

FORTIUS GEDRAGSCODE

PUPILLEN

Atletiek is een hele leuke sport met veel ruimte voor gezelligheid en plezier. Er zijn wel duidelijke afspraken nodig over hoe we met elkaar omgaan. In deze gedragscode staan de regels die van toepassing zijn en beschrijft het gedrag dat we van iedereen verwachten. Wij vragen de ouders/verzorgers deze gedragscode te lezen en met het kind te bespreken. Als iedereen zich aan deze regels houdt kan iedereen plezier aan atletiek beleven.

De trainer geeft leiding aan de training. Iedere categorie heeft een vaste trainer met assistent-trainers en hulpouders/hulptrainers. Zij zorgen er voor dat de atleet vorderingen maakt en veilig kan sporten. De atleten kunnen daarbij helpen. Dat betekent onder andere dat zij de aanwijzingen van de trainersgroep opvolgen.

Trainen: aan-/afwezigheid

Om beter in sport te worden moet een kind regelmatig trainen. In principe doet een kind aan alle trainingen en oefeningen mee. Kan een kind een keer niet komen trainen dan hoeft geen afmelding gestuurd te worden maar het mag wel vooraf tegen de trainer worden gezegd. Kan een kind vanwege een kleine blessure niet of niet volledig meetrainen vertel dat dan aan de trainer. Bij langdurige blessures of ziekte hoort pupillen contactpersoon Dini Grootenboer dat graag zodat we weten waarom het kind er langere tijd niet is.

Wedstrijden

Door te trainen kun je beter presteren. De trainers moedigen aan om de kinderen aan wedstrijden mee te laten doen zodat ze hun prestaties kunnen meten. Bovendien is het erg gezellig en goed voor de persoonlijke ontwikkeling. Wij vinden het in ieder geval vanzelfsprekend dat kinderen in de winterperiode meedoen aan het crosseizoen en in de zomer aan de pupillencompetitie, maar in ieder geval aan de clubkampioenschappen. Kinderen moedigen elkaar positief aan tijdens de wedstrijden en worden – zoveel mogelijk - begeleid door de trainers.

Gedragsregels

Deze afspraken bespreken we zelf met de kinderen, maar daar hebben we ook de hulp van ouders bij nodig. Na een schooldag/-week is het namelijk best een uitdaging voor kinderen om ook tijdens de atletiektraining nog goed te luisteren. Aan de ouders dus de vraag om de onderstaande afspraken ook thuis nog eens samen op ongedwongen wijze door te nemen.

Afspraken die wij maken met de atleten:

1. Je bent op tijd aanwezig voor de training, ongeveer 5 minuten voor aanvangstijd. Een keer te laat komen kan gebeuren maar sluit snel aan bij de groep;
2. In principe trainen we buiten. Neem dus bij de weersomstandigheden passende kleding mee (zomer: zonnepetje, zonnebrandcrème, regen: regenkleding, winter:

FORTIUS GEDRAGSCODE

PUPILLEN

- lange broek, muts, handschoenen). Oudere pupillencategorieën trainen af en toe op zaterdag buiten de baan (richting Wantijpark of Leerpark) en zijn dan meestal iets later dan 10.30 uur terug op de baan;
3. Bij het oversteken van de baan: kijk altijd goed of je kunt oversteken zonder andere atleten te hinderen;
 4. Je bent vóór de training nog naar het toilet geweest*;
 5. Tijdens de training heb je geen eten of snoep in je mond. Je hebt genoeg gedronken vóór de training**;
 6. De trainer vertelt aan het begin van de training wat er gaat gebeuren;
 7. Heb je iets bijzonders wat de trainer moet weten, vertel dat het liefst vóór de training;
 8. Tijdens een training verlaat je **niet** de baan of de hal. Moet je eerder weg dan graag afmelden met ouders/verzorgers bij de trainer of Dini.
 9. Mochten je ouders net iets te laat zijn om je na het einde van de training op te halen dan is dat geen probleem. Wachten kan bij Dini of bij een van de trainers van je groep. Wordt het erg laat dan zullen wij zelf contact met de ouders opnemen.
 10. Als de trainer praat, ben je stil en luister je naar de trainer;
 11. Tijdens de training probeer je de oefeningen zo goed mogelijk uit te voeren. Je doet geen andere dingen;
 12. We respecteren elkaar: we moedigen elkaar aan en geven tips en tops. Pesten, schelden (let op je taalgebruik) en aan elkaar zitten, hoort daar niet bij en doe je dus niet;
 13. Als er iets is, kom je naar de (hulp-)trainer om het te vertellen;
 14. Bij ongewenst gedrag gaat de (hulp-)trainer met je in gesprek. Komt het nog een keer voor, dan doe je even niet mee en sta je naast de (hulp-)trainer. Verbetert het gedrag niet na diverse waarschuwingen dan neemt de trainer contact op met de ouders/verzorgers van het kind;
 15. Ben je gevallen of heb je ergens hulp bij nodig, dan neemt een hulptrainer je apart. De trainer gaat dan door met de andere kinderen.
 16. Je bent zelf verantwoordelijk voor je spullen (zoals sleutels). Gebruik geen mobiele telefoon of iets dergelijks tijdens de training;
 17. Je helpt aan het einde van de training mee met het opruimen van het gebruikte materiaal.

* moet je tijdens de training toch nog naar het toilet en kun je het echt niet ophouden?

Vraag dan toestemming aan de (hulp-)trainer.

** bij warm weer zijn er tijdens de training drinkpauzes. Neem op warme dagen een fles/bidon mee.

Ouders

Ouders zijn uiteraard welkom om naar de training te kijken. Dat kan vanuit de kantine, de tribune in de hal of buiten de baan achter de afzetting. Het is niet de bedoeling dat ouders

FORTIUS GEDRAGSCODE

PUPILLEN

de training verstoren door de aandacht van de atleet of trainer te vragen tijdens de training. Heb je bijzonderheden die voor ons noodzakelijk zijn om te weten: kom dan liefst vóór aanvang van de training naar de trainers. Heb je vragen over de training of heb je andere vragen: kom dan ná de training naar ons toe. Wij beantwoorden ze graag!

Veiligheid

Wij hechten veel waarde aan veiligheid tijdens de trainingen en wedstrijden. Dat geldt zowel voor een veilige omgang met de materialen, als de oefeningen zelf én de omgang met elkaar. Atletiek is geen contactsport, dus blijven we van elkaar af. Een *high-five* of *boks* kan natuurlijk wel. Ook wij als (hulp)trainers zijn ons ervan bewust dat het aanraken van een kind verkeerd uitgelegd of als ongewenst beschouwd kan worden. Troosten gebeurt, indien mogelijk, door de vrouwelijke (hulp)trainer.

Goed om te weten is dat Fortius vertrouwenscontactpersonen heeft voor een melding of klacht over het gedrag van iemand binnen de vereniging. Op de website van Fortius staat meer informatie.

Voor vragen: de eigen trainer, de coördinator pupillentrainers Mark Uilhoorn, 06-22922468 of uilhoorn@xs4all.nl of Dini Grootenboer

Ten slotte

Atletiek is een hele leuke sport. Met veel ruimte voor gezelligheid en plezier bij onze vereniging Fortius.

Duidelijke afspraken zijn wel nodig voor hoe we met elkaar omgaan. Dit document beschrijft wat van iedereen verwacht wordt. Samen kunnen we ervoor zorgen dat de sfeer bij Fortius goed blijft.