

# Afspraken G-badminton

Hieronder kan je de afspraken vinden waaraan je je moet houden als G-sport lid van Gentse BC. De club heeft steeds het recht om leden te weigeren indien de afspraken niet nageleefd worden.

Heb je verder nog vragen? Dan kan je steeds bij een begeleider terecht of kan je mailen naar [gbadminton@gentsebc.be](mailto:gbadminton@gentsebc.be).

## Respecteer de timing

Je komt op tijd. We **starten om 10u** en **eindigen om 12u** stipt (enkel het toernooi duurt tot 13u). Begeleiding is aanwezig vanaf 9u45.

- Zorg ervoor dat je voldoende op voorhand aanwezig bent om je om te kleden.
- Moet je wat vroeger door? Verwittig dan de begeleiding. Zonder verwittigen blijf je op de training tot 12u.

Klaar vóór 10u? Help de begeleiding gerust een handje om het materiaal op te stellen.

Als je eens niet kan komen, laat dit dan voldoende op voorhand weten aan de begeleiding via [gbadminton@gentsebc.be](mailto:gbadminton@gentsebc.be).

## Materiaal

Je zorgt ervoor dat je in orde bent met je materiaal. Waardevolle spullen (horloge, juwelen ...) doe je beter niet aan tijdens het sporten.

### *Sportkledij*

- Een gemakkelijke, sportieve short of broek
- Een t-shirt
- Sportschoenen met witte zolen (geen schoenen waar je mee buiten loopt. Je sportschoenen voor badminton doe je pas aan in de sporthal!)
- Douchegerief (tenzij je na de training liever thuis een douche neemt)

### *Badmintonracket*

Ben je een nieuwe lid en heb je nog geen racket? We hebben altijd enkele racketjes op overschot waar je er eentje van kan gebruiken. We vragen wel om er na verloop van tijd zelf eentje aan te kopen.

### *Eten en drinken*

Liefst een flesje water, want dat is het gezondst als je aan het sporten bent. Tijdens de training drink je geen ongezonde drank. Na de training kan je wel iets anders drinken. Er is in de sporthal een automaat met water en frisdrank, dus als je wil kan je ook geld meenemen om na de training iets te kopen.

Je zorgt ervoor dat je voor de training hebt ontbeten. Je eet niet tijdens de training. Een gezonde koek of boterham voor na de training kan natuurlijk wel.

## Verzekering en medische fiche

Als lid van Gentse BC ben je verzekerd voor lichamelijke ongevallen. Heb je je pijn gedaan tijdens het badmintonnen? Vertel het tegen een begeleider. Schatten we in dat het ernstig is en je naar de dokter zal moeten? Dan zorgen we ervoor dat het verzekeringsformulier goed wordt ingevuld.

## Sfeer

**Sfeer en plezier vinden we het belangrijkste!** Winnen en verliezen hoort bij het spel, maar het is niet erg als je een keertje verliest. Wil je graag wat techniek bijleren of wil je punten leren tellen? Zeg het tegen een begeleider en ze helpen je graag op weg!