



# GEDRAGSCODE

---

Eén van de belangrijkste succesfactoren binnen RCT is de steun van de hele organisatie. Om binnen onze club duidelijkheid en eensgezindheid te scheppen over wat acceptabel is en wat niet, hebben wij een gedragscode samengesteld voor atleten, trainers, bestuursleden en ouders. Lees hieronder hoe je preventief, interveniërend en curatief kan handelen naar atleten toe.

## 1. Atleten

### Attitude

- Heb respect voor je trainer(s) en je clubgenoten, jong of oud. Hou rekening dat er verschillende trainingsgroepen tegelijk actief zijn (werpers, jeugd, joggers, ...).
- Onsportiviteit van een ander is nooit een reden om zelf onsportief te zijn. Deelnemen is belangrijker dan winnen.
- Je komt trainen, dus je bent gemotiveerd. Toon dat!
- Ben je nieuw in de groep? Doe de moeite de anderen te leren kennen en geef iedereen de kans om jou te leren kennen.

### Training

- Kom op tijd voor je training. Dat wil zeggen minstens vijf minuten op voorhand ben je aanwezig zodat de training op tijd kan aanvangen. Indien je toch te laat komt, excuseer je dan even bij de trainer(s).
- Maak met je trainer duidelijke afspraken betreffende aanwezigheden op trainingen en wedstrijden.
- Hoewel je een individuele sport beoefent, vorm je met je clubgenoten een team, op en naast het veld.

### Wedstrijd

- Wees blij met een overwinning, laat je niet ontmoedigen door een tegenslag.
- Verlies je, wens je tegenstanders dan proficiat met een glimlach.
- Heb respect voor jezelf, je tegenstanders, je trainer en de juryleden, ook als je wil winnen.
- Je best doen kan iedereen, winnen kan er maar één. Sluit je wedstrijd af door te benoemen wat je goed hebt gedaan.

### Materiaal

- Neem geen dingen van iemand anders, dat is stelen.
- Laat geen waardevolle spullen (geld, smartphones, ...) achter in de kleedkamers of op de tribune. Laat ze thuis of leg ze veilig in de kantine.
- Laat de sporthal, de kleedkamer en het materiaal steeds proper en ordelijk achter.

### Gezondheid

- Meld pijn en blessures meteen aan je trainer. Vertel duidelijk wat je voelt. Verzorg de blessure goed, heb discipline en geduld. Volg de adviezen van je arts of trainer goed op.
- Lichamelijke hygiëne is belangrijk, daarom raden we aan je te douchen na het sporten. Onze kleedkamers bevinden zich in de gang links van de kantine.
- Eet gezond en drink voldoende, zowel voor, na als tijdens het sporten.
- Houd er rekening mee dat bepaalde medicijnen als doping worden gezien. Vraag dus steeds voldoende informatie aan je arts of apotheek. Alcohol, tabak en drugs gaan niet samen met sport.

# GEDRAGSCODE

## **Pesten is verboden!**

Pesten en plagen zijn twee verschillende dingen. Maak het onderscheid. Heb je het gevoel gepest te worden? 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. Diversiteit is een belangrijk aspect binnen RCT. Ons doel is kinderen de mogelijkheid te bieden om te kunnen sporten, ongeacht de financiële toestand, geslacht, religie, leeftijd, seksuele geaardheid, afkomst, ...

## **2. Trainers**

### **Attitude**

- Wees redelijk in eisen tegenover jezelf en de atleet met betrekking tot de tijd, de energie en het enthousiasme van atleten.
- Leer je atleten dat de regels voor iedereen gelden. Spreek atleten die zich niet aan de afspraken houden aan, maar houd ook rekening met andere factoren.
- Schreeuw niet en maak de atleten nooit belachelijk als zij fouten maken of een wedstrijd verliezen.
- Atleten hebben een trainer nodig die zij respecteren. Wees gul met lof wanneer het verdiend is.
- Iedereen heeft mogelijkheden en kwaliteiten, je moet ze willen zien. Je kunt de atleet bewust maken van zijn kwaliteiten.
- Vertrouwen geven geeft vertrouwen en is een hulpmiddel voor een positief sportresultaat.
- Behandel je atleten zoals je zelf zou willen worden behandeld.

### **Training**

- 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. Je kan er de aandacht op vestigen wat voor jou de belangrijkste regels zijn door deze op voorhand kenbaar te maken.
- Op basis van de clubvisie begeleid je ook atleten die niet aan competitie willen doen tijdens jou trainingen.
- Zorg bij jongeren voor een goede mix tussen sporttechnische oefeningen en spelvormen.
- Ook voor en na de trainingen heb je een verantwoordelijkheid. De vlotte samenwerking en communicatie met ouders, andere trainers, bestuurders, ... maakt hier deel van uit. Als iedereen doet wat van hem verwacht wordt (en zelfs een beetje meer), dan leidt dit tot een optimale samenwerking.
- Werk aan je eigen competentieniveau: school je regelmatig bij.
- Laat je niet ontgoochelen door een slecht resultaat van een atleet. De prestatie van je atleten is slechts een momentopname, jouw kwaliteit als trainer is een constante!

### **Communicatie**

- Atleten zijn heel vatbaar voor jouw advies, geef dus feedback.
- Communiceer positief, ook non-verbaal.
- Wees concreet en duidelijk in je communicatie.
- Let op je manieren van communiceren: doe dit concreet en duidelijk.
- Maak een onderscheid tussen feiten en interpretatie.

# GEDRAGSCODE

- Houd rekening met de leefwereld van je atleten. Zijn er examens, erken dan de bezorgdheid van ouders en atleten en spreek af wat je van hen verwacht tijdens examenperiodes. Houd er ook rekening mee dat er tijdens examens meer vermoeidheid en stress is.

## **Materiaal**

- Zorg ervoor dat het materiaal voldoet aan de veiligheidseisen en geschikt is voor de leeftijd en de vaardigheid van de atleten.
- Leer atleten aan met zorg om te gaan met materiaal en accommodatie.
- Geef aan dat niemand iets van een ander pakt. Dat is stelen.
- Laat de sporthal, de kleedkamer en het materiaal steeds proper en ordelijk achter.

## **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.

## **3. Bestuursleden**

### **Training**

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

### **Beleid**

- Als bestuurslid ben je bereid alle leden te betrekken bij het beleid van RCT, bv. door middel van een oudercomité, jeugdcommissie, ...
- Pas de visie van de club aan aan de atleten. De atleten komen op de eerste plaats.
- Zorg ervoor dat beloningen niet primeren, wees wel gul met lof voor inzet en prestatie.
- Distribueer de VAL-gedragscode met betrekking tot sportiviteit onder de toeschouwers, trainers, atleten, juryleden, ouders en sponsors.
- Zorg voor gekwalificeerde en ervaren trainers, die in staat zijn sportiviteit en goede technische vaardigheden aan te leren.
- Als bestuurslid ben je verantwoordelijk om ook sporters die niet aan competitie doen op te vangen in de sportclub.
- Duid een vertrouwenspersoon aan in de club waarbij atleten, trainers, ouders, juryleden en bestuurders terecht kunnen met interne problemen.

## **4. Ouders**

### **Attitude**

- Als een kind niet wil deelnemen aan sport, is daar een reden voor. Forceren helpt niet.
- Kinderen sporten voor hun plezier, niet voor dat van jou. Jouw kampioen is in de eerste plaats jouw kind, pas daarna atleet.
- Moedig je kind aan de regels te volgen.
- Ondersteun alle pogingen om positief gedrag te stimuleren en negatief gedrag te voorkomen.
- Elk kind is welkom bij RCT. Ouders kunnen hun eigen kinderen stimuleren om te sporten. Als ouder mag je echter geen handelingen stellen die een afbreuk zijn voor andere jongeren.
- Een gesprek werkt, een verwijt niet.

# GEDRAGSCODE

- Aan één trainer 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

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

## Wedstrijd

- 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.
- Leer je kind om respect op te brengen voor de prestatie van de tegenstrever.
- Leer je kind dat eerlijkheid en inzet belangrijker zijn dan winnen.
- Val een jurylid nooit in het openbaar aan en trek de integriteit van de juryleden niet in twijfel.
- Check wat je kind leuk vindt aan je reacties na de wedstrijd.
- Respecteer de beslissing van juryleden.

## Gezondheid

- 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.
- 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.

