer twee keer per week een gedeelte van de training aanwezig te zijn en coaches te voorzien van tips. De bijdrage van Michel aan de BTA is gericht op verdere groei in de richting van topsportniveau.

Michel heeft een VOG en een ondertekende beroepscode NLcoach ingeleverd bij de BTA.

### Sportpsycholoog Petra de Munck

Wanneer een turnster baat kan hebben bij sportpsychologische begeleiding en deze begeleiding verder gaat dan datgene wat de mentor kan bieden, verwijzen wij graag door naar Petra de Munck. Petra is sportpsycholoog en verbonden aan "Tough Minds, Sport- en Prestatiepsychologie". Tough Minds is gevestigd in de Sportcampus Zuiderpark, waar ook alle trainingen van de BTA plaatsvinden.

Petra heeft een VOG en een ondertekende beroepscode Vereniging voor Sportpsychologie in Nederland ingeleverd bij de BTA.

### Voedingsdeskundige Josette van Toor

Er wordt toegewerkt naar een programma waarbij zowel ouders als turnsters één keer per jaar een voorlichting krijgen. Hierbij wordt gewerkt in verschillende niveaugroepen.

De informatie zal gericht zijn op algemene sportvoeding, inclusief timing maaltijdmomenten en wedstrijdvoeding.

## 6.4 VOG

De coaches van de BTA hebben allen een VOG ingeleverd. Hierbij houdt de BTA het uitgangspunt van het Advies Centrum Veilige Sport Nederland aan dat deze VOG iedere drie jaar opnieuw aangevraagd dient te worden (Veelgestelde vragen VOG en de gratis VOG-regeling).

In geval van geconstateerd grensoverschrijdend gedrag door een coach of specialist worden de activiteiten bij BTA van deze persoon met onmiddellijke ingang beëindigd en wordt hem/haar de toegang tot de turnhal ontzegd. BTA gaat geen samenwerking aan met iemand die geen positieve VOG kan overleggen.

## 6.5 Meldprotocol grensoverschrijdend gedrag

Een positieve (vertrouwens)relatie tussen coach, turnster en ouders is een voorwaarde om het trainingsproces goed te laten verlopen. Zodra die relatie om wat voor reden dan ook onder druk

komt te staan dient er zo spoedig mogelijk wederzijds gewerkt te worden aan herstel van het vertrouwen. In het geval dat er problemen ontstaan die om welke reden dan ook niet in de gebruikelijke communicatie (mentorgesprek) aan de orde kunnen komen, dan zijn er de volgende mogelijkheden om de betreffende kwestie aan de orde te stellen:

Hoofdcoach	Sophie Mentink	sophie@bosanturnacademie.nl	06 15 08 51 14
Voorzitter	Linda Philipsen	voorzitter@bosanturnacademie.nl	06 53 84 41 51
Vertrouwenspersoon	John van den Berg	jberg2@chello.nl	06 28 22 99 82

De BTA heeft een vertrouwenspersoon aangesteld, die onafhankelijk is van de organisatie, de trainers en het bestuur van de BTA. Deze is aanspreekpunt in geval iemand het gevoel heeft dat een bepaalde kwestie niet binnen de organisatie van de BTA aan de orde kan/mag worden gesteld. De vertrouwenspersoon neemt vertrouwelijkheid in acht en beslist op welke wijze hij de betreffende kwestie verder behandelt. Hij volgt daarbij het protocol 'Sociaal veilige sportomgeving' van NOC\*NSF.

## 6.6 Vertrouwenscontactpersoon (VCP)

John van den Berg is de VCP van de BTA. Een voorstelstukje en zijn contactgegevens zijn te vinden op de website van de BTA.

Het beleid van de BTA is dat de VCP een vertrouwd gezicht voor turnsters, ouders, coaches, ondersteuners en bestuur hoort te zijn. Daarom woont de VCP drie bijeenkomsten en/of activiteiten per jaar bij.

## 6.7 Centrum Veilige Sport Nederland (CVS) en Fier/Speak Up

Het Centrum Veilige Sport Nederland is één van de meldpunten voor seksuele intimidatie en misbruik in de sport naast de VCP van de BTA en de KNGU. De medewerkers van het CVS luisteren naar je, denken mee en begeleiden je in de beste oplossing. Iedereen mag contact met het CVS opnemen, zowel sporters, coaches, bestuurders als vertrouwenscontactpersonen, maar ook bezorgde ouders en professionals. Het centrum beschikt over een poule van vertrouwenspersonen die begeleiding kunnen bieden bij incidenten voor zowel slachtoffers en beschuldigen (Centrum Veilige Sport, n.d.).

Op de website van CVS staat op welke manier contact kan worden opgenomen met het CVS: <https://centrumveiligensport.nl/>

Zowel sporters, coaches, bestuurders als vertrouwenscontactpersonen, maar ook bezorgde ouders en professionals kunnen ook anoniem contact opnemen met het CVS via een chatfunctie, die FIER heeft. Deze chatfunctie kan bereikt worden via de volgende link: <https://centrumveiligensport.nl/contact>

## 6.8 Ouderbetrokkenheid

Ouderbetrokkenheid wordt bij de BTA ingevuld door:

- De organisatie van de informatiebijeenkomst aan het begin van het seizoen;
- De organisatie van de bijeenkomst VSK later in het seizoen;
- Het mentorgesprek in oktober;
- Het mentorgesprek in mei.

### 6.8.1 Het mentorgesprek

Tijdens de mentorgesprekken wordt voortgang, gezondheid, welzijn van de turnster besproken en de rol van de ouders besproken. Voor de turnsters junioren en jonger zijn de ouder aanwezig bij het gesprek. Voor de senioren en hun ouders wordt aanwezigheid van de ouders vrij gelaten.

Bij de BTA wordt gewerkt met een mentoraat. Iedere turnster is hierbij gekoppeld aan de coach waar zij het meest vaak in de week werkt. De mentor:

- Is het aanspreekpunt bij problemen;
- Onderhoudt contact met de fysiotherapeut over de fysiotherapeutische begeleiding.
- Houdt de persoonlijke ontwikkeling van de turnster bij;
- Is verantwoordelijk voor de samenstelling van de wedstrijdtraining;
- Organiseert minimaal twee keer per jaar een individueel gesprek en doet daar ook verslaglegging van in het turnster-volg-systeem. Het eerste gesprek zal rond oktober plaatsvinden, het tweede gesprek zal na de landelijke halve finale plaatsvinden. Tijdens het gesprek wordt voortgang, gezondheid, welzijn van de turnster besproken en de rol van de ouders besproken. Voor de turnsters junioren en jonger zijn de ouder aanwezig bij het gesprek. Voor de senioren en hun ouders wordt aanwezigheid van de ouders vrij gelaten.

Tijdens de mentorgesprekken wordt er gewerkt met een format voor de verslaglegging. Door dat format aan te houden en in te vullen worden alle aspecten besproken die belangrijk zijn tijdens het mentorgesprek. De verslaglegging kunnen turnster, ouders en mentor inzien via de portal.

Het doel van het mentorgesprek is evalueren en vooruitkijken.

Met de turnsters wordt er geëvalueerd doormiddel van het handmodel (Twiynstra, 2018). Daarbij wordt er per vinger van de hand een vraag gesteld. Bij jongere kinderen is er de mogelijkheid om zelf de hand over te laten trekken en van tevoren alvast antwoorden op te schrijven in iedere vinger.

De vingers staan voor:

- De duim: Waar ben je goed in? Waar blink je in uit? Waar ben je trots op?
- De wijsvinger: Waar wil je naar toe? Wat wil je bereiken?
- De middelvinger: Waar baal je van? Wat vind je minder leuk? Wat zie je graag anders?
- De ringvinger: Waar ben je trouw aan? Wat is belangrijk voor jou?
- De pink: Waar voel je je nog klein in? Waar liggen verbeterpunten? Hoe zou je dat aanpakken?

Om van een ervaring een leerervaring te maken is het belangrijk dat er tijdens het mentorgesprek ruimte is voor reflectie. Tijdens die reflectie is het belangrijk dat de turnster zelf nadenkt over handelingsalternatieven (Reflectie en kernreflectie – korthagen, z.d.). Dit zal bijdragen aan het gevoel van competentie van de turnster om zelf bepaalde ervaringen op te kunnen lossen. Dit draagt ook bij aan de motivatie van de turnster omdat, zoals terug te lezen in de pedagogische visie, competentie

een belangrijk onderdeel is van het intrinsiek gemotiveerd kunnen zijn en zo ook het turnen bij de BTA.

Tijdens de mentorgesprekken zal er ook aandacht worden geschonken aan de rol van de ouders bij de ontwikkeling binnen de prestatiesport van hun kind. Onderwerpen die hierbij bijvoorbeeld aan de orde kunnen komen:

- Scheppen van de praktische voorwaarden van de ouders voor de turnsters om deel te kunnen nemen aan trainer bij de BTA (afspraken uit het informatieboekje);
- Scheiding van de rollen van ouders en coaches (Multiskills, 2010);
- Bijdragen van ouders aan gezonde sportieve voeding;
- Gedrag op de tribune;
- Gedrag op social media;
- De ondersteuning van de ouders in het uitgangspunt om de turnster met de coach te laten communiceren;
- Het bespreekbaar maken van moeilijke punten met de mentor;
- Het vertrouwen dat de ouder in de BTA heeft.

## 6.9 Uitstroom

Wanneer een turnster uitstroomt, organiseert de mentor een exit-gesprek en/of exit-proces.

Turnsters kunnen stoppen bij de BTA om twee redenen:

1. Het initiatief van het afscheid ligt bij de BTA, bijvoorbeeld omdat het niveau niet haalbaar blijkt voor de turnster;
2. De turnster en/of ouders geven aan om te willen stoppen met turnen (bij de BTA).

In geval van de eerste situatie, vindt de BTA het belangrijk om een negatief advies juist te brengen. De mentoren van de BTA plannen daarom de tijd in en zorgen dat er voldoende privacy is (Crasborn en Buis, 2020).

De drie fases die er volgens Donders (2015) zijn bij slechtnieuwsgesprekken worden aangehouden:

- Klap uitdelen: Het nieuws wordt kort, duidelijk en volledig gebracht. Het is belangrijk om direct en eerlijk, maar ook om empathisch te zijn. Mentoren bereiden dit moment goed voor en overwegen vooraf hoe ze het nieuws gaan brengen en wat ze gaan zeggen.
- Klap opvangen: Tijdens het horen van het slechte nieuws is er ruimte voor verschillende emoties van turnsters en ouders.
- Een oplossing zoeken: samen wordt gekeken naar alternatieven, bijvoorbeeld om te turnen bij een andere vereniging of om een andere sport te gaan doen.

Uitstroomgegevens en redenen worden geregistreerd in het turnster-volg-systeem.

## 6.10 Bijscholing coaches

Om te zorgen dat PPK een onderwerp is dat leeft en actueel is onder de coaches, organiseert de BTA een keer per jaar, naast de bijeenkomst VSK voor ouders, een scholing voor de coaches met betrekking tot dit thema.



## 7. Sportmedische begeleiding

### 7.1 Sport Medisch Centrum Den Haag

Het SMC Den Haag is een sportmedisch centrum gevestigd in de Sportcampus Zuiderpark. Binnen het SMC kunt u terecht voor orthopedische zorg, sportgeneeskunde, (sport)fysiotherapie, manuele therapie, (sport)diëtetiek, (sport)psychologie en (sport)podologie. De verschillende disciplines kunnen apart ingezet worden of als multidisciplinair team.

#### Openingstijden SMC

Maandag t/m vrijdag	7:30u – 20:00u
Zaterdag	9:00u – 13:00

#### Sportfysiotherapeut

Sarina van Mourik is sportfysiotherapeut met veel kennis en ervaring binnen de turnsport en gerelateerde blessures.

Wanneer uw dochter geblesseerd raakt, adviseren wij contact op te nemen met Sarina. Ze bekijkt wat de klachten inhouden, wat de prognose van het herstel is, welk advies of behandeling noodzakelijk is voor een goed herstel en wat de turnster nog in staat is om te doen binnen de training. Ze zal dit met de turnster, de ouders en de directe trainers bespreken. Daarnaast geeft ze advies over de trainingsbelasting en ondersteunt in preventieve programma's.

#### SMC Turnspreekuur

Maandag	16:30u – 17:30u
Donderdag	16:00u – 17:00u

Speciaal voor BTA heeft het SMC een turnspreekuur georganiseerd. Binnen bovenstaande spreekuren wordt uitsluitend gescreend of een fysiotherapeutische behandeling noodzakelijk is. Wanneer dit zo is, maakt Sarina een afspraak voor een intakegesprek in de praktijk. In bijlage 3 treft u het stroomschema aan hoe binnen het SMC Den Haag gewerkt wordt.

Om de turnsters goed te kunnen begeleiden wanneer zij een blessure hebben, is het voor de trainsters het meest handig wanneer de fysiotherapeut van B&B de lijnen uitzet voor de behandeling. Daarom horen we het graag van ouders wanneer er behoefte is aan een andere behandelaar dan of naast de fysiotherapeut van B&B.

### 7.2 Voeding

Om op een verantwoorde manier de sport te bedrijven is het voor turnsters belangrijk dat gezonde voeding het eetpatroon bepaalt. Daarom is er jaarlijks een voorlichting over gezonde voeding die past bij het intensieve trainingsritme van turnsters.

Het is van belang dat de turnsters naar de training water en fruit meenemen.

Verder is het vanzelfsprekend dat alleen gezonde traktaties passend bij topsport worden uitgedeeld met verjaardagen. De trainsters sluiten zich aan bij de gezonde traktaties en vinden het dan ook ongemakkelijk om een andere traktatie of ongezonder aardigheidje van turnsters te krijgen, hoewel dit vaak aardig is bedoeld.

## 8. Contactgegevens

### 8.1 Algemeen

E-mailadres                      info@bosanturnacademie.nl

### 8.2 Trainers

Sophie Mentink	sophie@bosanturnacademie.nl
Josie Jackson	josie@bosanturnacademie.nl
Beatrice Ioan	beatrice@bosanturnacademie.nl
Eliane Zwanen	eliane@bosanturnacademie.nl
Marvin de Kempnaer	marvin@bosanturnacademie.nl
Joya van Zijl	joya@bosanturnacademie.nl
Daniel Lodeweges	daniel@bosanturnacademie.nl

Om alle trainers tegelijk te bereiken, kunt u een mail sturen naar [trainers@bosanturnacademie.nl](mailto:trainers@bosanturnacademie.nl)

### 8.3 Bestuur

Linda Philipsen	Voorzitter	voorzitter@bosanturnacademie.nl
Caroline Meershoek	Penningmeester	penningmeester@bosanturnacademie.nl
Aicha Lubbinge	Algemeen lid	
Denise Lodowica	Secretaris	

Om het hele bestuur tegelijk te bereiken, kunt u een mail sturen naar [bestuur@bosanturnacademie.nl](mailto:bestuur@bosanturnacademie.nl)

### 8.4 Vertrouwenspersoon

John van den Berg	jberg2@chello.nl	06 28 22 99 82
-------------------	------------------	----------------

### 8.5 Sport Medisch Centrum

Sarina van Mourik	Sportfysiotherapeut
-------------------	---------------------

## Bijlagen

## Bijlage 1 – Leeftijdscategorie indeling

Categorie	Geboortejaar
Mini	2016
Voor instap	2015
Instap	2014
Pupil 1	2013
Pupil 2	2012
Jeugd 1 / Pupil 3	2011
Jeugd 2 en 3	2009 en 2010
Junior	2006, 2007 en 2008
Senior	2005 en ouder

*Bovenstaande tabel heeft betrekking op seizoen 2022-2023*

## Bijlage 2 – Jaarplanning PPK turnsters, ouders en coaches

September	Informatiebijeenkomst met alle ouders, turnsters, trainers, bestuur, VCP met o.a. bespreking van de omgangsregels
Oktober	Mentorgesprek 1
December / januari	Bijeenkomst VSK ouders en coaches
Februari	(Bij)scholing coaches rondom voorkomen grensoverschrijdend gedrag
Maart	Voedingsvoorlichting
Mei	Mentorgesprek 2

## Bijlage 3 – Richtlijnen gebruik social media bij de BTA

Bij de vormgeving van de richtlijnen voor het gebruik van social media bij de BTA is uitgegaan van de notitie “Richtlijnen social media, blogs en persoonlijke websites van turnsters en begeleiders (Jong) Oranje selectie” van de KNGU. De richtlijnen van de KNGU zijn vertaald naar de situatie bij de BTA.

De BTA staat positief tegenover het gebruik van social media, maar wil daarnaast ook de identiteit, normen en waarden van de BTA waarborgen. Dit is de reden dat de BTA voor betrokkenen richtlijnen opstelt voor het gebruik van social media. De onderstaande richtlijnen gelden tijdens alle activiteiten waar betrokkenen namens de BTA aan deelnemen.

Richtlijnen:

- Berichtgeving op persoonlijke websites en social mediakanalen mag, mits het in dagboekvorm (ik vorm) geschreven is;
- In berichtgeving moeten de gebruikelijke normen en waarden worden gerespecteerd. Geen discriminatie, haat-uitingen of vulgair of obscene taalgebruik. Wees positief;
- Tijdens wedstrijden maakt de turnster niet zelf beeldmateriaal (foto's en/of video's). Er kan wel beeldmateriaal vanaf de tribune worden gemaakt;
- Vermijd het plaatsen van beeldmateriaal in bikini en van beeldmateriaal dat vatbaar zou kunnen zijn voor andere interpretatie dan waarvoor het bedoeld is. Dit om de veiligheid van de turnster op social media te waarborgen.
- Met betrekking tot het plaatsen van berichten over/van anderen geldt:
  - Berichtgeving over activiteiten van andere betrokkenen mag alleen met toestemming van desbetreffende persoon/personen;
  - Deel geen (vertrouwelijk) informatie van anderen;
  - Ga respectvol om met de privacy van anderen;
  - Het plaatsen van beeldmateriaal van BTA-activiteiten mag, maar zodra er een andere persoon op het beeldmateriaal staat, moet deze persoon toestemming hebben gegeven.

## Bijlage 4 – Stroomschema SMC



### Stroomschema blessurebeleid & overige medische zaken



#### Expert netwerk B&B Healthcare

##### B&B Healthcare:

sportfysiotherapie, manuele therapie en revalidatie.

info@benbhealthcare.nl

www.benbhealthcare.nl

085 - 301 15 05

#### Partners SMC Den Haag

##### Centrum voor:

Orthopedie  
Sportgeneeskunde  
(sport)fysiotherapie / Manuele therapie  
sport en reguliere diëtetiek  
sportpsychologie  
sport en reguliere podologie

[www.benbhealthcare.nl](http://www.benbhealthcare.nl)

*Stay fit with good care!*



## Bijlage 5 – Literatuurlijst

- Bottenburg, M. v., Elling, A., Hover, P., Brinkhof, S., & Romijn, D. (2011). *De maatschappelijke betekenis van topsport; Literatuurstudie in opdracht van het ministerie van VWS*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Centrum Veilige Sport. (sd). Opgehaald van Wie zijn wij?: <https://centrumveiligespoort.nl/over-cvsn/wie-zijn-wij>
- Covey, F. (2006). *De zeven eigenschappen die jou succesvol maken*. Amsterdam: Business Contact.
- Handboek Toetsing Pedagogisch Prestatieklimaat Topsport- & Talentencentra*. Bright, NMC.
- Heijkant, v. d., Quak, G., Swet, v. J., Vloet, K., Vos, M., & Wegen, v. d. (2006). *School video interactie begeleiding*. Antwerpen: Garant.
- Lammers, M. (2007). *Coachen doe je samen*. Baarn: Tirion uitgevers BV.
- Marshall, R. B. (2014). *Geweldloze communicatie*. Amersfoort: Lemniscaat.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2018). *Self Determination Theory*. New York: Division of Guilford Publications Inc.
- Soonius, J. (2005). *Psychologie in hoofdlijnen*. Soest: Uitgeverij Nelissen.
- Sportpedagogiek*. (sd). Opgehaald van Sportpedagogiek Website: <https://www.sportpedagogiek.nl/>
- Veelgestelde vragen VOG en de gratis VOG-regeling*. (sd). Opgehaald van Centrum Veilige Sport: <https://centrumveiligespoort.nl/media/1107/veel-gestelde-vragen-vog-2019.pdf>
- Weinberg, R., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.