

Trainen bij Cifla- uitgangspunten en huisregels

Trainen bij Cifla betekent: plezier, prestatie en veiligheid. Wat kun je verwachten van onze trainingen en wat verwachten wij van jou?

Plezier

- De trainer zorgt voor een prettige sfeer. Hij of zij kent de namen van zijn/haar atleten en stimuleert dat de lopers ook elkaars naam kennen. Nieuwkomers heten we welkom.
- De trainer geeft iedereen persoonlijke aandacht en houdt rekening met individuele mogelijkheden en loopdoelen.
- De trainer zorgt voor afwisselende en uitdagende trainingen, afgestemd op het niveau en de wensen van de groep.
- De lopers houden rekening met elkaar en zijn mede verantwoordelijk voor een goede sfeer in de groep.

Prestatie

- Wie bij Cifla traint, komt om de eigen loopprestatie te verbeteren door zich tijdens de trainingen maximaal in te zetten. Dat geldt voor elke loper, ieder op zijn/haar eigen niveau.
- Cifla biedt een persoonsgerichte aanpak: de trainer informeert bij elke loper wat de persoonlijke ambitie is en houdt daarmee rekening in de begeleiding van de loper.
- Indien de trainer constateert dat een loper een betere begeleiding kan krijgen in een snellere groep, dan wordt dat als vrijblijvend advies aan de loper meegegeven. Een loper die structureel 'boven zijn/haar niveau' traint en daarmee de groep ophoudt, krijgt het verzoek door te schuiven naar een rustiger groep.
- Lopers kunnen te allen tijde een individueel trainingsschema aan hun trainer vragen, gericht op een specifieke prestatie of wedstrijd. Cifla zal waar mogelijk een maatwerk-schema aanbieden zonder extra kosten.
- Om haar eigen leden uit te dagen, organiseert Cifla eenmaal per jaar clubkampioenschappen op de baan, op de weg en op trail. Deze clubkampioenschappen staan open voor elk lid, op elk niveau.

Veiligheid

- Bij trainingen op de weg of in het bos zorgt de trainer voor een veilig trainingsparcours en ziet erop toe dat alle lopers zich houden aan de regels voor veilig trainen: nooit door rood lopen, als groep oversteken.
- Zo nodig wordt de training aangepast aan de weersomstandigheden. Bij onweer of ijzel gaat de training niet door. Lopers die dan toch willen gaan lopen, doen dit op eigen risico.
- De trainer is de baas; lopers die de instructies niet opvolgen, kan deelname aan de training worden ontzegd. Vanaf dat moment lopen ze op eigen risico.
- In geval van blessure of valpartij: trainer beslist in overleg met de loper of hij/zij kan doorgaan. Een loper die terug moet, gaat altijd samen met ten minste 1 medeloper. De trainer kan beslissen dat de hele groep teruggaat; lopers die dan toch doorgaan, doen dit op eigen risico.
- Bij trainingen in het donker is het dragen van een reflecterend hesje of lampje verplicht.
- Als een trainer signalen krijgt van ongewenst gedrag, treedt hij op en schakelt zo nodig de vertrouwenspersonen in.