



**Samen werken aan een sportief en veilig
sportklimaat.**

Onze omgangsregels.



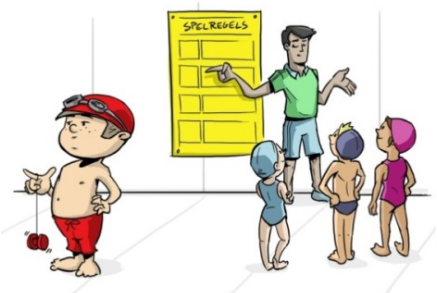
- . Met respect omgaan met materialen en de accommodatie. Vaak zien we dat na trainingen, wedstrijden en kampioenschappen de zwemzaal en de kleedkamers vol liggen met kleding, afval en etensresten.

Wees geen Binky en gooi je eigen troep in de prullenbak.



- . De trainer begeleidt jou en de rest van je trainingsgroep. Vaak gaat hij ook mee met wedstrijden, hij geeft aanwijzingen en zorgt er op die manier voor dat je zoveel mogelijk leert om een goede zwemmer te worden. Soms zijn de opdrachten van de trainer niet zo leuk, of maakt hij keuzes waar je het niet mee eens bent.

Wees geen Binky, luister naar de aanwijzingen van de trainer



- . Om de training goed te laten verlopen zijn er regels opgesteld. Zoals gezamenlijk opbouwen van het bad voor de training begint. Blijf niet hangen in het kleedlokaal tot dat het gedaan is door je clubgenoot. Help elkaar zodat er snel met de training en uitleg begonnen kan worden. Na de training wordt er ook gezamenlijk op geruimd.

Wees geen Binky, en houdt je ook aan de regels.



- . Om een goede zwemmer te worden is het belangrijk dat je niet alleen tijdens wedstrijden maar ook tijdens trainingen je best doet. Door goed te trainen word je steeds beter. Dat betekent dat je alle opdrachten die de trainer geeft zo goed mogelijk probeert uit te voeren. Natuurlijk is het ook belangrijk dat het gezellig is tijdens de trainingen en wedstrijden. Prestatie en plezier gaan vaak hand in hand.

Wees geen Binky en doe je best tijdens de training en wedstrijden.



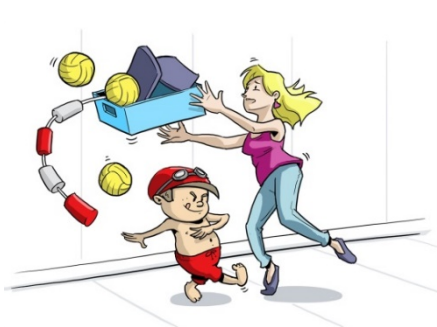
- Als jij het goede voorbeeld geeft, zullen anderen dat ook doen. Speel samen, moedig elkaar aan heb respect voor de tegenstander en hou je aan de regels.

Wees geen Binky en wees een voorbeeld voor anderen.



- In de training en tijdens wedstrijden kan het voorkomen dat er dingen gebeuren die waar je het niet mee eens bent of die jij niet fijn vindt. Bijvoorbeeld een teamgenoot zwemt per ongeluk tegen je aan, of je komt in botsing tijdens een keerpunt. Dat betekent niet dat je dan meteen moet gaan schreeuwen of schelden. Als we iets niet leuk vinden, zeggen we dat op een normale manier tegen elkaar. Daarbij praten we met elkaar en niet over elkaar.

Wees geen Binky en vloek of scheld niet.



- Vrijwilligers heb je in vele soorten en maten. Bestuursleden, officials, commissieleden, doeners en denkers. Ze zorgen voor de koffie of zorgen ervoor dat het bad voor de wedstrijd opgebouwd wordt. Iedereen draagt zijn steentje bij aan de vereniging. Deze vrijwilligers zijn heel belangrijk voor de vereniging en de zwemsport.

Wees geen Binky, maar wees dankbaar dat deze personen zich inzetten voor jouw sport.



- Je kunt niet altijd de beste zijn, soms verlies je wel eens een wedstrijd. Wees dan niet boos op je team, de trainer of scheidsrechter. Het gaat er vooral om dat je plezier hebt gehad in de wedstrijd.

Wees geen Binky, en wees positief, van verlies kun je leren.

. Iedereen is anders, maar iedereen telt mee. Ook als iemand zich anders gedraagt of er anders uitziet, behandel ik hem met respect.

- Ik houd rekening met de grenzen die de ander aangeeft. Als iemand iets niet wil, dan mag dat. Ik doe het dan niet.

- Ik val de ander niet lastig. Stel geen opdringerige vragen en maak geen nare of pijnlijke opmerkingen over iemands persoonlijk leven of uiterlijk

- Ik berokken de ander geen schade, bijvoorbeeld door spullen kapot of kwijt te maken.

- In onze club heb ik niet meer rechten dan anderen. Ik dwing iemand anders niet mijn zin te doen alleen omdat ik dat wil.

- Ik scheld niet en maak geen gemene grappen of opmerkingen over anderen en doe niet mee aan pesten, uitlachen of roddelen, ook niet op sociale media.

- Ik negeer de ander niet, Als iemand me iets wil vragen of met me wil praten, dan kan dat. Ik draai me dan niet om en loop niet zomaar weg.

- Als iemand mij hindert of lastigvalt dan vraag ik hem/haar hiermee te stoppen. Als dat niet helpt, meldt dit bij de trainer. Zie je dat er iemand anders lastiggevallen wordt, ga helpen of zoek anderen die in kunnen grijpen.

- Gaat iemand te ver, Zeg er iets van. "STOP", dit vindt ik niet prettig! Bijvoorbeeld. Wanneer dit niet helpt, zoek dan hulp bij je begeleider. Ben je niet tevreden over hoe je begeleider je helpt? Spreek je begeleider erop aan en roep anders de hulp van andere in.

- Word jij lastiggevallen? Kom je er samen niet uit? Durf je degene van wie je last hebt niet aan te spreken? Of vind je het te bedreigend? Zoek hulp. Meld het bij het bestuur of bij de vertrouwenspersoon.

Aldus vastgesteld door het bestuur van Vivalo op

Datum: 17 november 2015.

Plaats: Gennep.

Versie: 01.