



## Gedragcode AZK voor zwemmers

### Attitude

1. Merk je dat iemand niet goed in zijn vel zit? Meld het aan de trainer of iemand die je vertrouwt!
2. Aanvaard de beslissingen van de officials.
3. Onsportiviteit van een ander is nooit een reden om zelf onsportief te zijn.
4. Wijs een medezwemmer op onsportief of onplezierig gedrag.
5. We staan voor fairplay tegenover tegenstander, officials en publiek.
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!
8. Heb respect voor de andere zwemmers. Elke gedraging waarbij de lichamelijke en persoonlijke integriteit van een andere zwemmer in gedrang komt, zal op een gepaste wijze gesanctioneerd worden.
9. Heb respect voor je trainer, hij/zij staat er in zijn/haar vrije tijd speciaal voor jou!

### Training

10. Kom op tijd op training, dat wil zeggen minstens vijf minuten op voorhand ben je aanwezig zodat de training op tijd kan starten. Kom je te laat? Meld dit dan aan je trainer.
11. Maak met je trainer duidelijke afspraken betreffende aanwezigheden op trainingen en wedstrijden. Kan je eens niet komen? Verwittig dan zelf je trainer of verantwoordelijke via telefoon, sms, mail, ...
12. Hoewel we een individuele sport beoefenen vormen we een team, in en naast het zwembad.
13. Plezier beleven tijdens de training mag, wees eerlijk in wat je voelt en doet tijdens je sport, pas dan kun je goed presteren.
14. 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.
15. Tijdens de training is het verplicht om een badmuts te dragen.

### Wedstrijden

16. Wees blij met een goede prestatie, laat je niet ontmoedigen door een tegenslag.
17. Als je verliest, wens je tegenstander dan proficiat met een glimlach.
18. Heb respect voor jezelf, je medezwemmers, je trainer, de officials, alle anderen en het materiaal waar je mee omgaat. Ook als je wil winnen.
19. Je best doen kan iedereen, winnen kan er maar één. Sluit je wedstrijd af door te benoemen wat je goed gedaan hebt.
20. Voel je voor een wedstrijd stress, dan geven we je de volgende tips: voer de taken uit die je afspreekt met je trainer en dan zal het resultaat wel volgen. Je wat zenuwachtig voelen voor een wedstrijd is normaal, er negatief over denken maakt het nog moeilijker om goed te presteren. Richt je gedachten op jezelf en wat controleerbaar is: je voorbereiding, je zelfcontrole, je gedrag.



## **Materiaal**

21. Sportaccommodatie, kleedkamers en het materiaal worden altijd proper en ordelijk achtergelaten.
22. Neem geen dingen van een ander, dat is stelen.

## **Gezondheid**

23. 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 verdient de nodige aandacht. Volg de adviezen van je arts of trainer goed op. En kop op: na regen komt zonneschijn.
24. Lichamelijke hygiëne is belangrijk. Voor en na het zwemmen douchen.
25. Eet gezond en drink voldoende, zowel buiten als tijdens het zwemmen.
26. Houd er rekening mee dat bepaalde medicamenten als doping worden gezien. Vraag dus steeds voldoende informatie aan je arts of apotheek.
27. 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.

## **Sanctioneren bij schenden van de gedragscode**

Bij het schenden van deze gedragscode treedt de trainer/sportief verantwoordelijke op en komt men tot een gepaste sanctie. Deze sanctie 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.