

## Richtlijnen en handvatten integriteit zwemstage

Heel wat clubs vertrekken binnenkort opnieuw op zwemstage om de kampioenschappen voor te bereiden. Na de coronaperiode uiteraard een goede zaak, zowel om sportief een stap vooruit te kunnen zetten, alsook voor het welbevinden van de zwemmers en de mogelijk positieve gevolgen op het groepsklimaat.

We willen daarom een aantal **richtlijnen en handvatten** op een rijtje zetten opdat dit alles in een optimaal kader gebeurt, met respect voor de integriteit van alle deelnemers aan de stage.

### Richtlijnen voor trainers en begeleiders

---

- Maak een **goede kamerverdeling**: laat de zwemmers eventueel voorkeuren uitspreken, en zorg voor een goede opsplitsing op basis van geslacht en leeftijd. Zorg er indien mogelijk voor dat de verschillende groepen op verschillende gangen liggen.
- Denk goed na over **GSM-gebruik en sociale media**: welke richtlijnen wil je meegeven aan de zwemmers? Zijn er harde grenzen, of wil je vooral sensibiliseren? Of beide? Wat met GSM-gebruik na het slapengaan of tijdens de middagrust?
- **Organisatie nachttoezicht**: zorg voor controle en toezicht tot minstens 2u na het slapengaan van de zwemmers. Ook een trainer heeft een goede nachtrust nodig, dus wissel af met het nachttoezicht. Zorg dat de zwemmers goed weten waar en hoe ze terecht kunnen bij een trainer als er zich problemen voordoen (niet kunnen slapen, ziekte, ...).
- Zorg voor een **gedragscode voor de zwemmers** (zie verder). Formuleer dit positief: benoem het gedrag dat je wil zien, niet het gedrag dat je wil vermijden.
- Voorzie een **infomoment** bij aanvang van de stage waarbij alle regels en afspraken worden overlopen (lijst op waarover allemaal: slaap- en rusttijden, trainingstijden, kamer privacy, WC's en douche, respect materiaal, omgang met elkaar, inzet op training, bijhouden ochtend- en avond pols, blessurepreventie en kine, eten en snoepen, GSM-gebruik en sociale media, ...).
- Geef een **stagekrantje of nieuwsbrief** uit waarin deze afspraken ook staan, zodat ook de ouders op de hoogte zijn.
- Zorg voor een duidelijke **dagstructuur**. Hang het programma zichtbaar uit. Zorg ook dat de tijd tussen trainingen af en toe geleid ingevuld is voor de hele groep. Stimuleer ook groepsactiviteiten zoals bordspelen, tafeltennis en kaarten. Beperk het gebruik van schermen en GSM.

- **Let op negatieve groepsdynamiek:** als er gedrag tussen jongeren gesteld wordt dat je niet wil zien, benoem dit snel en geef aan dat je dit gedrag niet meer wil zien. Hoed u om te snel straf als manier voor gedragsverandering te gebruiken. Probeer te sensibiliseren. Gebruik straf alleen als gedrag echt niet getolereerd kan worden. En pas de principes van een goede straf toe: beperkt in de tijd, voorbij is voorbij, kort op de bal, zinnige duiding, in verhouding tot de overtreding.
- Contacteer ouders onmiddellijk bij serieuze **incidenten**. Ouders weten zaken heel snel, dus reageer proactief. Maak op voorhand afspraken met ouders wie ze best contacteren en hoe ze dat moeten doen als ze ongerust zijn over bepaalde berichtgeving van hun kind.
- Maak op voorhand afspraken maken over de **communicatie tussen ouders en kind**. Op welk moment van de dag kunnen ze contact hebben met hun kind (als dat al nodig zou zijn).
- Denk op voorhand na hoe er zal omgegaan worden met foto's en filmpjes op sociale media. Vraag indien nodig toestemming aan ouders en/of zwemmers voor gebruik foto's en filmpjes. Transparantie is hier het ordewoord.
- Zorg voor minstens 1 **vrouwelijke trainer** en/of neem een **vrouwelijke begeleider** mee op in de omkadering. Zo kunnen meisjes ook terecht bij een vrouwelijke volwassene. Het gebeurt vaak dat meisjes de eerste keer ongesteld raken als ze weg zijn van thuis.

## Gedragscode voor zwemmers

---

- Ik kom op tijd.
- Ik hou me aan de regels en de gemaakte afspraken.
- Ik eet gezond, drink voldoende, rust op tijd.
- Ik zorg voor mijn lichaam en meld eventuele blessures.
- Ik neem geen drugs noch doping.
- Ik behandel het materiaal met zorg.
- Ik schreeuw of scheld niet en doe niet mee aan agressie en geweld.
- Ik ben verdraagzaam en respecteer iedereen als persoon.
- Ik pest, discrimineer, bedrieg of misbruik niemand.
- Ik ben waakzaam voor grensoverschrijdend gedrag.

## Richtlijnen voor ouders op het thuisfront

---

- Heb **vertrouwen** in de trainers en begeleiders.
- Leer je kind dat **inzet en motivatie** belangrijker is dan winnen en prestaties.
- **Moedig** je kind **aan** om de afspraken, de regels en de gedragscode te volgen.
- **Ondersteun** positief gedrag en help negatief gedrag te voorkomen.
- Zorg ervoor dat je kind voor en na de stage voldoende **rust en een gezonde voeding** krijgt.
- Toleer **geen pestgedrag** en reageer gepast op negatief gedrag.
- **Wees waakzaam** voor mogelijk grensoverschrijdend gedrag van je kind.
- Als je je kind overstuur hoort aan de telefoon, **luister en vraag** wat het nodig heeft.  
Ga niet mee in de emotie en moedig je kind aan om de problemen te bespreken met een trainer die aanwezig is op de stage.