



Gedragsregels

2024-2025



1. Gedragscodes voor sporters,
2. Rol ouders,
3. Vertrouwenspersonen,
4. Sociale media.

Wat vinden we belangrijk binnen de vereniging

- Respecteer afspraken: Kom op tijd, meld je (tijdig) af, luister naar instructies en houd je aan de regels.
- Speel volgens de bekende spelregels.
- Toon respect voor de scheidsrechter accepteer zijn/haar beslissingen.
- Gedraag je sportief in en buiten het veld: Speel niet vals, gebruik geen verbaal of fysiek geweld.
- Geniet van een overwinning zonder de tegenstander te kleineren.
- Feliciteer de tegenstander als zij hebben gewonnen.
- Laat de kleedkamer na gebruik netjes achter
- Heb respect voor andermans eigendommen en blijf van andermans spullen af
- Toon respect voor trainers, coaches, bestuur en andere vrijwilligers in woord en gebaar.
- Scheldt niet op (mede)spelers en discrimineer geen andere spelers, leden of publiek,
- Draag geen sierraden, lang haar vast, draag gepaste kleding (t-shirt, broekje en zaalschoenen),
- Gebruik mobiele telefoon tijdens training en wedstrijden niet.

Deze regels zijn opgesteld aan de hand van de gedragcodes van centrum veilig sport Nederland en na te lezen op:

<https://centrumveiligesport.nl/preventie/gedragcodes/gedragcodes-voor-sporters>

- Attendeer de speler(s) op de gedragscodes.
- Ga tijdens de wedstrijd niet in discussie met de coach of scheidsrechter.
- Respecteer de beslissingen van de coach en scheidsrechter.
- Geniet van het spel, leg niet teveel druk op de spelers.
- Moedig alle spelers positief aan.
- Kijk naar de mogelijkheid om de club te ondersteunen met vrijwilligerswerk

Vertrouwenscontactpersonen

Ik ben Harrie Moorlag, 56 jaar, en al wat jaren lid van Hevoc.

Momenteel speel ik bij Heren 3 en coach ik de meisjes B.

In Mildam woon ik samen met mijn vriendin en haar twee zoons. Ik heb zelf drie kinderen, die alle drie al zelfstandig wonen.

Bij Omegagroep, een grote zorgorganisatie, ben ik clustermanager van een ambulante team en een woongroep voor Beschermd Wonen.

Sinds kort heb ik samen met Marjolijn Koehoorn-Herbrink de taak van vertrouwenscontactpersoon en volg ik ook de training daarvoor vanuit het NOC NSF.

Via het algemene e-mailadres van vertrouwenscontactpersoon@hevoc.nl kun je mij bereiken voor persoonlijke vragen of signalen, die betrekking hebben op jouw ervaringen binnen de vereniging.

Mijn naam is Marjolijn Koehoorn-Herbrink en op dit moment 35 jaar. Al met al loop ik ongeveer 15 jaar rond bij Hevoc en op dit moment ben ik speelster bij Dames 2.

Samen met mijn man en drie kinderen woon ik in Heerenveen en ik ben werkzaam als verpleegkundige in de thuiszorg.

Samen met Harrie maak ik me, als gecertificeerd vertrouwenscontactpersoon, hard voor een veilig sportklimaat voor al onze leden. Veiligheid houdt in dat je jezelf mag zijn en dat er geen ongewenst gedrag plaats vindt. Wij houden ons bezig met preventie van ongewenst gedrag maar zijn er ook voor jou wanneer je een luisterend oor nodig hebt!

We hebben een groot netwerk zodat we je altijd passend kunnen doorverwijzen. Neem gerust contact met ons op wanneer je een vertrouwelijk gesprek wil.



N I E T O N L I N E

- 1 Als je iets niet zou doen in *real life*, doe het dan ook **niet online**. Tel eerst tot 10 voordat je iets post, de hele wereld kijkt mee.
- 2 Behandel anderen online, zoals je zelf ook behandeld wilt worden: sportief en met respect.
- 3 Schrijf geen kwetsende of beledigende dingen, ook **niet als grapje**. Online kun je niet zien hoe iets precies is bedoeld.
- 4 Negeer pesterijen of vervelende opmerkingen. Ga niet terugschelden. Als je wordt lastiggevalen, maak dan een schermafdruck als bewijs en ga naar de trainer/coach/manager, of naar de vertrouwenspersoon.
- 5 Zet niet zomaar alles online. Alles wat je op internet publiceert, zoals foto's, filmpjes of chats, blijft voor eeuwig terug te vinden. Óók als je denkt dat het weg is.
- 6 Breng jezelf of je sport(vereniging) niet in verlegenheid met tekst, filmpjes of foto's waarmee je niet gezien wilt worden.
- 7 Respecteer de privacy van jezelf en van anderen. Zet dus niet zomaar foto's of persoonlijke informatie online, maar vraag eerst toestemming.
- 8 Laat zien dat je een goede verliezer bent, óók online.

W E L O N L I N E



- 1 Vergelijk online zijn met een bomvol stadion: duizenden mensen kunnen meekijken met wat je doet. Werk dus aan je persoonlijke pr en laat zien hoe sportief je bent.
- 2 Net als jij vinden anderen een aardig bericht of een compliment ook leuk. Aardig en respectvol zijn loont, óók online.
- 3 Een grapje is leuk, maar wees wel duidelijk over je bedoelingen. Dat voorkomt misverstanden. Grijp in als je merkt dat een ander te ver gaat, bijvoorbeeld door te zeggen dat iets niet aardig overkomt. Blijft iemand anders schelden, negeer dat dan.
- 4 Het mooie van een smartphone of ander apparaat is dat je 'm kunt uitzetten of wegleggen. Is het even niet zo gezellig online? Dan ga je toch wat anders doen?
- 5 Internet is een ontzettend handig uithangbord om je sportieve prestaties met de rest van de wereld te delen. Wedstrijd gewonnen? Nieuw trucje geleerd? Record verbeterd? Deel het!
- 6 Neem jezelf niet té serieus. Humor is op sociale media een handig hulpmiddel. Ook inhaken op wat er in de rest van de wereld gebeurt, kan best met een origineel grapje.
- 7 Wees online ook sportief naar anderen: feliciteer je concurrent met de winst, complimenteer een ander team en bedank de scheids via Twitter. Succes verzekerd.
- 8 Blijf altijd respectvol en sportief op sociale media.