



GEDRAGSCODE

voor atleten/zwemmers, trainers/lesgevers, bestuurders, officials, ouders en supporters

Atleten/zwemmers

Attitude

1. We staan voor fairplay tegenover tegenstander, official(s) en publiek.
2. Aanvaard de beslissingen van de official(s).
3. Onsportiviteit van een ander is nooit een reden om zelf onsportief te zijn.
4. Wijs een medespeler op onsportief of onplezierig gedrag.
5. Merk je dat iemand niet goed in zijn vel zit? Meld het aan de trainer/lesgever of iemand die je vertrouwt.
6. Ben je nieuw in de groep? Doe de moeite de anderen te leren kennen en geef iedereen de kans om jou te leren kennen.
7. Je komt trainen, dus je bent gemotiveerd. Toon dat ook!

Training

8. Kom op tijd op training, dat wil zeggen minstens vijftien minuten op voorhand ben je aanwezig zodat de training op tijd kan starten. Kom je toch te laat? Excuseer je dan bij de trainer.
9. Kan je eens niet komen? Verwittig dan zelf je trainer via telefoon, sms, mail, ...
10. Hoewel we een individuele sport beoefenen vormen we een team, in en naast het water.
11. Plezier beleven tijdens de training mag, wees eerlijk in wat je voelt en doet tijdens je sport, pas dan kun je goed presteren.
12. Als je iets niet goed begrijpt, vraag dan uitleg. Volwassenen hebben vaak een andere en ingewikkelde manier van praten, maak je daar niet te snel zorgen over.
13. De trainer/lesgever is geen helderziende: durf op een gepaste manier te zeggen wat je denkt en voelt. Vertel je trainer/lesgever bijvoorbeeld wanneer iets werkt voor jou, hij zal er positief op reageren. Maak ook (beleefd) duidelijk wanneer de trainer/lesgever iets zegt of doet waarbij je je onprettig voelt.

Wedstrijden

14. Wees blij met een overwinning, laat je niet ontmoedigen door een tegenslag.
15. Als je verliest, wens je tegenstander dan proficiat met een glimlach.
16. Heb respect voor jezelf, andere atleten/zwemmers, je trainer, de officials, alle anderen en het materiaal waar je mee omgaat. Ook als je wil winnen.
17. Je best doen kan iedereen, winnen kan er maar één. Sluit je wedstrijd af door te benoemen wat je goed gedaan hebt.
18. Je wat zenuwachtig voelen voor een wedstrijd is normaal, er negatief over denken maakt het moeilijker om goed te presteren. Focus je op het positieve, dan volgt een goeie prestatie vanzelf.

Materiaal

19. Sportaccommodatie, kleedkamers en het materiaal worden altijd proper en ordelijk achtergelaten.
20. Neem niet zomaar dingen van een ander, als je iets wil lenen, vraag het.
21. Help bij het klaarzetten en opruimen van het materiaal. Zeker bij openwater wedstrijden en trainingen.

Gezondheid

22. Meld blessures meteen aan de trainer, jij bent diegene die de pijn voelt. Vertel duidelijk wat je voelt. Verzorg de blessure goed, ook een blessure is hard werken, discipline en geduld. Volg de adviezen van je arts of trainer goed op. En kop op: na regen komt zonneschijn.
23. Lichamelijke hygiëne is belangrijk. Douchen na het sporten.
24. Eet gezond en drink voldoende, zowel buiten als tijdens het sporten.
25. Houd er rekening mee dat bepaalde medicamenten als doping worden gezien. Vraag dus steeds voldoende informatie aan je arts of apotheek. Alcohol, tabak en drugs gaan niet samen met sport.

Pesten is verboden!

Pesten en plagen zijn twee verschillende dingen. Maak het onderscheid.

Heb je het gevoel gepest te worden? Probeer te achterhalen wanneer en waarom. Je hebt een keuze: speel je slachtoffer of doe je er iets mee? Pesten is actie en reactie: niet reageren of met humor reageren kan werken! Houdt het pesten aan? Neem iemand in vertrouwen en bespreek het.

Je reactie als ouder/trainer?

Observeren in plaats van reageren. Betrek de kinderen bij het zoeken naar een oplossing. Kies geen kant, de gepeste zou er wel eens de dupe kunnen van worden. Een gesprekje lost het probleem niet op, besteed aandacht aan de nazorg en opvolging.



Trainers/lesgevers

Attitude

1. Wees redelijk in eisen tegenover jezelf en de atleet/ het kind, mbt. de tijd, de energie en het enthousiasme van jeugdige zwemmers.
2. Leer je atleten/kinderen dat de regels voor iedereen gelden. Spreek atleten/kinderen die zich niet aan de afspraken houden aan, maar houd ook rekening met andere factoren.
3. Schreeuw niet en maak de kinderen nooit belachelijk als zij fouten maken of een wedstrijd verliezen.
4. Kinderen hebben een trainer nodig die zij respecteren. Wees gul met lof wanneer het verdiend is.
5. Elk kind heeft mogelijkheden en kwaliteiten, je moet ze willen zien. Je kunt de sporter bewust maken van zijn/haar kwaliteiten.
6. Vertrouwen geven, geeft vertrouwen en is een hulpmiddel voor een positief sportresultaat.
7. Behandel je atleten/kinderen zoals je zelf zou willen behandeld worden.

Training

8. Bedenk dat kinderen voor hun plezier sporten en iets willen leren. Winnen is een onderdeel van de sport, verliezen ook.
9. Als trainer ben je verantwoordelijk voor het aanleren van de sport en voor het gedrag van de jongeren tijdens de training. Besteed aan beide aspecten voldoende aandacht en neem je verantwoordelijkheid hierin op.
10. Op basis van de clubvisie motiveer en daag je atleten/kinderen uit volgens hun niveau en persoonlijke doelstellingen.
11. Zorg bij jongeren voor voldoende variatie in sporttechnische oefeningen en spelvormen.
12. Ook voor en na de trainingen heb je een taak en verantwoordelijkheid. De vlotte samenwerking en communicatie met ouders, andere trainers/lesgevers, bestuurders, ... maakt hier deel van uit. Als iedereen doet wat van hem/haar verwacht wordt (en zelfs een beetje meer), dan is het fantastisch samenwerken!
13. Werk aan je eigen competentieniveau: school je regelmatig bij.

Wedstrijden

14. Laat je niet ontgoochelen door een slecht resultaat van je sporter(s). De prestatie van je sporters is slechts een momentopname, jouw kwaliteit als trainer is een constante!
15. Tijdens wedstrijden ben je verantwoordelijk voor je groep. Alcohol, roken en andere drugs zijn dan niet op zijn plaats.
16. Als trainer volg je de wedstrijden van je atleten goed op. Je spreekt je atleten aan, begeleidt ze zodat ze tijdig op de juiste plaats staan voor de start.
17. Je bent er voor je atleten. Zorg dat ze met vertrouwen aan de wedstrijd starten. Vangt ze op als het even minder gaat.

Communicatie

18. Sporters zijn heel vatbaar voor jouw advies: geef feedback!
19. Communiceer positief, ook non-verbaal!
20. Wees concreet en duidelijk in je communicatie.
21. Let op je manier van communiceren: ironie scheidt verwarring bij jonge sporters, let er mee op! Geef concrete en duidelijke tips.
22. Maak onderscheid tussen feiten en interpretatie.
23. Houd rekening met de leefwereld van je sporters. Zijn er examens: erken de bezorgdheid van ouders en sporters en spreek af wat je van hen verwacht tijdens examenperiodes. Houd er ook rekening mee dat er tijdens examens meer vermoeidheid en stress is.
24. Werk met duidelijke afspraken en routines. Routines zijn herkenbaar, vergroten controle en geven je een middel om gericht bij te sturen.

Materiaal

25. Zorg ervoor dat het materiaal voldoet aan de veiligheidseisen en geschikt is voor de leeftijd en de vaardigheid van de jongeren. Leer atleten/zwemmers aan met zorg om te gaan met materiaal en accommodatie.
26. Geef aan dat als iemand iets van een ander wilt gebruiken, ze steeds toestemming aan die persoon moeten vragen.
27. Help bij het klaarzetten en opruimen van het materiaal. Schakel hiervoor ook atleten/zwemmers in om je te helpen.

Gezondheid

28. Volg het advies op van een arts bij het bepalen of een geblesseerde atleet/zwemmer wel of niet kan deelnemen.
29. Heb oog voor elk kind achter de sporter. Een compliment is een basisfundament om tot een positief zelfbeeld te komen.
30. Blijf een langdurig geblesseerde bij de training betrekken.
31. Bespreek een actieplan voor gekwetsten.

Deontologische code

Wees niet té familiair met jongeren waarmee je werkt. Houd een gezonde afstand. Een aanraking kan maar wees je bewust dat een opgroeiende jongere hier anders mee kan omgaan dan het bedoeld is. Laat de atleet geen dingen doen waar hij/zij zich niet goed bij voelt.



Bestuurders

Training

1. Zorg ervoor dat er gelijke mogelijkheden voor deelname in de sport bestaan voor alle jongeren ongeacht hun vaardigheid, geslacht, geaardheid, leeftijd of beperking.

Beleid

2. Als bestuurder ben je bereid alle leden te betrekken bij het beleid van de club
3. Zorg ervoor dat beloningen niet primeren, wees wel gul met lof voor inzet en prestatie.
4. Draag het beleid van de club uit naar leden, lesgevers/trainers en ouders.
5. Vertrek vanuit een basishouding van vertrouwen naar al je vrijwilligers toe.

Materiaal

6. Materiaal en voorzieningen moeten voldoen aan de veiligheidseisen en geschikt zijn voor alle jongeren. Geef aan dat hier met zorg mee omgegaan moet worden.



Officials

Attitude

1. Ga gepast om met vragen of opmerkingen van trainers en atleten.
2. Ga niet in op provocerend gedrag. Bespreek na de wedstrijd eventuele bemerkingen.
3. Geef steeds blijk van sportief gedrag.
4. Wees gul met complimenten.
5. Stimuleer fairplay en wees zelf fair.
6. Wees objectief en beleefd bij het beoordelen van een wedstrijd.
7. Van officials wordt verwacht dat ze onpartijdig zijn. Laat uitbundig supporteren over aan de toeschouwers.

**Kinderen zijn geen volwassenen in pocketformaat,
ze hebben een eigen aanpak nodig.**



Ouders

Attitude

1. Als een kind aanhoudend niet wil deelnemen aan sport, is daar een reden voor. Forceren helpt niet.
2. Kinderen sporten voor hun plezier, niet voor dat van jou.
3. Moedig je kind aan de regels te volgen (zowel reglement als gedragscode).
4. Ondersteun alle pogingen om positief gedrag te stimuleren en negatief gedrag te voorkomen.
5. Elk kind is welkom bij onze sportclub. Ouders kunnen hun eigen kinderen stimuleren om te sporten. Als ouder mag je echter geen handelingen stellen die een afbreuk zijn voor andere jongeren.
6. Een gesprek werkt, een verwijt niet.
7. Aan één trainer/lesgever heeft je kind ruimschoots voldoende. Jouw taak als ouder is belangrijker: ouders oordelen niet. Ze ondersteunen. Jouw kampioen weet trouwens vaak zelf heel goed wat hij/zij moet doen.

Training

8. Jouw kind moet op tijd op training zijn, help daar ook aan mee.
9. Accepteer de beslissingen van de trainer/lesgever. Ga je niet akkoord: spreek hem of haar er dan onder vier ogen over aan en kies hiervoor een geschikt moment.
10. Erken de waarde en het belang van vrijwillige trainers/lesgevers. Zij geven hun tijd en kennis om het sporten van jouw kind mogelijk te maken.
11. De trainer/lesgever is geen helderziende: durf op een gepaste manier te zeggen wat je denkt en voelt. Vertel de trainer/lesgever bijvoorbeeld wanneer iets werkt voor jouw kind, hij zal er positief op reageren. Maak ook (beleefd) duidelijk wanneer de trainer/lesgever iets zegt of doet waarbij je je onprettig voelt.

Wedstrijd

12. Kinderen willen niet altijd winnen, ze willen vooral plezier maken. Toon als ouder ook een glimlach als het even niet zo goed gaat. Verander een nederlaag in een overwinning door op andere zaken te wijzen.
13. Leer je kind dat eerlijkheid en inzet belangrijker zijn dan winnen.
14. Val een official nooit in het openbaar aan en trek de integriteit van de officials niet in twijfel.
15. Check wat je kind leuk vindt aan je reacties na de wedstrijd.
16. Ben je chauffeur voor kinderen/jongeren van de club, gedraag je verantwoord. Rij niet onder invloed van alcohol en wacht tot elk kind wordt opgehaald of tot de trainer het van je over neemt.

Materiaal

17. Leer je kind respectvol omgaan met eigen materiaal en materiaal van anderen.
18. Spreek jouw kind aan als het onrespectvol omgaat met materiaal, teamgenoten of anderen.

Gezondheid

19. Zorg dat je kind voldoende rust en een goede voeding krijgt, dat zijn de basisvoorwaarden om te groeien, zowel fysiek, psychisch als in prestaties. Probeer zelf een voorbeeld te zijn.
20. Laat je kind ontwikkelen volgens de sportieve fasen die eigen zijn aan de leeftijd. Praat hier eventueel over met de trainer, hij is de expert.

Supporters

Attitude

1. Denk eraan dat de jeugd voor haar eigen plezier deelneemt aan georganiseerde sportbeoefening. De jeugd doet dit niet voor uw vermaak, noch zijn de sporters miniprofsporters.
2. Gedraag u op uw best. Vermijd het gebruik van grove taal en het beledigen of belagen van atleten, trainers of officials.
3. Veroordeel elk gebruik van geweld.
4. Zorg ervoor dat uw gedrag sportief is. Goed voorbeeld doet goed volgen.
5. Laat geen rommel achter!
6. Wijs medesupporters en anderen op een rustige manier op fair gedrag. Beoordeel niet op uiterlijk maar op wat iemand doet!

Wedstrijd

7. Geef applaus bij een goede prestatie van zowel uw eigen atleet als van andere atleten.
8. Toon respect voor tegenstanders. Zonder hen zou er geen wedstrijd zijn.
9. Maak een kind nooit belachelijk en scheld het niet uit als het een fout maakt gedurende een wedstrijd.
10. Respecteer de beslissing van de officials.
11. Moedig de jongeren altijd aan om zich aan de wedstrijdregels te houden.

Gevolg bij niet naleven van de gedragscode

Bij het niet naleven van deze gedragscode treedt in eerste instantie het bestuur (schendingen door trainers/lesgevers, bestuurders, officials, ouders) of de trainer/sportief verantwoordelijke (schendingen door atleten) op en komt men tot een gepast gevolg. Dit gevolg zal variëren volgens de aard van de schending.

Bij ernstige feiten, of herhaaldelijke schending van de gedragscode, kunnen personen in samenspraak met het bestuur / de sportief verantwoordelijke verwijderd worden uit de groep.