

# **OFF-ROAD CLUB BMX 2000 DESSEL vzw**

**Alfons Smetstraat 30, 2480 Dessel 014/37.26.29**

**www.bmx2000.be**

## **GEDRAGSCODE**

**voor renners, trainers, bestuurders, jury, ouders en supporters**

### **Algemeen**

- ✓ Het lidgeld dient betaald te zijn voor 15 januari van het lopende jaar.
- ✓ Leden die betrapt worden op het gebruiken, verhandelen of in het bezit zijn van verboden middelen ( doping ) die voorkomen op de lijst van het Wereld Anti-Doping Agentschap (WADA) zullen met onmiddellijke ingang uitgesloten worden uit off-road club BMX 2000 DESSEL vzw.
- ✓ Alle partijen erkennen de reglementen van Cycling Vlaanderen, de KBWB en de UCI te zullen respecteren.

### **Renners**

#### **Attitude**

- ✓ We staan voor fairplay tegenover tegenstander, commissarissen en publiek.
- ✓ Aanvaard de beslissingen van de juryleden en commissarissen.
- ✓ Onsportiviteit van een ander is nooit een reden om zelf onsportief te zijn.
- ✓ Wijs een medelid op onsportief of onplezierig gedrag.
- ✓ Merk je dat iemand niet goed in zijn vel zit? Meld het aan de trainer of iemand die je vertrouwt zoals de API binnen de club.
- ✓ Ben je nieuw in de groep? Doe de moeite de anderen te leren kennen en geef iedereen de kans om jou te leren kennen.
- ✓ Je komt trainen, dus je bent gemotiveerd. Toon dat ook!

#### **Pesten is verboden!**

Pesten en plagen zijn twee verschillende dingen, maak het onderscheid.

Heb je het gevoel gepest te worden? Probeer te achterhalen wanneer en waarom. Je hebt een keuze: speel je slachtoffer of doe je er iets mee?

Pesten is actie en reactie: niet reageren of met humor reageren kan werken! Houdt het pesten aan? Neem iemand in vertrouwen en bespreek het.

#### **Training**

- ✓ Kom op tijd op training, dat wil zeggen minstens vijf minuten op voorhand ben je aanwezig zodat de training op tijd kan starten. Kom je toch te laat? Excuseer je dan bij de trainer.
- ✓ Hoewel we een individuele sport beoefenen vormen we een team, op en naast het terrein.
- ✓ Plezier beleven tijdens de training mag, wees eerlijk in wat je voelt en doet tijdens je sport, pas dan kun je goed presteren.
- ✓ Als je iets niet goed begrijpt, vraag dan uitleg. Volwassenen hebben vaak een andere en ingewikkelde manier van praten, maak je daar niet te snel zorgen over.

## Wedstrijden

- ✓ Wees blij met een overwinning, laat je niet ontmoedigen door een tegenslag.
- ✓ Als je verliest, wens je tegenstander dan proficiat met een glimlach.
- ✓ Heb respect voor jezelf, je tegenstander, je trainer, de jury, alle anderen en het materiaal waar je mee omgaat.
- ✓ Je best doen kan iedereen, winnen kan er maar één. Sluit je wedstrijd af door te benoemen wat je goed gedaan hebt.
- ✓ Voel je voor een wedstrijd stress, dan geven we je de volgende tips: voer de taken uit die je afsprekt met je trainer en dan zal het resultaat wel volgen. Je wat zenuwachtig voelen voor een wedstrijd is normaal, er negatief over denken maakt het nog moeilijker om goed te presteren. Richt je gedachten op jezelf en wat controleerbaar is: je voorbereiding, je zelfcontrole, je gedrag.
- ✓ Men is verplicht om de clubkleding te dragen in alle nationale en internationale wedstrijden, inclusief de trainingen vooraf en podium achteraf, tenzij men lid is van een geregistreerd team bij Cycling Vlaanderen of UCI.
- ✓ Men mag niet met een BMX crossbroek rijden met andere reclame dan diegene die door de club is vast gelegd tenzij men rijdt met een neutrale merkbroek.
- ✓ Wie een wedstrijd in een andere discipline gaat rijden is verplicht de clubkleding te dragen welke in het lopende seizoen gelden.
- ✓ Diegenen die lid zijn van een geregistreerd team moeten met het teamshirt rijden en krijgen dan ook geen clubkleding, maar betalen wel net zoveel lidgeld als de anderen.

## BMX circuit

- ✓ Sportaccommodatie (BMX circuit), kantine en omgeving worden altijd proper en ordelijk achtergelaten.
- ✓ Nooit gaan stilstaan op de bulten in het circuit.
- ✓ Nooit in tegengestelde richting rijden zonder toestemming van de trainer.
- ✓ Nooit langs de zijkanten van de hindernissen naar boven of beneden rijden.
- ✓ Nooit te voet over het circuit lopen.
- ✓ Geen schade toebrengen aan gebouwen, omheiningen, reclameborden.
- ✓ Neem geen dingen van een ander mee, dat is stelen.

## Gezondheid

- ✓ Meld blessures meteen aan de trainer, jij bent diegene die de pijn voelt, vertel duidelijk wat je voelt. Verzorg de blessure goed, ook een blessure is hard werken, discipline en geduld. Volg de adviezen van je arts of trainer goed op. En kop op: na regen komt zonneschijn.
- ✓ Lichamelijke hygiëne is belangrijk. Douchen na het sporten.
- ✓ Eet gezond en drink voldoende, zowel buiten als tijdens het sporten.
- ✓ Houd er rekening mee dat bepaalde medicamenten als doping worden gezien. Vraag dus steeds voldoende informatie aan je arts of apotheek.
- ✓ Alcohol, tabak en drugs gaan niet samen met sport.

## **Trainers**

### Attitude

- ✓ Wees redelijk in eisen tegenover jezelf en de renner, m.b.t. de tijd, de energie en het enthousiasme van jeugdige renners.  
Bedenk dat jongeren ook andere interesses hebben.
- ✓ Leer je renners dat de regels voor iedereen gelden.
- ✓ Spreek renners die zich niet aan de afspraken houden aan, maar houd ook rekening met andere factoren.
- ✓ Schreeuw niet en maak de kinderen nooit belachelijk als zij fouten maken of een wedstrijd verliezen.

- ✓ Kinderen hebben een trainer nodig die zij respecteren. Wees gul met lof wanneer het verdiend is.
- ✓ Elk kind heeft mogelijkheden en kwaliteiten, je moet ze willen zien. Je kunt de sporter bewust maken van zijn/haar kwaliteiten.
- ✓ Vertrouwen geven geeft vertrouwen en is een hulpmiddel voor een positief sportresultaat.
- ✓ Behandel je renners zoals je zelf zou willen behandeld worden.

### **Deontologische code**

Wees niet té familiair met jongeren waarmee je werkt.

Houd een gezonde afstand.

Een aanraking kan maar wees je bewust dat een opgroeiende jongere hier anders mee kan omgaan dan het bedoeld is.

Laat de atleet geen dingen doen waar hij/zij zich niet goed bij voelt.

### **Training**

- ✓ Deel waar mogelijk de kinderen in volgens leeftijd, vaardigheid, motivatie en fysieke gesteldheid.
- ✓ Bedenk dat kinderen voor hun plezier sporten en iets willen leren. Winnen is een onderdeel van de sport, verliezen ook.
- ✓ Als trainer ben je verantwoordelijk voor het aanleren van de sport en voor het gedrag van de jongeren tijdens de training. Besteed aan beide aspecten voldoende aandacht en neem je verantwoordelijkheid hierin op. Je kan er de aandacht op vestigen wat voor jou de belangrijkste regels zijn door deze op voorhand kenbaar te maken.
- ✓ Zorg bij jongeren voor een goede mix tussen sporttechnische oefeningen en spelvormen.
- ✓ Ook voor en na de trainingen heb je een taak en verantwoordelijkheid. De vlotte samenwerking en communicatie met ouders, andere trainers, bestuurders, ... maakt hier deel van uit. Als iedereen doet wat van hem verwacht wordt (en zelfs een beetje meer), dan is het fantastisch samenwerken!
- ✓ Werk aan je eigen competentieniveau: school je regelmatig bij.
- ✓ Laat je niet ontgoochelen door een slecht resultaat van je sporter(s). De prestatie van je sporters is slechts een momentopname, jouw kwaliteit als trainer is een constante!
- ✓ Communicatie, sporters zijn heel vatbaar voor jouw advies: geef feedback!
- ✓ Communiceer positief, ook non-verbaal!
- ✓ Wees concreet en duidelijk in je communicatie.
- ✓ Let op je manier van communiceren: ironie scheidt verwarring bij jonge sporters, let ermee op! Geef concrete en duidelijke tips.
- ✓ Maak onderscheid tussen feiten en interpretatie.
- ✓ Houd rekening met de leefwereld van je sporters. Zijn er examens: erken bezorgdheid van ouders en sporters en spreek af wat je van hen verwacht tijdens examenperiodes (vb. min 1 keer per week komen trainen). Houd er ook rekening mee dat er tijdens examens meer vermoeidheid en stress is.
- ✓ Werk met duidelijke afspraken en routine. Routines zijn herkenbaar, vergroten controle en geven je een middel om gericht bij te sturen.
- ✓ Geef aan dat niemand iets van een ander pakt. Dat is stelen.
- ✓ Volg het advies op van een arts bij het bepalen of een geblesseerde renner wel of niet kan deelnemen.
- ✓ Heb oog voor elk kind achter de sporter. Een compliment is een basisfundament om tot een positief zelfbeeld te komen.
- ✓ Blijf een langdurig geblesseerde bij de training betrekken

## Bestuurders

### Training

- ✓ Zorg ervoor dat er gelijke mogelijkheden voor deelname in de sport bestaan voor alle jongeren ongeacht hun vaardigheid, geslacht, leeftijd of handicap.

### Beleid

- ✓ Als bestuurder ben je bereid alle leden te betrekken bij het beleid van de club, bv. d.m.v.. een werkgroep .....
- ✓ Pas de visie van uw club toe bij uw renners. De renners komen op de eerste plaats.
- ✓ Zorg ervoor dat beloningen niet primeren, wees wel gul met lof voor inzet en prestatie.
- ✓ Distribueer de VAL-gedragscode m.b.t. sportiviteit onder de toeschouwers, trainers, atleten, juryleden, ouders en sponsors.
- ✓ Zorg voor gekwalificeerde en ervaren trainers, die in staat zijn sportiviteit en goede technische vaardigheden aan te leren.
- ✓ Duid een API (aanspreekpersoon integriteit) aan in de club waarbij renners, trainers, ouders, bestuurders terecht kunnen met interne problemen.

### Materiaal

- ✓ Materiaal en voorzieningen moeten voldoen aan de veiligheidseisen en geschikt zijn voor alle jongeren. Geef aan dat hier met zorg mee omgegaan moet worden.
- ✓ Geef aan dat leden geen dingen van een ander pakken zonder dat te vragen, anders is het stelen.

## Communicatie-ABC

### Aanspreken

### Bewust aandacht geven

### Complimenteren

## Juryleden

### Attitude

- ✓ Ga gepast om met vragen of opmerkingen van renners.
- ✓ Ga niet in op provocerend gedrag. Bespreek na de wedstrijd eventuele bemerkingen.
- ✓ Geef steeds blijk van sportief gedrag.
- ✓ Wees gul met complimenten.
- ✓ Stimuleer fairplay en wees zelf fair.

### Wedstrijden

- ✓ 'Speel' met de toepassing van de reglementen naar gelang de leeftijd van de atleten.
- ✓ Zorg ervoor dat het plezier van de jeugd in de wedstrijd niet verloren gaat door te strenge of ongepaste beoordelingen.
- ✓ Wees beslist, objectief en beleefd bij het beoordelen van een wedstrijd.
- ✓ Formuleer, indien nodig, voorstellen ter verandering van de reglementering bij de commissie sportreglementen van de federatie.

**Kinderen zijn geen volwassenen in  
pocketformaat, ze hebben een  
eigen aanpak nodig.**

## Ouders

### Attitude

- ✓ Als een kind niet wil deelnemen aan sport, is daar een reden voor. Forceren helpt niet.
- ✓ Kinderen sporten voor hun plezier, niet voor dat van jou. Jouw kampioen is in de eerste plaats jouw kind, pas daarna renner.
- ✓ Moedig je kind aan de regels te volgen (zowel reglement als gedragscode).
- ✓ Ondersteun alle pogingen om positief gedrag te stimuleren en negatief gedrag te voorkomen.
- ✓ Elk kind is welkom bij deze sportclub. Ouders kunnen hun eigen kinderen stimuleren om te sporten. Als ouder mag je echter geen handelingen stellen die een afbreuk zijn voor andere jongeren.
- ✓ Een gesprek werkt, een verwijt niet.
- ✓ Aan één trainer heeft je kind ruimschoots voldoende. Jouw taak als ouder is belangrijker.
- ✓ ouders oordelen niet. Ze ondersteunen. Jouw kampioen weet trouwens vaak zelf heel goed wat hij/zij moet doen.
- ✓ Aan de ouders van de leden kan gevraagd worden om tijdens organisaties en nevenactiviteiten van de club te helpen bij de catering, op het circuit, opstellen, opruimen enz.
- ✓ Het wordt verondersteld dat één van de ouders helpt tijdens de wedstrijden, alsook bij eventuele werken op het JOEL SMETS BMX CIRCUIT gedurende het jaar.
- ✓ Er mag door de leden, ouders of aanverwanten de club op geen enkele manier schade toe gebracht worden wat de werking van de club in het gedrang kan brengen of de naam van de club in een slecht daglicht brengt.
- ✓ Als leden, ouders, familie, vrienden of supporters problemen hebben met de clubwerking kunnen deze altijd besproken worden met het bestuur op een bestuursvergadering of een bijeenkomst met de betrokken partijen.

### Training

- ✓ Jouw kind moet op tijd op training zijn, help daar ook aan mee.
- ✓ Accepteer de beslissingen van de trainer. Ga je niet akkoord: spreek hem of haar er dan onder vier ogen over aan en kies hiervoor een geschikt moment.
- ✓ Erken de waarde en het belang van (vrijwillige) trainers. Zij geven hun tijd en kennis om het sporten van jouw kind mogelijk te maken.
- ✓ De trainer is geen helderziende: durf op een gepaste manier te zeggen wat je denkt en voelt.
- ✓ Vertel je trainer bijvoorbeeld wanneer iets werkt voor jou, hij zal er positief op reageren.
- ✓ Maak ook (beleefd) duidelijk wanneer de trainer iets zegt of doet waarbij je je onprettig voelt.
- ✓ Kinderen willen niet altijd winnen, ze willen vooral plezier maken. Toon als ouder ook een glimlach als het even niet zo goed gaat. Verander een nederlaag in een overwinning door op andere zaken te wijzen.
- ✓ Leer je kind dat eerlijkheid en inzet belangrijker zijn dan winnen.
- ✓ Val een jurylid nooit in het openbaar aan en trek de integriteit van de juryleden niet in twijfel.
- ✓ Check wat je kind leuk vindt aan je reacties na de wedstrijd.
- ✓ Tijdens de trainingen is het binnenterrein alsook de startheuvel en finish gedeelte van het BMX circuit verboden terrein voor de ouders, familie, vrienden of supporters van de leden, enkel met toestemming van de dienstdoende trainer kan dit toegestaan worden.

### Materiaal

- ✓ Spreek jouw kind aan als het niet respectvol omgaat met het materiaal, met teamgenoten of anderen.

### Gezondheid

- ✓ Zorg dat je kind voldoende rust en een goede voeding krijgt, dat zijn de basisvoorwaarden om te groeien, zowel fysiek, psychisch als in prestaties. Probeer zelf een voorbeeld te zijn.
- ✓ Laat je kind ontwikkelen volgens de sportieve fasen die eigen zijn aan de leeftijd. Praat hier eventueel over met de trainer, hij is de expert.

## Supporters

### Attitude

- ✓ Denk eraan dat de jeugd voor haar eigen plezier deelneemt aan georganiseerde sportbeoefening. De jeugd doet dit niet voor uw vermaak, noch zijn de sporters miniprofsporters.
- ✓ Gedraag u op uw best. Vermijd het gebruik van grove taal en het beledigen of belagen van renners, trainers of juryleden.
- ✓ Veroordeel elk gebruik van geweld.
- ✓ Zorg ervoor dat uw gedrag sportief is. Goed voorbeeld doet goed volgen.
- ✓ Laat geen rommel achter!
- ✓ Wijs medesupporters en anderen op een rustige manier op een fair gedrag.

### Wedstrijd

- ✓ Geef applaus bij een goede prestatie van zowel uw eigen renner als van anderen.
- ✓ Toon respect voor tegenstanders/tegenspelers. Zonder hen zou er geen wedstrijd zijn.
- ✓ Maak een kind nooit belachelijk en scheld het niet uit als het een fout maakt gedurende een wedstrijd.
- ✓ Respecteer de beslissing van de juryleden.
- ✓ Moedig de jongeren altijd aan om zich aan de spel-/wedstrijdbepalingen te houden.

### **Sanctioneren bij schenden van de gedragscode**

- ✓ Bij het schenden van deze gedragscode treedt in eerste instantie het bestuur (schendingen door trainers, bestuurders, juryleden, ouders) of de trainer/sportief verantwoordelijke (schendingen door renners) op en komt men tot een gepaste sanctie. Deze sanctie zal variëren volgens de aard van de schending.
- ✓ Bij ernstige feiten, of herhaaldelijke schending van de gedragscode, kunnen personen in samenspraak met het bestuur / de sportief verantwoordelijke verwijderd worden uit de club.
- ✓ Het uitgesloten lid kan op geen enkele manier kosten veroorzaakt door deze uitsluiting op de VZW verhalen.
- ✓ Bij herhaaldelijk wangedrag van de renner of meer dan één keer een inbreuk te hebben gedaan op bovenstaand club regelement dient de club de zaak aanhangig te maken bij de bevoegde instanties van Cycling Vlaanderen (bondsparket).
- ✓ Doch enkel na de renner aangetekend in gebreke gesteld te hebben en de renner voorafgaandelijk door het bestuur gehoord te hebben.
- ✓ Indien de club zijn verplichtingen inzake trainingen, kledij enz., niet nakomt, dient de renner de zaak te melden aan het bondsparket bij Cycling Vlaanderen.
- ✓ Bij ernstige tekortkomingen door één der partijen wordt de overeenkomst beëindigd mits onverwijld een aangetekend schrijven te richten aan de in gebreke blijvende partij.