

# INTERCOMMUNALE ATLETIEKVERENIGING TOEKOMST (AVT) vzw

Zetel: Rerum Novarumstraat 21 3530 Helchteren Arrondissement Hasselt

Mail : [secretariaatAVT@gmail.com](mailto:secretariaatAVT@gmail.com)

GSM : 0478 13 78 99

## HUISHOUELIJK REGLEMENT

Dit huishoudelijk reglement vervangt al de vorige en is geldig vanaf 2012. De statuten van de AVT vzw primeren op dit huishoudelijk reglement.

### **1 Hoofdstuk 1 DOEL AVT vzw**

#### **1.1 De AVT vzw staat open voor alle recreatieve en competitieve individuele atletische sporten**

De vereniging AVT vzw staat open voor alle recreatieve en competitieve individuele sporters (en groeperingen van sporters) van diverse atletische sportdisciplines: atletiek, lopen, wandelen, oriëntatielopen ... enz.

#### **1.2 AVT vzw verschaft bijstand aan individuele sporters**

De AVT vzw zal individuele sporters (en hun groeperingen) bijstaan bij hun sportbeoefening. Deze bijstand kan zijn van diverse aard: sporttechnisch, administratief, organisatorisch...

#### **1.3 AVT vzw promoot de atletische sporten**

Via wedstrijdorganisaties, zowel voor recreanten, jeugd, gehandicapten als topsporters, zal AVT de atletische individuele sporten promoten. In de mate van haar mogelijkheden zal AVT promotionele sportorganisaties sporttechnisch bijstaan: administratief, logistiek, jurering, sporttechnisch...

### **2 Hoofdstuk 2 LEDEN AVT vzw**

De vereniging AVT vzw bestaat uit werkende leden en toegetreden leden:

#### **2.1 Werkende leden**

Enkel deze leden maken deel uit van de Algemene Vergadering en hebben er stemrecht.

#### **2.2 Toegetreden leden**

Personen en verenigingen kunnen zich onder bepaalde voorwaarden aansluiten bij de AVT vzw:

##### **2.2.1 Gewone toegetreden leden**

Dit zijn personen die het jaarlijks lidgeld betaald hebben en hierdoor een lidkaart van AVT ontvangen. Elk werkend lid van de vzw is automatisch ook gewoon toegetreden lid, maar het omgekeerde is niet waar.

##### **2.2.2 Onderafdelingen**

In de schoot van de vereniging kunnen zelfstandige onderafdelingen als feitelijke vereniging of als vereniging met rechtspersoonlijkheid (VZW of een andere vennootschapsvorm) actief zijn die zich

bezighouden met een specifieke doel: baanatletiek, jogsport, gehandicaptensport, omnisport, wedstrijdorganisaties... Onderafdelingen dienen zich evenwel als toegetreten lid te onderwerpen aan de bepalingen van dit huishoudelijk reglement.

De voorwaarden voor erkenning van een onderafdeling zijn:

- a) De identiteit van het bestuur en elke wijziging in de samenstelling van dit bestuur dient jaarlijks medegedeeld te worden aan het secretariaat van de AVT vzw
- b) Iedere onderafdeling kan vrij haar activiteiten organiseren en sponsors aantrekken mits deze niet in strijd zijn met de belangen van de AVT vzw.
- c) Iedere onderafdeling staat volledig borg voor al haar aangegane financiële verplichtingen.
- d) Indien de intercommunale AVT vzw aangesproken wordt omwille van handelingen gesteld door een onderafdeling, kan de vzw dit afwijzen en de schuldeiser doorverwijzen naar de onderafdeling
- e) Onderafdelingen met een vzw- statuut dienen in hun statuten te laten opnemen dat na het opheffen of ontbinden van de vereniging hun activa eigendom worden van de Intercommunale AVT vzw. Vervreemding van deze activa kan gerechtelijke gevolgen hebben.

Onderafdelingen die zich aansluiten bij de AVT vzw dienen zich te onderwerpen aan de statuten en het huishoudelijk reglement van de intercommunale AVT vzw.

### **2.2.3 AVT- regiokernen**

AVT- regiokernen zijn toegetreten onderafdelingen die in een bepaalde regio de AVT- leden van de Vlaamse Atletiekliga verenigen met het doel om door intercommunale samenwerking de sportwerking en opleiding van deze leden optimaal te verzekeren.

Iedere onderafdeling die zich als regiokern aansluit bij de AVT- vzw dient:

- a) De benaming "Atletiekvereniging Toekomst" (AVT) + naam van de regio in haar clubbenaming te gebruiken (briefhoofden, bankrekeningen enz...)
- b) Nieuwe leden te rekruteren via onthaalbrochures, infobundels, contactmomenten, trainingen, scholencompetities, oefencrossen, lokale organisaties...
- c) Voldoende en accurate nuttige informatie te verschaffen aan alle leden van de kern. Ouders en atleten hebben het recht van alles op de hoogte te zijn en zelf ook keuzes te maken.
- d) Het lokale verenigingsleven te verzorgen: vertegenwoordiging in de lokale sportraad, de sociale verplichtingen onderhouden enz...
- e) Via toelagen (o.a. gemeente, intercommunale...) toelagen en clubacties (wedstrijden, eeddagen enz...) voldoende inkomsten te verwerven om de lokale werkingskosten te betalen
- f) Lokale atletiektrainingen te organiseren en hiervoor kunnen beschikken over de nodige materialen, accommodaties, trainers...
- g) een afvaardiging te sturen naar de vergaderingen van de "Jeugd & Sportcommissie" waar de intercommunale samen- en sportwerking wordt besproken (zie hoofdstuk 5 "Jeugd & Sportcommissie").

## **3 Hoofdstuk 3 RAAD VAN BESTUUR AVT vzw**

### **3.1 Macht en bevoegdheid**

De Raad van Bestuur is belast met de algemene leiding van de vereniging en bevoegd tot:

- a) het nemen van besluiten en het opstellen van de reglementen
- b) het opmaken van rekeningen en begrotingen
- c) arbitrage bij interne conflicten
- d) het benoemen en ontslaan van gewone leden en commissieleden
- e) het bekrachtigen of vernietigen van beslissingen van haar commissies

### **3.2 Samenstelling Raad van Bestuur.**

De Algemene Vergadering verkiest maximaal 15 bestuurders. Erkende onderafdelingen hebben de mogelijkheid een kandidaat voor te stellen aan de Algemene Vergadering om te zetelen in de raad van bestuur. Elk mandaat van een bestuurder is van onbeperkte duur.

### **3.3 Stemmingen**

De verkozen bestuursleden beschikken elk over één stem. Bij staking van stemmen is de stem van de voorzitter of de persoon die hem vervangt beslissend.

### **3.4 Bestuursfuncties – Dagelijks bestuur**

De Raad van Bestuur kiest onder haar leden bestuursleden die instaan voor het het dagdagelijks goed functioneren van de vereniging

- Een voorzitter en een plaatsvervangend ondervoorzitter verantwoordelijk voor het samenroepen en goed functioneren van de Raad van Bestuur en de Algemene Vergadering. Zij vertegenwoordigen ook de vereniging bij alle officiële gelegenheden.
- Een secretaris verantwoordelijk voor het goed functioneren van het secretariaat.
- Een penningmeester verantwoordelijk voor alle financiële en commerciële aangelegenheden. Hij is bevoegd om dienaangaande in naam van de club alle nodige verbintenissen aan te gaan.
- Een voorzitter van de Jeugd & Sportcommissie verantwoordelijk voor de goede werking van deze belangrijke vaste commissie.
- Technisch directeur : bevoegheden zie hoofdstuk 4

De Raad van Bestuur kan deze 5 bestuursleden installeren als een Dagelijks Bestuur.

De Raad van Bestuur kan zich tevens laten bijstaan door een aantal commissies of raden van blijvende of tijdelijke aard. De voorzitters van deze commissies zijn leden van de Raad van Bestuur.

## **4 Hoofdstuk 4 Technisch directeur**

De technisch directeur wordt aangeduid door de raad van bestuur voor onbepaalde duur.

Zijn/haar bevoegdheden worden eveneens vastgelegd door de raad van bestuur.

Hij/zij legt verantwoording af aan de raad van bestuur en informeert de jeugd- en sportcommissie.

Management van het sportief gebeuren : organisatie van intercommunale- en specialisatietrainingen

Management van het budget voor de sportieve werking van de club

Hij/zij is lid van de jeugd- en sportcommissie

Zijn/haar taken omvatten oa :

- zorgt ervoor dat het budget onder controle blijft, betreffende :  
intercommuule trainingen  
aflossingstrainingen
- bespreekt de aanwezigheden op de intercommunale trainingen samen met de commissie
- bespreekt het toegekend budget betreft de intercommunale trainers en aflossingen op de commissie

- luistert naar de opmerkingen van de kernen i,v,m de intercom,trainingen en zoekt oplossingen

## **5 Hoofdstuk 5 De ALGEMENE VERGADERING van de AVT vzw**

### **5.1 Samenstelling en bevoegdheid**

De Algemene Vergadering van de AVT vzw verenigt de werkende leden, die voorafgaandelijk door de Raad van Bestuur als zodanig werden aanvaard

Iedere onderafdeling kan maximaal met 3 werkende leden zetelen in de Algemene vergadering. De bevoegdheden van de Algemene Vergadering zijn wettelijk en statutair bepaald.

-

### **5.2 Oproeping**

De werkende leden worden opgeroepen ten minste 8 dagen voor de vergadering. Dit gebeurt bij gewoon schrijven ofwel mondeling onder afgifte van de oproepingsbrief die de datum, het uur, de plaats alsook de agenda van de vergadering vermeldt.

### **5.3 Ontslag van een werkend lid**

Het ontslag van een werkend lid uit de Algemene Vergadering kan op vier manieren:

- a) door het lid zelf via een door hem getekende ontslagbrief
- b) door het niet betalen van zijn jaarlijks lidgeld
- c) na een stemming tijdens de Algemene Vergadering (mits een statutaire 2/3 meerderheid)
- d) na overlijden

### **5.4 Buitengewone Algemene Vergadering**

Naast de verplichte jaarlijkse Algemene Vergadering kan een buitengewone Algemene Vergadering worden bijeengeroepen wanneer 1/5 van de werkende leden hierom vraagt.

### **5.5 Dagorde Algemene Vergadering**

- a) Nazicht van de oproepingsbrieven en volmachten. Samenstelling van het stembureau.
- b) Jaarverslag van de Raad van Bestuur
- c) Verslag penningmeester en commissarissen. Voorstel van Begroting
- d) Goedkeuring balans, rekeningen en begroting
- e) Ontlasting bestuurders en commissarissen voor het afgelopen jaar. Benoeming commissarissen voor het nieuwe jaar.
- f) Verkiezingen Raad van Bestuur
- g) Wijzigingen statuten en/of Huishoudelijk reglement
- h) Benoeming en schrapping van werkende leden.

### **5.6 Stemmingen en beslissingen**

Ieder werkend lid heeft één stem en kan daarenboven slechts houder zijn van één volmacht van een afwezig werkend lid. De beslissingen van de Algemene Vergadering worden genomen bij gewone meerderheid van stemmen uitgezonderd voor de statutaire bevoegdheden waarvoor een 2/3 meerderheid vereist is.

## **6 HOOFDSTUK 6 DE AVT- JEUGD & SPORTCOMMISSIE**

Binnen de intercommunale AVT vzw wordt de Raad van Bestuur bijgestaan door de Jeugd & Sportcommissie. Deze commissie van permanente aard staat in voor de intercommunale sportieve ondersteuning van de vereniging.

## 6.1 Samenstelling

De maandelijkse vergaderingen van de "Jeugd- & Sportcommissie" brengen samen:

- a) Een **voorzitter** aangeduid door de Raad van Bestuur.
- b) Een afgevaardigde van het **AVT- secretariaat** voor de verslaggeving en doorstroming van de informatie.
- c) De technisch directeur
- d) **Maximum 1-afgevaardigden** van iedere regiokern.
- e) De sporttechnische coördinatoren
- e) De AVT vertegenwoordiger in het Limburgse PC

## 6.2 Doelstellingen

De Jeugd & Sportcommissie is het trefpunt bij uitstek voor het realiseren van volgende 5 belangrijke doelstellingen:

- a) Het bevorderen van de het intercommunale clubgevoel en groepssfeer..
- b) Het bevorderen van de intercommunale samenwerking. .
- c) Het bevorderen van de interne en externe communicatie. .
- d) Het realiseren voor alle AVT- jeugdathleten van een degelijke basisopleiding en begeleiding met het oog op een mogelijke doorgroei naar de topsport.
- e) Het realiseren van de sportieve kwaliteitsnormen van de vereniging:.

## 6.3 Taken (dagorde) van de Jeugd & Sportcommissie

De Jeugd & Sportcommissie staat in voor:

- a) **Interne en externe communicatie (via website, ...)**
  - Het inventariseren, opstellen en actualiseren van intercommunale lijsten die per regiokern vermelden: trainers, trainingsplaatsen, -uren, bestuursleden, afgevaardigden enz...
  - Het opstellen van een "clubevenementen kalender" met alle AVT- wedstrijden, -initiatieven en -organisaties alsook de wedstrijden waaraan AVT prioritair en massaal gaat deelnemen.
  - Deze informatie accuraat verspreiden naar alle kernen, atleten, ouders, potentiële nieuwe leden ...
- b) **Disciplinetrainingen voor alle AVT- atleten**
  - Het inventariseren per regiokern welke atletiekdisciplines er al dan niet worden gegeven.
  - Praktische voorstellen maken zodat alle atletiekdisciplines aan bod komen binnen AVT.
  - **Kernclustering** organiseren. Regiokernen die geen eigen kerntrainer hebben voor een bepaalde discipline kunnen gezamenlijke trainingen organiseren en de kosten hiervoor onderling verdelen.
- d) **Gemeenschappelijke stages of stagedagen**
  - De diverse bestaande stages inventariseren (eventueel samenbrengen).
  - Deze stages toegankelijk maken voor alle atleten van AVT.
- e) **Interclubs en aflossingen**
  - Inventariseren van het atletenpotentieel in de regiokernen
  - Selecties en ploegopstellingen van alle interclub- en aflossingploegen in samenspraak met de jeugdcoördinatoren en aflossingstrainers
  - Organisatie van de interclub- en aflossingstrainingen. Plaats en het uur van deze trainingen naar alle betrokken atleten, trainers en kernen tijdig doorsturen
  - Praktische organisatie van de verplaatsingen en de inschrijvingsformaliteiten.

- Begeleiding en coachen van selecties tijdens deze wedstrijden.
- Aanduiden van de nodige AVT- juryleden voor elke interclubverplaatsing

**f) Organisatie van kernoverschrijdende activiteiten**

- Afspraken voor clubverplaatsingen, -stages, -trainingen, -feesten, -huldigingen...
- Afspraken voor onderlinge hulp en ondersteuning bij een organisatie in een andere regiokern.
- Jaarlijks enkele nieuwe juryleden rekruteren

**g) Het opstellen van een beloningssysteem voor verdienstelijke AVT atleten.**

-

**h) Toezicht houden op het sportief reglement en ethische gedragscode van AVT atleten en trainers.**

## **7 Hoofdstuk 7 ORGANISATIE VAN DE TRAININGEN**

### **7.1 Basistrainingen en basistrainers**

Iedere aangesloten AVT- atleet heeft (inclusief zijn lidgeld) recht op minimaal twee basistrainingen per week. Iedere regiokern dient dus minimaal twee kerntrainingen per week te organiseren.

Basistrainers geven aan alle atleten, ook de kleinsten, ook de minder getalenteerde een algemene basisopleiding en werken samen met de specialisatie- of disciplinetrainers voor de meer specifieke technische opleiding van zijn (betere) atleten.

Hoofdstuk 7.2 wordt volledig geschrapt :

### **~~7.2 Disciplinetrainingen en Specialisatietrainers~~**

~~Specialisatie- of disciplinetrainers begeleiden AVT- atleten in (een) bepaalde specifieke atletiekdiscipline(s).~~

~~Iedere AVT- atleet vanaf cadet kan (inclusief zijn lidgeld) en mits hij hierom vraagt (zie atletencontract) een derde training volgen. Iedere kern maakt jaarlijks een lijst op van de atleten die wensen gebruik te maken van deze bijkomende specialisatietrainingen.~~

~~Opdat alle AVT- atleten op geregelde tijdstippen van het jaar een aanbod zouden krijgen uit de diverse (groepen van) atletiekdisciplines: sprint, horden, springen, werpen en halve fond dient iedere regiokern jaarlijks in het totaal minimaal 12 specialisatietrainingen te organiseren. De regiokern dient hiervoor een beroep te doen (en te vergoeden) op minimum 3 verschillende specialisatietrainers (één voor elke groep van disciplines).~~

~~Kleinere regiokernen kunnen afspreken om deze verplichte 12 specialisatietrainingen samen te organiseren (en te betalen). Wanneer bepaalde regiokernen voor één of andere atletiekdiscipline geen specialisatietrainer in huis hebben, kunnen zij beroep doen op de "intercommunale specialisatietrainers" verbonden aan de Jeugd & Sportcommissie.~~

~~De kernen maken onderling en met de basistrainers en specialisatietrainers afspraken inzake uurregelingen, onkostenvergoedingen enz...~~

## **7.2 Kostenvergoeding kerntrainers Trainers worden vergoed door de regiokern(en) die de training(en) organiseren.**

Een regiokern bekommt voor de atleten die niet behoren tot hun regiokern maar er wel permanent trainen een tussenkomst in de trainerskosten via de door AVT- intercommunaal jaarlijks toegekende werkingstoelagen (zie verder : werkingstoelage ).

De kostenvergoeding van een kerntrainer valt onder de bevoegdheid van de kern

Onderstaande regels vervallen :

~~Bij het bepalen van een kostenvergoeding van een trainer (m/v) wordt rekening gehouden met:~~

- ~~a) Zijn actieve deelname aan de intercommunale stages, interclubs, aflossingen en meetings georganiseerd door AVT.~~
- ~~b) Zijn trainersdiploma (VTS-diploma of leraar lichamelijke opvoeding)~~
- ~~c) Zijn al dan niet lidmaatschap van de VAT~~
- ~~d) Zijn ervaring~~
- ~~e) Het aantal trainingen dat hij geeft~~
- ~~f) Het aantal atleten die hij regelmatig traint.~~
- ~~g) De kilometerverplaatsing naar de training~~

## **7.3 Persoonlijke trainers**

Persoonlijke trainers zijn specialisatietrainers die één of meerdere AVT- atleten persoonlijk begeleiden. Ter compensatie van zijn extra trainingen (niet door AVT georganiseerd of vergoed) , aandacht, tijd en begeleiding die hij aan een bepaalde atleet geeft mag een persoonlijke trainer een billijke bijkomende onkostenvergoeding vragen aan betrokken atleet.

Alle AVT- atleten kunnen vrij een persoonlijke bijkomende begeleidingsovereenkomst met een trainer afsluiten en hem hiervoor persoonlijk vergoeden. Deze atleten mogen mits duidelijke afspraken alle specialisatietrainingen van hun persoonlijke trainer bijwonen.

## **7.4 Intercommunale Trainingen**

Een intercommunale training is een training voor een bepaalde discipline toegankelijk voor elk AVT lid. Intercommunale trainers worden aangeworven en aangesteld door de Technisch directeur.

De intercommunale trainers ontvangen hiervoor van de raad van bestuur een kostenvergoeding.

Onderstaande regels worden geschrapt uit het reglement :

~~Bij het bepalen van deze vergoeding wordt rekening gehouden met:~~

- ~~a) De kosten voor het bijwonen van de vergaderingen van de "Jeugd & Sportcommissie"~~
- ~~b) De kosten voor het organiseren van interclub- en aflossingstrainingen.~~
- ~~c) De kosten voor het organiseren van bepaalde kernoverschrijdende intercommunale voornamelijk technische disciplinetrainingen voor het belofteteam. hoog, ver, hinkstap, polsstok, kogel, discus, speer, kogel, horden en steeple.~~
- ~~d) De kosten voor de begeleiding ter plaatse van alle AVT- atleten tijdens interclubs, aflossingen en kampioenschappen.~~
- ~~e) De kosten voor de organisatie van stages waar alle AVT- atleten (van alle kernen) kunnen aan deelnemen.~~

## **7.5 Specialisatie Trainingen**

Een specialisatie training is een training voor een bepaalde discipline enkel toegankelijk voor AVT leden die voldoen aan de normen gesteld door de trainer

Specialisatie trainers worden aangeworven en aangesteld door de Technisch directeur.

De specialisatie trainers ontvangen hiervoor van de raad van bestuur een kostenvergoeding.

## **7.6 Gebruik van de trainingsinfrastructuur (pistes)**

- a) Regiokernen dienen te beschikken over de nodige terreinen en atletiekmaterialen bij de organisatie van hun trainingen.
- b) Regiokernen wiens lokale terreinen of materialen niet geschikt zijn voor bepaalde trainingen kunnen gebruik maken van de atletiekinfrastructuur van andere regiokernen mits duidelijke (financiële) afspraken met deze lokale regiokern. De plaatselijke kern heeft steeds het voorrecht. Regiokernen kunnen hiervoor geen supplementair lidgeld aan hun atleten vragen. AVT- atleten kunnen overal (inclusief hun AVT- lidgeld) gratis gebruik maken van de terreinen en atletiekmaterialen die in beheer zijn van een of andere AVT- regiokern. Mits een akkoord van de regiokern. Voor de betaling van de onkosten kunnen zij uiteraard hun atleten vragen clubacties te ondersteunen: verkoop van tombolalotjes, steunkaarten, kaarten voor eetdagen enz...

## **8 Hoofdstuk 8 WERKINGSTOELAGE AAN DE REGIOKERNEN**

### **8.1 Voorwaarden om te kunnen genieten van een AVT- werkingstoelage**

AVT komt tussen in de kosten van de organisatie van de kerntrainingen. Om te kunnen genieten van een werkingstoelage dient een regiokern:

1. Minimaal 15 gerekruteerde AVT- atleten met een VAL- startnummer (lopers zonder Val- vergunning niet meegerekend) voor het lopende sportjaar te tellen
2. Wekelijks minstens 2 kerntrainingen (zoals hierboven beschreven) te organiseren en de onkosten van deze trainers te vergoeden.

### **8.2 Omvang en uitkering van werkingstoelage aan de regiokern**

Iedere regiokern die voldoet aan de voorwaarden zal jaarlijks een werkingstoelage ontvangen waarvan het totale bedrag gelijk is aan:

1. 40% van de betaalde lidgelden van de in zijn regio aangesloten AVT- atleten met een VAL- startnummer (benjamin t/m veteraan) op 1 april van het lopende sportjaar.  
Uitkering: 20% in de maand mei plus 20% in de maand december
2. 20% van de betaalde lidgelden van de lopers met joggerslicentie die gebruik maken van de infrastructuur van de regiokern (enkel infrastructuur, geen trainingen) op 1 april van het lopende sportjaar.  
Uitkering: 10% in de maand mei plus 10% in de maand december

\* Hierbij moet wel rekening gehouden worden dat er voorafgaand, een klein bedrag van het lidgeld afgehouden wordt dat in de hoofdkas blijft voor de werking van AVT Intercommunale. Dit bedrag wordt jaarlijks vastgelegd door de Raad van Bestuur.

### **8.3 Verdeling vergoeding atleten die trainen in een andere (tweede) kern.**

De toekenning van de werkingstoelagen voor atleten die in een andere kern trainen, gebeurt als volgt:

#### **8.3.1 Voor benjamins, pupillen en miniemen:**

100% van de jaarlijkse toelage gaat naar de regiokern waar de atleet werd aangesloten.

#### **8.3.2 Vanaf cadet :**

op voorwaarde dat de betrokken situatie besproken werd in de “Intercommunale Jeugd- en Sportcommissie”, zal de dotatie van een door een bepaalde regiokern gerekruteerde atleet maar volledig actief (trainend) in een tweede andere regiokern **fiftyfifty** onder deze 2 regiokernen worden verdeeld:



- a) één deel (20% van het totale betaalde lidgeld) gaat naar de kern waar de atleet woont (uitkering = 10% in mei plus 10% in december).
- b) één deel (20% van het totale betaalde lidgeld) gaat naar de kern die de kosten draagt voor de specialisatietrainingen (uitkering = 10% in mei plus 10% in december)

### 8.3.3 Boetes

Boetes door de VAL opgelegd aan AVT atleten zullen steeds van de kerndotaties ingehouden worden. Intern beslist de kern zelf of zij de boete al dan niet laat betalen door de atleet in kwestie. De kern beslist of ze dit doorrekenen aan de betrokken atleet

## 9 Hoofdstuk 9 ETHISCHE GEDRAGSCODE

Onderstaande regels gelden voor alle AVT leden : atleten , trainers, bestuursleden en sympathisanten die lid zijn.

1. Er wordt een positieve ingesteldheid verwacht en een bereidheid om zich in te zetten.
2. De trainers starten en eindigen de trainingen steeds op het afgesproken uur.  
Wees op tijd ! Bij afwezigheid of vertraging voor een wedstrijd even verwittigen.
3. Iedereen helpt het nodige materiaal klaarzetten. Voer uit wat de trainer vraagt.
4. Niemand verlaat de trainingen zonder toestemming. De trainer is immers verantwoordelijk.
5. Heb respect voor elkaar. Pest anderen niet. Lach elkaar niet uit. Doe niet aan kwaadsprekerij.  
Wees behulpzaam. Wees verdraagzaam onder elkaar.
6. Kleedkamers moeten ordelijk en zuiver blijven. Eerbiedig de kledij van jou en van de anderen.  
Ruim achteraf even op.
7. Heb ook respect voor de tegenstrevers, de trainers, de bestuursleden en de scheidsrechters. Een sportief gebaar doet wonderen. Dit geldt natuurlijk ook voor ouders en sympathisanten.
8. VAL-atleten dragen tijdens de wedstrijd steeds de clubtrui.
9. Het is aangewezen na elke training of wedstrijd te douchen. Bij sport is hygiëne belangrijk.
10. De club kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor verlies of beschadiging van persoonlijke bezittingen.
11. Wees een waardig vertegenwoordiger van je club en haar sponsors. Met negatieve publiciteit is niemand gebaat.
12. Sport is genot zonder middelen.  
Het bestuur is tegen misbruik van drugs, alcohol en andere middelen die de gezondheid schaden.
13. Er zullen sancties getroffen worden bij wangedrag, gaande van een opmerking tot eventuele uitsluiting uit de club.
14. Problemen van welke aard dan ook, kunnen steeds besproken worden met de trainer of met een ander bestuurslid. Desgevallend wordt het voorgelegd op de komende bestuursvergadering. Ze worden steeds discreet behandeld.