



## AVC HARELBEKE

# Gedragcode

Beste speler/speelster, trainer, begeleider, ouders,

AVC Harelbeke biedt volleybaltrainingen en competitieve mogelijkheden aan voor spelers van alle leeftijden. Ons doel is dat iedereen zich goed voelt binnen de club, als individu, teamlid en clublid, en met enthousiasme deelneemt aan alle activiteiten. We streven ernaar om uitdagende, maar haalbare doelen voor iedereen te stellen.

Onze club staat open voor iedereen uit Harelbeke en omgeving. We willen een brede instroom van leden om zo teams op alle niveaus te kunnen laten spelen. We streven naar een goede opleiding van onze spelers en een optimale ondersteuning, binnen de financiële mogelijkheden van de club.

We verwachten van iedereen maximale inzet en een gedrag dat past bij de clubgeest en loyaliteit aan onze clubkleuren. Samenwerking met andere clubs vinden we belangrijk. We dragen als club een maatschappelijke verantwoordelijkheid, hechten veel waarde aan fair-play en vragen hetzelfde engagement van spelers, speelsters, ouders, verantwoordelijken en sympathisanten.

Onze verantwoordelijkheid reikt verder dan sport: niet alleen bij blessures, maar ook op het gebied van algemene gezondheid en ontwikkeling streven we naar "Gezonde geesten in gezonde lichamen". We willen een stabiele en financieel gezonde club zijn en blijven. Samen met onze leden streven we naar een positieve uitstraling van AVC Harelbeke en het volleybal in onze regio.

Door onderstaande gedragsregels te respecteren en na te leven, dragen we allemaal bij aan een positieve en sportieve omgeving binnen AVC Harelbeke. Samen zorgen we ervoor dat iedereen met plezier kan sporten en zich kan ontwikkelen binnen onze club. Bedankt voor jullie inzet en betrokkenheid!

Sportieve  
Het AVC Harelbeke Team

groeten,

## 1. GEDRAGSREGELS VOOR DE SPELERS

### a. Algemeen

- Elke speler/speelster is op de hoogte van de gedragsregels die gelden binnen AVC Harelbeke.
- We streven ernaar altijd vriendelijk, beleefd en sportief te zijn in onze contacten.

Bij het betreden van de zaal is het gebruikelijk om bestuursleden, ploegverantwoordelijken, medewerkers, trainers en andere spelers/speelsters te begroeten. Taal en gedrag moeten beleefdheid en respect uitstralen.

- Wij treden naar buiten als een team. Draag je clubsweater of T-shirt bij thuis- en uitwedstrijden en gebruik de verstrekte sporttas.

Onze sponsors doen hun best om ons te ondersteunen, door het dragen van deze kleding tonen we respect voor hun inspanningen.

- Zowel in onze eigen sporthal als op verplaatsing gedragen we ons correct en tonen we respect voor trainers, bestuur, publiek en accommodaties.

Iedereen is verantwoordelijk voor het materiaal van AVC Harelbeke en het materiaal dat door de sportdienst ter beschikking wordt gesteld.

- Onenigheden tussen spelers/speelsters of conflicten met trainers moeten onmiddellijk worden uitgesproken binnen de sportomgeving.

De cafetaria is niet de juiste plek om serieuze meningsverschillen uit te praten of rond te strooien.

- Roken voor, tijdens of na trainingen is niet toegestaan in de sporthal en kleedkamer.

Bij niet-naleving zullen trainers eventueel in samenspraak met het bestuur sancties bepalen. We begrijpen dat we niemand kunnen verbieden te roken, maar uit respect voor de jeugdige spelers/speelsters, doe dit dan buiten het zicht.

- Een speler/speelster die onder invloed van alcohol op een training of wedstrijd verschijnt, mag niet deelnemen aan de activiteit.

Ouders van jeugdspelers/speelsters worden in zo'n geval altijd verwittigd. Bij andere clubactiviteiten worden excessen ingeperkt en worden afspraken gemaakt met trainers en begeleiders.

- Op het gebied van drugs – zowel soft- als harddrugs – hanteren wij een nul-tolerantiebeleid.

Bezit, gebruik en dealen is bij elke clubactiviteit en onder alle omstandigheden strikt verboden en onaanvaardbaar. Bij overtreding wordt er een intern stappenplan gevolgd en worden de ouders onmiddellijk geïnformeerd. Stappenplan: gesprek met trainer, ouders, aanbieden van hulpmiddelen, bij herhaling is schorsing mogelijk.

- Als lid van een team moet iedereen zijn verantwoordelijkheid nemen.

Het is belangrijk dat anderen op je kunnen rekenen. Dit betekent dat senioren zowel aanwezig zijn voor de reserve- als de hoofdwedstrijd.

- Negatieve reacties tegenover trainers, medespelers/speelsters, tegenstanders, coaches, supporters en zaalverantwoordelijken worden niet geaccepteerd.

Als iemand zich niet kan beheersen, zal de trainer (indien nodig) de betrokken speler/speelster vragen de training te verlaten. Bij jeugdspelers/speelsters worden de ouders geïnformeerd dat de speler/speelster vanwege zijn/haar negatieve houding van de training is weggestuurd. Als een speler/speelster door herhaaldelijk negatief en storend gedrag tegen de ploegbelangen ingaat, kan de clubleiding drastische maatregelen nemen.

- De spelers/speelsters engageren zich om:

1. De oefeningen met volle inzet uit te voeren
2. Positief en kritisch de teamgenoten aan te zetten dit ook te doen
3. Te luisteren met een positief oor naar de raadgevingen van de trainer of teamgenoten

- We verwachten totale inzet en de wil om bij te dragen aan een goede sfeer binnen de club.

## **b. Afspraken over de trainingen**

- Zorg dat je minstens 5 minuten voor aanvang van de training aanwezig bent in sportuitrusting, zodat de trainingen stipt kunnen beginnen.
- Verwittig de trainer als je niet aanwezig kunt zijn, dit is belangrijk voor de voorbereiding van de trainingen.
- Van iedere speler/speelster wordt een sportieve houding verwacht: luisterbereidheid en inzet.

Dit betekent stilte en aandacht voor de trainer die uitleg geeft en een oefening toont. Wees rustig, goedgemoed en vermijd negatieve emotionele reacties.

- Draag geen wedstrijdkleding tijdens trainingen, gebruik je trainings-T-shirt van de club.
- De rust- en drinkpauzes worden bepaald door de trainer.

Spelers/speelsters hebben wel het recht om een rust- of drinkpauze te vragen als ze dit nodig achten.

- Er wordt niet gesnoept en kauwgom is uit den boze. Chips in de kleedkamer zijn te vermijden.
- Vermijd sieraden: armbanden, kettingen, ringen, horloges, piercings, ... behoren niet tot de sportuitrusting.  
Ze kunnen beschadigd worden of kwetsuren veroorzaken bij de speler/speelster zelf of bij medespelers/speelsters. De trainer kan eisen dat deze voorwerpen worden uitgedaan. Het dragen ervan is volledig de verantwoordelijkheid van de speler/speelster. Een trainer kan nooit verantwoordelijk worden gesteld voor kwetsuren voortvloeiend uit het dragen van sieraden.

- Zoek tijdens een opwarming of training niet telkens dezelfde speler/speelster op.  
Wissel af en help elkaar constant tijdens het trainen of spelen. Slecht communiceren is vaak de oorzaak van misverstanden of kleine ruzies.

- Rol, werp of trap de ballen nooit onder het net door tijdens een oefening.  
Spelers/speelsters aan de andere kant van het net kunnen op de bal neerkomen na een sprong.

- Alle spelers/speelsters helpen mee bij het klaarzetten en opruimen van het materiaal.  
Indien dit niet spontaan gebeurt, kan de trainer iemand aanduiden of een beurtrol opstellen.

- Niemand verlaat de training of wedstrijd zonder toestemming van de trainer.

- Tijdens de trainingen worden vragen, discussies of opmerkingen beperkt.  
Dit gebeurt tijdens voor- of nabesprekingen. Wie een individueel gesprek met de trainer wil, kan dit vragen en op een afgesproken tijdstip wordt dan naar de speler/speelster geluisterd.

- Laat geen waardevolle voorwerpen achter in de kleedkamer.  
Stop waardevolle voorwerpen in je sporttas en neem deze mee in de sportzaal. Doe dit ook bij uitwedstrijden als je geen sleutel hebt van de kleedkamer.

- Zet je GSM altijd uit.  
Alleen bij dringende gevallen of voor een speler/speelster die zijn GSM nodig heeft voor werksituaties kan een uitzondering worden gemaakt, mits de trainer is geïnformeerd.

- Neem een douche na de training.

Dit is een goede gewoonte die al bij de jongsten wordt aangeleerd. Spieren kunnen met behulp van warm water beter recupereren.

- Personen die niet bij de club zijn aangesloten en zich storend gedragen, kunnen de toegang tot de trainingsruimte worden ontzegd.

### **c. Afspraken over de wedstrijden**

- Draag altijd je wedstrijdleding (trui, broekje, kousen, schoenen waarvan de zolen niet zwart zijn).
- De speler/speelster is verantwoordelijk voor het bijhouden en onderhouden van de wedstrijduitrusting.

Elke speler/speelster krijgt het truitje, broekje en trainingsvest in bruikleen. De uitrusting blijft eigendom van AVC Harelbeke. De club kan de uitrusting op ieder moment terug opeisen indien nodig. Wassen en onderhoud dienen te gebeuren volgens voorschrift. Bij verlies of beschadiging (indien niet tijdens een wedstrijd) kan de club een schadevergoeding vragen.

- Zorg dat je minstens 30 minuten voor de start van de wedstrijd in wedstrijduitrusting aanwezig bent.

Een goede opwarming vermindert het risico op blessures. Eventueel wordt de opwarming geleid door een van de spelers/speelsters.

- Zorg dat je stipt aanwezig bent op de afgesproken plaats.

De verplaatsingen bij uitwedstrijden gebeuren zoveel mogelijk in teamverband. Uitzonderingen worden op voorhand meegedeeld. De trainers zullen in samenspraak met de ploegverantwoordelijke op de laatste training het vertrekuren opgeven en nagekeken hebben of er voldoende vervoer is. Indien een speler/speelster niet aanwezig kan zijn of te laat komt, moet hij/zij dit tijdig laten weten aan de trainer of teamverantwoordelijke.

- Laat geen waardevolle voorwerpen achter in de kleedkamer.

Neem de goede gewoonte aan ze in een sporttas mee te nemen in de zaal.

- Zet je GSM altijd uit.

Alleen bij dringende gevallen of voor een speler/speelster die zijn GSM nodig heeft voor werksituaties kan een uitzondering worden gemaakt, mits de trainer is geïnformeerd.

- Elke Speler is Gelijkwaardig.

Iedereen is een volwaardige speler/speelster van de ploeg. De trainer-coach kiest voor een beginopstelling die hij het meest geschikt acht. Elke speler/speelster neemt zijn verantwoordelijkheid op tijdens de wedstrijd: maximale inzet, uitvoeren van de opdrachten van de trainer, fair-play. De speler/speelsters geven op het terrein blijk van een gezonde en sportieve agressiviteit en komen na het scoren van een punt samen in een kring. De speler/speelsters maken sfeer op het terrein en moedigen elkaar aan. Geen negatieve reacties bij een misser van een speler/speelster (kwaad worden, ongenoegen laten blijken, aan het net trekken, arrogante houding, ...). De speler/speelsters blijven positief op elkaar inpraten ook als het op het veld minder goed gaat.

- Supporter voor je ploegmaats.

Winnen is de verdienste van heel de ploeg en verliezen doe je als ploeg. Op eigen ploegmaats, trainer, tegenspeler/speelsters, scheidsrechters of andere officials wordt geen kritiek gegeven. Met scheidsrechters, de tegenstander of publiek – ook al zijn die negatief – wordt niet gediscussieerd. Alleen de kapitein mag de officials aanspreken en dan wel op een beleefde manier.

- Op de bank verwachten we blijvende concentratie.

Moedig je ploegmaats aan. De wisselspeler/speelsters moeten op ieder ogenblik klaar zijn voor een wissel. Bij een time-out verzamelt de gehele ploeg zich rond de coach en iedereen luistert aandachtig naar de richtlijnen en commentaar van de coach.

- Op de bank en naast het terrein heerst er orde.

Drank, trainingsvesten en sporttassen worden ordelijk geplaatst. Lege flessen of papier laten we niet rondslingeren. Vuilnis wordt in een vuilniszakken gedeponeerd.

- Toon respect voor je tegenstander.

Leer ook van hen. Leren omgaan met verlies en fouten is belangrijk. Onze tegenstander is onze partner om te leren en te groeien in de sport.

- Na de wedstrijd drukt iedere speler/speelster de hand van de scheidsrechters, de tegenstrevers en hun coach.

- Na de begroeting verzamelt iedereen zich bij de coach die de afspraken voor de volgende training of wedstrijd vastlegt.

Indien er eventueel conflicten zijn geweest worden die niet na de wedstrijd besproken. Dit gebeurt op initiatief van de trainer of van de speler/speelster bij de eerstvolgende training.

- In de voorbereiding op de volgende wedstrijd of training volgt iedereen een gezonde levenswijze.

(voldoende rust, aangepaste voeding, medische verzorging) Een gekwetste speler/speelster probeert in de mate van het mogelijke aanwezig te zijn op de wedstrijden.

- Bespreek eventuele medische problemen altijd met je trainer en ploegverantwoordelijke.

Blijf niet spelen als je pijn hebt of niet in staat bent om verder te spelen.

- Alle leden van AVC Harelbeke zijn verplicht om deel te nemen aan het fluiten.

Dit betekent dat je minstens 1 keer per seizoen of een aantal keer per ploeg wordt ingeschakeld om een wedstrijd te fluiten. Wij hopen dat je met het nodige respect en verantwoordelijkheid het fluiten opneemt.

- Ouders, familie en supporters: we rekenen erop dat jullie ons op een positieve manier aanmoedigen en steeds het goede voorbeeld geven.

#### **d. Afspraken met betrekking tot de kleedkamers**

- Laat de kleedkamer netjes achter, controleer of de douchekranen goed zijn dichtgedraaid.
- Wie ergens schade vaststelt of zelf veroorzaakt, brengt de trainer of de zaalverantwoordelijke hiervan onmiddellijk op de hoogte.
- Vuilnis wordt in de vuilniszakken achtergelaten.
- Verlaat de kleedkamers binnen de 20 minuten na een wedstrijd of training.
- Wie als laatste de kleedkamers verlaat, laat de deur open zodat de kleedkamer kan ventileren.
- Er wordt geen glas meegenomen in de kleedkamers. Flessen en glazen horen in de cafetaria. Er is een alcohol verbod in de volledige sportzaal, kleedkamers inbegrepen .
- De kapitein let op de naleving hiervan.

## 2. GEDRAGSREGELS VOOR DE OUDERS

- Ouders en supporters ondersteunen hun kinderen op een positieve manier en moedigen hen aan tijdens trainingen en wedstrijden.
- Motiveer je dochter/zoon om te trainen en wedstrijden te spelen zodat de trainers niet het gevoel krijgen dat ze gebruikt worden voor een (goedkope) opvang.
- Motiveer je dochter/zoon door regelmatig in te staan voor het vervoer van haar/hem en zijn vrienden bij verplaatsingen. We proberen er zelf samen met de trainer voor te zorgen dat het niet steeds dezelfde ouders zijn die instaan voor het vervoer.
- Respecteer de beslissingen van trainers, scheidsrechters en begeleiders.
- Zorg voor een positieve en sportieve sfeer tijdens wedstrijden en clubactiviteiten.
- Ouders en supporters onthouden zich van negatief commentaar op spelers, trainers, scheidsrechters en andere supporters.
- Ouders en supporters zorgen ervoor dat hun kinderen op tijd aanwezig zijn voor trainingen en wedstrijden.
- Stimuleer je kind om zich te houden aan de afspraken en regels van de club.
- Ga respectvol om met andere ouders/verzorgers, supporters en clubleden.
- Help, indien mogelijk, mee met clubactiviteiten en draag bij aan een positieve clubcultuur.

## 3. GEDRAGSREGELS VOOR TRAINERS EN BEGELEIDERS

- Elke trainer/begeleider/monitor is op de hoogte van de gedragsregels binnen AVC Harelbeke.
- Kom steeds positief uit de hoek.

Maak jullie speler/speelsters duidelijk dat je hun inspanningen waardeert. Moedig hen aan, steun hen in moeilijke momenten, geef hen een schouderklopje, een compliment. Een applaus af en toe kan toch zo'n deugd doen. De speler/speelsters dienen deze slogan tot de hune te maken. Met positief gedrag kan een (h)echte teamsfeer gecreëerd worden. Als iedereen meedoet zien we straks een hecht team, een ploeg, een geheel op het veld.

- De trainer of de clubleiding zal de speler/speelster niet aan zijn lot overlaten.

Als een probleem zich voordoet wordt dit indien gewenst gezamenlijk besproken, al of niet in tegenwoordigheid van de ouders. De ploeg vindt het zijn taak en plicht de speler/speelster positief te begeleiden in deze periode. Zodoende kan de speler/speelster snel zijn plaats in de groep terug opnemen.

- De trainer zorgt voor een omgeving en sfeer waarbinnen de sporter zich veilig voelt.

Iedereen moet zich gerespecteerd voelen en plezier kunnen hebben. De trainer zorgt voor variatie in trainingen zodat sporters gemotiveerd blijven.

- De trainer ziet erop toe dat er respectvol met elkaar wordt omgegaan en corrigeert indien nodig.
- De trainer werkt samen met andere trainers en vrijwilligers om een positieve sportomgeving te creëren.