



NIEUWSBRIEF 1

Gullegem, augustus 2017

Beste speler, beste ouders,

De bal is weer aan het rollen, het nieuwe voetbalseizoen 2017-2018 is van start gegaan.

Op regelmatige tijdstippen zal u ook dit seizoen een nieuwsbrief ontvangen. In deze brief proberen wij steeds de nodige info te verschaffen mbt. toekomstige evenementen of bijstellingen.

Kunstgrasveld

Sedert dit seizoen beschikken wij over een gloednieuw kunstgrasveld en zijn hier heel trots op. Wij wensen van dit kunstgrasveld dan ook zo lang mogelijk plezier te hebben en verwachten dan ook van de gebruikers het nodige respect.

Wij vragen dan ook jullie nodige aandacht voor de kunstgrasregels op de bijgevoegde flyer.

Het kunstgrasveld is zo goed als klaar en we kregen ondertussen de toestemming van de gemeente om er gebruik van te maken.

Interprovinciaal voetbal - verplaatsingen

Zoals jullie wellicht reeds gemerkt hebben, werden wij, buiten onze wil om, voor onze wedstrijden op IP niveau ingedeeld in een reeks die verre verplaatsingen met zich meebrengt.

Voor deze verplaatsingen doen wij een beroep op de ouders en supporters. Kan je zelf eens niet rijden, zorg er dan voor dat uw zoon of dochter zeker ter plaatse geraakt door af te spreken met andere ouders. Er zal bij uitwedstrijden telkens verzameld worden op de uitlocatie.



Kledij

De kledij die besteld werd op de pasdag zal kunnen afgehaald worden in de kantine op de Poezelhoek op **maandag 28 augustus tussen 18 uur en 20 uur**. (locatie: achteraan in de kantine)

Werd de extra kledij nog niet betaald, breng dan gepast geld mee.

Indien je nog niet bent komen passen, spreek je best af met de kledijverantwoordelijke: Joke Van de Wiele op telefoonnummer 0472/461596 of per mail via kledij@fcgullegem.be

Bij het pakket zal u ook een kortingsbon van 20% vinden voor de aankoop van voetbalschoenen, ons aangeboden door sportwinkel Lauwers in Lauwe.

Daar bij zal ook een kaartje zitten. Gelieve dit kaartje te tonen bij elke aankoop. Bovenop uw korting, ontvangen wij als voetbalploeg extra voordelen bij het aankopen van nieuw materiaal.

Lidgeld

We herinneren er nog even aan dat het lidgeld dient vereffend te worden vóór eind augustus om geselecteerd te worden voor de wedstrijden. M.a.w. Indien het lidgeld nog niet betaald is kan je geen wedstrijden spelen. Spelers waarvan het lidgeld nog niet vereffend is zijn eveneens nog niet verzekerd voor eventuele kwetsuren.

Ter info, het lidgeld kan overgeschreven worden op het volgend rekeningnummer : BE95 0015 4548 7458.

Gedrag langs de zijlijn

Koude handen. Koude voeten. Koude oren. De vele ouders langs de zijlijn kennen het gevoel. Gelukkig kunnen ze zich opwarmen aan de eindeloze inzet van hun voetballende zoon of dochter.

We roepen graag op om dit in alle sportiviteit te blijven doen.

Respecteer de scheidsrechter, hij of zij is een belangrijke schakel in onze sport.

De spelers aanmoedigen mag en laat het coachen maar over aan de trainer. Je doet je er ook jouw voetballertje veel plezier mee.

En precies dat is de essentie: plezier! Lachende gezichten willen we zien.

Op en naast het voetbalveld. Meer vragen we niet.





Wist je datjes

Wist je dat we ook dit seizoen geen inkomgeld vragen voor het bijwonen van de interprovinciale wedstrijden door de supporters van onze eigen spelers. De abonnementjes worden jullie via jullie trainer bezorgd.

Wist je dat we dit seizoen opnieuw een stickeralbum uitbrengen van FC Gullegem. De fotoshoot hiervoor zal doorgaan op 18 september, 19 september en 21 september. Verdere info volgt nog. Dan worden ook de ploegfoto's genomen.

Wist je dat Elke speler een drinkbus krijgt aangeboden bij het uitdeelmoment van de kledij. Schrijf er best je naam op met alcoholstift. We vragen om deze drinkbus gevuld met water mee te brengen naar de trainingen en wedstrijden.

Wist je dat er nieuwe uitbaters zijn in de kantine. Vanaf september zal er de mogelijkheid zijn om een kleine snack te eten tijdens het weekend en er is ook een spaarkas waaraan iedereen kan deelnemen. Info bij Stephanie en Sophia.

Wist je dat onze eerste ploeg een goede voorbereiding achter de rug heeft en klaar staat voor het nieuwe seizoen. Jeugdspelers mogen opnieuw gratis naar de thuiswedstrijden komen kijken.

Wist je dat.... Onze kinesist Steven Eggermont nu definitief afgestudeerd is en regelmatig op de club zal zijn voor opvolging van kwetsuren. Ondertussen heeft hij al sessies gegeven over hoe best op te warmen en te stretchen. Je kan hem bereiken op tel. 0498/599233. Hij werkt in de praktijk Kinekor.

Activiteiten & evenementen

FC Gullegem is een actieve club, zowel op het veld als naast het veld.
We hebben heel wat activiteiten op het programma staan.



- 26 augustus 2017 Kick-off day jeugd met aansluitend gezellig samenzijn aan onze foodcorners

Op 26 augustus verwelkomen wij verschillende ploegen op de Poezelhoek voor onze kick-off day. Daarna zijn de ouders aan de buurt tijdens de Parents' cup. Dit jaar schreven 5 herenploegen zich in en 1 damesploeg.

De herenploegen zullen een onderlinge competitie spelen, voor de dames zoeken we nog een superleuke tegenstander.

Daarna gaan de foodcorners open en kunnen jullie er een gezellige happening van maken.

Inschrijven kan nog tot en met dinsdag 22/8, door overschrijving op de rekening van FCG Jeugd.



**26 AUGUSTUS 2017 – PARENTS' CUP
FC GULLEGEM GAAT EUROPEES**

FOODCORNERS VANAF 18u

Kids -12j. : 10€ - VW +12j. : 16€
Inschrijven via overschrijving op
rek.n° BE95 0015 4548 7458 FC GULLEGEM JEUGD
met vermelding van naam en aantal VW en kids



Rest van het jaarprogramma

- 31 oktober 2017 Onderbouw matcht + FC Gullegem Halloween
- 6 december 2017 Sinterklaasfeest voor de onderbouw in de kantine (namiddag)
- december 2017 Kerstmarkt
- januari 2018 Kerstboomverbranding
- 27 januari 2018 Nieuwjaarsreceptie FC Gullegem
- februari 2018 Onderbouw matcht
- 31 maart 2018 Miniementornooi
- 2 april 2018 Préminiementornooi
- 9 – 13 april 2018 Voetbalstage (niet op woensdag)
- 1 mei + 6 mei 2018 Beker van België
- 1 mei 2018 Beker van België ½ finales
- 5 mei 2018 Beker van België finales
- 6 mei 2018 Duiveltjestornooi
- juni 2018 eindeseizoensactiviteit
- 1^{ste} week juli 2018 voetbalkamp FC Gullegem Jeugd
- eind augustus 2018 zomerstage

Lifestyle

Maandthema onderbouw – middenbouw - bovenbouw

Hygiëne bij het sporten

Het is belangrijk om je lichaam goed te verzorgen. Hierdoor voorkom je ziektes en andere gezondheidsproblemen. Zeker als je veel sport is dit van belang, want ziektes, ontstekingen en infecties tasten je lichamelijke weerstand aan en zorgen ervoor dat je prestaties afnemen. Problemen voorkom je door te letten op onderstaande punten :

- Neem altijd een warme douche na het sporten. Door de geleverde inspanning ga je transpireren. Door te douchen spoel je dit transpiratievocht af. Een warme douche is daarbij effectiever dan een koude douche, omdat het zoute transpiratievocht veel beter oplost in warm douchewater.

Tevens is een warme douche beter voor je spieren.

Met een warme douche voorkom je namelijk dat je spieren te snel afkoelen en dat daardoor de doorbloeding ervan minder wordt. Die doorbloeding is erg belangrijk, omdat het ervoor zorgt dat de afvalproducten snel worden weggevoerd uit de spieren. Tenslotte is je lichaam na het sporten warm geworden en moet je deze warmte weer kwijt. Dit gebeurt vooral via de huid (transpireren). Als je een warme douche neemt blijven de haarvaten in de huid langer open voor vochtafvoer dan na een koude douche.



- Het is verplicht badslippers te dragen in de kleedkamers en doucheruimten. Zo voorkom je ten eerste uitglijden in de douche alsook een voetschimmelinfectie. In een doucheruimte kunnen schimmels namelijk goed gedijen omdat het er vochtig en warm is. Als je tijdens het douchen slippers draagt heeft de schimmel weinig kans. Ook is het belangrijk om jezelf goed af te drogen, vooral tussen de tenen. Gebruik daarvoor telkens een droge handdoek. Ook is het verstandig om iedere dag schone sokken aan te trekken en regelmatig van schoenen te wisselen. Je kan het beste katoenen of wollen sokken dragen, die kunnen namelijk veel vocht opnemen, want ook zweetvoeten vergroten de kans op voetschimmel. Mocht je veel last hebben van zweetvoeten, dan zijn er tal van sprays, lotions en voetbaden te koop bij de drogist. Ook zijn er speciale inlegzolen voor in je schoenen die veel vocht kunnen absorberen. Mocht je toch een voetschimmel hebt opgelopen (jeuk en irritatie tussen de tenen, vervellen van de huid), dan moet je even naar de huisarts. Voetschimmels zijn namelijk erg besmettelijk, en je kan dus gemakkelijk je teamgenoten besmetten! Er zijn zalfjes om er snel vanaf te komen, maar soms worden de nagels aangetast en kom je er moeilijk vanaf.
- Knip de nagels van de tenen regelmatig af. Je teennagels groeien ongeveer 5 mm per maand, dus heel vaak hoeft je ze niet af te knippen. Houd de lengte van je nagels wel in de gaten, want lange nagels kunnen in je schoen in de knel komen (blauwe nagel), afscheuren of andere tenen verwonden. Bij het knippen van de nagels moet je erop letten dat je ze recht (dus niet rond!) en niet te kort afknijpt, omdat je anders een ingegroeide nagel kan krijgen.





Wat te doen bij blessure

Wij hopen uiteraard dat iedereen gezond blijft, maar bij het uitoefenen van een sport kunnen er jammer genoeg ook blessures voorkomen. Iedere bij FC Gullegem aangesloten speler, trainer of afgevaardigde is verzekerd voor gelijk welk ongeval dat hij of zij oploopt tijdens een training of wedstrijd. Ook de verplaatsing van en naar FC Gullegem valt onder de verzekering, op voorwaarde dat men kiest voor de kortste weg.

Het deel van een door het ziekenfonds terugbetaalbare prestatie, dat niet wordt terugbetaald door het ziekenfonds waarbij u bent aangesloten (remgeld), wordt in principe gedekt door de verzekering van de KBVB (verminderd met €10 dossierkosten).

FC Gullegem legt er de nadruk op dat dit enkel en alleen zal gebeuren als de hieronder beschreven procedure stipt en strikt wordt uitgevoerd!

Alle communicatie die verband houdt met een ongeval of blessure moet altijd verlopen via de gerechtigde correspondent. Mocht één of ander niet duidelijk zijn, geven wij dringend raad om ONMIDDELIJK contact op te nemen met de gerechtigde correspondent: Patrick Roobroeck.

Procedure voor aangifte van een voetbalongeval.

- De formulieren n.a.v. een ongeval of blessure moeten worden afgegeven aan de gerechtigde correspondent van FC Gullegem.
- Van elk ongeval moet door de gerechtigde correspondent een dossier worden opgemaakt dat wordt doorgestuurd naar de KBVB. Wij vragen u echter om ook een eigen dossier op te maken. Neem dus steeds van alle formulieren en onkostennota's kopies!
- Als u een ongeval of blessure aangeeft aan de gerechtigde correspondent en vraagt dat er een dossier wordt opgemaakt dat moet doorgestuurd worden naar de KBVB, dan leidt dit er sowieso toe dat de desbetreffende speler minstens 2 weken niet speelgerechtigd is en dus ook niet mag deelnemen aan de trainingen.
- Blessures aan de tanden worden niet steeds terugbetaald. De KBVB neemt hierin de finale beslissing.
- Het ongeval of blessure moet **binnen de 14 kalenderdagen** na het oplopen ervan door FC Gullegem aan de KBVB worden aangegeven. FC Gullegem vraagt daarom met aandrang dat het ongeval binnen de 24 uur wordt bekend gemaakt bij de gerechtigde correspondent van de club.

Praktisch: melding van het ongeval of kwetsuur

- stap 1: meld ongeval of blessure onmiddellijk na wedstrijd/training aan je trainer of ploeg afgevaardigde.
- stap 2: trainer of ploegafgevaardigde bezorgen je het formulier 'aangifte van ongeval'. Hij/zij vult het deel 'aangifte van ongeval' in met de gegevens over het ongeval.
- stap 3: vul op de 'aangifte van ongeval' je persoonlijke gegevens in, kleef een klevertje van het ziekenfonds op de daartoe voorziene plaats.
- stap 4: raadpleeg zo snel mogelijk een dokter. Hij /zij vult het 'medisch getuigschrift' in.
- stap 5: bezorg het volledig ingevulde formulier aan de gerechtigde correspondent van de club. Geef een extra klevertje van het ziekenfonds mee
- stap 6: de gerechtigde correspondent stuurt het formulier naar de KBVB.



Raadpleging dokter

- Raadpleeg zo snel mogelijk een dokter, indien mogelijk nog dezelfde dag of ten laatste de dag na het oplopen van de blessure.
- Voor de meeste blessures kan je terecht bij je eigen huisarts! Dit gaat meestal sneller dan uren op 'spoedgevallen' te verliezen. Tijdens het weekend kan je de huisarts van wacht contacteren. *Wachtdienst Wevelgem-Moorsele-Gullegem: 056/40.47.48.*
- Breng je afgevaardigde of trainer op de hoogte van de bevindingen van de dokter, de te volgen behandeling/therapie en de mogelijke duur ervan.
- Als je bij de dokter gaat, vergeet alleszins niet het "Medisch Getuigschrift" (dat je vindt op de achterzijde van het formulier 'Aangifte ongeval') door de behandelende dokter te laten invullen. Dring er desnoods op aan dat de dokter dit doet bij de eerste consultatie.
Opgelet: de datum van herstel die door de behandelende dokter is opgeschreven is niet bindend. Indien blijkt dat je langer bent geblesseerd dan voorzien, blijft de verzekering zeker lopen.

Kinesitherapie

- Indien blijkt dat er kinesitherapie nodig is, is de voorafgaande toestemming nodig van de verzekering van de KBVB. De voorwaarde is namelijk dat de behandeling een rechtstreeks gevolg is van de sportkwetsuur. De terugbetaling van de onkosten wordt pas uitgekeerd vanaf de datum van de ontvangst van de vraag om toelating. Daarom moet deze behandeling en het aantal beurten op het "Medisch Getuigschrift" duidelijk worden vermeld onder punt 4a van het "Medisch Getuigschrift".
- Indien de kinesitherapie later dan bij de aangifte van het ongeval wordt voorgeschreven of indien er meer behandelingen nodig zijn moet de dokter een nieuw voorschrift bezorgen en moet opnieuw het akkoord van de KBVB worden gevraagd. Anders zal er voor deze extra kine geen tussenkomst worden toegekend. Bezorg daarom onmiddellijk een fotokopie van dit voorschrift aan de gerechtelijk correspondent van de club. FC Gullegem bezorgt dit dan aan de verzekering van de KBVB.

Spelhervatting

- Ongeveer 10 dagen nadat je het formulier 'Aangifte van ongeval' aan de gerechtigde correspondent hebt bezorgd zal de gerechtigde correspondent "Geneeskundig getuigschrift van herstel en hervatting" ontvangen van de KBVB.
- Wanneer je bent genezen laat je dit formulier invullen door jouw behandelende dokter en bezorg je dit onmiddellijk terug aan de gerechtigde correspondent.
- Zeer belangrijk: Zo lang dit formulier niet is ingevuld door de behandelende dokter ben je niet speelgerechtigd en mag je dus ook niet trainen aangezien je niet bent verzekerd. Dit attest moet uiterlijk op donderdagavond in het bezit zijn van de gerechtigde correspondent om de eerstkomende zaterdag speelgerechtigd én verzekerd te zijn.



Betaling en terugbetaling van onkosten

- Betaal alle rekeningen zelf en bewaar de bewijsstukken van betaling.
- Dien alle betalingsbewijzen in bij jouw mutualiteit. Je ontvangt van hen een terugbetalingsstaat in dubbel terug. Eén exemplaar bezorg je onmiddellijk aan de gerechtigde correspondent.
- Bezorg de eventuele onkostennota van betaling van geneesmiddelen bij de apotheek (BVAC-attest vragen, geen kasticket) aan de gerechtigde correspondent.
- Opgelet: producten die niet geheel of gedeeltelijk terugbetaald worden door het ziekenfonds (bv. pijnstillende/ontstekingsremmende gels, taping, coldpack, braces, huur van bepaalde materialen,..) worden ook niet betaald door de verzekering. Vooraleer je dergelijke producten aanschaft, vraag je dit dus best eerst na aan de apotheker of dokter om alle misverstanden te vermijden!
- Was hospitalisatie noodzakelijk?? Bezorg dan de factuur (origineel en geen kopie!) aan de gerechtigde correspondent. Opgelet: de opleg voor een 1- of 2- persoonskamers is niet verzekerd.
- Was kinesitherapie noodzakelijk?? Bezorg dan het attest van de kinesist met alle vermelde behandelingen aan de gerechtigde correspondent.
- Bij volledig herstel zal, na een seintje van jou, het dossier worden afgesloten en het bedrag dat door de verzekering wordt terugbetaald wordt op je rekening gestort.

Bijkomende opmerkingen

- Hervat de competitie of training niet zolang het bewijs van herstel en onkostennota door de gerechtigde correspondent niet is teruggestuurd naar de KBVB.
- ZONDER BEWIJS VAN HERSTEL IS DE SPE(E)L(ST)ER NIET VERZEKERD EN WORDT DUS GESPEELD OP EIGEN RISICO!
- DONDERDAGAVOND IS DE DEADLINE VOOR HET BEZORGEN VAN HET MEDISCH ATTEST VAN GENEZING INDIEN JE WENST TE SPELEN IN HET EERSTKOMENDE WEEKEND!!
- De KBVB sluit het dossier af na 2 jaar. Indien u door omstandigheden niet akkoord gaat met deze termijn, wil a.u.b. graag overleggen met de gerechtelijk correspondent.
- De trainers hebben opdracht om gekwetste spe(e)l(st)ers NIET te laten deelnemen aan trainingen en wedstrijden.
- Bij blessures waarvan de ongevalsangifte niet volledig in orde is, of bij behandelingen waarvoor de KBVB geen of slechts gedeeltelijke tussenkomst verricht zal ook FC Gullegem op geen enkele manier tussenkomst verrichten.