



Hoogstratens Zwem Team vzw
p.a. Achtelsestraat 76a, 2320 Hoogstraten

Deze verbintenis tussen onze zwemclub, HoZT, en alle leden en medewerkers heeft als doel een positief klimaat te creëren binnen de club waar elke partij het nodige respect voor de anderen en hun omgeving toont. Dit charter zal bij het begin van elk seizoen verspreid worden naar alle zwemmers en hun ouders. Tevens zal het charter te consulteren zijn op onze website, en zal er uitdrukkelijk naar verwezen worden bij de infoavond die jaarlijks plaatsvindt tijdens de eerste weken van het nieuwe zwemseizoen. Leden die later starten zullen bij hun aansluiting een afschrift ontvangen.



Hoogstratens Zwem Team vzw
p.a. Achtelsestraat 76a, 2320 Hoogstraten

Clubvisie Grensoverschrijdend Gedrag

Hoogstratens Zwem Team vzw

Het Hoogstratens Zwem Team vzw (hierna HoZT) zet zich volledig in voor het welzijn van haar clubleden: sporters, hun ouders, trainers, bestuurders en alle andere vrijwilligers, ongeacht hun geslacht, culturele achtergrond, geaardheid, herkomst, sociale status, handicap, geloof of levensbeschouwing, politieke of syndicale overtuiging, taal of gezondheidstoestand.

Sport wordt in onze club georganiseerd en beoefend op een manier waarbij de gezondheid van de sporter en het correct ethisch handelen gewaarborgd wordt, altijd en overal.

Er wordt specifieke begeleiding voorzien en aandacht besteed aan kinderen door rekening te houden met hun ontwikkelingsniveau en eigenheid, zowel fysiek, als mentaal. De positieve waarden in de jeugdsport worden nagestreefd.

Sportiviteit, respect en "fair-play" gelden zowel ten aanzien van clubleden, als ten aanzien van tegenstrevers, trainers, scheidsrechters en supporters.

Regels en reglementen zijn gekend en worden gerespecteerd. Pesterijen, doping, drugs, intimidatie, machtsmisbruik, wedstrijdvervalsing, corruptie, ongewenst seksueel gedrag, agressie en geweld zijn strikt verboden.

Sporters worden beschermd tegen de negatieve effecten die sport kan veroorzaken zoals ongezonde prestatiedruk, blessures of gezondheidsrisico's.

Eenieder dient hiertoe zijn steentje bij te dragen. Het clubbestuur doet er alles aan om sporten in onze club eerlijk, veilig en plezierig te maken en houden. Alle leden tonen respect en begrip voor de rechten, veiligheid en welzijn van anderen, en gedragen zich op een manier die deze visie van de club weerspiegelt.



Hoogstratens Zwem Team vzw
p.a. Achelsestraat 76a, 2320 Hoogstraten

Gedragcode Hoogstratens Zwem Team vzw

Doelstelling van de gedragscode

De onderstaande gedragsregels draaien allemaal rond kernwaarden die wij als sportorganisatie hoog in het vaandel dragen, zoals respect, integriteit, loyauteit, discretie en fair-play. Hoogstratens Zwem Team vzw (hierna HoZT) wenst met volgende gedragsregels aan te tonen welk gedrag wenselijk is en welk gedrag afgekeurd wordt. De lichamelijke, psychische, sociale en seksuele integriteit van de sporter dient te worden gerespecteerd. Elke overtreding van de gedragscode, evenals elk misdrijf dat gepleegd wordt, kan tuchtrechtelijk gesanctioneerd worden. Dit betekent dat de persoon in kwestie bijvoorbeeld kan uitgesloten worden van trainingen en wedstrijden en/of van activiteiten die door de club georganiseerd worden.

De overkoepelende principes bij de sportbeoefening

- Er wordt getraind en aan wedstrijden deelgenomen op een manier waarbij de gezondheid van de sporter en het correct ethisch handelen gewaarborgd wordt, altijd en overal.
- Er wordt specifieke begeleiding voorzien en aandacht besteed aan kinderen door rekening te houden met hun ontwikkelingsniveau en eigenheid, zowel fysiek, als mentaal. De positieve waarden in de jeugdsport worden nagestreefd.
- Sportiviteit, respect en “fair-play” gelden zowel ten aanzien van clubleden, als ten aanzien van tegenstrevers, trainers, scheidsrechters en supporters, ongeacht hun geslacht, culturele achtergrond, geaardheid, herkomst, sociale status, handicap, geloof of levensbeschouwing, politieke of syndicale overtuiging, taal of gezondheidstoestand.
- Regels en reglementen zijn gekend en worden gerespecteerd. Pesterijen, doping, drugs, intimidatie, machtsmisbruik, wedstrijdvervalsing, ongewenst seksueel gedrag, agressie en geweld zijn strikt verboden. Het plegen van misdrijven is uit den boze. Eenieder dient hiertoe zijn steentje bij te dragen. Neem je verantwoordelijkheid op als je dingen ziet/hoort die in strijd zijn met deze gedragscode.
- De sporter wordt beschermd tegen de negatieve effecten die sport kan veroorzaken zoals ongezonde prestatiedruk, blessures of andere gezondheidsrisico's.



Hoogstratens Zwem Team vzw
p.a. Achtelestraat 76a, 2320 Hoogstraten

De gedragsregels

Onderstaande regels gelden als een minimum voor ofwel **bestuurders**,

medemerkers (= vrijwilligers, trainers, officials, bestuursleden ...),

of alle **HoZT-leden** (alle voorgaanden + de sporters).

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

- Elk HoZT-lid en zijn/haar ouder of wettelijk vertegenwoordiger kent en handelt naar de regels en de richtlijnen, informeert de (andere) sporters erover, en ziet er (mee) op toe dat de reglementen, regels, gedragscode en andere normen door eenieder toegepast worden.
- Elk HoZT-lid en zijn/haar ouder of wettelijk vertegenwoordiger is een voorbeeld voor anderen en onthoudt zich van gedragingen en uitlatingen waardoor de sport, de club en/of de clubwerking in diskrediet wordt gebracht. Hij/zij gedraagt zich hoffelijk en respectvol, onthoudt zich van grievende en/of beledigende opmerkingen. Dit geldt zowel bij rechtstreekse contacten met anderen, als bij het gebruik van communicatiekanalen zoals sociale media, apps, internet of het maken van geluids- of beeldmateriaal.
- Elk HoZT-lid en zijn/haar ouder of wettelijk vertegenwoordiger respecteert de waardigheid van elke persoon, sluit niemand uit en zal geen discriminerende, kleinerende of intimiderende opmerkingen maken en gedragingen stellen. Er wordt hierin geen onderscheid gemaakt naar godsdienst, levensovertuiging, politieke overtuiging, ras, geslacht, seksuele oriëntatie, culturele achtergrond, leeftijd, beperking of andere kenmerken.
- Elk HoZT-lid heeft respect voor ieders eigendommen. Een lid is steeds aansprakelijk voor door haar/hem aangerichte schade. Deze kosten zullen worden verhaald bij het lid dat de eventuele schade heeft aangericht of mede heeft aangericht.
- Een HoZT-lid dient na elke clubactiviteit de door hem/haar gebruikte ruimtes schoon achter te laten. Lege verpakkingen van genuttigde etenswaren, snoepgoed of drank dienen in de daarvoor bestemde afvalbakken te worden gedeponerd.



Hoogstratens Zwem Team vzw
p.a. Achelsestraat 76a, 2320 Hoogstraten

- Elk HoZT-lid is aanspreekbaar op wangedrag. Een lid dat zich heeft schuldig gemaakt aan enige vorm van wangedrag zoals vernieling, geweldpleging, diefstal en/of andere gedraging die in strijd is met de algemene gedragsregels, dient zich te verantwoorden bij trainers of het bestuur.
- Elk HoZT-lid volgt de instructies van HoZT-medewerkers en zwembadpersoneel tijdens clubactiviteiten ten alle tijde op.
- Een HoZT-lid stelt nooit informatie beschikbaar aan derden die nog niet openbaar gemaakt is en kan worden gebruikt voor het plaatsen van weddenschappen. Hij/zij wedt niet op de sportwedstrijden en sportcompetitie van de sportvereniging waarin hij betrokken is.
- Geen enkel HoZT-lid neemt gunsten, geschenken, diensten of vergoedingen aan om iets te doen of na te laten wat in strijd is met de integriteit van de sport. Wanneer iets wordt aangeboden om iets te doen of na te laten, meldt elk lid dit onmiddellijk aan het bestuur van de sportorganisatie.
- Medewerkers zijn zorgvuldig en oprecht bij het vermelden van ervaring, functies en relevante feiten vóór en gedurende zijn/haar aanstelling als medewerker.
- Van elke medewerker wordt verwacht dat hij/zij ernstig handelt en dat hij/zij zich bewust is van zijn voorbeeldfunctie, dat wil zeggen dat hij/zij handelt overeenkomstig de geldende standaard en opleiding, waarbij het er niet toe doet of de medewerker al dan niet een vergoeding voor zijn begeleiding ontvangt.
- Medewerkers nemen (meldingen van) onbehoorlijk of grensoverschrijdend gedrag ernstig.
- Medewerkers zijn zich bewust van machtsongelijkheid en (soms ook) afhankelijkheid. Hij/zij misbruikt de positie niet om op onredelijke of ongepaste wijze macht uit te oefenen.
- Medewerkers zorgen voor een gezonde, ethische en veilige sportomgeving, waarin veiligheid gewaarborgd is (en ook zo wordt ervaren) en hij/zij houdt zich aan de veiligheidsvoorschriften. De medewerkers zijn open en alert voor waarschuwingssignalen op dat vlak, en aarzelen niet om signalen door te geven aan de API (dit kan o.a. via api@hozt.be).
- Medewerkers gaan zorgvuldig en correct om met vertrouwelijke informatie.



Hoogstratens Zwem Team vzw
p.a. Achtelsestraat 76a, 2320 Hoogstraten

- De bestuurder kent en handelt naar de regels en de richtlijnen, informeert de sporter en medewerker erover (door ze bv. deel te laten nemen aan informatiemomenten), en ziet erop toe dat de reglementen, regels, gedragscode en andere normen door eenieder toegepast worden. .
- De bestuurder spant zich in om het onderwerp integriteit bespreekbaar te maken en te houden. Hij/zij zorgt voor een bepaalde mate van alertheid in de organisatie voor onbehoorlijk of grensoverschrijdend gedrag en stimuleert het melden ervan. De bestuurder zal zijn bestuurstaken correct uitvoeren zodat geen gelegenheid ontstaat voor seksueel grensoverschrijdend gedrag. Het bestuur treedt adequaat op tegen het schenden van regels en normen door sporters, begeleiders, bestuurders en anderen.
- De bestuurder voorkomt belangenvermenging of de schijn van belangenvermenging. Hij/zij vervult geen bezoldigde of onbezoldigde nevenfuncties die in strijd zijn, of kunnen zijn met zijn/haar functie en gaat geen financieel belang aan dat in strijd kan zijn met zijn/haar functie. Hij/zij is transparant inzake financiële belangen in andere organisaties en nevenfuncties. Hij/ zij voorkomt bij samenwerkingsvormen en -relaties de schijn van bevoordeling in strijd met eerlijke concurrentieverhoudingen.
- Bestuurders zullen bestuursbesluiten goed onderbouwen, zodat men begrip heeft voor de gekozen richting, en steeds een correcte belangenafweging maken.
- De bestuurder tracht te komen tot een situatie waarin de sportorganisatie intern en extern handelt met personen en organisaties die van onbesproken gedrag zijn.



Hoogstratens Zwem Team vzw
p.a. Achelsestraat 76a, 2320 Hoogstraten

Specifieke bepalingen omtrent seksueel grensoverschrijdend gedrag

Er dient extra aandacht te worden geschonken aan de fysieke en seksuele integriteit van de sporter die ten alle tijde dient te worden gerespecteerd.

- Elk HoZT-lid zal onmiddellijk melding doen van een incident of situatie m.b.t. seksueel grensoverschrijdend gedrag bij de API (dit kan o.a. via api@hozt.be). De medewerker mag anderen (zoals een sporter of andere medewerker) niet ontmoedigen of beletten om melding te doen of een klacht in te dienen inzake seksueel grensoverschrijdend gedrag.
- Alle HoZT-leden zullen zich ervan onthouden de ander te behandelen op een wijze die de ander zijn/haar waardigheid aantast én verder in het privéleven van de ander door te dringen dan nodig is voor het gezamenlijke gestelde doel. De leden zullen tijdens trainingen, stages, wedstrijden en reizen gereserveerd en met respect omgaan met de anderen in de ruimten waarin de ander zich bevindt, zoals de kleedkamer of de slaapkamer.:
 - Zo zullen HoZT-leden zich niet onnodig en/of zonder toestemming van de ander bevinden in of naar binnen kijken/gluren in ruimtes die door de andere leden worden gebruikt als privéruimtes, zoals douches, kleedkamers, toiletten, slaapkamers en soortgelijke ruimtes, waarin de leden mogen veronderstellen zich te kunnen gedragen alsof hij/zij alleen en ongezien is.
 - Zo zullen medewerkers de sporters niet bij herhaling of op systematische wijze privé alleen thuis of een andere afgezonderde plaats uitnodigen wanneer deze ontmoeting vanuit de begeleidingstaak niet nodig is en/of elders kan worden georganiseerd, zoals in een clubgebouw of een publieke gelegenheid.
 - Zo zullen medewerkers de sporter op geen enkele wijze systematisch isoleren en niet systematisch een één-op-één relatie tussen sportbegeleider en sporter realiseren, zonder dat daar sporttechnische redenen voor zijn.
- Elk HoZT-lid zal zich onthouden van elke vorm van seksueel of emotioneel machtsmisbruik of intimidatie tegenover de sporter. Zo zullen HoZT-leden:



Hoogstratens Zwem Team vzw
p.a. Achtelsestraat 76a, 2320 Hoogstraten

- Geen dwang uitoefenen of op enigerlei wijze misbruik maken van het machtsverschil dat bestaat tussen hem en de sporter, met het kennelijke oogmerk de ander tot seksuele handelingen te dwingen, daartoe te verleiden of over te halen, of die te dulden.
- Geen (im)materiële voordelen of vergoedingen geven met de kennelijke bedoeling (seksuele) tegenprestaties te vragen.
- Geen enkel HoZT-lid neemt deel aan seksueel grensoverschrijdend gedrag, noch zal hij/zij anderen daartoe aanmoedigen.
 - Elk HoZT-lid zal door feitelijke interventie een klaarblijkelijke vorm van seksueel grensoverschrijdend gedrag waarvan hij/zij getuige is of waarvan hij/zij op de hoogte wordt gesteld of getuige van is onmiddellijk (doen laten) stoppen en de nodige hulp (laten) bieden aan het slachtoffer.
 - Elk HoZT-lid zal enkel sporttechnische fysieke handelingen m.b.t. de ander verrichten die tot zijn bekwaamheid en taken behoren en/of voor de sportbeoefening noodzakelijk zijn. De sportbegeleider zorgt ervoor dat daar waar lichamelijk contact noodzakelijk en functioneel is voor de sportbeoefening, hij/zij de bedoeling van de handeling duidelijk.
 - Een HoZT-lid zal geen seksueel of erotisch geladen sfeer creëren (door woord, gedrag, vertoning filmbeelden, aankleding omgeving, etc.) of aan het voortbestaan daarvan een bijdrage leveren. Medewerkers zullen hun begeleiderstaken rondom en tijdens een sportactiviteit correct uitvoeren zodat geen gelegenheid ontstaat voor seksueel grensoverschrijdend gedrag.
 - Elk HoZT-lid houdt rekening met wat de sporter als seksueel intimiderend ervaart (bijvoorbeeld iemand naar zich toe trekken om te kussen bij begroeting en afscheid, zich tegen een ander aandrukken en andere ongewenste aanrakingen).
 - Elk HoZT-lid zal zich onthouden van seksueel getinte opmerkingen, schunnigheden, ontboezemingen over eigen of andermans seksleven, via eender welk communicatiemiddel.



Hoogstratens Zwem Team vzw
p.a. Achtelsestraat 76a, 2320 Hoogstraten

- Een HoZT-lid mag niet ingaan op seksuele/erotische verlangens of fantasieën van een seksueel minderjarige (< 16 jaar).
- HoZT-leden zullen steeds meewerken aan het intern/extern (voor)onderzoek en de interne tuchtprocedure die naar aanleiding van een aangifte m.b.t. (seksueel) grensoverschrijdend gedrag bij een tuchtcommissie of onderzoeksinstantie aanhangig is. Hij/zij zal gevolg geven aan een oproeping voor de tuchtcommissie.



Hoogstratens Zwem Team vzw
p.a. Achtelsestraat 76a, 2320 Hoogstraten

Bijlage 1a: gedragsregels

Onze lijvige gedragscode hebben we vertaald naar enkele concrete gedragsregels per “rol” in de club.

Gedragsregels Bestuurders

Bestuurders hebben een bepaalde verantwoordelijkheid binnen een club. Ze moeten er op toezien dat de huisregels en gedragscodes van de club duidelijk zijn voor al hun leden en dat deze bovendien nageleefd worden. Ze moeten nadenken over eventuele sancties bij het overtreden van de gedragscode. Een transparante communicatie naar de leden toe is hierbij belangrijk.

Verder dienen de bestuurders een voorbeeldfunctie aan te nemen binnen de club en dienen ze zich uiteraard zelf aan de regels te houden. Wij stellen onderstaande gedragscode voor voor de bestuurders:

- *Als bestuurslid ben ik me ervan bewust dat ik ook naar externen een voorbeeldfunctie heb. Ik zal de club dus nooit in diskrediet brengen.*
- *Ik informeer mijn leden over het beleid, het huishoudelijk reglement en de gedragscodes die binnen de club gevolgd worden*
- *Ik zorg ervoor dat mijn leden kunnen sporten in een veilige omgeving.*
- *Ik discrimineer niet op huidskleur, geloof, afkomst, seksuele voorkeur of andere kenmerken.*
- *Ik ga zorgvuldig en correct om met de persoonlijke gegevens en informatie van de leden.*
- *Ik toon respect en geef geen beledigende commentaar op spelers, toeschouwers, ouders, coaches, scheidsrechters en andere doelgroepen.*
- *Ik neem (meldingen van) grensoverschrijdend gedrag in alle vormen ernstig en verwijst indien nodig verder naar de vertrouwenspersoon of hulporganisaties.*
- *Ik zorg ervoor dat ik alert ben op waarschuwingssignalen van bovenstaande regels.*
- *Ik controleer of de gedragscodes door de verschillende doelgroepen worden nageleefd.*
- *Ik voorkom belangenvermenging en neem geen gunsten, diensten of vergoedingen aan.*
- *Ik weet dat ik terecht kan bij de ombuds/API/trouwenspersoon voor het melden van grensoverschrijdend gedrag of andere problemen. > api@hozt.be*
-



Hoogstratens Zwem Team vzw
p.a. Achelsestraat 76a, 2320 Hoogstraten

Bijlage 1b: gedragsregels

Onze lijvige gedragscode hebben we vertaald naar enkele concrete gedragsregels per "rol" in de club.

Gedragsregels trainers

Dat trainers van belang zijn binnen onze zwemclub, hoeven we waarschijnlijk niet meer uit te leggen. Zij zijn verantwoordelijk voor de opleiding van onze zwemmers en zijn bovendien multifunctioneel. Zo hebben ze naast de trainingen geven en wedstrijden begeleiden, vaak extra rollen die ze dienen op te nemen. Zo nemen ze ook vaak een opvoedende rol in. Ze trachten de zwemmers de juiste normen en waarden mee te geven. Voor de trainers stellen we volgende gedragscode voor:

- *Als trainer ben ik me ervan bewust dat ik ook naar externen een voorbeeldfunctie heb. Ik zal de club dus nooit in diskrediet brengen.*
- *Ik geef clubleden enkel training/zwemles in een door de club georganiseerd kader.*
- *Ik heb kennis van de gedragscodes van de club en het zwembadreglement van Sportoase Stede Akkers.*
- *Ik respecteer de afspraken die gemaakt zijn met de club, spelers en ouders.*
- *Ik discrimineer niet op huidskleur, geloof, afkomst, seksuele voorkeur of andere kenmerken*
- *Ik zorg ervoor dat mijn zwemmers kunnen sporten in een veilige omgeving.*
- *Ik ga zorgvuldig om met de persoonlijke gegevens en informatie van de leden.*
- *Ik toon respect en geef geen beledigende commentaar op spelers, toeschouwers, ouders, coaches, scheidsrechters en andere doelgroepen.*
- *Ik onthoud mij van grensoverschrijdend gedrag.*
- *Ik neem (meldingen van) grensoverschrijdend gedrag in alle vormen ernstig en verwijst indien nodig verder naar de vertrouwenspersoon of hulporganisaties.*
- *Ik zorg ervoor dat ik alert ben op waarschuwingssignalen van bovenstaande regels.*
- *Ik controleer of de gedragscodes en de afspraken door de zwemmers worden nageleefd.*
- *Ik weet dat ik terecht kan bij de ombuds/API/trouwenspersoon voor het melden van grensoverschrijdend gedrag of andere problemen. > api@hozt.be*
-



Hoogstratens Zwem Team vzw
p.a. Achelsestraat 76a, 2320 Hoogstraten

Bijlage 1c: gedragsregels

Onze lijvige gedragscode hebben we vertaald naar enkele concrete gedragsregels per “rol” in de club.

Gedragsregels zwemmers

De zwemmers zijn de vertegenwoordigers van onze clubs op het veld.

Als club staan wij enorm achter het *fairplay*-gebeuren en niets is mooier om te zien dan zwemmers die sportief met elkaar, hun tegenstanders, de officials, de coaches, het publiek, ... omgaan.

Voor de zwemmers stellen we volgende gedragscodes voor:

- *Ik respecteer de afspraken die gemaakt zijn met de club, trainer en teamgenoten.*
- *Ik heb respect voor de accommodatie en het materiaal van de club.*
- *Ik discrimineer niet op huidskleur, geloof, afkomst, seksuele voorkeur of andere kenmerken*
- *Ik toon respect en geef geen commentaar op spelers, toeschouwers, ouders, coaches, scheidsrechters en andere doelgroepen.*
- *Ik onthoud mij van grensoverschrijdend gedrag.*
- *Ik geef aan wat en wanneer iets voor mij onaangenaam is.*
- *Ik sluit niemand uit. Ik pest niet.*
- *Ik meld wanneer iemand gepest wordt; dat is geen klikken.*
- *Ik weet dat ik terecht kan bij de trainers maar ook bij de ombuds/API/vertrouwenspersoon voor het melden van grensoverschrijdend gedrag of andere problemen. > api@hozt.be*



Hoogstratens Zwem Team vzw
p.a. Achtelsestraat 76a, 2320 Hoogstraten

Bijlage 1d: gedragsregels

Onze lijvige gedragscode hebben we vertaald naar enkele concrete gedragsregels per “rol” in de club.

Gedragscode ouders

Ouders zijn wettelijk verantwoordelijk voor hun kinderen en we verwachten dat de ouders er dan ook op toezien dat hun kinderen (de spelers) goed gedrag vertonen in en naast het zwembad. De ouders hebben een voorbeeldrol, waardoor we uiteraard ook van hen verwachten dat ze niet alleen hun kinderen aansporen tot goed gedrag, maar dat ze dit goed gedrag ook zelf uitvoeren. Bij het supporteren staat respect centraal. We willen dat ouders positief supporteren, zowel voor hun eigen zoon of dochter, als voor de rest van het team. De ouders moeten op bepaalde momenten ook leren dat ze hun kinderen moeten loslaten en dat zodra de training/wedstrijd start, de coach het woord heeft en de ouders zich niet moeten 'moeien' tijdens dit verloop.

We stellen volgende gedragscodes voor de ouders voor:

- *Ik respecteer de afspraken die gemaakt zijn met het bestuur, trainers, ouders of anderen.*
- *Ik supporter positief voor mijn kind en de rest van het team.*
- *Ik gebruik geen agressieve taal.*
- *Ik discrimineer niet op huidskleur, geloof, afkomst, seksuele voorkeur of andere kenmerken*
- *Ik toon respect en geef geen commentaar op spelers, toeschouwers, ouders, coaches, scheidsrechters en andere doelgroepen.*
- *Ik onthoud mij van grensoverschrijdend gedrag.*
- *Ik weet dat ik ook terecht kan bij de ombuds/API/vertrouwenspersoon voor het melden van grensoverschrijdend gedrag of andere problemen. > api@hozt.be*



Hoogstratens Zwem Team vzw
p.a. Achtelsestraat 76a, 2320 Hoogstraten

Bijlage 2: HoZT Baan etiquette

Al onderstaande afspraken gelden, tenzij anders aangegeven door de trainers.

- We zwemmen steeds in een vaste baanvolgorde die bepaald wordt door de trainers.
- Elke afstoot doen we in "pijl".
- Bij de start van elke oefening laten we 5 meter tussen de zwemmer voor ons en onszelf.
- We zwemmen steeds aan de rechterzijde van de baan.
- We nemen een keerpunt in het midden van de keerzijde.
- We komen aan aan de rechterzijde van de baan.
- We schuiven steeds door zodat andere zwemmers plaats hebben om te keren of aan te komen.
- Inhalen doen we steeds in het midden van de baan (langs links dus).
- We passen onze brilletjes/badmutsen/zwemkledij enkel aan wanneer we rusten aan de kant.

- Zwemmers die ingehaald worden, blijven aan hetzelfde tempo en in dezelfde stijl verder zwemmen.
- Zwemmers staan niet op de bodem van het zwembad.
- Zwemmers zitten niet op de kant.
- Zwemmers zitten niet op de touwen/zwemlijnen.
- Zwemmers trekken niet aan de touwen/zwemlijnen (al dan niet om zich voort te bewegen).

- En wat er ook gebeurt ...





Hoogstratens Zwem Team vzw
p.a. Achtelsestraat 76a, 2320 Hoogstraten

Bijlage 4: algemene groepsafspraken

15 concrete HoZT-regels

1. Je komt steeds op tijd naar de training.
(maximum 15min en minimum 10min voor aanvang)
2. Je meldt je steeds aan bij de Sportoase-balie (op lijst of met lidkaart)
3. Je kleedt je steeds rustig en kalm om.
4. In de kleedkamers blijf je van andermans spullen af.
5. We verwachten je steeds 5 minuten voor aanvang van de training in het zwembad, voor de droogopwarming.
6. Voordat je het zwembad induikt, ga je steeds onder de douche.
7. Bij het binnenkomen en het verlaten van het zwembad groet je de trainers (hand geven).
8. De trainers bepalen in welke baan en in welke volgorde er gezwommen wordt. (er wordt niet voorbijgestoken)
9. Je draagt steeds een HoZT-badmut.
10. Je zorgt ervoor dat je steeds het nodige materiaal bij hebt (zwembril, vinnen, drinkbus...)
11. Tijdens de training:
 - a. Leren we samen heel veel bij
 - b. Doet iedereen mee
 - c. Maken we samen veel plezier
 - d. Doet iedereen zijn uiterste best
 - e. Hoort iedereen erbij
12. Indien je naar het toilet moet, vraag je steeds aan de trainer of dit kan.
13. Na de training neem je snel een douche en ga je zo snel mogelijk terug omkleden.
14. Er wordt nooit gelopen of gespeeld naast het zwembad, in de douches of naar en in de kleedkamers.
15. Je volgt te allen tijde de instructies van de trainers en het Sportoase-personeel op.