



Gedragcodes

Hoogstratens Zwem Team vzw
HoZT

18/08/2026

Algemene gedragsregels (voor iedereen)

Deze gedragsregels gelden voor **sporters, trainers, begeleiders, bestuurders, vrijwilligers, ouders en supporters**.

Alle geldende regels uit het zwembadreglement van zwembadbeheerder Sportoase hebben (indien strenger) voorrang op deze gedragsregels.

Respect en sportiviteit

- Behandel iedereen met respect, eerlijkheid en fair play.
- Discrimineer, pest, bedreig of sluit niemand uit. Iedereen is welkom, ongeacht leeftijd, geslacht, afkomst, geloof, beperking, seksuele oriëntatie of andere persoonlijke kenmerken.
- Gedraag je respectvol, zowel tijdens activiteiten als via sociale media en andere communicatiemiddelen.

Veilig en gezond sporten

- Draag bij aan een veilige, gezonde en positieve sportomgeving.
- Respecteer de regels van de club en van de sport.
- Pesten, agressie, geweld, intimidatie, machtsmisbruik, doping, drugs, wedstrijdvervalsing en ongewenst seksueel gedrag worden niet getolereerd.
- Respecteer de gezondheid en het welzijn van iedere sporter.

Integriteit

- Handel eerlijk en in het belang van de sport.
- Aanvaard geen voordelen of geschenken die je onafhankelijkheid kunnen beïnvloeden.
- Deel geen vertrouwelijke informatie die gebruikt kan worden voor weddenschappen.
- Wed niet op wedstrijden of competities van de club.

Grensoverschrijdend gedrag

Iedereen heeft recht op een veilige sportomgeving.

Daarom:

- Respecteer de fysieke, psychische en seksuele grenzen van anderen.
- Gebruik geen geweld, intimidatie, vernedering of ongewenste aanrakingen.
- Maak geen kwetsende, discriminerende of seksueel getinte opmerkingen.
- Respecteer de privacy van anderen, ook in kleedkamers, douches en tijdens stages of verplaatsingen.
- Meld grensoverschrijdend gedrag of een vermoeden hiervan aan de API (Aanspreekpunt Integriteit) van de club.

Specifieke afspraken per doelgroep

Sporters

Naast de algemene gedragsregels:

- Doe je best en toon inzet, maar besef dat winnen én verliezen bij sport horen.
- Meld blessures of gezondheidsproblemen aan je trainer.
- Respecteer trainers, officials, medesporters en tegenstanders.
- Gebruik geen foto's of video's van anderen zonder hun toestemming.
- Draag mee zorg voor een positieve teamsfeer.

Trainers en sportbegeleiders

Naast de algemene gedragsregels:

- Zet de gezondheid, veiligheid en ontwikkeling van de sporter altijd op de eerste plaats.
- Houd rekening met leeftijd, niveau en mogelijkheden van iedere sporter.
- Geef duidelijke uitleg wanneer lichamelijk contact nodig is en vraag toestemming.
- Gebruik je voorbeeldfunctie op een positieve manier.
- Misbruik nooit je positie als trainer.
- Meld een relatie met een sporter aan het clubbestuur.
- Ondersteun sporters bij blessures, prestatiedruk en hun persoonlijke ontwikkeling.

Bestuurders

Naast de algemene gedragsregels:

- Zorg voor een veilige, inclusieve en ethische werking van de club.
- Zorg ervoor dat de gedragscode gekend is en wordt nageleefd.
- Neem eerlijke, transparante en goed onderbouwde beslissingen.
- Vermijd belangenvermenging en handel steeds in het belang van de club.
- Stimuleer een open aanspreekcultuur waarin iedereen zich veilig voelt om problemen te melden.

Vrijwilligers

Naast de algemene gedragsregels:

- Voer je taken zorgvuldig en respectvol uit.
- Geef het goede voorbeeld aan sporters en bezoekers.
- Respecteer de privacy van sporters.
- Meld situaties die de veiligheid of het welzijn van sporters in gevaar brengen.

Ouders

Naast de algemene gedragsregels:

- Moedig alle sporters positief aan.
- Respecteer de beslissingen van trainers, officials en vrijwilligers.
- Laat de trainer coachen en ondersteun je kind op een positieve manier.
- Help mee aan een veilige en respectvolle clubsfeer.
- Meld bezorgdheden op een rustige en correcte manier.

Praktische afspraken tijdens trainingen

Om de trainingen veilig, vlot en aangenaam te laten verlopen, houden alle zwemmers zich aan onderstaande afspraken. De trainers kunnen hiervan afwijken wanneer dat nodig is.

In en rond het zwembad

- Kom op tijd naar de training: tussen 10 en 15 minuten vóór de start.
- Meld je steeds aan bij de balie van Sportoase.
- Kleed je rustig om en blijf van de spullen van anderen af.
- Zorg dat je 5 minuten voor de start van de training klaarstaat voor de droogopwarming.
- Neem altijd een douche voordat je het zwembad ingaat.
- Begroet de trainers bij het begin en het einde van de training.
- Draag tijdens elke training een HoZT-badmuts.
- Breng steeds al het nodige materiaal mee, zoals je zwembril, vinnen, drinkbus en ander gevraagd materiaal.
- Moet je tijdens de training naar het toilet? Vraag eerst toestemming aan de trainer.
- Na de training douche je en kleed je zo snel mogelijk om.
- Loop of speel nooit in het zwembad, de douches of de kleedkamers.
- Volg altijd de instructies van de trainers en het personeel van Sportoase.

Afspraken in de zwembaan

- De trainers bepalen in welke baan je zwemt en in welke volgorde.
- Zwem steeds aan de rechterkant van de baan.
- Houd bij de start van een oefening voldoende afstand (ongeveer 5 meter) tot de zwemmer voor je.
- Duw steeds af in een gestroomlijnde houding ("pijl").
- Maak je keerpunt in het midden van de muur en kom aan langs de rechterkant van de baan.

- Schuif na het aantikken meteen door, zodat andere zwemmers kunnen keren of aankomen.
- Inhalen gebeurt alleen langs links, via het midden van de baan.
- Word je ingehaald? Blijf dan hetzelfde tempo en dezelfde zwemstijl aanhouden.
- Pas je zwembril, badmuts of zwemkledij alleen aan wanneer je aan de kant rust.
- Blijf tijdens de training in het water, ga niet op de bodem staan, zit niet op de badrand en ga niet op of aan de zwemlijnen hangen.

Tijdens de training

Samen zorgen we voor een fijne en leerrijke training.

- Iedereen doet actief mee.
- Iedereen doet zijn of haar best.
- We leren van elkaar en helpen elkaar.
- We hebben plezier, maar blijven aandachtig.
- Iedereen hoort erbij en behandelt elkaar met respect.

Zorg voor materiaal en omgeving

- Ga altijd zorgvuldig en respectvol om met het materiaal van de club, het zwembad en anderen.
- Gebruik materiaal waarvoor het bedoeld is en behandel het alsof het van jezelf is.
- Laat de omgeving netjes achter en help mee om het zwembad, de kleedkamers en andere ruimtes proper te houden.
- Beschadig je bewust of door onzorgvuldig gedrag materiaal? Dan kan de kost voor herstel of vervanging op jou worden verhaald.

Samen zorgen we voor een veilige sportclub

Iedereen binnen onze club draagt verantwoordelijkheid voor een veilige, eerlijke en respectvolle sportomgeving. Door deze gedragscode na te leven, zorgen we samen voor een club waar iedereen met plezier kan sporten, begeleiden, ondersteunen en genieten van de sport.

We streven en voldoen hierbij aan het ethisch integriteitsbeleid dat geadviseerd wordt door de zwemfederatie.

We verwijzen hiervoor naar : <https://www.zwemfed.be/ethisch-integriteitsbeleid>