

VWZ

Paco's gedragsregels

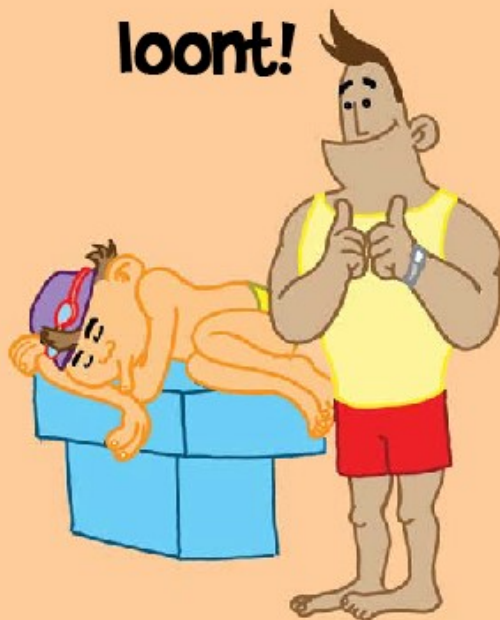


[VWZ-Intern reglement](#)

GEDRAGSREGELS

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.

JANUARI



GEDRAGSREGELS

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.

FEBRUARI



GEDRAGSREGELS

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.

MAART



GEDRAGSREGELS

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.

APRIL



GEDRAGSREGELS

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.

MEI



GEDRAGSREGELS

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!

JUNI



GEDRAGSREGELS

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.

JULI



GEDRAGSREGELS

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!

AUGUSTUS



GEDRAGSREGELS

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.

SEPTEMBER



GEDRAGSREGELS

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!

OKTOBER



GEDRAGSREGELS

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.

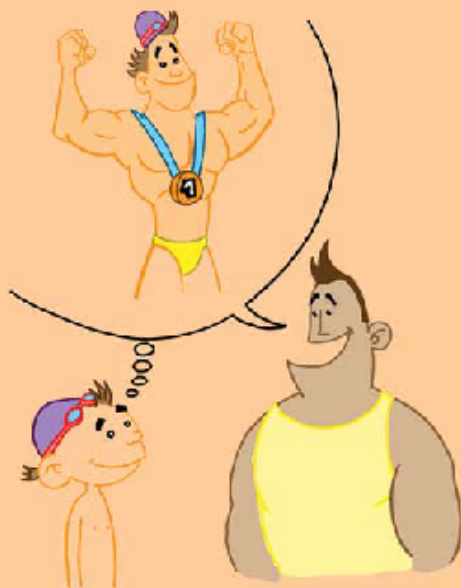
NOVEMBER



GEDRAGSREGELS

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.

DECEMBER

