

## Gedragcode voor clubleden, trainers, bestuursleden, ouders, officials en supporters

### Clubleden

#### Attitude

1. Wees steeds sportief. Onsportief gedrag van een ander is nooit een reden om zelf onsportief of onplezierig gedrag te vertonen.
2. Je komt trainen, dus je bent gemotiveerd. Toon dit ook.
3. Merk je dat iemand niet goed in z'n vel zit, meld dit aan de club-API of de trainer.
4. Ben je nieuw in de groep? Geef anderen de kans je te leren kennen en probeer zelf ook de anderen te leren kennen. Immers, jij behoort nu ook tot "onze" club.

#### Training

1. Zorg dat je vijf minuten voor het begin van de training aanwezig bent. Kom je te laat, wacht je in seiza<sup>1</sup> aan de ingang van de dojo. Je staat pas recht wanneer de trainer je daarvoor de toestemming geeft. Excuseer je ook bij de trainer.
2. Train steeds zoals de dojo regels het voorschrijven.
3. Plezier beleven aan de training is belangrijk. Wees daarom eerlijk in wat je voelt en doet tijdens de training. Pas dan kan je goed presteren.
4. Als je iets niet goed begrijpt, vraag dan steeds uitleg.

#### Wedstrijden

1. Onze club staat voor fair play tegenover tegenstanders, officials en supporters. Hou je daar aan.
2. Aanvaard de beslissing van de officials.
3. Wees blij met een overwinning en laat je niet ontmoedigen door een tegenslag.
4. Vraag feedback aan je trainer.
5. Als je verliest, wens dan je tegenstander proficiat met een glimlach.
6. Heb steeds respect voor jezelf, je tegenstander, je trainer, de officials, de supporters en het materiaal dat je gebruikt.
7. Het is normaal gevoelens van stress te ervaren voor een wedstrijd. Een tip om hiermee om te gaan: volg de instructie van je trainer en richt je aandacht enkel op wat voor jezelf controleerbaar is, namelijk je voorbereiding, je zelfcontrole en je gedrag.

#### Pesten is verboden

- ↳ Heb je het gevoel gepest te worden?
  - Praat erover met de club-API.
  - We proberen samen het wanneer en het waarom te achterhalen en we bespreken een aanpak.
- ↳ clublid:
  - pesten is actie en reactie: niet reageren of met humor reageren kan werken.
- ↳ trainer:
  - Eerst observeren, dan eventueel reageren.
  - Indien mogelijk de leden betrekken bij het zoeken naar een oplossing.
  - Kies geen partij.
  - Besteed (mbv de club-API) aandacht aan de nazorg en de opvolging.

---

<sup>1</sup> Traditionele Japanse zithouding.

## Materiaal

1. Neem geen dingen mee van een ander. Dat is stelen.
2. Sportaccommodaties, kleedkamers en het gebruikte materiaal worden altijd netjes achtergelaten.

## Gezondheid

1. Ben je gekwetst, meld dit meteen aan je trainer. Vertel duidelijk wat je voelt. Verzorg je zelf goed en volg de adviezen van je arts en je trainer goed op.
2. Lichaamshygiëne is belangrijk. Neem een douche na het sporten.
3. Eet gezond en drink voldoende gezonde drank, dit zowel tijdens als na het sporten.
4. Houd er rekening mee dat bepaalde medicijnen als doping worden beschouwd. Informeer je daarom grondig bij je arts of apotheker. Drugs, alcohol en tabak gaan niet samen met sporten.

## Trainers

### Attitude

1. Blijf steeds integer in je benadering van de leden.
2. Wees je bewust van je voorbeeldfunctie.
3. Heb oog voor grensoverschrijdend gedrag.
4. Geef positieve feedback en/of een complimentje indien een lid goed presteert. Immers, vertrouwen geven, schept vertrouwen. Dit bevordert een positief sportresultaat.
5. Probeer de betrokkenheid en de leergierigheid van de leden steeds te stimuleren.
6. Bedenk dat elk lid een eigen ritme heeft waarmee hij/zij zich bewegingen kan eigen maken. Geduldig zijn is hier een mooie gave.
7. Streng zijn is oké, maar blijf redelijk en rechtvaardig.
8. Wees consequent en objectief.
9. Leer je leden dat van hen verwacht wordt dat ze de gedragscode ten alle tijden dienen te volgen.

### Deontologische code

- ↳ Wees niet té familiair met de jongeren waarmee je samenwerkt. Houd een gezonde afstand.
- ↳ Een aanraking kan, maar wees je ervan bewust dat een adolescent dit anders kan interpreteren dan dat het bedoeld is.
- ↳ Laat de karateka geen dingen doen waar hij/zij zich niet goed bij voelt.

## Training

1. De trainer ontwikkelt zichzelf voortdurend door op regelmatige basis nascholingen te volgen.
2. De leden zijn ingedeeld volgens leeftijd, en kyu graad.
3. Aan de leden wordt geleerd om te gaan met de emoties die gepaard gaan met zowel winnen als verliezen.
4. Tijdens de training wordt een maximale inzet van de leden verwacht, maar een grap of een leuk spel hoeven niet te ontbreken.
5. De instructie, kansen en aandacht worden fair verdeeld over alle leden.

## Communicatie

1. Deze is duidelijk, open, eerlijk en transparant, ook wanneer het een moeilijke communicatie betreft.
2. Er wordt aandacht besteed aan vragen en bedenkingen van de leden en hun ouders.

## Materiaal

1. Het materiaal voldoet aan alle veiligheidseisen en is geschikt voor de leeftijd en de vaardigheid van de doelgroep.
2. Aan de leden wordt aangeleerd hoe zorgzaam om te gaan met sportaccommodaties, kleedkamers en het gebruikte materiaal.
3. Het wordt duidelijk gemaakt dat niemand spullen van anderen meeneemt.

## Gezondheid

1. Er wordt niet alleen rekening gehouden met de kwetsuren van de leden. Er wordt ook op toegezien dat de leden behoedzaam omgaan met hun kwetsuren.
2. Leden met langdurige kwetsuren worden - indien gewenst - op een alternatieve manier bij de lessen betrokken. Aan hen kunnen ook aangepaste oefeningen aangereikt worden.

## Bestuursleden

### Attitude/Beleid

1. Er wordt een veilige, aangename omgeving gecreëerd door oog te hebben voor grensoverschrijdend gedrag, door de aanstelling van een club-API én door de gedragscode die speciaal op maat van onze club is opgesteld rigoureus toe te passen.
2. Er wordt tevens ook strikt op toegezien dat deze gedragscode door iedereen wordt nageleefd.
3. Communicatie gebeurt duidelijk, open, eerlijk en transparant, ook wanneer het een moeilijke communicatie betreft.
4. Door jaarlijks een vergadering met de leden (en hun ouders) te organiseren, door de vlotte toegankelijkheid van onze website en besloten Facebookgroep en door steeds aanwezig te zijn voor, tijdens en na de trainingen, zijn de contacten tussen de leden/hun ouders en het bestuur/de trainers laagdrempelig.
5. Er wordt aandacht besteed aan vragen en bedenkingen van de leden, hun ouders en belanghebbende derden.
6. De trainers van de club worden gestimuleerd zich continu bij te scholen door deel te nemen aan relevante opleidingen en nationale - en internationale stages.

### Uitgangspunt

- ↳ Het belang van onze club en haar leden primeert ten alle tijden.

## Ouders

### Attitude

### Warme oproep

- ↳ Breng je kind tijdig naar de training
- ↳ Gesprekken helpen, verwijten niet
- ↳ Stel geen onrealistische verwachtingen

1. Bejegen je kind zo dat het plezier beleeft aan karate en dat het met plezier komt trainen.
2. Zorg dat je kind proper en netjes verzorgd op de training verschijnt.
3. Stimuleer positief gedrag.
4. Wees een rolmodel door te tonen wat het betekent de regels te respecteren en respectvol om te gaan met anderen, met de sportaccommodaties, de kleedkamers en het gebruikte materiaal.
5. Stel geen handelingen die afbreuk doen aan je kind of aan andere clubleden of kampers.
6. Veroordeel duidelijk grensoverschrijdend gedrag.

## Training

1. Aanvaard de beslissingen van de trainers. Ga je niet akkoord, of heb je bezorgdheden, vragen of bedenkingen, dan kan je dit op een gepaste, respectvolle manier bespreken met de trainer op een afgesproken rustig moment.
2. Erken de waarde en het belang van onze trainers die op vrijwillige basis hun tijd en kennis ter beschikking stellen om het sporten van jouw kind mogelijk te maken.

## Wedstrijd

1. Kinderen willen niet altijd winnen. Ze willen ook plezier maken. Toon als ouder ook een glimlach als het even niet zo goed gaat.
2. Verander een nederlaag in een overwinning door te verwijzen naar wat wel goed ging.
3. Check na de wedstrijd de reactie van je kind om te achterhalen wat je kind leuk vindt.
4. Leer je kind dat eerlijkheid en inzet belangrijker zijn dan winnen.
5. Aanvaard het oordeel van de officials.

## Gezondheid

1. Zorg dat je kind voldoende rust en dat het gezond eet. Dit zijn de basisvoorwaarden om fysiek, mentaal en prestatiegericht te groeien.
2. Laat je kind ontwikkelen volgens de sportieve fasen die eigen zijn aan de leeftijd.

## Officials

### Attitude

1. Als official ben je een rolmodel. Door als voorbeeld te fungeren, leer je de Leden, hun ouders en de supporters wat het betekent om respectvol, Behulpzaam, en collegiaal te zijn.
2. Mee werken aan een veilige omgeving waarin fair play als norm geldt, is in leders belang.
3. Je wordt uitgenodigd er mee op toe te zien dat de gedragscode van de club wordt nageleefd.

### Bewaak

- ↳ je neutraliteit
- ↳ je objectiviteit

## Supporters

### Attitude

1. Wees ten alle tijden respectvol en veroordeel elk gebruik van geweld.
2. Maak medesupporters op een rustige manier attent op fair gedrag.

### Wedstrijd

3. Laat je zitje netjes achter.
4. Geef applaus bij een goede prestatie van zowel je eigen kamper als van andere kampers.
5. Bejegen tegenstanders respectvol.
6. Maak een kind nooit belachelijk en scheld het nooit uit wanneer het een fout maakt.
7. Respecteer de beslissing van de officials.
8. Moedig de kampers aan zich aan de wedstrijdregels te houden.

### We vragen je

- ↳ je sportief te gedragen
- ↳ genomen beslissingen te respecteren

#### TIP

- ↳ Aanmoediging is leuk voor iedereen ↳

**Sanctionering bij schending van de gedragscode**

Wanneer clubleden, trainers, bestuursleden, ouders, officials of supporters de gedragscode van de club schenden, treedt in eerste instantie het clubbestuur op en komt men tot een gepaste sanctie. Deze sanctie zal variëren naar gelang de aard van de schending.

Bij ernstige feiten, of herhaaldelijke schendingen van de gedragscode, kunnen personen in samenspraak met het bestuur uit de club verwijderd worden.