



ZTIKZ
AMSTERDAM

GEDRAGSCODE trainers



juli 2025



INTRODUCTIE

Wat goed dat je de gedragscode voor trainers van ZTIKZ bekijkt!

Als vereniging en als trainers willen we iedereen een plezierige, veilige en enthousiast gretige sportervaring bieden. Ook willen we ongewenst of grensoverschrijdend gedrag voorkomen en willen we het zo toegankelijk mogelijk maken om eventuele incidenten te melden en te bespreken. Als vereniging volgen we hiermee het beleid van de KNSB en NOC*NSF, maar vooral werken we aan een sociaal veilige sport omdat we dat zelf belangrijk vinden!

Deze gedragscode is opgesteld tijdens een bijeenkomst met alle ZTIKZ-trainers en beschrijft de kernwaarden die wij als trainers belangrijk vinden. Daarnaast wordt uitgelegd hoe deze kernwaarden tot uiting komen in concreet gedrag en hebben de trainers voorbeelden gedeeld van situaties waarin dit gedrag zichtbaar is. Dit zijn slechts voorbeelden; jij en anderen kunnen vast nog meer situaties bedenken waarin deze waarden een rol spelen. Op de laatste pagina staan voornemens om als vereniging en als trainer duurzaam bezig te blijven met sociaal veilige sport in de trainingen.

Bovenal willen we je als trainer meegeven: wees leergierig, oprecht en nieuwsgierig op dit thema. Niemand is perfect, en vaak weet je niet precies hoe jouw gedrag of dat van een ander overkomt. Dat is helemaal oké. Waar het om gaat, is dat je je hiervan bewust bent, handelt met goede intenties, regelmatig reflecteert, en openstaat voor gesprekken over de impact van gedrag en gevoelens. Zo ontstaat er ruimte voor emotie, aanpassing en dialoog.

Nogmaals, heel goed dat jij je als trainer hard wilt maken voor sociaal veilige sport en een plezierige en gretige sportervaring voor iedereen!

Het bestuur van ZTIKZ

KERNWAARDEN VAN ZTIKZ TRAINERS

FYSIEKE EN SOCIALE VEILIGHEID

ENTHOUSIASTE GRETIGHEID

GELIJKWAARDIGHEID

PLEZIER



FYSIEKE EN SOCIALE VEILIGHEID

- ✘ Bied een fysiek en sociaal veilige trainingsomgeving waarbij de kans op ongelukken en ongewenst (seksueel) gedrag wordt verminderd.
- ✘ Maak de regels en verwachtingen vooraf duidelijk en spreek deelnemers aan als deze niet worden gerespecteerd. Deze regels en verwachtingen zijn gebaseerd op verkeersregels, baanregels, statuten, huishoudelijk reglement en gedragscodes.
- ✘ Pas de training aan op weersomstandigheden en omgeving. Signaleer, check en maak potentieel ongewenst gedrag bespreekbaar. Liever eerder checken en bespreken dan later moeten herstellen.
- ✘ Signaleer en bespreek het gedrag met betrokkenen, vertrouwenscontactpersoon en/of bestuur. Wees je bewust van de meldplicht over (een vermoeden van) seksuele intimidatie en misbruik.
- ✘ Wees je ervan bewust dat de sociale omgang ook online plaatsvindt en stuur ook op dat vlak op sociale veiligheid.
- ✘ Waarborg integriteit in het eigen handelen en ga geen persoonlijke of wettelijke grenzen over. Aanraken van de cursist is toegestaan met instemming van de cursist en met het doel het ontwikkelen in de sport. Je onthoudt je van aanrakingen die redelijkerwijs geïnterpreteerd worden als seksueel of erotisch. Je respecteert het privéleven van cursisten. Bij gedragingen in het grijze gebied ben je open over de redenen van je handelen en check je hoe dit ervaren wordt en of je het anders had kunnen aanpakken.
- ✘ Je vertoont geen discriminerend, kleinerend, pestend of seksueel intimiderend gedrag.

In een eerste training van het jaar bespreek je de vier waarden van ZTIKZ en spreek je de wens uit dat we met elkaar omgaan vanuit die waarden

Bij fietsen vooraf de route bepalen en rekening houden met de breedte van de weg en de verkeersdrukte op de route

Een fiets-trainingsgroep een keer meenemen naar een min of meer afgesloten parcours om vaardigheid op de fiets te trainen

In de ochtend al kijken wat de weersverwachting is voor de training in de avond. Welke windrichting? Hoe hard staat de wind? En daar de training op aanpassen

VOORBEELDEN UIT DE PRAKTIJK

In een training wordt een grapje gemaakt waarvan je als trainer niet weet hoe de 'ontvanger; van de grap die ervaart. Je vraagt aan de grappenmaker hoe die grap bedoeld is en hoe de ontvanger hem ervaart. Je geeft eventueel kaders aan dat bepaalde onderwerpen niet grappig zijn

Als trainer geef je in een van de eerste trainingen aan dat je altijd open staat voor feedback voor jouw handelen, maar ook open staat voor iedereen om positieve en negatieve ervaringen te delen

Je geeft zowel in het verkeer als op de ijsbaan het goede voorbeeld.

Denk aan rechts uitrijden op de ijsbaan en anderen daarop wijzen. En bijvoorbeeld het verzamelen aan de kant op een veilige plek en manier

In een training waar je aanwijzingen geeft op de houding van schaatsers geef je aan dat ze gerust mogen zeggen tegen jou als trainer als ze bepaalde handelingen niet wensen, bijvoorbeeld een duwtje of aanraken bij de heupen

ENTHOUSIASTE GRETIGHEID

- ✕ Stimuleer ambitie om beter te worden in de trainingsgroep op een enthousiaste en vriendelijke manier.
- ✕ Kijk naar persoonlijke ontwikkeling en leg de lat op de goede hoogte.
- ✕ Voel de uitdaging van de groep aan en kijk hoe verbetering in de sport voor iedereen mogelijk is.



De trainer daagt de fietser uit om tot helemaal het einde van de bordjes-sprint door te trekken

Het tempo-rondje in de bostraining waarin je wordt uitgedaagd tot het verbeteren van je eigen tijd

De trainer zorgt voor spelelementen in de training die stimuleren om gezonde competitie met elkaar aan te gaan

De trainer viert successen en geeft positieve feedback over prestaties

Een tijdrit competitie waarin je wordt uitgedaagd tot het verbeteren van je eigen tijd

VOORBEELDEN UIT DE PRAKTIJK

Tijdens trainingen voorafgaand aan de clubkampioenschappen elementen inbouwen die focussen op competitie, bijvoorbeeld trainen op het parcours, startjes oefenen op het ijs

De trainer geeft voorbeelden van topsporters en wat deze sporter goed doet neemt de trainer mee als element in de training

De trainer stimuleert deelname aan wedstrijden, bijvoorbeeld langebaan of marathons zoals een eerste wielervedstrijd of deelname aan de Marmotte

Als trainer probeer je aan te voelen of te bespreken hoe iemand zich die dag voelt en daarmee hoe hoog de ambitie die dag is. Je probeert als trainer de lat net zo hoog te leggen dat het de sporter triggert om een stapje extra te zetten zonder daarbij frustrerend te zijn

GELIJKWAARDIGHEID

- ✗ Bied een training voor iedereen, ongeacht persoonlijke achtergrond en niveau in de sport.
- ✗ Wees respectvol en zorg voor onderling respect.
- ✗ Geef iedereen persoonlijke aandacht.
- ✗ Handel vanuit gelijkwaardigheid, maar wees je tegelijkertijd bewust van jouw machtspositie als trainer.



De trainer heet nieuwe leden welkom en maakt ze eventueel wegwijs in de nieuwe (sociale) omgeving

Er worden individuele en gezamenlijk oefeningen gegeven zodat ieder niveau uitdaging heeft

Tijdens een training duo's maken die elkaar feedback moeten geven. Daarbij zowel tips als tops

High-fives na de training voor iedereen

VOORBEELDEN UIT DE PRAKTIJK

De trainer kent alle namen en probeert iedereen aandacht te geven bij een training, en is anders scherp dat hij in een volgende training alsnog aandacht geeft

Je doet een oefening waarbij deelnemers ook elkaars naam of iets anders van elkaar te weten komen. Bijvoorbeeld tijdens de warming-up elkaars namen noemen tijdens het rondrennen

In een situatie waarin een moeilijke oefening wordt gedaan die spannend kan worden ervaren bespreek je dit openlijk. Je bent je bewust dat deelnemers de oefening niet moeten doen omdat jij het zegt (machtspositie) maar alleen omdat ze het zelf willen

Een oefening is door iedereen uit te voeren, eventueel met differentiatie op niveau

PLEZIER

- ✗ Heb een enthousiaste houding.
- ✗ Geef motiverende feedback en stem de boodschap af op de ontvanger.
- ✗ Bied structuur en variatie in de training en houd in de gaten dat iedereen met plezier sport.



De trainer zorgt voor afwisseling in oefeningen of opdrachten gedurende de training en het jaar

De trainer geeft een compliment over de uitgevoerde opdracht

De trainer zorgt voor een gezamenlijke warming-up (bij schaatsen)

VOORBEELDEN UIT DE PRAKTIJK

De trainer zorgt ervoor dat er 'kletsmomentjes' in de training zitten. Bijvoorbeeld een verplaatsing bij het fietsen, of een oefening waar wat interactie tussen de cursisten worden gestimuleerd

De trainer motiveert sporters om mee te doen aan sociale activiteiten zoals een borrel en een sportreis

De trainer durft af te wijken van het vooraf gestelde plan als de groep uitsprekt behoefte te hebben aan een andere oefening

HOE BLIJVEN WE ALS TRAINERS HIERAAN WERKEN?

Trainer maakt
gedragsregels eigen

Trainer bespreekt
de gedragsregels en
bijbehorende
verwachtingen aan
het begin van het
seizoen in de
training

Trainers stellen
samen doelen op aan
begin van het seizoen
over waar zij qua
sociaal veilige sport
op willen richten en
evalueren aan het
einde van het seizoen

Trainer reflecteert
op eigen gedrag
t.o.v. de
gedragsregels

Trainer refereert
af en toe in de
training naar een
onderwerp uit de
gedragscode

Trainer blijft
sparring met
andere trainers
en ridders

Bestuur organiseert
trainersbijeenkomsten
(minimaal 1x per jaar)
om te reflecteren en
ervaringen te delen