

**WELKOM ALLEMAAL,
FIJN DAT JE ER (WEER) BENT!**



SAMEN WERKEN AAN ONZE ZWEMSPORT!



**SPORT.
VLAANDEREN**



www.zwemfed.be



ICES

We starten het jaar goed en geven je de informatie die er toe doet

TIPS VOOR ZWEMMERS

Kijk je er weer naar uit om te starten met je trainingen? Fijn!

- Probeer elke training aanwezig te zijn op het afgesproken tijdstip.
- Verwittig je trainer als je eens niet kan komen.

TIPS VOOR OUDERS: TOON JE BETROKKENHEID

- Stel regelmatig aan je zoon/dochter een concrete vraag over de les/training.
Bv. Wat vond je het leukste aan de training van vandaag? / Hoe lukt vandaag de nieuwe oefening die je vorig les voor het eerst gedaan had?
- De club organiseert een activiteit en jij hebt 'een gaatje' in jouw agenda?
Ga dan zeker eens langs of stel voor om te helpen. Ze gaan dit zeker waarderen.

TIPS VOOR TRAINERS: WEES VOORBEREID

- Stel jezelf eens de volgende vragen:
 - Hoe kan ik er voor zorgen dat de sporters graag naar de trainingen komen?
 - Welke zaken wil ik mijn sporters dit seizoen aanleren?Probeer vervolgens aan de hand van deze antwoorden je planning en trainingen op te stellen. Tip: grijp gedurende het seizoen af en toe nog eens terug naar deze vragen en antwoorden.
- Wil je enkele groepsafspraken maken. Probeer deze dan eens op te stellen samen met je sporters. Zo creëer je onmiddellijk een groter draagvlak en vergroot je de kans dat iedereen zich gaat houden aan de afspraken.

TIPS VOOR BESTUUR

- Hoe kan je er voor zorgen dat leden die starten in jullie club zich dadelijk welkom voelen en de nodige informatie ontvangen? Of organiseer een infoavond?
- Hebben jullie een clubreglement waar er ook gedragsregels instaan (i.v.m. grensoverschrijdend gedrag)?
Op de website www.zwemfed.be/clubsite/evs/seksueel-grensoverschrijdend-gedrag/gedragscode kan je alvast een blauwdruk vinden die je kan helpen om deze op te stellen.
- NOC-NSF heeft ook een aantal animatiefilmpjes gemaakt over gedragsregels. Deze kan je terugvinden via onderstaande link:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLL5e9KcgEHLtqIAEjbyJzgYhYGjXSvP>



SPORT.
VLAANDEREN

