

## Richtlijnen en handvatten: stage

Heel wat clubs vertrekken binnenkort opnieuw op stage om de kampioenschappen of het nieuwe seizoen voor te bereiden. Met de onderstaande richtlijnen en handvatten willen we ervoor zorgen dat deze stage een veilige, plezierige en leerzame ervaring is voor alle betrokkenen.

### Richtlijnen voor trainers en begeleiders

---

#### Kamerverdeling

- Laat sporters hun voorkeuren uitspreken en zorg voor een goede opsplitsing op basis van geslacht en leeftijd.
- Indien mogelijk, plaats de verschillende groepen op verschillende gangen.

#### GSM-gebruik en sociale media

- Stel duidelijke richtlijnen op voor GSM-gebruik en sociale media. Bepaal of er harde grenzen zijn of dat sensibilisering voorop staat.
- Beperk GSM-gebruik na het slapengaan en tijdens de middagrust.

#### Nachttoezicht

- Zorg voor controle en toezicht tot minstens 2 uur na het slapengaan van de zwemmers.
- Wissel het nachttoezicht af zodat ook trainers voldoende nachtrust krijgen.
- Communiceer duidelijk waar en hoe zwemmers een trainer kunnen bereiken bij problemen zoals slapeloosheid of ziekte.

#### Gedragscode voor sporters

- Formuleer de gedragscode positief en benoem het gewenste gedrag. Voorbeelden:
- Ik kom op tijd.
- Ik hou me aan de regels en afspraken.
- Ik eet gezond, drink voldoende, rust op tijd.
- Ik behandel het materiaal met zorg.
- Ik ben verdraagzaam en respecteer iedereen.

#### Infomoment bij aanvang

- Organiseer een informatiesessie waarin alle regels en afspraken worden besproken, zoals slaap- en rusttijden, trainingstijden, kamerprivacy, het gebruik van sanitair...

#### Stagekrantje of nieuwsbrief

- Geef een nieuwsbrief uit waarin alle afspraken worden vermeld, zodat ook de ouders op de hoogte zijn.

#### Duidelijke dagstructuur

- Hang het programma zichtbaar uit en zorg voor geleid ingevulde tijd tussen trainingen. Stimuleer groepsactiviteiten zoals spelletjes.

#### Negatieve groepsdynamiek

- Benoem ongewenst gedrag snel en duidelijk, en probeer te sensibiliseren voordat straf wordt toegepast. Gebruik straf alleen als laatste redmiddel.

#### Communicatie met ouders

- Contacteer ouders onmiddellijk bij serieuze incidenten en maak afspraken over hoe zij contact kunnen opnemen bij ongerustheid.

#### Foto's en filmpjes op sociale media

- Vraag toestemming voor het gebruik van foto's en filmpjes en wees transparant over hoe dit materiaal wordt gebruikt.

#### Vrouwelijke begeleiding

- Zorg voor minstens één vrouwelijke trainer of begeleider, zodat meisjes bij een vrouwelijke volwassene terecht kunnen.

### 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 zijn 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.
- Tolerereer **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.

## Bij wie kan ik terecht bij de federatie?

---

Heb je ongewenst gedrag meegemaakt of vastgesteld?

- Contacteer het **Aanspreekpunt Integriteit van de federatie** via [api@zwemfed.be](mailto:api@zwemfed.be).
- **Ernstige (ethische) meldingen** kan (al of niet anoniem) via het **meldpunt**:  
<https://www.zwemfed.be/meldpunt>