



Datum : 1 december 2014  
Versie : V1.0

---

## **GEDRAGSCODE WEDSTRIJDZWEMMEN**

### **1. Inleiding**

ZV de Zaan wil eraan bijdragen dat haar leden met plezier kunnen zwemmen en zich kunnen blijven ontwikkelen. Om ervoor te zorgen dat we normaal met elkaar omgaan, spreken we een paar regels met elkaar af. Deze regels samen noemen we een gedragscode. Het instellen van deze gedragscode vormt een duidelijk signaal naar alle leden van de afdeling wedstrijdzwemmen. Bij overtreding kan een sanctie volgen.

### **2. Algemeen**

- We hebben altijd respect voor onze trainers, vrijwilligers en voor elkaar.
- Respecteer het werk van alle mensen die het mogelijk maken dat je je sport kan uitoefenen, dat het mogelijk is om te trainen en deel te nemen aan wedstrijden.
- Gebruik geen enkele vorm van fysiek geweld, we uiten geen bedreigingen.
- Pesten en treiteren wordt niet getolereerd. Niet in het zwembad, ook niet onder de douche of in de kleedkamer.
- Men maakt zich niet schuldig aan vloeken, schelden of het maken van kwetsende opmerkingen of gebaren naar wie dan ook.
- Wijs je medemens op onsportief of onplezierig gedrag.
- We hebben respect voor onze omgeving (zwembad, kleedkamers, gangen).
- Men blijft van andermans bezittingen af.
- We gebruiken geen alcoholhoudende drank of drugs voor en/of tijdens training of wedstrijd. Ook tijdens het trainingskamp zijn alcoholhoudende drank en drugs verboden.
- Het maken van foto's en filmpjes met mobiele telefoon of andere apparatuur in de kleedkamer en de doucheruimte is verboden.
- Social Media (Facebook, Twitter, enz.) bieden de mogelijkheid te laten zien dat je trots bent op de vereniging en kunnen een bijdrage leveren aan een positief beeld. Plaats daarom alleen berichten die de vereniging niet schaden. Ga dus zorgvuldig te werk.
- We accepteren niet dat Social Media gebruikt wordt om een ander te pesten, te kwetsen, te stalken, bedreigen, zwart te maken of op een andere manier te beschadigen.



### 3. Trainingen

- Je bent 5 minuten voor aanvang van de training aanwezig in de zwemzaal en je spullen zijn in orde (zwemplankje, beendrijver, brilletje, zoomers, enz.), zodat je tijdig kunt beginnen. Ben je te laat zonder geldige reden, dan wordt je uitgesloten van verdere deelname aan deze training.
- We zijn gezamenlijk verantwoordelijk voor het op- en afbouwen van het zwembad, dus iedereen draagt zijn steentje bij. Laat niet steeds dezelfde zwemmers het werk doen.
- Wanneer je komt om te trainen verwachten we maximale inzet.
- Je meldt voor aanvang van de training eventuele blessures. Ook wanneer je weer hersteld bent geef je dit door aan de trainer(s).
- Wanneer er niet verder getraind kan worden i.v.m. blessures dient men de zwemzaal te verlaten.
- Je accepteert de trainers/ploegleiders als opdrachtgever tijdens trainingen en wedstrijden.
- Je bemoeit je niet tijdens de training met de inhoud van de training. Na de training is opbouwende kritiek en/of suggesties altijd welkom.
- Onderbreking van een training, ten behoeve van toiletbezoek, is alleen na uitdrukkelijke toestemming van de trainer mogelijk. Ga dus voor of na de training naar het toilet.
- Wanneer je niet serieus deelneemt aan de training en dit als storend voor de overige zwemmers wordt ervaren, dan kan je gedurende korte of langere tijd de verdere deelname aan de training worden ontzegd.

### 4. Wedstrijden

- Wanneer je voor een wedstrijd bent opgesteld ontvang je hiervan een wedstrijduitnodiging via de e-mail.
- Afmelden kan tot de uiterste afmelddatum die staat vermeld in de uitnodiging. Bij niet of te laat afmelden worden de eventuele boetes in rekening gebracht. Alleen bij ziekte of een blessure opgelopen vlak voor de wedstrijd kan hier van afgeweken worden, maar ook dan dien je je altijd af te melden.
- Competitie wedstrijden kunnen niet worden afgemeld (alleen in zeer uitzonderlijke situaties, na goedkeuring van de hoofdtrainer).
- Het vervoer naar een wedstrijd dien je zelf te regelen, je kan zelf vragen of je misschien met iemand mee kunt rijden indien je geen vervoer hebt.
- Je bent een half uur voordat het inzwemmen begint in het zwembad aanwezig.
- In het zwembad zitten we als ploeg bij elkaar, dit geldt ook voor thuiswedstrijden. Wanneer je de ploeg verlaat, bijvoorbeeld om je PR aan je ouders op de tribune door te geven, meld je dit ten allen tijde bij de betreffende ploegleider of trainer.
- Tijdens de wedstrijd dien je alle aanwijzingen van de betreffende ploegleider en trainer op te volgen. Dus wees sportief en luister naar de tips en trics, zo houden we het gezellig.



- Nadat je gezwommen hebt ga je altijd als eerste langs een van de trainers voor je gezwommen tijd en eventuele aanwijzingen.
- Het advies is om tijdens de wedstrijd geen chips, koek, chocolade en frisdranken te eten en drinken maar een boterham, banaan, mueslireep of verantwoord energiedrankje. Veel beter voor de sportieve prestaties!
- Wanneer men gevraagd is mee te helpen met de op- en afbouw van het zwembad geeft men hier gehoor aan en gaat men niet eerder weg dan dat het zwembad opgeruimd is.

### **5. Ouders/verzorgers en supporters**

- Hij of zij is een goede supporter, geeft het goede voorbeeld door respect te tonen voor iedereen in en om het zwembad.
- Er wordt sportief aangemoedigd.
- Het is beter uw kind tijdens de trainingen niet te coachen, laat dit aan de bevoegde trainers over. Uw welgemeende goede raad kan uw kind in de war brengen.
- Kritiek, op- en/of aanmerkingen op trainingen, trainers, vrijwilligers of organisatie wordt uitsluitend gemeld bij de verantwoordelijke trainer/zwemcommissie.
- Hij of zij waardeert de waarde en het belang van onze trainers en vrijwilligers. Zij geven hun tijd en kennis om het sporten van uw kind mogelijk te maken.

### **6. Sancties**

Indien geen rekening wordt gehouden met de bovenstaande gedragsregels, dan kan dit leiden tot sancties die kunnen worden opgelegd door de zwemcommissie van ZV de Zaan. Sancties worden bepaald aan de hand van verschillende omstandigheden, zoals leeftijd, overtreding/misdraging en de gevolgen van wangedrag.

Voorbeelden van op te leggen sancties door de zwemcommissie zijn:

- Waarschuwing
- Berisping
- Uitsluiting van wedstrijden
- Schorsing van deelname aan trainingen
- Schorsing in uitvoering van functie of activiteiten

Bij misdragingen tijdens een training of wedstrijd is de trainer bevoegd om direct in te grijpen, en eventueel de zwemmer te verzoeken het zwembad te verlaten.

### **7. Tot slot**

Door deel te nemen aan of betrokken te zijn bij zwemvereniging ZV de Zaan worden deze gedragsregels onvoorwaardelijk geaccepteerd. Deze gedragscode moet slechts een leidraad zijn voor de juiste sportieve mentaliteit. Met gezond verstand en respect voor de zwemmers, trainers en



vrijwilligers zal het naleven van deze regels geen enkele moeite kosten en alle betrokkene bij onze zwemvereniging zo mogelijk nog meer plezier verschaffen bij het beoefenen en begeleiden van het wedstrijdschwemmen.