



### Køre- og hviletiden

- ⇒ Den daglige køretid må højst være 9 timer. Dog må køretiden 2 gange om ugen sættes op til 10 timer.
- ⇒ En pause er en periode, hvor føreren ikke må køre lastbil, bus, bil eller lave andet arbejde.  
Efter 4 timer og 30 minutters køretid skal chaufføren holde en pause på mindst 45 minutter.  
Pausen må gerne deles op i 15 og 30 minutter  
Efter pausen på 45 minutter begynder en ny køreperiode på 4 timer og 30 minutter – også selvom den foregående køretid kun var på eksempelvis 3 timer.

## Træner politik i Esbjerg Bordtennis Klub "for det hele menneske"

Træner politikken i EBTK tager udgangspunkt i påfølgende emner

- ⇒ Hvordan støtter klubben sine trænere
- ⇒ Hvilke krav stiller klubben til sine trænere
- ⇒ Ryge og alkohol
- ⇒ Adfærd
- ⇒ Fokuspunkter for trænere
- ⇒ Køre- og hviletiden

### EBTK støtter sine trænere ved

- ⇒ At trænere præsenteres for klubbens "Normer og værdier", "det hele menneske" og kompendiet "BAT" Bordtennis Aldersrelateret Træning (udarbejdet af DBTU og Team Danmark)
- ⇒ At trænere tilbydes regelmæssigt kurser og opkvalificering
- ⇒ At aftaler om træningshold, træningstider er afklaret inden træningsstart ligesom nøgler mm. er udleveret forud for træningsstart
- ⇒ Nye trænere skal ikke fra starten have eneansvar for ungdomstræning.

### Hvilke krav stiller klubben til sine trænere

- ⇒ At være fortrolig med DBTU og Team Danmarks kompendium "BAT" Bordtennis Aldersrelateret Træning og anvende det i træningen
- ⇒ At sætte sig ind i "Normer og værdier" og "det hele menneske"
- ⇒ At deltage i forældremøder, trænermøder og kurser
- ⇒ At være omklædte og velforberejede med et nedskrevet program til hver træning
- ⇒ At deltage aktivt i udviklingen af klubbens trænerassistenter og også i denne forbindelse at værne sin status som rollemodel bevidst og herunder sætte trænerassistenten i "Normer og værdier" samt "det hele menneske"
- ⇒ At påtage sig en opdragende rolle og være værne sin status som rollemodel bevidst. Det gælder i forhold til spillerens uddannelse som bordtennisspillere, med fokus på refleksion over egen træning. Det gælder desuden også i forhold til opdragelsen af spillerne til at være gode klubmedlemmer, som lever op til klubbens "Normer og værdier" og herunder viser respekt for klubbens materiel samt fysiske rammer.

### Fokuspunkter for trænerne

- ⇒ Indleder og afslutter hver træning i fællesskab med truppen og giver plads til refleksion
- ⇒ Er opmærksomme på, at hver enkelt spiller oplever sig set i hver træning. Det sikret blandt andet ved, at trænerne har særligt fokus på nye spillere, kender navnene på alle spillere, har individuel fokus på hver spiller og herunder giver individuel coaching
- ⇒ Er opmærksomme på spillernes forældre eller andre, der bringer eller henter spillerne
- ⇒ Generelt er opmærksomme på spillernes trivsel

### Ryge og alkohol

- ⇒ Rygning/indtagelse af alkohol i forbindelse med afvikling af trænings-, stævne- og turneringsaktiviteter. må kun finde sted i dertil afgrænsede områder
- ⇒ Ingen salg og udskænkning af alkohol til børn og unge under 18 år
- ⇒ Alkohol i forbindelse med træningslejre, stævner, turnering samt klubture for ungdomsmedlemmer er ikke tilladt
- ⇒ Indtagelse af alkohol bør ikke finde sted under nærvær af ungdomsmedlemmer
- ⇒ Indtagelse af alkohol skal ske under kontrollerede former

### Adfærd

- ⇒ Vi taler ordentligt til hinanden. Ingen sjofle tilråb eller kommentarer om hinandens kroppe
- ⇒ Klubbens ledere skal jævnligt følge ungdomstræningen
- ⇒ Man går ikke ind i det modsatte køns omklædningsrum
- ⇒ Trænere og ledere klæder ikke om sammen med børnene
- ⇒ Forældrene opfordres til at deltage i børnenes idrætsliv. De kender børnene bedre, end vi gør, og er derfor bedre i stand til at opdage, hvis barnet mistrives.
- ⇒ EBTK har indført en udvidet politik, der betyder, at der årligt indhentes børneattester i Det Centrale Kriminalregister for alle ledere og trænere.

