

Geen Racisme

Olen United erkent de belangrijke rol die de sport vervult in het samenbrengen van mensen van verschillende culturen en afkomst. De club kan veel doen voor het bevorderen van participatie. Daarom zullen we, in het kader van onze opvoedende opdracht, promotie voeren voor meer fairplay en zullen we de rode kaart tonen aan alle vormen van racisme en discriminatie:

- o door via al onze acties en communicatiekanalen een boodschap van tolerantie, respect en waardigheid te verspreiden,

- o door de gelijkheid van kansen voor allen daadwerkelijk toe te passen,

- o door op te treden als een opvoedende kracht die de samenwerking tussen de gezinnen, het schoolmilieu en het lokale verenigingsleven bevordert,

- o door opname in ons huishoudelijk reglement van een expliciet verbod van elke vorm van racisme en van elke andere vorm van discriminerende houding, zoals antisemitisme, homofobie, seksisme, islamfobie... en van de ermee gepaard gaande symbolen,

- o door het geven van instructies aan onze leden en verantwoordelijken om de toegang tot de sportactiviteiten te weigeren aan elke persoon die racistisch of discriminerend gedrag vertoont en/of provocerende symbolen of kledij draagt,

- o door ons te engageren tot het verwijderen van alle provocerende symbolen en teksten in en rond hun voetbalvelden en op de internet sites,

- o door waakzaam te blijven en preventief op te treden tegen elk teken van beginnend racisme of discriminatie.

- o door het overmaken van alle informatie over racistische of discriminerende ontsporingen aan de lokale overheden en aan de bondsinstanties.

- o door de slachtoffers van racisme en discriminatie te steunen, eventueel met bijstand van bevoegde instellingen, zoals het Centrum voor gelijkheid van kansen en voor racismebestrijding, of van gespecialiseerde verenigingen, zoals het MRAX en de Liga voor de Mensenrechten,

- o door de naleving van de wetgeving en de richtlijnen inzake toegankelijkheid voor personen met een handicap en door de realisatie, daar waar mogelijk, van de passende voorzieningen om hen de toegang tot de voetbalvelden te vergemakkelijken;

- o door de regelmatige evaluatie van de bovenvermelde principes. Daartoe kunnen de clubs ondersteuning vragen aan de gespecialiseerde instellingen, aan de bondsinstanties en aan de Minister bevoegd voor Sport.

Stop het zinloos geweld

Er wordt vastgesteld dat er tijdens voetbalwedstrijden een verhoging is waar te nemen van zowel fysiek als verbaal geweld ten opzichte van de scheidsrechters. Dit is ook een gegeven dat bij jeugdwedstrijden wordt waargenomen.

Daarom worden de trainers/begeleiders/opleiders, afgevaardigden en spelers van onze club erop aangewezen dat er onmiddellijk maatregelen zullen genomen worden door de verantwoordelijken van de club alsook door de betrokken scheidsrechters. Onmiddellijke uitsluiting van elke speler die de fysieke integriteit van de scheidsrechter en/of assistenten aantast (duwen, trekken, verdringen, enz...).

Bij protest van meerdere spelers zal de eerste betwister onmiddellijk de gele kaart krijgen. Het eventueel opstellen van een verslag zal eveneens gebeuren. Het bestuur van onze jeugdafdeling zal erop toezien dat deze regels zullen gevolgd worden, zodat we allen model kunnen staan van terughoudendheid en respect tegenoverstaande de spelleiders en tegenstrevers.

Aan de supporters wordt gevraagd de ploegen aan te moedigen en een voorbeeld te willen zijn voor alle spelers. Hevig en fanatiek supportereren voor je eigen club moet zeker kunnen, maar dit kan en mag NOOIT een aanleiding of reden zijn voor enig geweld.

Vriendschap en verdraagzaamheid moet kunnen bestaan onder de supporters, want enkel dan wordt het voetbal terug een feest !

Wees een voorbeeld voor onze jeugdige spelers.....

Anti-doping

De mogelijke gevolgen van een positieve controle zijn vaak zeer verregaand. Het is daarom absoluut noodzakelijk om op voorhand eens bij deze problematiek stil te staan. Als sporter moet je er steeds bewust van blijven dat wanneer je medicijnen, supplementen, vitamines of wat dan ook gebruikt, deze producten absoluut niet op de dopinglijst mogen staan. Ook het bij zich hebben van verboden producten (denk maar aan de rennerskamer die wordt uitgevlooid) is strafbaar en staat gelijk aan een positief testresultaat. Let dus op met het laten slingeren van medicijnen.

Gebruik daarom nooit iets wat je niet kent of waarvan je niet voor 200 % zeker bent dat je geen risico loopt. Wanneer je meent ook maar iets nodig te hebben (medicatie, vitamines, voedingssupplement,...) vraag dan steeds de toestemming van een arts.

Het is ook goed te bedenken dat heel wat ogenschijnlijk onschuldige producten soms toch verboden substanties bevatten. Let dus op met "een pijnstillers", "iets tegen de jeuk", "iets tegen ontsteking" enz...

Ook heel wat voedingssupplementen, vermageringstabletten, hoestdrankjes, pepdrinks e.d. zijn helemaal niet onschuldig. Wanneer het dan uit vergetelheid ter goeder trouw toch eens fout loopt ("ik kon niet slapen en zonder na te denken heb ik een pilletje ingenomen") verwittig je dadelijk een arts en breng je zo mogelijk de verpakking mee. Hetzelfde geldt voor medicijnen, vaccins e.d. die je eventueel bij urgentie hebt gekregen (VB/ tijdens een ongeval op reis in het buitenland).

Onze club is er steeds om je te helpen. Bedenk dat het voor deze mensen zeer moeilijk, zo niet onmogelijk is om de meubelen te redden wanneer ze pas na een positieve test van de "stomiteit of vergetelheid " op de hoogte worden gebracht.

Roken

“Voorkomen is beter dan genezen.”

Roken en sport gaan niet samen !

Sporten heeft duidelijk een positief effect op de gezondheid, roken helemaal niet. De schadelijke gevolgen van roken en van passief roken op de gezondheid zijn door iedereen gekend.

- Teer zet zich af op de luchtwegen (longen) en verwekt er ontstekingen. Door de gedeeltelijke of volledige verstopping van de luchtwegen vermindert de zuurstofopnamecapaciteit van de longen en krijgen de organen (o.a. de spieren) minder zuurstof. Teer is tevens de kankerverwekkende stof in tabaksrook.
- Koolstofmonoxide neemt in het bloed gedeeltelijk de plaats in van zuurstof, waardoor de bevoorrading van zuurstof in gans het lichaam en in de spieren aanzienlijk daalt.
- Nicotine verhoogt het hartritme en doet de bloeddruk stijgen. Koolstofmonoxide en nicotine hebben een sterk effect op het zenuwstelsel. Geheugen en concentratievermogen verzwakken en de reactiesnelheid daalt.

Roken heeft een negatief effect op de sportprestatie. De belangrijkste negatieve effecten op de conditie en het prestatievermogen van de sporter zijn:

1. de sterke daling van de zuurstoftoevoer naar gans het lichaam, voornamelijk naar het hart en de spieren,
2. de overbelasting van het hart door de stijging van de hartfrequentie en de bloeddruk,
3. het negatieve effect op het zenuwstelsel: vertraging van de reactiesnelheid en verminderd gezichtsvermogen.

In sportdisciplines waarbij het uithoudingsvermogen een belangrijke rol speelt, zoals lopen, fietsen, zwemmen, enz. is de beschikbare hoeveelheid zuurstof bepalend voor de prestatie. Om optimaal te presteren hebben deze sporters een maximale zuurstoftoevoer nodig. Ook de passieve rokers ondervinden negatieve gevolgen van het roken.

Alcohol

Alcohol en sport gaan niet samen !

Iedereen weet dat roken slecht is voor de sportieve prestaties, maar ook alcohol is allesbehalve bevorderend voor de sportprestaties. Alcoholische dranken bevatten naast alcohol ook nog andere voedingsstoffen zoals koolhydraten, vitaminen en mineralen, maar toch kan men deze dranken niet als volwaardige voedingsmiddelen beschouwen. Het blijft dus voornamelijk om genotsmiddelen gaan.

Kortom: als energiebron voor sporters is alcohol waardeloos! Op sportief vlak zijn er twee belangrijke aspecten bij alcoholgebruik door sporters: er is het onmiddellijke acute effect van alcohol op de prestaties en op lange termijn kan alcoholmisbruik leiden tot een zekere mate van spierschade en verzwakking.

Negatieve effecten van alcohol:

- Alcohol vermindert de kracht en het uithoudingsvermogen van het hart. Ook de maximale longventilatie is verminderd.
- Alcohol kan bij zware inspanningen leiden tot een verhoogde opstapeling van melkzuur in de spieren en extra vermoeidheid, krampen en spierstijfheid veroorzaken.
- Te veel alcohol kan het normale voedingspatroon uit evenwicht brengen en de werking van de spijsvertering verstoren en zo op termijn tot voedingsstoornissen leiden.
- Het hormonale evenwicht kan uit balans raken waardoor de opbouw van spierweefsel en kracht niet meer optimaal verloopt en ondermaats blijft.

Daarom deze praktische richtlijnen:

- Neem liever geen risico's voor een wedstrijd of training en vermijd alcohol.
- Onmiddellijk na een zware inspanning is het zeker niet aangeraden alcohol te drinken.

Sportvoeding

Voedingsadvies.

Als je uw sportprestaties wil verbeteren, besteed je best extra aandacht aan je voeding. Een betere energievoorziening kan ervoor zorgen dat je net dat tikkeltje langer volhoudt.

Waarop letten?

Mensen denken soms dat vooral de maaltijd net voor de sportprestatie telt.

Maar om je prestatievermogen op te drijven moet je de hele dag op je voeding letten en regelmatig eten. De belangrijkste aandachtspunten zijn het aanbrengen van voldoende vocht en koolhydraten. Die laatste haal je vooral uit brood, rijst, pasta en aardappelen.

Terwijl koolhydraten energie leveren, is vocht vooral belangrijk om uitdroging te voorkomen.

Sportdrankjes.

Doordat je bij het sporten zweet, is het van groot belang ook tijdens je activiteit voldoende te drinken. Sport je langer dan een uur, dan kan een sportdrankje nuttig zijn. Het komt erop aan een drankje te vinden dat je goed verdraagt en waar je veel van kunt drinken.



Tot slot.

Het samen respecteren van een aantal regels zal enkel de kans op slagen verhogen. Maar een dergelijke doelstelling zal niet enkel door de club alleen kunnen verwezenlijkt worden. De ouders blijven zeker de rode draad in dit verhaal. Hun steun en motivatie zal de kans op slagen zeker een gezonde duw in de rug geven. Daarom hopen we steeds op een correcte samenwerking.