



GEDRAGSCODE SPORTERS

I ATTITUDE

- We staan voor fair-play tegenover tegenstander, scheidsrechter en publiek.
- Aanvaard de beslissingen van de juryleden.
- Onsportiviteit van een ander is nooit een reden om zelf onsportief te zijn.
- Wijs een medespeler 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.
- 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!

II TRAINING

- Kom op tijd op training, dat wil zeggen dat je minstens vijf minuten op voorhand aanwezig bent zodat de training op tijd kan starten. Kom je toch te laat? Excuseer je dan bij de trainer.
- Maak met je trainer duidelijke afspraken betreffende aanwezigheden op trainingen en wedstrijden.
- Hoewel we een individuele sport beoefenen, vormen we een team, op en naast het veld.
- 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.

III COMPETITIE

- 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 medespelers, je trainer, de scheidsrechter, alle anderen en het materiaal waar je mee omgaat. Ook als je wil winnen.
- 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 afspreekt 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.



IV MATERIAAL

- Sportaccommodatie, kleedkamers en het materiaal worden altijd proper en ordelijk achtergelaten.
- Neem geen dingen van een ander, dat is stelen!

VI 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. Douche na het sporten.
- Eet gezond en drink voldoende, zowel buiten als tijdens het sporten.
- Houd er rekening mee dat bepaalde medicatie als doping wordt gezien. Vraag dus steeds voldoende informatie aan je arts of apotheek. Alcohol, tabak en drugs gaan niet samen met sport!