

# INTERN REGLEMENT

## SCHERMERS GROENINGEVELD



### 1 WAT KAN *NOOIT* IN DE SCHERMZAAL.

- ! **Steken** met een wapen naar of **op personen die geen schermkledij en/ of geen schermmasker** dragen.
- ! **Steken** met een wapen naar het **onbeschermd achterhoofd** van personen.
- ! **Schermen zonder schoeisel, zonder handschoen, zonder schermkledij of zonder schermmasker.**
- ! **Schermen met beschadigd of gebroken wapen** of met zwaar **beschadigde kledij en/ of schermmasker.**
- ! Je zal ook **nooit uw Sportief gedrag verliezen** omwille van een discussie of een slecht of betwistbaar schermresultaat, u agressief gedragen tegenover de Maîtres, Wapenmeester, Zorghers, Bestuursleden van de Schermers Groeningeveld en uw medeschermers of bezoekers.
- ! **Je gedraagt je nooit storend tijdens de training**, hou er rekening mee dat anderen wel attent willen blijven en op een verantwoorde ongestoorde deftige manier willen leren schermen.

### 2 WAT *MOET* IN DE SCHERMZAAL.

Zoveel mogelijk **op tijd komen** voor de training is aangenaam voor de schermmeesters en voor uzelf en uw collega schermers.

Je doet **alle oefeningen mee** naar eigen vermogen, tenzij je dit voor een of andere geldige reden niet kan.

Je zal je **sportief gedragen** ten opzichte van uw medeschermers. De sfeer en omgang tussen de schermers moet worden gerespecteerd. Daarom wordt er aan de gevorderde schermers gevraagd om regelmatig ook tegen de minder gevorderden en beginnende collega' s te schermen.

Weet dat je als gevorderde scherman veel kan bijbrengen en het omgekeerde is ook waar, als geoefend scherman kan je ook nog heel wat leren van andere schermers.

Indien u door de Hoofdschermmeester door omstandigheden gevraagd wordt de zaal te verlaten dan dient u dit ook onmiddellijk te doen. Nadien zal u door de Hoofdschermmeester gecontacteerd worden en het eventuele probleem dat aanleiding gaf tot uw verwijdering uit de zaal zal met hem besproken worden.

#### VERANTWOORDELIJKEN

##### Hoofdschermmeester:

- *Bestuurder en vertrouwenspersoon*  
*Dirk Levecque*

##### Schermmeester:

- *Jean-François*

##### Wapenbeheer en scherm initiatoren:

- *Bestuurder*  
*Dries Wittouck*
- *Bestuurder*  
*Sander Vervaeke*

##### Bestuurders :

- Sabine Ballière
- Michiel Descheemaeker
- Jolien Carton
- Wouter Devroye

#### *Lestijden*

#### Maandag

- 19u tot 21u30

#### Woensdag

- 20u tot 22u



### 3 MEDISCHE VERANTWOORDELIJKHEID

Gelieve **binnen de maand** een **medisch attest** van de **dokter** af te geven aan de club. Dit attest bevestigt dat u **geschikt** bent **om te sporten** en is noodzakelijk voor de verzekering.

Het attest zal intern bewaard worden volgens de GDPR-regelgeving, waarmee uw privacy en persoonlijke gegevens beschermd worden.

### 4 GDPR REGELGEVING

Bij onze club hechten we veel waarde aan jouw privacy en volgen we strikt de regels van de GDPR (Algemene Verordening Gegevensbescherming). Bij de inschrijving kun je je voorkeur aangeven met betrekking tot de zichtbaarheid van jouw beeltenis:

- **Alleen zichtbaar voor mij:** Je beeltenis worden niet gepubliceerd.
- **Alleen intern zichtbaar:** Je beeltenis worden enkel intern gebruikt, bijvoorbeeld op Ordolio.
- **Publiek zichtbaar:** Jouw beeltenis kan worden gebruikt op onze website en sociale media.

Alle andere gegevens worden niet gedeeld met derden, tenzij dit strikt noodzakelijk is voor de werking van de club. We zorgen er altijd voor dat jouw informatie veilig en vertrouwelijk wordt behandeld.

Je kunt deze voorkeuren op elk moment aanpassen. Als je kiest voor publieke zichtbaarheid, maar later van gedachten verandert, passen wij dit aan. Daarnaast zorgen wij ervoor dat gezichten worden geblurd indien nodig, om jouw privacy te beschermen, geheel volgens jouw voorkeur.

### 5 MATERIAAL

#### 5.1 CLUBKLEDIJ, CLUBWAPENS EN ANDER SCHERMMATERIAAL EIGENDOM VAN DE CLUB

Clubkledij, clubwapens en ander schermmateriaal van de club mogen enkel gebruikt worden met de **toestemming** van de **Wapenmeesters** van de club, Dries Wittouck en Sander Vervaeke.

Het schermmateriaal eigendom van de club zoals maskers, schermvesten, fils de corps, borstplaten en wapens moeten **na gebruik zorgvuldig terug op hun plaats** in de kooi gehangen worden.

**Verwittig** de Wapenmeester onmiddellijk bij het vaststellen van **defecten** of gebreken aan het clubmateriaal (ook de pistes).

Neem geen clubmateriaal en schermkledij van de club mee naar huis, tenzij je daarvoor (schriftelijk) toestemming krijgt van de Wapenmeester.



## 5.2 EIGEN SCHERMKLEDIJ EN WAPENS

Je wordt lid van de Schermers Groeningeveld. Wat moet je zelf zo snel mogelijk kopen: een degen (90 euro), een fils de corps (25 euro) een handschoen (25 euro, rechts- of linkshandig vermelden) een borstplaat voor de dames (40 euro) en een T-shirt van de club (15 euro). Die prijzen zijn natuurlijk bij benadering en afhankelijk van de leverancier variabel.

Dames moeten, verplicht altijd een borstplaat dragen tijdens het schermen!

Als je lid wordt van de Schermers Groeningeveld dan kan je een schermvest en masker van de club 1 jaar lang gebruiken. Het tweede jaar wordt van de leden verwacht dat ze zelf een schermvest, schermmasker, ondervest, een schermbroek, schermkousen aankopen.

**Vraag aan de verantwoordelijken de juiste info.**

### HIERONDER HET BENODIGDE MATERIAAL EN DE NEWTON WAARDEN WAARAAN HET MATERIAAL MOET VOLDOEN (WIJK DAAR NIET VAN AF).

- **Degen** (rechts- of linkshandig en pistool of Franse greep vermelden)
- **Handschoen** (rechts- of linkshandig en maat vermelden)
- **Masker** voor degen 1600 N
- **Schermvest** 800 N (links- of rechtshandig vermelden)
- **Schermbroek** 800 N (links- of rechtshandig vermelden)
- **Ondervest** 800 N (links- of rechtshandig, veelal zijn die tweezijdig en kan je ze omdraaien naar uw juiste hand)
- **Fil de corp** moet met stekkers uitgevoerd zijn.
- **Schermkousen** (meestal wit maar andere kleuren bestaan en mogen ook, echter ZWART mag NIET, die zijn alleen voor de schermmeesters bedoeld).
- **Borstplaat** voor dames is verplicht.

Was uw schermkledij niet warmer dan op 30°C.

**Draag zorg voor uw materiaal dan gaat het héél lang mee!**

## 5.3 BADGES VAN DE CLUB

Als je aansluit en lidgeld hebt betaald zal je van het Bestuur **één badge** met het logo van onze schermclub **gratis** ontvangen, het is wel degelijk de bedoeling dat je die badge op de mouw aan de ongewapende kant van uw schermvest laat naaien.

Voor de mensen die nog niet onmiddellijk een eigen schermvest aankopen kan je die badge perfect op iets anders naaien!

Wil je meerdere badges om op verschillende kledingstukken te naaien, dan zullen die wel betaald moeten worden.



## 6.1 DE SCHERMMEESTER OF MAÎTRE

Schermen is een eeuwenoude gevechtsvorm die door de tijd heen versnipperd is in vele disciplines die ook nu nog beoefend worden. Heden ten dage verdelen we het schermen vooral in 2 luiken, het historisch schermen (hier wordt gebruik gemaakt van wapens zoals, rapier, langzwaard, militaire sabel...) en de Olympische wapens, zoals degen, floret en Olympische sabel.

Welk wapen je ook kiest steeds zijn er mensen die instaan voor het onderricht en uw opleiding, dit zijn de **Maîtres of schermmeesters**. De schermmeesters beheersen natuurlijk nooit alle wapentechnieken en zijn gespecialiseerd in 1 of 2 wapens zoals bij ons Olympische degen te Kortrijk. Echter ook door de eeuwen heen is er tegenover de Maîtres een waardering en erkenning gegroeid die geresulteerd heeft tot een vorm van respect in de schermzaal. Helaas is in de samenleving de laatste decennia van dat "respect" soms veel verloren gegaan.

Bij Schermers Groeningeveld hebben wij de charme van bepaalde verloren gegane gewoontes bekeken en de bedoeling is om bepaalde van die gewoontes terug in het leven te roepen. Al was het maar omdat dergelijke gebruiken een zekere *élégance* aan de sport geven en dat dit toch ook wel bijdraagt aan de algemene discipline in de schermzaal.

Veel zijn het er niet hoor, maar een drietal zullen we terug invoeren:

1. **Bij aankomst in de schermzaal begroet je de Maître en bij het verlaten van de zaal, na de schermles, doe je hetzelfde, je begroet de schermmeester.**
2. **Je begroet natuurlijk ook in het algemeen uw collega schermers.**
3. **Tijdens de lessen en het schermen wordt de schermmeester aangesproken met zijn titel "Maître".**

Vrees niet, we gaan er geen militair getint clubje van maken, dit heeft, zoals reeds hierboven omschreven, enkel te maken met een ruime vorm van "beleefdheid".

## 6.3 WIE GEEFT LES? (EN VOORAL WIE NIET)

**Indien je geen schermmeester of door de Teamleader/ Hoofdschermmeester, Dirk Levecque, aangeduid lesgever bent ben je niet bevoegd om opwarmingsoefeningen en/ of groepsoefeningen aan collega schermers of deelnemers van een initiatie of eventuele belangstellenden te geven.** Niet in groep, niet op de piste en niet tijdens 1 op 1 les.

Een keer goede raad uitwisselen onder elkaar op de piste kan natuurlijk wel.

Besef wel als je als schermer zonder bevoegdheden "les" begint te geven, je bij een eventueel ongeval waarbij uzelf of derden die erbij betrokken zijn je de kans loopt aansprakelijk gesteld te worden met alle gevolgen van dien. Dit is dus grotendeels een veiligheidsmaatregel. Het betreft ook het hanteren van een respectabele houding ten opzichte van de schermmeesters en de visie en les-systematiek van de Maîtres niet in het gedrang te brengen.



## 7 DE TRAINING

### 7.1 JE KAN NIET KOMEN OF JE ZAL IETS LATER NAAR DE SCHERMLES KOMEN

Het is misschien handig om vooraf de Hoofdschermmeester hiervan per sms of op een andere manier te **verwittigen** (dit is geen verplichting). Zo kan de trainingen aangepast worden aan het aantal leden die komen schermen.

### 7.2 AANKOMST IN DE SCHERMZAAL

Je begroet de Maître en uw mede-schermers.

Probeer om een **10 tot 5-tal minuten vroeger in de zaal** te zijn voorafgaand de aanvang van de training. Zo kan de training starten met de voltallige groep. Maak u bij aankomst onmiddellijk klaar indien je u nog moet omkleden. Het is natuurlijk niet verboden om te praten met collega schermers maar doe ondertussen verder met uw voorbereiding om te starten met de opwarming.

Plaats uw **schermtas** zo **ordentelijk** mogelijk langs de wand van de schermzaal. Zo kan de zaal optimaal gebruikt worden.

Heb je **vragen** aan de schermmeester, wapenmeester of andere verantwoordelijken stel die vraag dan **voorafgaand de training**. Dit is ook het moment dat er bepaalde informatie doorgegeven wordt door de Hoofdschermmeester. Dit infomoment is meestal belangrijk dus blijf dan ook eventjes aandachtig.

### 7.3 TRAININGSFASES

#### 7.3.1 DE OPWARMING

De opwarming heeft als doel om uw **lichaam klaar te maken** voor de inspanningen die volgen tijdens de groepsoefeningen en het schermen op de piste. De opwarming is tevens een vorm van blessurepreventie, goed opgewarmde spieren zijn beter bestand tegen zware inspanning.

#### 7.3.2 HET BENENWERK EN TECHNISCHE OEFENINGEN IN GROEP

Dit is een cruciaal onderdeel van de schermopleiding. Hier wordt je **technisch opgeleid** op vlak van schermhouding, schermbeweging, snelheid, puntprecisie, afstand, parade, aanval en nog veel meer.

#### 7.3.3 INDIVIDUELE LES BIJ EEN SCHERMMEESTER 1 OP 1

Als je individuele les bij een schermmeester **1 op 1** neemt moet je er van bewust zijn dat zo een les niet onbeperkt in tijd is. Normaal gezien duurt een 1 op 1 les **maximum 15 tot 20 minuten**.



#### 7.3.4 SCHERMEN OP DE PISTE

Gedraag u op de piste en wees eerlijk en fair tegenover uw tegenstander. **Hoffelijk en sportief gedrag op de eerste plaats.**

Verlaat na uw schermbeurt de piste op een veilige manier en langs een voor de anderen niet storende weg ver van de schermzones (loop niet dwars doorheen andere pistes). Draag ook zorg voor het pistemateriaal.

#### 7.4 JE MOET DOOR OMSTANDIGHEDEN VROEGER WEG

Het is mogelijk dat je vroeger weg moet en dus niet de volledige training en lessen zal kunnen bijwonen. Dat kan, daar geen enkel bezwaar tegen maar **kom dat voor de les zeggen** aan de Hoofdschermmeester.

Als **minderjarige** wordt er ook verwacht dat als je **vroegtijdig vertrekt** je opgehaald wordt door je ouders of voogd. Als dit **niet kan** wordt er verwacht dat je **schriftelijke toestemming** hebt van je **ouders** om de zaal vroegtijdig te verlaten.

**Voor je vertrekt uit de zaal begroet je de Maître.**

#### 7.4 NA DE SCHERMTRAINING

Op het einde van de training zal de schermmeester in de zaal **luid roepen "Laatste match"**.

Dit is het signaal dat je uw schermwedstrijd op de piste moet afronden, je moet niet onmiddellijk stoppen maar beëindig uw wedstrijd binnen een aanvaardbare tijd.

**Help met het afbreken van de pistes en het opbergen van het materiaal** aub. Waar alles thuishoort zullen de Wapenmeesters Dries en Sander u zeggen. Het is niet de bedoeling dat ze alles alleen doen, vele handen maken licht werk.

Kijk de zone waar uw schermtas stond eens goed na, vergeet je materiaal dan is het gegarandeerd weg tegen de volgende keer dat je komt trainen, er komen namelijk nog sportgroepen in die zaal!

Tijdens het wegbergen van het pistemateriaal heb je ook nog de kans om vragen te stellen aan of de schermmeester aan te spreken voor gelijk welke reden.

**Voor je de schermzaal verlaat begroet je de Maître en uw mede-schermers.**

## 8 ALGEMEEN

De sfeer, verstandhouding en vriendschap tussen de schermers onderling en de lesgevers bij de Schermers Groeningeveld is momenteel zéér goed en dit reflecteert heel zeker op de kwaliteit van het schermen op alle niveau's.

**Laat ons die attitude alsjeblieft behouden!**

