



## Trainingsregeln für Eltern und Turnerinnen

### Trainingsbesuch

Die vereinbarten Trainings sind verbindlich einzuhalten. Begründete Abwesenheiten müssen frühzeitig den verantwortlichen Trainer/Innen gemeldet werden (Ferien, Krankheit, Unfall).

Im Training wird das Tragen eines Turnkleides erwartet. Das trainieren in „Tops“ ist nicht erlaubt.

Die Ernährung und die Zwischenverpflegungen während und um das Training sind gesund zu gestalten. Stark zuckerhaltige Nahrungsmittel sind während dem Training nicht geeignet.

### Pünktlichkeit

Es wird erwartet, dass alle pünktlich im Training erscheinen. Ein gemeinsames und professionelles Aufwärmen ist für die Trainingsqualität und Vorbeugung von Verletzungen unerlässlich. Die Trainings gelten bis zu den vorgegebenen Zeiten – frühzeitiges Abholen von Turnerinnen (als Ausnahme) bedingt eine vorgängige Information an die TrainerInnen.

### Commitment/ Engagement

Die Eltern sind vor allem bei den kleineren Turnerinnen ein wichtiger Bestandteil der erfolgreichen Zusammenarbeit mit dem Verein. Wir bitten die Eltern ihre Turnerinnen positiv zu unterstützen und sich bewusst zu sein über die Intensität dieser Sportart und das Commitment, welches von vielen Seiten gegeben werden muss (Turnerin, Eltern, Trainer/Innen).

### Sicherheit der Turnerinnen

Ablenkung während dem Training erhöht das Risiko von Stürzen und Verletzungen. Die Eltern werden deshalb gebeten, die Turnerinnen rechtzeitig in die Turnhalle zu begleiten aber während der ganzen Trainingszeit abwesend zu sein. Die Turnerinnen können sich dadurch durchgehend und ohne Ablenkung sicherer auf das Trainingsgeschehen konzentrieren.

### Involvierung der Eltern

Die Trainer/Innen sind für die konsequente Umsetzung des Trainingsplans verantwortlich. Die Eltern nehmen daher nicht aktiv am Trainingsgeschehen teil. Für Gespräche werden die Eltern gezielt eingeladen oder die Trainer/innen können auf Wunsch der Eltern zu einem Gespräch angefragt werden. Diese finden immer ausserhalb der Trainingszeiten statt und dienen für Besprechungen bezüglich Qualität, allfälligen Problemen, Erwartungen, Zielsetzung oder Trainingsintensivität der Turner/Innen.

Sämtliche Anliegen bezüglich dem Training oder den Trainer/Innen sind zuerst an den Hauptleiter der Turnerin zu melden. Danach kann die Cheftrainerin angesprochen werden, als letzte Instanz die Präsidentin oder der Technische Leiter.

### Wettkämpfe

Ab der Wettkampfsaison 2018 werden 5 obligatorische Wettkämpfe vorgegeben. Der Lernzuwachs an Wettkämpfen ist enorm. Mit der Erfahrung wächst das Können und Selbstvertrauen stetig. Es wird damit zudem erreicht, dass der BTV Bern in allen Programmen als Team antritt und Turnerinnen sich gegenseitig am Wettkampf unterstützen können.

An Wettkämpfen werden Turnerinnen ausschliesslich durch die Trainer/Innen betreut. Eine Kontaktaufnahme mit der Turnerin ist während der gesamten Wettkampfzeit zu unterbinden, da Zuwiderhandlungen zu einer sofortigen Disqualifikation der Turnerin über die Wettkampforganisation führen können.

Bei Fragen und allfälligen Anmerkungen zu oben erwähnten Punkten wenden Sie sich bitte an die Präsidentin des BTV Berns, Yasmin Trachsel.