

HET KA-IMERTJE

Maandelijks Nieuwsbrief Jeugd KM Torhout

jaargang 2 - oktober 2012



Bruggestraat 29
8820 Torhout
050 22 01 10
Stamn 822

www.kmtorhoutjeugd.be
info@kmtorhoutjeugd.be

v.u. Noël Cordie

TE NOTEREN DATA

- vrijdag 19/10/2012 Kaarting jeugd (jeugdlokaal de Velodroom)
- zaterdag 20/10/2012 Kaarting jeugd (jeugdlokaal de Velodroom)
- 11/2012 & 12/2012 IJstaartenverkoop
- vrijdag 30/11/2012 Sinterklaasfeest U7 tot U10 (kantine club 110)
- zaterdag 26/01/2013 Nieuwjaarsfeest jeugd (De Bosgalm)
- zaterdag 30/03/2013 21ste Paashappening U7 t.e.m. U11 (De Velodroom)
- maandag 01/04/2013 21ste Paashappening U7 t.e.m. U11 (De Velodroom)

steun de jeugd,
breng een
bezoek aan

jeugdlokaal
DE VELODROOM

MY GAME IS
FAIR PLAY



In een poging om de jeugdwerking binnen KM Torhout verder te professionaliseren, hebben we met het bestuur besloten om de medische begeleiding beter op te volgen. Te vaak worden spelers met blessures aan hun lot overgelaten, wordt de blessure niet goed opgevolgd of is er een gebrek aan communicatie tussen de speler, trainer, arts en kinesist.

Als bestuur zijn we ervan overtuigd dat een gezond en fit lichaam de dag van vandaag noodzakelijk is voor de verdere ontwikkeling van onze jeugdspelers. Daarom zal vanaf heden de medische begeleiding onder toezicht staan van kinesist Dieter Laleman. Dieter is sinds dit jaar gestart met een eigen kinépraktijk in de Keibergstraat in Torhout, dit is op slechts een steenworp van onze oefenvelden gelegen.

Hij heeft de ervaring om met jonge sporters te werken en zien hem dan ook als een versterking binnen de KM Jeugdwerking.

We raden dan ook aan om voor kiné langs te gaan bij Dieter (we kunnen hier echter niemand toe verplichten). Op deze manier zijn we zeker dat iedere speler goed wordt opgevolgd en kan ook de trainer op de hoogte blijven van het herstel en evolutie van de blessure.

Op onze website vind je meer info betreffende een sportongeval: <http://www.kmtorhoutjeugd.be/sportongeval.html>

Kiné & Revalidatie KM-Jeugd:
Dieter Laleman
Keibergstraat 15, 8820 Torhout
0479/39.44.83
dieterlaleman@hotmail.com

KM TORHOUT IS STEEDS OP ZOEK NAAR (NIEUWE) SPONSORS VOOR ONZE JEUGD.
BEN JE BEREID OM ONZE JEUGD FINANCIËEL TE HELPEN?
NEEM CONTACT OP MET JURGEN MYLLE (0496 55 03 35) OF
NOËL CORDIE (0476 56 18 24)

BEZOEK REGELMATIG DE WEBSITE VAN DE JEUGD

<http://www.kmtorhoutjeugd.be>

Huishoudelijk reglement jeugdspelers Torhout 1992 KM

Jeugdspelers van KM Torhout herken je aan hun ingesteldheid en levenswijze. Het is dan ook belangrijk dat de puntjes die in het huishoudelijk reglement staan strikt nageleefd worden. Vanaf nu zullen we maandelijks enkele van die puntjes 'in the picture' plaatsen. Daar zullen we dus in de komende maand extra onze aandacht op vestigen (zonder de andere regeltjes uit het oog te verliezen).

Dit zijn de puntjes voor de maand oktober:

- Wij staan open voor kritiek, zolang die op een positieve manier rechtstreeks aan de betrokken persoon gegeven wordt.
- Vermijd negatieve opmerkingen tijdens de wedstrijden.
- Als u niet akkoord gaat met bepaalde beslissingen, vraag dan uitleg in een rustig gesprek met de trainer. Val er geen andere mensen mee lastig. Dezen weten vaak niets af van de situatie en kunnen je toch niet verder helpen!
- Als je het gevoel hebt onvoldoende gehoord te worden door de trainer, kan je altijd ook contact opnemen met de jeugdcoördinator of de jeugdvoorzitter. Zij zullen in samenspraak met de trainer en de ploegafgevaardigde een oplossing voor het probleem zoeken.
- Indien we merken dat je je als ouder niet aan de richtlijnen kan houden, zal je voor een gesprek met de jeugdcoördinator en/of de jeugdvoorzitter uitgenodigd worden. Als ook dat niet afdoende blijkt, wordt je zoon of dochter uit onze ploegen geweerd.

Sinds 21/09/2012 heeft de herfst zijn (of haar?) officiële intrede gedaan in het land. Herfstweer staat synoniem met regen en wind.

Zorg er dus steeds voor dat er een regenjas in de sportzak zit. Hou er ook rekening mee dat het 's avonds al heel vlug afkoelt. Bescherm dus bij het buiten komen, na het douchen, de natte haren met een kap of een muts.

Bij normale weersomstandigheden gaat de 'winterregeling kledij' van start eind oktober - begin november. Van dan af is het niet meer toegelaten om te trainen in korte broek en in t-shirt met korte mouwen.

Voetbalschoenen



Het reglement schrijft voor dat het dragen van voetbalschoenen met aluminium noppen pas toegelaten is vanaf U12 jongens en U13 meisjes. Voor jongere leeftijdscategorieën geldt de regel enkel sportpantoffels of schoenen met multistuds.

Na het succes van vorig jaar, presenteren we ook dit jaar een vrij podium tijdens het nieuwjaarsfeestje van onze jeugd op zaterdag 26 januari. Steek met je ploeg een mooie sketch in elkaar en win ...



TORHOUT 1992 KM
MUTS, PET & SJAAL

STEEDS VERKRIJGBAAR IN DE VELODROOM

Kneuzingen

Wat is een kneuzing?

Een kneuzing is een beschadiging van het weefsel onder je huid. Een kneuzing ontstaat door direct inwerkend geweld op je lichaam. Bijvoorbeeld door een trap tegen je onderbeen of een knietje in je bovenbeen. Bij een kneuzing ontstaan vaak zwelling, pijn en bloedingstorting.

Een kneuzing kan vrij oppervlakkig zijn, dan beperkt de schade zich tot je huid en onderhuids bindweefsel. In zo'n geval kun je vaak nog wel doorspelen. Maar de schade kan zich ook uitbreiden naar dieper gelegen delen zoals spieren, pezen, botten en slijmbeurzen. Dan is doorspelen vaak niet meer mogelijk.

Hoe kan een kneuzing behandeld worden?

Voor een snel herstel van de kneuzing is eerste hulp noodzakelijk Denk daarbij aan de volgende punten:

- Geef het getroffen been direct rust
- Beweeg het been zo min mogelijk
- Leg een drukverband aan op de plaats van de kneuzing
- Leg het been omhoog
- Koel het been, bijvoorbeeld met een dichtgeknoopte plastic zak met ijsblokjes en een scheutje water. De ideale koeltemperatuur ligt dan tussen 0-7 ° C. Koel gedurende een aaneengesloten periode van 15 minuten, die verdeeld over de dag 4-6 keer kan worden herhaald. Het gebruik van zogenaamde cold-packs die in de diepvries (-24° C) bewaard worden, moet door het risico op plaatselijke bevroeringsverschijnselen vermeden worden.

Ga niet door met voetballen als de pijn aanhoudt, of de zwelling te groot is. Heb ja na vier of vijf dagen nog steeds veel pijn, ga dan naar de dokter om te kijken of er misschien meer aan de hand is dan alleen een kneuzing.. De verdere behandeling van een kneuzing gebeurt volgens het revalidatieprotocol. Afhankelijk van de ernst van een kneuzing kan je binnen enkele dagen tot enkele weken weer voetballen.

Hoe kan je een kneuzing voorkomen?

Een kneuzing is lang niet altijd te voorkomen. Maar er zijn wel een paar dingen die je als voetballer kan doen om de kans op een kneuzing te beperken:

- Zorg voor een goede beschermende sportuitrusting, zoals goede voetbalschoenen, goed passende scheenbeschermers, keepershandschoenen, keepersbroek en dergelijke.
- Voetbal heel geconcentreerd en let goed op waar je tegenstanders en medespelers zich bevinden.
- Neem geen onnodige risico's in een wedstrijd. Zo is een sliding tackle een noodmaatregel, die je bij uitzondering moet uitvoeren en zeker niet op het middenveld.
- Fair play: toon respect voor je tegenstander en speel volgens de bedoelingen van het spel en de spelregels van de KBVB.

KM-Shop

Bruggestraat 29, 8820 Torhout
050 22 01 10

maandag van 18u00 tot 19u00
dinsdag van 19u00 tot 20u15
donderdag van 18u00 tot 19u00

Uitgangskledij Nike
Trainingskledij aan dumpingprijzen

Ann Verkeyn - bennyameye@telenet.be - 0472 21 04 97
Luc Uyttenhove - uyttenhove.luc@hotmail.be
Jan Strobbe - jan.strobbe@chem-lab.be - 0475 82 48 63



jeugdlokaal 'De Velodroom'

Bruggestraat 29, 8820 Torhout
050 22 01 10

maandag van 16u30 tot 22u30
dinsdag van 16u30 tot 22u30
woensdag van 16u30 tot 22u30
donderdag van 16u30 tot 23u30
vrijdag van 16u30 tot 01u00
zaterdag van 08u00 tot 02u30

(indien geen voetbal zaterdag van 10u00 tot 14u00
en van 17u00 tot 02u30)
zondag van 10u00 tot 14u00 en van 17u00 tot
22u30