

Seizoen 2022 - 2023

Hallo, welkom bij Sipiro!

Hieronder vind je heel wat informatie over onze club: wat we organiseren, bij wie kan je terecht waarvoor, praktische afspraken,... Lees het eens rustig door en bewaar het goed.

Info over onze club

Omdat we goede info belangrijk vinden, communiceren we via verschillende kanalen over onze club.

- Via een elektronische nieuwsbrief "Sipiro update". Als er iets wijzigt in de trainingsuren, als er een evenement aankomt waarvoor je kan inschrijven, dan sturen wij een mail uit. **Check zeker eens je spambox als je merkt dat de "Sipiro Update" niet in je mailbox terechtkomt!**
- Via het infobord in de inkomsthal van de sportzaal.
- Via de facebook pagina en instagram account van Sipiro (liken die hande!!)
- Via onze website www.sipiro.be. Op onze website vind je ook een kalender die steeds up-to-date is, met de data van de wedstrijden, van evenementen en informatie over het al dan niet doorgaan van trainingen.
- Via brieven aan de jongste leden (-12 jaar).

Sipiro-vrijwilligers

Zonder alle fantastische vrijwilligers zou Sipiro niet hetzelfde zijn. Een dikke dank je wel!

Wil jij graag ook deel uit maken van dit team, en graag eens komen helpen op één van onze evenementen? Of misschien is een rol als zaalverantwoordelijke wel iets voor jou? Stuur dan gerust een mailtje naar info@sipiro.be.

Dit jaar organiseren we het belgisch kampioenschap teams in de Hekers in Zwijnaarde op **1 en 2 april**. Wil je dan graag een handje komen helpen? Zet dan alvast deze datum in je agenda, we sturen zeker meer info via update wanneer de datum nadert!



Praktisch!

Als je vragen hebt over of voor Sipiro, kan je steeds een mail sturen naar info@sipiro.be.

Ofwel spreek je **VOOR** of **NA** de training de persoon aan die zaaltoezicht doet.

Als er een zaalwacht aanwezig is, kan je die bereiken op dit nummer [0470 60 80 75](tel:0470608075)

Wat doet Sipiro zoal?

Sipiro is meer dan alleen trainen! We organiseren geregeld activiteiten voor onze springers én hun familie of vrienden. Van harte welkom daarop! De data vind je hiernaast.

Ouderweek

Tijdens de training worden ouders, (of oudere broer of zus) uitgenodigd om eens te komen mee springen met zoon- of dochterlief. Zo kan je als ouder ook eens ervaren wat ropeskiping nu eigenlijk is. En wie weet, daarna samen thuis springen en nieuwe tricks leren ☺.

KwiSipiro

Een knotsgekke quiz, ook voor mensen die niet graag quizen. Met talloze prijzen, rare vragen, grappige antwoorden en vooral véél leute. Je moet erbij zijn om te weten hoe plezant het kan zijn.

Clubdag

Een hele dag op stap met alle springers van de club om samen te spelen en plezier te beleven. Waarheen? Dat blijft geheim tot de dag zelf, maar het staat wel vast dat het keitof zal zijn.

Vriendjesweek

Hét moment om eens een vriend(in) mee te brengen naar de training. Die kan dan meteen ook eens proeven van de sport ropeskiping. Want niets is toffer dan samen met vrienden te sporten.

Medisch verantwoord sporten

Doe niet aan zelfmedicatie of –“supplementatie”!

- Neem enkel geneesmiddelen (onder welke vorm ook) na advies of voorschrift van je (sport)arts.
- Zeg je arts dat je actief sport en mogelijk op doping kan worden gecontroleerd
- Vraag samen met je arts eventueel een TTN (Toestemming wegens Therapeutische Noodzaak) aan wanneer je toch bepaalde geneesmiddelen moet nemen die mogelijks op de dopinglijst staan.

Waar vind je welke producten, supplementen, geneesmiddelen verboden zijn? www.dopinglijn.be/geneesmiddelen-supplementen-en-ffn/verboden-stoffen//

Ouderweek
Week van 24 – 29 oktober

Clubdag
23 oktober

KwiSipiro
11 februari

Vriendjesweek
Week van 25 – 31 maart

WEDSTRIJDEN

Mini's (9-12j)
21 januari PK Ind.
22-23 april PK Teams

Beloften (13-15j)
13 november PV Ind. A
26 november BK Ind A
29 januari PK Ind. B
4 februari PK C
4 maart PV teams A
1-2 april BK teams A
29-30 april PK teams B+C

16+j
6 november PV Ind. A
19 november PK Ind. B+C
(onder voorbehoud)
26 november BK Ind A
18-19 februari PK Teams B+C
11-12 maart PV Teams A
1-2 april BK teams A

Demo
6-7 mei Democup en
minidemo

Handig om weten !

Sipiro is lid van de sportfederatie “Gymfed”. Daardoor heeft ieder lid van Sipiro ook een gymfed-lidkaart. Hiermee krijg je korting op wedstrijden. Je kan je lidkaart downloaden via

www.gymfed.be/lidkaart

Login en paswoord zijn deze waarmee je je Sipiro-inschrijving hebt gedaan.

Onze lesgevers!

Als je niet naar training kan komen, hebben de lesgevers graag dat je verwittigt. Hieronder vind je alle telefoonnummers van de competitielesgevers.

Mini's	Luka	0492/17 38 91
	Bauwke	0476/39 32 44
	Fien	0471/33 39 32
	Chiara	0471/12 36 16
Beloften AB	Fien	0471/33 39 32
	Sara	0491/22 44 24
Beloften C	Ellen	0492/83 87 47
	Léonie	0471/42 57 27
	Charlotte	0470/25 98 28
16+ A	Shana	0497/91 50 89
16+ BC	Jelke	0476/69 56 60
	Karen	0499/26 84 36
Demo	Heleen	0472/04 84 99

We willen onze club betaalbaar houden, en dat lukt onder meer omdat wij goede sponsors hebben.

Wil jij je bedrijf kenbaar maken bij onze leden én de club steunen, geef dan een seintje via sponsoring@sipiro.be.

Heel wat mutualiteiten betalen een deel van het lidgeld terug van sportclubs. Om dit aan te vragen heb je een attest nodig van Sipiro.

Dat attest zal je begin oktober via mail doorgestuurd worden.

Niets zo belangrijk als goede afspraken maken. We zetten er enkele op een rijtje.

Tijdens schoolvakanties is er een aangepast trainingsschema voor competitie. Op feestdagen zijn er GEEN trainingen.

Dit aangepast schema wordt meegedeeld via mail.

Twijfel je? Kijk dan op onze website www.sipiro.be/kalender, daar vind je steeds de correcte info.

De laatste trainingen van het seizoen zijn in de week van 30 mei – 3 juni.

In de sportzaal mag je niet eten of frisdrank drinken.

Je mag er enkel water drinken (liefst in een drinkbus). Als je geen water bij je hebt, is er water bij de zaalverantwoordelijke.

Iets kwijt ?

Kijk eens in de box "verloren voorwerpen" en "verloren touwtjes"

Touwtjes zijn bij ons te koop

Ze zijn cash of via payconiq te betalen bij de zaalverantwoordelijke. Elk lid heeft een eigen touwtje en brengt dit altijd mee naar de training. Je kan je naam op je touw laten zetten door de zaalverantwoordelijke.



Na een grondige doorlichting, behaalde Sipiro in 2019 het kwaliteitslabel Q4GYM



Aangepaste kledij

- Goede, schokdempende sportschoenen zijn een must om aan ropeskipping te doen. Als je voor zwarte sportschoenen kiest, zorg er dan voor dat ze geen strepen maken op de sportvloer. Sapiro heeft kortingsbonnen bij Runnerslab in Gent, vraag hier naar bij de zaalverantwoordelijke!
- Een goede sportbeha voor meisjes is noodzakelijk.

Hou het proper!

Zowel de zaal als de kleedkamers willen we netjes achterlaten en we vragen ook om respect te hebben voor het materiaal van de school.

De club is niet verantwoordelijk voor broertjes of zusjes die meekomen en in de zaal rondlopen. Spelen op en tussen de toestellen is niet toegelaten.

Aanbellen

De sportzaal gaat 15 minuten voor de training open. Om veiligheidsredenen is de deur van de sportzaal meestal dicht. Als de deur dicht is, kan je aanbellen.

Competitiekledij

Elke competitiespringer krijgt zijn/haar eigen kledij mee naar huis. Dit is een training, een T-shirt en een short. Springers zijn dus zélf verantwoordelijk om hun uitrusting mee te hebben naar wedstrijden en te wassen/onderhouden. Als je stopt met competitie (of als iets te klein is), moet je alle kledij gewassen teruggeven. Er zullen twee pasmomenten voorzien worden kort bij de wedstrijd om eventueel te kleine kledij te wisselen, deze momenten zullen worden meegedeeld via mail of je trainer. Gebruik de T-shirt en short enkel op wedstrijden en NIET tijdens de trainingen, op deze manier wordt slijtage door meermaals wassen vermeden.

Trooper

Via www.trooper.be/sapiro kan je, door online dingen te kopen, Sapiro steunen! Een deel van het aankoopbedrag wordt namelijk door de deelnemende webshops doorgestort naar Sapiro. En het kost jou geen euro extra! Handig toch? Dus doen!!!!



GYMTASTISCH
SPORTEN DAAR STAAN WE VOOR

Met het project "Gymtastisch sporten, daar staan we voor" wil Gymfed samen met haar aangesloten clubs inzetten op een verantwoord en veilig klimaat in de club en zorg dragen over de integriteit van de leden.

Bij de API (Aanspreekpunt Integriteit) kunnen springers, ouders, trainers, begeleiders of andere betrokkenen van de club terecht met een vraag, vermoeden of klacht bij mogelijk grensoverschrijdend gedrag.

Bij Sapiro is de API
Greta Coene.
Je kan haar bereiken via
0475/445746