



ALLES OVER

ETISCH VERANTWOORD

SPORTEN

BIJ VWZ



# INHOUD

- Voorwoord
- Panathlon Verklaring
- Gedragsregels mam's en papa's
- Gedragsregels voor trainers en zwemmers
- Pesten is niet "Cool"
- Grensoverschrijdend gedragen geweld
- Uw vertrouwenspersoon, Uw vriend

# GEDRAGSREGEL

VOOR HIPPE ZWEMMERS EN COOLE TRAINERS

Maar ook voor de  
toffe mama's en papa's

Beste zwemmers, beste trainers, lesgevers en leden,  
Geachte mama's en papa's

We leven in een wereld waar vele regeltjes ons leven bepalen.  
Met hulp van onze federatie was het mogelijk een speelse brochure  
voor de jongeren, een informatief deel voor de ouderen en ouders  
samen te stellen in verband met een aantal netelige vaak actuele  
zaken waarmee we af en toe geconfronteerd worden.

Veel lees en puzzelplezier.

Het VWZ bestuur





ondertekende:

## PANATHLON

Verklaring over de

---

# ETHIEK IN DE JEUGDSPOORT

---



<http://www.panathlonvlaanderen.be/>



Met deze verklaring gaan we de verbintenis aan om, over de discussie heen, heldere gedragsregels vast te leggen bij het nastreven van de positieve waarden in de jeugdsport.

<http://www.panathlonvlaanderen.be/>

# GEDRAGSCODE OUDERS NAAR DE ZWEMMER TOE



Blijf altijd **positief** naar je kind,  
ook na een slechte wedstrijd.

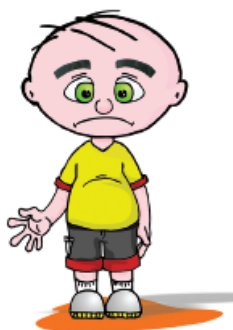


Benadruk ook het **plezier** in de sport.  
Zwemmen is meer dan enkel en alleen  
winnen en verliezen.

# GEDRAGSCODE OUDERS NAAR DE ZWEMMER TOE



Vind samen met je kind een goed **evenwicht** tussen sport en studie.



**Straf je kind niet** door wedstrijddeelname of training te verbieden.



**Toon belangstelling** voor de sportbeoefening van je kind. Zorg dat je **regelmatig aanwezig** bent bij trainingen en wedstrijden.

# GEDRAGSCODE OUDERS NAAR DE TRAINER TOE



Zorg ervoor dat uw kind **tijdig** aanwezig is op wedstrijden en trainingen.



Breng de trainer altijd zo snel mogelijk op de hoogte van de **toestand** van uw kind, zo ontstaan er geen onnodige problemen.



De zwemmers coachen is de taak van de trainer, geef de trainer hier dan ook **ruimte** voor.



# GEDRAGSCODE OUDERS NAAR DE TRAINER TOE



Steun de trainer in zijn Beslissingen,  
trek deze niet in **twijfel**.



Moedig uw kind aan,  
maar **Bemoei u niet** met de wedstrijd.

# Gedragsregels voor trainers en zwemmers



Effe denken,  
Is ook sporten



Zwemmers schiet in actie  
en kijk naar de volgende slides

Los de rebus op en kijk  
naar de  
overeenstemmende  
tekening



- t

+ a a - s

+ m

Geef je . . . . . tijd om te recupereren.

# GEDRAGSREGEL

VOOR HIPPE ZWEMMERS EN COOLE TRAINERS

**Evenwicht**  
**inspanning/ontspanning**  
**loont!**

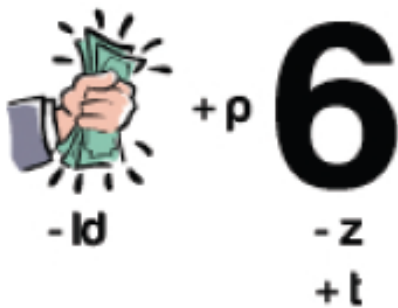


**gedragsregel trainer**

Hou de boog  
niet steeds gespannen!

**gedragsregel zwemmer**

Geef je lichaam de tijd om  
te recupereren.



Duld niet dat je . . . . . wordt (of iemand anders).  
Vertel het aan een vertrouwenspersoon.



# GEDRAGSREGEL

## VOOR HIPPE ZWEMMERS EN COOLE TRAINERS

**VerBijt geen (harde) Pijn,  
hou je niet stoer!**



### gedragsregel trainer

Wees alert bij elk pijntje...  
het is niet altijd een geintje!

### gedragsregel zwemmer

Bij blessure, respecteer de  
adviezen van dokter, kiné en trainer.



+b  
-f



-aa



-aa

+u



-oo



-i

Bij . . . . . , respecteer de adviezen van de dokter, kiné en trainer.



# GEDRAGSREGEL

## VOOR HIPPE ZWEMMERS EN COOLE TRAINERS

**Pesten:  
te Bewonderen  
of te veroordelen...**



### **gedragsregel trainer**

Observeer het gedrag  
van de groep en reageer!

### **gedragsregel zwemmer**

Duld niet dat je gepest wordt  
(of iemand anders). Vertel het  
aan een vertrouwenspersoon.



- sp



kon = z



m = v

- k

# GEDRAGSREGEL

## VOOR HIPPE ZWEMMERS EN COOLE TRAINERS

Een woord, een lach  
of een traan,  
alles is toegestaan.



### gedragsregel trainer

Wees je er steeds van bewust:  
je wordt constant beoordeeld op  
je verbaal en non-verbaal gedrag.

### gedragsregel zwemmer

Iedereen voelt zich al eens  
niet goed in zijn vel.  
Dat is toegestaan.



**a = e**



**f = p**

**- s**



**m = z**

# GEDRAGSREGEL

## VOOR HIPPE ZWEMMERS EN COOLE TRAINERS

Wij zijn allemaal  
van vlees en bloed.



### gedragsregel trainer

Elk kind verdient evenveel  
aandacht en respect.

### gedragsregel zwemmer

Ieder draagt zijn steentje bij  
voor maximaal zwemplezier.



**ei = ai**



**- kon**

# GEDRAGSREGEL

## VOOR HIPPE ZWEMMERS EN COOLE TRAINERS

**StuDie en training:  
hou De weegschaal  
in Balans.**



### **gedragsregel trainer**

Hou rekening met de mentale  
belasting van de kinderen.

### **gedragsregel zwemmer**

Gebruik je training  
als ontspanningsuurtje!



**k = m**  
**+ d**



# **GEDRAGSREGEL**

## **VOOR HIPPE ZWEMMERS EN COOLE TRAINERS**

**Zet al de gedragsregels  
om in de Praktijk!**



### **gedragsregel trainer**

Hou de moed er in!

### **gedragsregel zwemmer**

Werk hard, heb plezier.  
Maar hou je doel voor ogen.



**f = gg**

# **GEDRAGSREGEL**

## **VOOR HIPPE ZWEMMERS EN COOLE TRAINERS**

**Wees lekker lui!**



**gedragsregel trainer**

Herbron jezelf!

**gedragsregel zwemmer**

Gun je lichaam en geest (zwem)rust.  
Ravot en speel naar hartelust!

-

s



+

at

# GEDRAGSREGEL

## VOOR HIPPE ZWEMMERS EN COOLE TRAINERS

**OP DE startBlok!**

**Klaar! Start!**



### **gedragsregel trainer**

Kom goed voorbereid  
en op tijd naar de training.

### **gedragsregel zwemmer**

Kom je al eens te laat...  
zeg aan je trainer waarom.  
Daarmee toon je respect.



**sn = gr**

# GEDRAGSREGEL

## VOOR HIPPE ZWEMMERS EN COOLE TRAINERS

Hang De aap niet uit!  
Gedraag je!



### gedragsregel trainer

Zorg voor een goede sfeer.  
Dan verloopt de zwemles  
op een prettige manier.

### gedragsregel zwemmer

Toon elke training dat je  
gemotiveerd bent om bij te leren.  
Heb je even geen zin in om te trainen...  
wees geen stoorzender voor de groep!





# GEDRAGSREGEL

## VOOR HIPPE ZWEMMERS EN COOLE TRAINERS

**Focus op je taak...**  
**Niet op het resultaat!**



**gedragsregel trainer**

Straal rust uit!

**gedragsregel zwemmer**

Maak je niet druk.  
Hou jezelf  
onder controle.



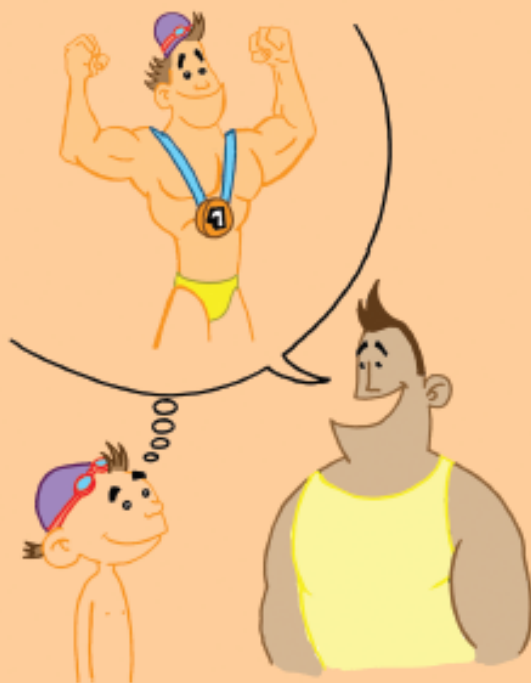
**h = gg**

**+ e**

# GEDRAGSREGEL

## VOOR HIPPE ZWEMMERS EN COOLE TRAINERS

**Positief Denken =  
jezelf overwinnen!**



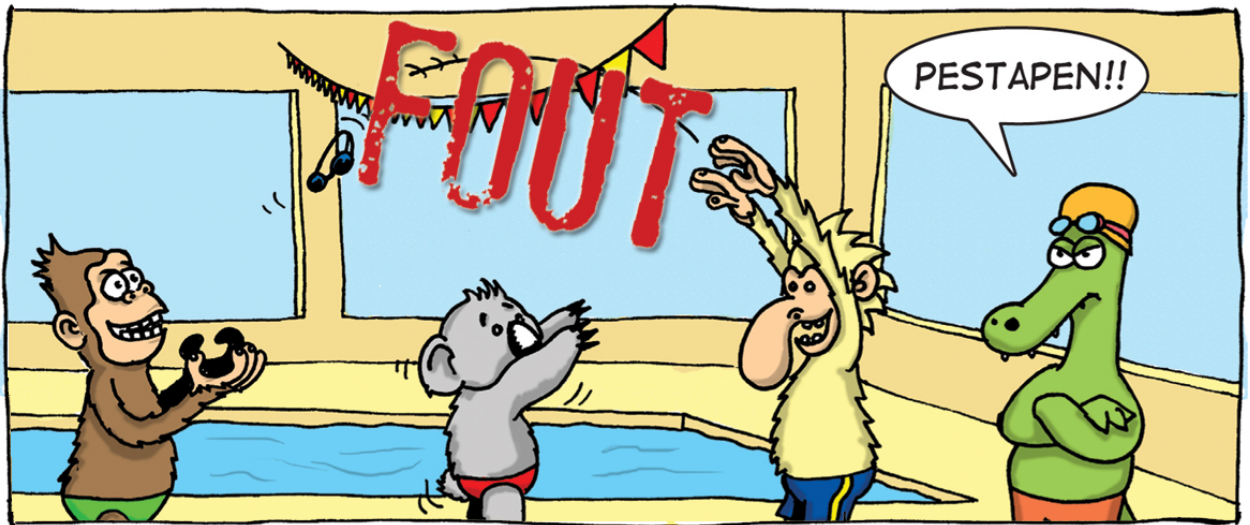
### **gedragsregel trainer**

Geef aandacht aan elk kind  
en wees gul met complimentjes.  
Tracht het goede  
te benadrukken.

### **gedragsregel zwemmer**

Sluit elke training en wedstrijd af  
met op te sommen  
wat je goed hebt gedaan.

VOORKOM PESTGEDRAG BINNEN DE LIJNEN VAN HET ZWEMBAD



PESTEN  
IS NIET  
COOL

# Wat is “pesten”

Pesten en plagen zijn twee verschillende dingen. Ieder kind wordt wel eens geplaagd, maar pesten is meer dan onschuldige plagerijtjes.

Bij ‘**plagen**’ zijn de kinderen gelijkwaardig en kunnen ze meestal samen lachen om de leuke en grappige plagerijen, dit gebeurt dan ook op een speelse en vriendelijke manier.

Bij ‘**pesten**’ is één van de kinderen het slachtoffer en zijn de pesterijen meestal onvriendelijk.

De ‘pester’ wil de ander vernederen en kwetsen, het slachtoffer wordt er eenzaam, bang, verdrietig en onzeker van.

# Voorkom pesten binnen de lijnen van het zwembad

Het aantal meldingen over pesten in clubverband, school, jeugdverenigingen,... neemt in stijgende lijn toe.

Ook binnen je zwemclub moet je aandacht hebben voor dit probleem.

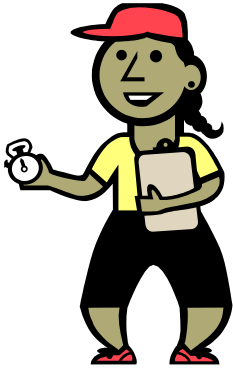
Als train(st)er heb je samen met de ouders en andere betrokkenen de taak om pesten te **herkennen en te bestrijden**.

# Beter voorkomen dan genezen

Er zijn acties die je kunt ondernemen om te zorgen dat er in jouw zwemclub niet meer gepest wordt.

- **Blijf waakzaam voor pestgedrag**

Wanneer het pestprobleem is opgelost, moet je **aandacht blijven hebben** voor de omgang van de zwemmers met elkaar. Wees dus **betrokken** bij wat de kinderen allemaal doen. Probeer regelmatig aandacht te hebben voor het onderwerp 'pesten'. Dan blijven de kinderen warm voor deze problematiek en zullen ze sneller aan de bel trekken. Op deze manier kan je efficiënter en sneller ingrijpen.



# Herken signalen van pesten

Het is belangrijk om als train(st)er goed op te letten hoe de kinderen tijdens, maar ook voor en na de zwemles, met elkaar omgaan.

Probeer de zwemmertjes die gepest worden te **herkennen**.

Een zwemmer die gepest wordt, zal meestal zelf niet aan de alarmbel trekken.

Hij heeft schrik dat men zal zeggen dat het toch maar zijn eigen fout is.

Hij is bang dat het pesten zal verergeren als hij er met iemand over praat.





# Herken signalen van pesten

Focus je voornamelijk op zwemmers die volgende signalen vertonen:

- de zwemmer is **stil en gesloten**
- de zwemmer is **angstig en wispelturig**
- de zwemmer vertoont een ander **abnormaal gedrag**
- de zwemmer wordt bij groepsactiviteiten **als laatste gekozen** om mee te werken
- de zwemmer zit/staat altijd **alleen**, lijkt geen vrienden te hebben en wordt genegeerd
- de zwemmer **presteert slecht** op school, tijdens de wedstrijden
- de zwemmer heeft **blauwe plekken** (door schoppen, duwen, slaan,... = fysiek geweld)
- materiaal** van de zwemmer **verdwijnt**/wordt stuk gemaakt op dubieuze manier

# Herken signalen van pesten

Herken je één of meerdere van deze signalen?

Misschien gaat er dan een belletje rinkelen?

**Wees dan waakzaam!**

# De gepaste manier om het pesten aan te pakken

Straffen helpt  
niet!



Het probleem trachten op te lossen door de “pester” te straffen heeft averechts effect

Zoek een goede methode om het pestgedrag aan te pakken. Onthoud hierbij dat elke situatie anders is dat elk kind een aparte aanpak vergt.

Neutraal onderhandelen tussen zwemmers die in conflict zijn



# Ga de dialoog aan

Wanneer je denkt dat een zwemmer gepest wordt, probeer dan met hem/haar een **gesprek** aan te gaan.

Geef de zwemmer het gevoel dat je wilt helpen en dat je het probleem begrijpt.

Zorg dat het kind zich goed voelt tijdens het gesprek en maak duidelijk dat je niets gaat ondernemen zonder zijn/haar toestemming.

Probeer te weten te komen **op welke wijze** en **door wie** de zwemmer wordt gepest.

Probeer te achterhalen of de ouders weet hebben van de pesterijen. Eventueel moet je de ouders betrekken mits toelating van het kind, anders schaad je de vertrouwensband met je zwemmer.

# Praten en luisteren

## **Een vertrouwenspersoon**

Onze trainers en lesgevers zijn voor ons de eerste **vertrouwenspersonen** binnen de club.

## **Overleg**

Binnen de zwemclub kan dat met je medetrainers, bestuursleden, ouders,...

## **professionele hulpverleners**

Hoe je met dit gedrag kan of moet omgaan is niet altijd makkelijk, ga informatie inwinnen bij.

## **Luisteren naar ...**

luister naar elkaar.

Sluit je niet op binnen je eigen groot gelijk!

# Pesten via SMS, e-mail, Facebook, Youtube

Heb ook oog voor andere **nieuwe mogelijkheden** hoe men iemand kan pesten.

Deze vorm van pesten is echter minder gemakkelijker om aan te pakken. De pestkop en het slachtoffer hebben hier geen persoonlijk contact, het plagen gebeurt via het internetmedium.



# Grensoverschrijdend gedrag en geweld



# Grensoverschrijdend gedrag en geweld

De Vlaamse Zwemfederatie en de clubs wensen inspanningen te leveren om de persoonlijke integriteit van hun leden te beschermen en stimuleert hierbij het integer handelen van haar begeleiders en trainers.

## **Dit thema gaat heel breed we spreken van:**

**Geweld** (verbaal en fysiek) en **ongewenst intimiteiten** tot het **pushen** en **psychisch intimideren** van zwemmers, trainers en bestuurders.

**Seksueel grensoverschrijdend gedrag** als er sprake is van een **gebrek aan toestemming, vrijwilligheid en gelijkwaardigheid**. Naast die factoren moet ook de context (belangrijk voor de sportsector), het zelfrespect en de ontwikkelingsfase van de personen in rekening gebracht worden.

**Seksueel misbruik** is een vorm van seksueel grensoverschrijdend gedrag waarbij er een groot leeftijdsverschil of machtsonevenwicht is en waarbij de ervaringen bijna zeker pijn, angst of kwetsuren (al dan niet zichtbaar) veroorzaken.



# Grensoverschrijdend gedrag en geweld

**CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk)**

[Onthaal@caw.be](mailto:Onthaal@caw.be) - [www.caw.be](http://www.caw.be)

Het **CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk)** biedt deskundige hulpverlening aan mensen met vragen en problemen. De hulpverlening is vertrouwelijk en vrijwillig. Samen met jou zoeken hulpverleners naar een oplossing, naar de mogelijkheden die bij jezelf en in jouw omgeving te vinden zijn. Zij kunnen je ook de weg wijzen naar andere diensten of bemiddelen naar instanties die je sociale rechten kunnen verzekeren.

Het CAW komt zo op voor een versterkt welzijn, voor jou, je omgeving en de bredere samenleving.

**Contact: 0476/92.18.04**

# Grensoverschrijdend gedrag en geweld

**Vertrouwenscentrum Kindermishandeling**

[www.kindermishandeling.be](http://www.kindermishandeling.be)

De VK's zijn een meldpunt voor alle mogelijke situaties van geweld op kinderen.

Iedereen (zowel hulpverleners als mensen uit de omgeving van een kind) die een vermoeden of een ongerustheid heeft over verwaarlozing of mishandeling van een kind, kan contact opnemen met een VK.

**Contact: gratis nummer 102**

# Grensoverschrijdend gedrag en geweld

**Sensoa**

[www.sensoa.be](http://www.sensoa.be)

Sensoa wil als expertisecentrum de seksuele gezondheid in Vlaanderen bevorderen, binnen een internationaal perspectief. Er moet ook aandacht zijn voor de plezierige en aangename kanten van seksualiteit. Dat vertaalt zich in een positieve, respectvolle benadering van seksualiteit en seksuele relaties. Voor Sensoa is seksuele gezondheid bovendien onlosmakelijk verbonden met de promotie en bescherming van de seksuele rechten. Wij vinden dat seksuele rechten moeten worden gerespecteerd, beschermd en gerealiseerd, zodat iedereen zijn of haar seksualiteit vrij van dwang, discriminatie en geweld kan beleven.

# Grensoverschrijdend gedrag en geweld

## **Vlaamse Overheid: meldpunt G.M.K.**

Op 1 maart 2012 start de Vlaamse Overheid het nieuwe algemene 'Meldpunt Geweld, Misbruik en Kindermishandeling'. Het sector overschrijdende meldpunt is een meldpunt waar elke burger terecht kan met zijn/ haar adviesvragen maar ook met concrete meldingen van geweld, misbruik en kindermishandeling. Het nieuwe meldpunt zal toegankelijk zijn in heel Vlaanderen

**Eén telefoonnummer '1712'.**

# Grensoverschrijdend gedrag en geweld

Voor **meldingen** van seksueel overschrijdend gedrag kan je ook bij je **arts** of de **lokale politie terecht**.

**De Vlaamse Sportfederatie vzw** ontwikkelde een **overzichtelijke handleiding voor sportclubs** die in aanraking komen met (een vermoeden van) seksueel grensoverschrijdend gedrag of er meer over willen weten.

**Meer informatie en de handleiding:**

**[http://www.vlaamse-sportfederatie.be/uploads/ethiek/handleiding\\_ssg.pdf](http://www.vlaamse-sportfederatie.be/uploads/ethiek/handleiding_ssg.pdf)**

Uw



Uw vriend

# Een vertrouwenspersoon

## Omdat:

Ongewenst gedrag, pesten, fysiek geweld, dingen die niet door de beugel kunnen, ontevredenheid bij de trainer, ouders, bestuurder, zwemmer,... bij iedere zwemclub kunnen voorkomen.

Elk ongenoegen, geschil of probleem kan veelal opgelost worden door een goede dialoog zonder verder stappen te moeten ondernemen!

Je wenst of kan met haar of hem, misvattingen ,die je niet wenst te bespreken binnen je zwemteam , delen.

Deze **neutrale persoon heeft** een luisterend oor en zal via gesprek op een objectieve manier de problemen detecteren om deze bespreekbaar te maken tussen beide partijen.

Zo kan er vaak een oplossing gevonden worden.

# Je vertrouwenspersoon

## Zal:

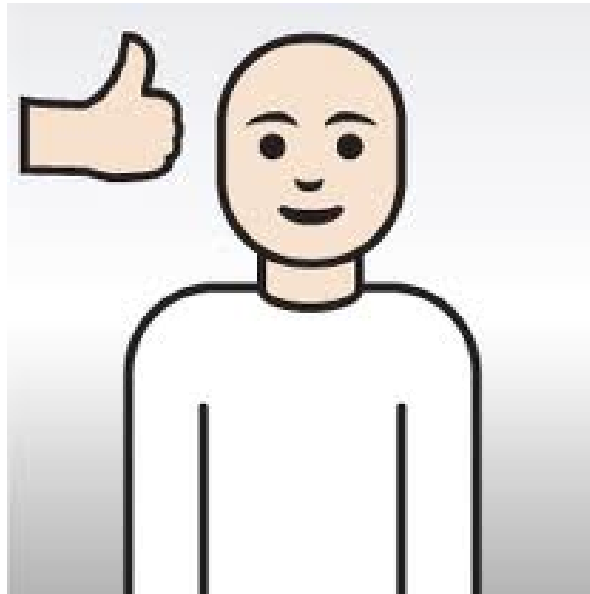
- **advies geven** om het probleem op te lossen
- helpen bij het opzetten van een **bemiddelingsgesprek**
- helpen bij het **indienen** van een **klacht** en informeren over de afhandeling van de klacht
- verwijzen naar **externe hulpverleners**
- het **clubbestuur informeren**

## Is iemand die:

- De sport en de clubwerking kent
- Kan luisteren en probeert tot een oplossing te komen
- vlot in omgang is en discreet kan werken
- neutraal werkt en kan bemiddelen
- gemakkelijk bereikbaar is via telefoon/e-mail
- beschikt over een breed netwerk van externe contacten (CAW, artsen, meldpunt jeugdzorg,...)



# Je vertrouwenspersoon



zal absoluut vertrouwelijk omgaan met jouw verhaal. Alleen met Uw toestemming zal hij/zij met derden (ouders, trainers, bestuurders, CAW,...) spreken.