

Gedragcode TIME

INHOUDSTAFEL

I.	Inleiding.....	1
II.	Algemeen.....	2
III.	Voor de training.....	4
IV.	Tijdens de training.....	5
V.	Na de training.....	7
VI.	Dryland	7
VII.	Wedstrijd.....	8



I. ALGEMEEN

Dit document beschijft de gedragsregels die verwacht na geleefd te worden door zwemmers tijdens training of wedstrijden. De wedstrijden kunnen Zwemfed of Sporta wedstrijden zijn.

De regels bestaan aan de ene kant uit praktische afspraken die ervoor moeten zorgen dat alles op training en wedstrijd efficiënter verloopt. Aan de andere kant introduceren wij een aantal gedragsregels die gebaseerd zijn op wederzijds respect (zowel trainer-zwemmer, trainer-ouder als zwemmers onderling) en discipline. Twee noodzakelijke kenmerken van een competitiezwemmer -en club.

Wij introduceren deze regels in de hoop dat dit zowel de clubwerking als het competitieniveau naar een hoger niveau van professionaliteit kan tillen. Wij mogen als club best fier zijn op hetgeen wij reeds gerealiseerd hebben. Het niveau van een zwemclub (en zijn zwemmers) heeft echter niet enkel te maken met het talent dat in het zwembad ligt. Discipline, motivatie en respect voor iedereen die zijn steentje bijdraagt vormen noodzakelijke elementen wil men groeien als club.

Wij hopen natuurlijk dat er wel degelijk gehoor zal worden gegeven aan deze gedragscode. Zowel door de zwemmers die hun gedrag misschien moeten bijstellen, als door de ouders die een controlerende, maar vooral steunende rol dienen te vervullen voor hun zwemmer(s). Aan alle zwemmers: zie dit alstublieft niet als een verstrenging van jullie hobby, maar als een noodzakelijk iets om te garanderen dat de best mogelijke atleet die in jou schuilt naar boven te halen. Wij trainers beseffen maar al te goed dat de ambitie bij iedere zwemmer anders ligt en dat het zwemmen naast competitie voor een deel ook ontspanning en plezier moet zijn, maar er moet een minimum zijn aan discipline wil TIME Swimming Team zijn positie als competitie club behouden én vergroten.

Met de hoop op een nog betere clubwerking,

Het bestuur en trainerskorps

II. ALGEMEEN

WEDERZIJDIG RESPECT

Een zwemmer moet graag komen zwemmen, een trainer moet graag komen training geven. Om dit te garanderen is wederzijds respect nodig tussen trainers en zwemmers. We moeten respect hebben voor wat elk van ons doet.

De trainer heeft respect voor de zwemmer voor het feit dat hij/zij vele uren per week in het bad ligt en dat hij/zij daarnaast nog heel wat schoolwerk heeft en misschien zelf nog een andere activiteit. Wij bewonderen jullie voor het feit dat jullie competitiesport verkiezen boven lekker niets doen thuis. Dit getuigt van een sterk karakter. Later zal dit een positief effect hebben in het leven, wat je ook doet.

De zwemmer heeft respect voor de trainer voor het feit dat hij/zij voor of na zijn professionele bezigheid, vrijwillig zwemtraining geeft. De zwemmer beseft dat niet elke club een gediplomeerd trainerskorps heeft die iedere dag opnieuw het beste uit iedere zwemmer naar boven wil halen. De zwemmer apprecieert de inzet en input van elke trainer en probeert gehoor te geven aan de instructies.

De zwemmer heeft respect voor zijn/haar mede-zwemmer voor het feit dat hij/zij ook gekozen heeft voor een harde en technische sport. Elk van jullie wil het beste van zichzelf geven en topprestaties neerzetten, maar gunt dit zijn mede-zwemmers ook. Wij verplichten niemand om beste vrienden te worden, maar elkaar respecteren en tolereren is een *must*. Laat jaloezie geen invloed krijgen op het gedrag naar andere zwemmers toe. We zijn 1 club en we respecteren elkaar binnen deze club.

- Concrete afspraken:
 - Trainers behandelen iedere zwemmer gelijk. Goede of slechte zwemresultaten mogen geen invloed hebben op de streng -of zachtheid naar een zwemmer toe.
 - Een nieuwe dag, een nieuwe start. Een confrontatie tussen trainer en zwemmer is mogelijk, maar moet een plaats kunnen worden gegeven. Draag dit niet mee naar volgende trainingen en definieer elkaar niet door een minder voorval.
 - Pestgedrag wordt NIET getolereerd en zal streng bestraft worden. Procedure wordt gevolgd volgens het tuchtreglement van Zwemfed, te vinden op de website.
 - Bij ernstige (etische) klachten, kan men zich wenden bij de API of dit melden via de site van de Zwemfed.
 - Leeftijd brengt geen extra voordelen met zich mee. Jij hebt niet meer recht op zwemwater dan een andere zwemmer.

DISCIPLINE

Velen willen dit misschien niet horen, maar discipline is nodig wil men groeien als club en als zwemmer. De meest getalenteerd zwemmer komt nergens zonder de nodig portie discipline. Probeer dit constant in het achterhoofd te houden en toe te passen. Niet enkel voor nu, maar voor de rest van jullie leven.

Discipline tijdens de training:

- Zwem het aantal trainingen die je moet zwemmen. Plannen is daarom van groot belang. Schoolwerk is veel, dat weten de trainers ook, maar een goede planning maakt dat alles haalbaar wordt.
- Zwem je training volledig uit. Frutsel geen meters af, zwem op jouw eigen tempo, maar zwem de training uit. Doorzetten op moeilijke heeft positieve gevolgen voor later.
- Trainer is baas. De trainer is geen ouder, noch een leerkracht, maar tijdens de trainingsuren is de trainer baas. De trainer is ook geen gelijke. Wij trainers proberen een zo informeel mogelijk relatie te onderhouden met elk van jullie maar die lijn van trainer/zwemmer moet behouden blijven. Weerwoord is geen probleem, maar het moet altijd beleefd blijven. De trainer blijft een volwassen persoon die het op dat moment voor het zeggen heeft.

Discipline naast het zwemmen:

- Levensstijl: probeer een zo gezond mogelijke levensstijl erop na te houden. Ongezonde voeding heeft niet enkel een negatief effect op de sportprestaties, maar ook op de algemene gezondheid en zelf op uw gedrag. Zondigen mag, maar kies je momenten en altijd met mate.
- School: Of je nu graag naar school gaat of niet. Probeer er het beste van te maken. Besef dat vele kinderen in de wereld naar school willen gaan, maar dit niet kunnen. Een educatieve vorming is minstens even belangrijk als de sport. Discipline is hier dus ook vereist. Doe je best, probeer goede resultaten te halen, zodat je daarnaast kan doen wat je graag doet.
- Thuis: Iedere thuissituatie is anders, maar probeer ook hier voor jezelf een portie discipline op te leggen. Wat het zwemmen betreft, vraag jezelf af of het niet tijd is om zelf je zwemzak klaar te maken en te ledigen ipv je ouder(s).
- Slaap: niet enkel voor het zwemmen is voldoende slaap belangrijk. Voldoende slaap is belangrijk voor school, voor je groei, voor je gedrag, voor je gezondheid in het algemeen. Probeer op een deftig uur te gaan slapen. Het is een realiteit geworden dat de gsm aan de hand plakt van iedere jongere, maar probeer toch die gsm aan de kant te leggen in bed.

III. VOOR DE TRAINING

- Traject school-zwembad: iedere zwemmer komt na school direct door naar het zwembad, zonder omwegen. Probeer op tijd te zijn. Indien een zwemmer standaard later is, laat hij/zij dit op voorhand weten aan de trainer in de mate van het mogelijke.

- Wachten op de trainer:
 - Trainers proberen tijdig aanwezig te zijn om de training.
 - Ongezonde voeding en frisdrank zijn verboden. Een koek, stuk fruit of ander tussendoortje kan uiteraard wel, maar hou het proper.
 - Begin aan de droge opwarming ook al is de trainer nog niet aanwezig.
 - Indien een trainer meer dan 10 min te laat is, contacteert men in de eerste plaats de andere trainer (indien aanwezig) of een oudere zwemmer probeert de trainer telefonisch te bereiken.

- Omkleden:
 - Eens toegangspoorten overschreden is het verboden nog iets te eten.
 - Iedere zwemmer neemt zijn/haar aangewezen omkleedcabine.
 - Hou het rustig.
 - Toiletbezoek voor de training.
 - Laat geen waardevolle voorwerpen (gsm, portefeuille, muzikspelers,...) achter in de kleedkamers.

- Alvorens het water in te springen:
 - We zwemmen met een badmuts en we nemen een douche alvorens het water te betreden.
 - Men begroet altijd de trainer voor het aanvangen van de training.
 - Iedere zwemmer maakt dat hij zijn gerief klaar heeft en houdt zijn badmuts en zwembril bij de hand.
 - Alvorens de zwemtraining aan te vatten warmt de zwemmer zich voldoende op met het benodigde materiaal (handdoek, elastiek, springtouw,...)
 - De trainer geeft duidelijk aan wanneer de training aanvat, zwemmers maken dat zij klaar zijn op dat moment.

V. TIJDENS DE TRAINING

- Inzet: Iedereen heeft zijn goede en slechte dagen. Niet elke training wordt een toptraining. Het is wel nodig dat iedere zwemmer zich inzet op training. Probeer van iedere training het beste te maken. Trek u aan elkaar op en motiveer elkaar indien nodig. Laat het gezaag achterwege en toon karakter tijdens iedere training, hoe lastig ook. Goede trainingen resulteren in goede wedstrijdresultaten!
Beperk de onderbrekingsperiodes wegens examen zoveel mogelijk. Beperk desnoods in eerste instantie het aantal uren training, maar probeer nog steeds wekelijks drie à vier trainingssessies te volgen.
- Aandacht: Iedere trainer doet zijn uiterste best om iedere training op een duidelijke en gemotiveerde manier over te brengen. Toon respect naar de trainer toe door de zwijgen en te luisteren wanneer een oefening wordt uitgelegd of een opmerking wordt gegeven.
- Stel vragen: De trainers zijn er om te helpen, om het uit te leggen. Vraag om extra uitleg indien je iets niet gehoord of verstaan hebt. Begin niet aan een oefening indien je de oefening niet verstaat. Er mag gerust ook naar het technisch nut van een oefening worden gevraagd.
- Rustpauzes: Respecteer uw rust en die van de andere. Rustpauzes zijn er voor een reden, neem ze dan ook. Zwem op uw eigen tempo en neem de rust die aangegeven is door de trainer, kijk niet naar anderen, maar naar de klok. 10 sec = 10 sec, 20 sec = 20 sec, 30 sec = 30 sec, etc.
- Toiletpauze: De toiletpauze wordt aangegeven door de trainer en vindt plaats rond het midden van de training. Hou het probeer in de toiletten en blijf er niet hangen.
- Respecteer uw mede-zwemmers:
 - Wij pesten geen andere zwemmers, pestgedrag wordt niet getolereerd en zal gemeld worden bij de API. Iedere zwemmer is gelijk voor de trainer, ongeacht zijn prestaties.
 - Hou afstand tijdens het zwemmen.
 - Maak dat iedereen zijn keerpunt en aankomst op een deftige manier kan uitvoeren.
 - Steek voor en laat voorsteken, zonder te hinderen of te stoppen.
 - Elk heeft zijn eigen tempo, kijk vooral naar jezelf.
- Opmerking trainer: Jullie willen beter worden als zwemmer? Luister dan naar uw trainer als die een opmerking of tip geeft. Neem een opmerking serieus en probeer die toe te passen, laat ze niet gewoonweg aan je passeren. Snap je het nut van een opmerking niet, vraag dan waarom je het zus of zo moet doen.

- Zwem wat je moet zwemmen: Iedere zwemmer zwemt op zijn manier en op zijn tempo.
 - Zwem op het tempo die aangegeven wordt door de trainer. Indien lactaat, haal er u lactaat bij, begin niet zomaar lukraak te zwemmen.
 - Voor je het water induikt, bedenk een aandachtspunt om jezelf uit te dagen (bv: catch fase, keerpunt sneller nemen, pijlfase verzorgen, etc...)
 - Zwem de afstand die je moet zwemmen. Je helpt jezelf niet verder door aan iedere training meters af te frutselen.

- Het gaat echt niet vandaag, wat nu?: Het heeft geen zin om een training te zwemmen als je pijn hebt, ziek bent of er mentaal even door zit. Trainen of wedstrijden zwemmen wanneer je koorts hebt is uit den boze. Praat met je trainer! Wij trainers proberen een zo goed mogelijke vertrouwensband te creëren met elk van jullie. Durf dan ook te zeggen wanneer het niet gaat. Misbruik deze vertrouwensband niet.

- Einde training:
 - Zwem op een deftige manier los. ‘Loszwemmen’ is wel degelijk van belang. Het laat de hartslag terug zakken, helpt de verzuring tegen te gaan en kan blessures vermijden.
 - Verlaat spontaan het zwembad.
 - Steek eerst uw eigen gerief weg.
 - Stretch op de correct aangeleerde manier indien hier nog tijd voor is. Is dat niet het geval, probeer dat thuis nog te doen.
 - Verlaat de zwemhal indien de trainer dit aangeeft.
 - We laten de ruimte van het zwembad en de kleedkamers netjes achter
 - Het gebruik van een gsm in de kleedkamer is niet wenselijk. Weet dat het maken van beeld- of geluidsopnames in de kleedkamer verboden is. Hiertegen zondigen kan zorgen voor sancties. Dit kan ook inhouden dat politie wordt ingeschakeld.

VI. NA DE TRAINING

- Hou het rustig: Jullie zijn niet meer alleen in het zwembad na de training. Andere bezoekers bevinden zich nu ook in het zwembad. Heb respect voor hen en besef dat jullie allemaal samen het beeld van onze club vormen. Er kan gerust nog iets gezegd worden, maar... HOU HET RUSTIG.

VIII. DRYLAND TRAINING

Nog veel te vaak wordt het belang van de dryland training door de zwemmers onderschat. Helemaal onterecht. Core- oefeningen zijn van enorm belang wil men een betere zwemmer worden. Controle over het lichaam op het droge = controle van het lichaam in het water. Het is een noodzakelijke basis wil men blessures vermijden, positie op het water verbeteren, techniek van het zwemmen optimaliseren. Ook voor later kan dit een positief effect hebben.

Vandaar proberen wij als trainers nogmaals het belang te onderstrepen en vragen wij: Neem deze extra trainingen serieus!

- Discipline op zwemtraining moet gelijk zijn aan discipline op de dryland training.
- De trainer legt telkens de oefening uit en toont eventueel voor.
- Focus u op jezelf zodat je iedere oefening correct kunt uitvoeren.
- Om de oefeningen goed uit te oefenen dient men zich te focussen en dit kan men enkel doen indien het stil is in de zaal.
- Vraag naar extra instructies indien de oefening te moeilijk blijkt.
- Stel het nut van een oefening niet onnodig in vraag, kijk eerst of je de oefening wel degelijk juist uitvoert.
- Dryland training kent “3 strikes and you’re out -systeem”. 3 opmerkingen en de zwemmer wordt gevraagd de training te verlaten. Er wordt een mail gestuurd naar de ouder(s).
- Probeer in de mate van het mogelijke thuis deze oefeningen te herhalen. Hoe meer je deze oefeningen doet, hoe groter het resultaat!

IX. WEDSTRIJD

Trainingen staan allemaal in het teken van de wedstrijden. Slechte voorbereiding resulteert praktisch altijd in slechte wedstrijdresultaten. Gooi niet al die uren in de vuilbak door ongedisciplineerd en onzorgvuldig te trainen. Wij als zwemmers hebben niet als voetballers iedere week de kans om ons te bewijzen/te meten aan anderen. De periodes tussen wedstrijden liggen verder uit elkaar wat op zich al een grotere inzet vereist. Probeer dan ook van iedere wedstrijd het beste te maken. Toon wat je in je hebt!

- Ken je wedstrijden: Vooral de oudere zwemmers moeten voor zichzelf een perspectief voor ogen hebben. Wat zijn mijn belangrijkste wedstrijden, waarom wil ik stunten? Hoe werk ik daar naar toe? Spreek af met je trainer hoe jij het ziet.
- Inschrijven:
 - Je schrijft je in voor een wedstrijddag (en) en de trainer beslist dan voor welke zwemwedstrijden. :
Ideaal : 2 wedstrijden per halve dag / 3 wedstrijden per dag
 - Schrijf tijdig in. Het is ongelooflijk ambetant om iemand achteraf nog in te schrijven en dit komt slecht over naar de organisatie.
- Dag voor de wedstrijd:
 - Maak alles de dag ervoor klaar. Leer zelf je zwemzak klaar te maken. Ouders neem een stapje terug, laat de zwemmer zijn eigen voorbereidingsproces ontwikkelen (controleer gewoon of er zeker een zwembroek/badpak + bril en badmuts in zit).
 - Weet wat je zwemt de volgende dag. Overloop je wedstrijden. Overloop het programma van de organisatie.
 - SLEEP IS OF THE ESSENCE. Maak dat je voldoende nachtrust hebt gehad, ga dus tijdig gaan slapen.
- Op de wedstrijd:
 - Wees op tijd.
 - Begroet de trainer en afgevaardigde.
 - Luister naar de instructies van trainers of afgevaardigde. Volg alle voorschriften van de organisatie op. Slecht gedrag van één enkele zwemmer, reflecteert op dat van de gehele club!
 - Installeer u op een ordelijke manier. Let op voor doorgangen. Is er een afgebakende zone voor de club, houd je dan ook aan deze zone.
 - Verdoe geen krachten, probeer u zo rustig mogelijk te houden.
 - Tijdens de wachtperiodes is het aangewezen je spieren warm te houden. Na het inzwemmen of na een wedstrijd, droog je men zich best af en trek je de T-shirt en/of short aan. Slippers of sportschoenen zijn aangewezen, alleen al voor de hygiëne en om koude spieren te vermijden !

- Drink voldoende tussen de wedstrijden.
- Verwittig trainer of afgevaardigde wanneer je naar het toilet gaat of even weg bent.
- GSM-gebruik. Zwemmers onder de 16 jaar dienen het gsm zoveel mogelijk weg te steken vanaf de eerste wedstrijd tot aan de middag of einde van de wedstrijd. Muziek beluisteren, een foto trekken of een berichtje sturen mag, spelletjes spelen of sociale media bekijken niet.

Op die manier hopen we zowel de focus als het groepsgevoel terug wat te versterken op wedstrijd. Focus is van groot belang. Weet wanneer het bijna aan jou is, welke wedstrijd je hebt en wanneer je dient op te warmen. Hoewel zwemmen een individuele sport is, zijn we wel als club op wedstrijd. Wat meer samenhang kan geen kwaad, dus in plaats van elk apart op de gsm te zitten. Speel een spel, lees een boek, babbel met elkaar, kijk naar elkaars wedstrijd, moedig elkaar aan, enz.

- Voor je individuele wedstrijd ga je ALTIJD nog eens langs bij je trainer. Ga niet zo maar door naar de oproepkamer, de trainer heeft vaak nog een opmerking, tip, aandachtspunt.
- Na je individuele wedstrijd ga je ALTIJD langs bij de trainer voor feedback. Opnieuw een noodzakelijk iets wil men groeien. Probeer wel de trainer niet te storen als die bezig is met de wedstrijd van een andere zwemmer. Kom later dan eens terug, maar kom altijd feedback vragen. Neem die feedback mee naar de training!
- Laat telkens weten aan een trainer en afgevaardigde wanneer je de wedstrijd verlaat.