



In de Wij



**JUMBO**  
**Le Febre**

Nieuwsbrief WION G

Woensdag 29 maart

## Veldseizoen

Vanaf volgende week woensdag (4 april) gaan we weer buiten trainen, ook als het koud is en/of regent. De tijden blijven hetzelfde als altijd van 19:00 tot 20:00, op veld 1.

In de zaal is de G1 geëindigd op de 3<sup>e</sup> plaats met 26 doelpunten. En de G2 op de 6<sup>e</sup> plaats met 12 doelpunten.

## Openstaande Vacatures

Zoals jullie weten zal ik aan het eind van het seizoen met heel veel taken binnen de G stoppen. Aan het eind van het seizoen zal Yvonne Berkhof helemaal afscheid van ons nemen.

Hierdoor komen er vacatures open te staan en tot op heden heeft niemand zich gemeld.

Openstaande vacatures vanaf juli 2023:

- Voorzitter
- Secretariaat
- Algemeen werkgroep lid
- Coach/trainer G1 & G2

Openstaande taken vanaf juli 2023:

- Scheidsrechters regelen
- Afschrijvingen
- Aanspreekpunt leden, ouders en onderlinge commissies
- Vergaderingen 3 á 4x per jaar met de DWG
- Inschrijvingen/ledenadministratie
- Inschrijven voor toernooien
- Maken van nieuwsbrieven
- Invullen van bardiensten
- Organiseren feestavonden

Ben of ken je iemand die hier geïnteresseerd in is, meld je dan aan bij mij of het bestuur. Ook bij vragen kan je hier terecht.

Hopelijk verneem ik snel iets.

Met sportieve groet,

Dave van Vessem

## Kleding, schoenen en andere voorkomende situaties

We zien vaak aan het begin van het seizoen mensen met te kleine kleding en schoenen. Waar moet je rekening mee houden?

### Goed schoeisel

Op het veld betekent dit schoenen met noppen. Dit mogen voetbalschoenen zijn, maar geen ijzeren of afschroefbare noppen. Of korte noppen zoals kunstgrasschoenen, of hockeyschoenen.

Ook heb je ongeveer één vingerdikte ruimte over te houden tussen de grote teen en de neus van de schoen. Je voet zet namelijk uit als je gaat sporten en heeft deze ruimte nodig, om blessures te voorkomen.

### Sokken

Zeker op het kunstgras raden wij aan om sportsokken die minimaal over de enkels gaan te dragen. De rede hiervoor is dat er anders zand tussen de enkels en de schoen/sok komt, dit gaat schuren en kan blaren en kan als niet prettig worden ervaren.

### Broekje/rokje

Er mag **niet** getraind worden in het rode WION broekje/rokje van Macron, dit is alleen voor wedstrijden bedoeld. Als het warm weer is, train dan in een korte **sport** broek/rok.

Mocht het niet zo warm zijn, dan een trainingsbroek. Een korte (afgeknipte) spijkerbroek is geen sportkleding.

**Zorg er altijd voor dat de zakken leeg zijn!**

### Shirt

Zorg dat het shirt lekker zit en dat er lekker in kan bewegen.

Dat betekent dat het shirt niet te strak moet zitten en ook niet te kort moet zijn.

Liever een maatje te groot dan te klein.

Net als het rode WION broekje/rokje, mag er ook niet in het WION wedstrijd shirt getraind worden.

### Ondergoed

Voor de dames, zorg voor een **sport** BH, het liefst 2 zodat er altijd 1 voor de trainingen is en 1 voor de wedstrijden. En sport BH is iets anders dan een BH waarmee je sport..

### Sieraden

**Laat ze thuis!**

Tijdens de trainingen en wedstrijden mogen er geen sieraden worden gedragen. Omdat dit een gevaar voor de speler of omgeving kan zijn.

Ringen kunnen de vinger afknellen, kettingen kunnen je wurgen, oorbellen kan ook achter gehangen worden.

Diademen worden ook afgeraden, hier zitten tandjes in en als er een bal op komt, komt dit in het hoofd terecht.

### Het regent!

Wij raden het gebruik van een regenjas/pak af, als je traint. De rede hiervoor is dat je lichaam gaat transpireren/zweeten. Een regenjas is waterdicht en ademt **niet**. Waardoor je huid gaat verstikken.

Dit kan er voor zorgen dat je oververhit raakt. Wij raden aan om i.p.v. een regenjas een thermoshirt te dragen. Je wordt hier wel nat door, maar je lichaam kan hier beter tegen dan een regenjas, omdat je huid kan blijven ademen en het houdt je bovenlichaam warm.



In de Wij



**JUMBO**  
**Le Febre**

### Het is koud!

Het kan voorkomen dat het op het veld koud kan zijn.

Gebruik dan weer de thermo shirt en doe **geen** katoenen shirt aan. Een katoenen shirt absorbeert zweet en kan snel afkoelen, waardoor je het nog kouder krijgt. Doe een (synthetisch) sportshirt aan, dit absorbeert geen zweet, maar voert het direct af. Mocht het toch nog te koud zijn, doe dan hierover een trainingsjas en **geen** dikke jas. Een dikke jas belemmert je in de bewegingsvrijheid. Zorgt voor meerdere dunne kledinglagen i.p.v. 1 dikke kledingstuk.

### Het is warm!

Wij adviseren om weer **geen** katoenen shirt aan te trekken, katoenen shirts zijn vaak dikker dan (synthetische) sportshirts. En zoals hierboven besproken, voeren sportshirts beter je zweet af. Doe een korte **sport** broek of rokje aan.

Tijdens de training zorgen de trainers voor voldoende drink mogelijkheden. Ook worden de trainingen op het weer type aangepast.

### Gebruik de kleedkamers!

WION heeft 6 kleedkamers waarvan er twee altijd open zijn voor de korfbal, maak hier gebruik van. Hang hier je jas en andere kleding op en probeer je kleding zo veel mogelijk bij elkaar te houden. Dat wil ook zeggen, dat je je jas bij je andere kleding hangt en niet in de garderobe in de kantine, want dan kan het snel vergeten worden.

### Wanneer gaat de training niet door?

Er zijn een paar redenen wanneer een training niet doorgaat t.w.:

- Er plassen op het veld aanwezig zijn en we trainen buiten;
- Het onweert in de buurt van WION;
- De periode tussen Kerst en Oud & Nieuw;
- In de zomervakantie;
- Op Koningsdag;
- Als het in de nieuwsbrief staat;
- Als het tijdens de training ervoor wordt verteld.

We willen een veilig sportklimaat bieden en daar dient u ook een steentje aan mee te dragen.

*Alles dat hierboven staat geldt uiteraard ook voor de trainers, wij zullen ons best doen om de trainers hierop aan te spreken als dit niet het geval is.*

Mochten er vragen zijn over het bovenstaande, kom dan voor of na de training bij de trainers.