

## **Inleiding:**

Bedankt dat je jouw/jullie kind hebt ingeschreven voor deelname aan ons Bootcamp Kids programma! Iedere workout is een feestje voor alle deelnemende kinderen want plezier in het sporten staat voor ons op de eerste plaats. Wij gaan ervoor zorgen dat de kinderen aan het einde van de workout gelijk zin hebben in de volgende sessie! Voordat het feestje start willen we even de tijd nemen om kort uit te leggen wat we doen, waarom we het doen en wat je op het gebied van zorg en veiligheid van het kind van ons kan verwachten.

## **Wie is de Bootcamp Kids coach?**

Mijn naam is Stefan van den Berg, ik ben geboren op 20 augustus 1986. Op jonge leeftijd kampte ik zelf met overgewicht. Bij alle sporten die ik leuk vond werd ik als laatste uitgekozen waardoor de motivatie om te bewegen achterbleef. Thuis en op school ging het op het gebied van voeding niet goed waardoor het probleem steeds groter werd. Op latere leeftijd ben ik mijzelf gaan verdiepen in gezonde voeding en ben ik actief gaan sporten op een methode waar ik wél plezier uit haalde. Dit heeft voor een zeer positieve wending in mijn leven gezorgd en ik heb er mijn missie van gemaakt om anderen te helpen hetzelfde doel te behalen. Met het Bootcamp Kids programma wil ik nog een stapje verder gaan: gezondheidsproblemen niet verhelpen maar voorkomen door kinderen op jonge leeftijd al in beweging te brengen en te houden!

## **Voor welke leeftijd is Bootcamp Kids?**

We starten met één leeftijdsgroep:  
Bootcamp Kids (Leeftijd 5-12) – Totaal 40 Minuten

Aangezien ieder kind zich anders ontwikkelt kunnen er eventueel uitzonderingen gemaakt worden. Uiteindelijk is het aan de coach om ervoor te zorgen dat uw kind het meeste uit de Bootcamp Kids workouts haalt. Neem bij twijfel contact met ons op [Stefan@bootcamplunetten.nl](mailto:Stefan@bootcamplunetten.nl)

## **Hoe ziet een Bootcamp Kids workout eruit?**

Warming up:

Voordat de kinderen beginnen aan de workout van de dag laten we ze eerst op een speelse wijze warm worden.

Speciale warming up:

Iedere workout oefenen we één tot maximaal twee vaardigheden. We houden één centraal thema aan voor een tijdsduur van vier tot zes weken, zo gaan de kinderen zichtbaar beter bewegen!

Workout van de dag:

Dit is het moment waarop de kinderen hun energie kunnen loslaten op diverse oefeningen. Iedere workout is simpel qua opzet maar doeltreffend op het gebied van energieverbranding!

Spel van de dag:

Als kersje op de taart sluiten we iedere workout af met een sportief spelletje. Dit is het moment waar de kinderen de hele week op gewacht hebben! Denk hierbij aan tikkertje, trefbal, boter kaas en eieren of een sportieve variant van “zakdoekje leggen”.

## **Algemene voorwaarden en veiligheid**

De veiligheid van de kinderen is van het grootste belang voor onze coaches, en met deze focus hebben we jouw/jullie hulp nodig. Hieronder staan enkele regels die we naleven om de Bootcamp Kids workouts veilig te laten verlopen:

1. Totdat we jullie beter hebben leren kennen is het verplicht om jezelf en het kind aan en af te melden bij de coach. Alleen zo kunnen we garanderen dat het kind met de juiste persoon mee naar huis gaat.
2. We verplichten de ouders om aanwezig te blijven tijdens de training van het kind. Het is niet toegestaan om de kuil te verlaten.
3. Laat onze coaches coachen, we verzoeken de ouders om niet te "helpen".
4. Wij zijn er alleen om sportles te geven en niet gekwalificeerd om andere werkzaamheden m.b.t. opvang van een kind uit te voeren. We helpen het kind niet met toiletbezoeken of verschonen.
5. Tenzij anders afgesproken met de aanwezige coach, mag het kind alleen naar huis gaan met de persoon die hem/haar ook gebracht heeft.
6. Breng ons direct op de hoogte als er personen in of rondom de kuil vreemd gedrag vertonen.
7. Voordat het kind start met sporten vragen we de ouders/voogd schriftelijk toestemming te geven voor deelname aan het sportprogramma.
8. Zorg ervoor dat het kind een flesje water bij zich heeft. Tip! Schrijf de naam van het kind erop zodat er geen verwarring ontstaat van wie het flesje is!
9. Zorg ervoor dat het kind kleding draagt die geschikt is voor rennen, springen, rollen, trekken, schommelen, klimmen, kruipen, gooien en ondersteboven zijn.
11. Mocht één van de kinderen niet wenselijk gedrag vertonen gebruiken we een drie waarschuwing systeem om het gedrag bij te sturen.  
Eerste waarschuwing: Geen gevolgen  
Tweede waarschuwing: Geen deelname aan de eerste twee minuten van het "Spel van de dag"  
Derde waarschuwing: Verzoek aan de ouders om het kind mee naar huis te nemen.
12. Maak de coach bewust van eventuele speciale behoeften van uw kind die zijn/haar individuele veiligheid, leren en groei kunnen bevorderen (d.w.z. medicijnen, ziekte, lichamelijke / geestelijke beperkingen, letsel, sport, etc.).
13. We geven geen privé training aan kinderen, dit is voor de kinderen niet leuk en sluit niet aan op onze visie. De workout gaat door als het minimum van drie deelnemers behaald is, mocht het aantal niet gehaald worden dan brengen we de ouders uiterlijk twee uur van te voren op de hoogte van de geannuleerde les.
14. In het geval van veel neerslag (of andere bijzonderheden m.b.t. het weer) annuleren we de training uiterlijk twee uur van te voren.

Ik kijk er naar uit jullie allemaal persoonlijk te leren kennen en de kinderen zo goed mogelijk te trainen. Als er nog onderwerpen onduidelijk zijn neem dan gerust contact met ons op!

**Gegevens kind:**

Naam/Roepnaam:

Geboortedatum:

Welke informatie hebben we nodig om de beste zorg aan je kind te verlenen?:

**Gegevens Ouder/voogd:**

Telefoonnummer:

Werktelefoonnummer:

Email:

**Gegevens Partner/Echtgenoot/Echtgenote:**

Telefoonnummer:

Werktelefoonnummer:

Email:

**Contactpersoon in geval van nood:**

Telefoonnummer:

Werktelefoonnummer:

Email:

**De volgende personen hebben toestemming om mijn kind op te halen:**

Naam:

Telefoonnummer:

Naam:

Telefoonnummer:

Naam:

Foto-vrijgave: Ik ben er van bewust dat er mogelijk foto's gemaakt worden van mijn kind tijdens Bootcamp Kids workouts. Foto's kunnen mogelijk gebruikt worden voor promotionele doeleinden waarbij de kinderen altijd onherkenbaar in beeld worden gebracht. Tevens ben ik er van op de hoogte dat ik een onbewerkte/herkenbare foto kan opvragen via [Stefan@bootcamplunetten.nl](mailto:Stefan@bootcamplunetten.nl)

Naam en Handtekening ouders/voogd:

Datum: