

# Verenigingsregels Z&PC T.H.O.R.



## Welkom bij zwemvereniging T.H.O.R. uit Wildervank,

Alhoewel de naam nog altijd Z&PC THOR is, hebben wij al jaren geen waterpoloteams meer. Eigenlijk zijn we dus alleen een *zwemvereniging*, met zo'n 63 leden, waarvan er om en nabij 26 aan wedstrijden mee doen.

Bij THOR gaat het om **sportiviteit** en goed **presteren** vinden we ook erg leuk, maar **gezelligheid** vinden we net zo belangrijk. Er zijn bij THOR al vele **vriendschappen** ontstaan en er zijn een aantal families met 3 generaties lid.

De vereniging draait op vrijwilligers, die allen hun beste beentje voor zetten om alles binnen de vereniging soepel te laten verlopen. Om alles in goede banen te leiden hebben we een aantal regels omschreven voor iedereen en gaan we voor een veilig en plezierig sportklimaat.

We willen graag dat iedereen op de hoogte is van deze regels, dit zal dus door iedereen moeten worden nageleefd. Als men ziet dat deze regels niet worden nageleefd mag iedereen elkaar daarop aanspreken. Het gaat hierbij om normen en waarden die we bij T.H.O.R. belangrijk vinden.

1. **Zwemmers**
2. **Trainingen**
3. **Trainers**
4. **Coach/Begeleiders**
5. **Wedstrijden**
6. **Ouders**
7. **Kleding**

### 1. **Zwemmers:**

- Gaan op een nette manier om met andere leden, we laten elkaar in elkaars waarde. Dit is ongeacht religie en (culturele) achtergrond. Houd je taalgebruik netjes, we blijven van elkaar af, pesten, schelden, treiteren en roddelen over elkaar doen we niet.
- Hebben respect voor de trainers, en begeleiders die de trainingen verzorgen.
- Zijn in het bezit van slippers en gebruiken deze tijdens verplaatsingen van de kleedkamer naar het bad en toiletbezoek tijdens trainingen en wedstrijden.
- Helpen voor en na de training mee om het bad op- en af te bouwen, dit geldt ook bij wedstrijden als deze door de vereniging worden georganiseerd. Help elkaar als je ziet dat het bij een ander even niet lukt.
- Niemand is de beste, heb je wel dit gevoel probeer de ander dan te helpen om beter te worden.
- Mogen voor en na de training geen gebruik maken van het subtropisch gedeelte van Tropiqua.

- 2. Trainingen:** 10 minuten van tevoren naar binnen met pas/armband.
- Op tijd zijn, lukt dit niet? Meld je dan af bij de trainer (die de planning maakt).
  - Luister naar de trainer als deze aan het woord is en wees respectvol richting je trainer.
  - Concurrentie is goed, maar hou het onderling netjes en sportief.
  - Houd het zwembad en de kleedkamer netjes.
- 3. Trainers:**
- Zijn als 1<sup>e</sup> in het zwembad en verlaten als laatste het zwembad.
  - Gaan respectvol met zwemmers om ongeacht religie, (culturele) achtergrond, prestaties en laten zwemmers in hun waarde.
  - Bespreken met ouders de voortgang van zwemmers.
  - Zorgen voor een goed contact met ouders en respecteren hun mening.
  - Kunnen tijdens trainingen gebruik van Ipad en/of tablet als ondersteuning voor de training. Overige middelen zijn niet toegestaan i.v.m. de handhaving en de veiligheid van zwemmers in het zwembad.
- 4. Coach/Begeleiders (wedstrijden):**
- Zijn als 1<sup>e</sup> aanwezig om zwemmers op te vangen en vertrekken als laatste als iedere zwemmer is opgehaald door zijn/haar ouder of verzorger.
  - Gaan pas naar binnen als iedere zwemmer of groep aanwezig is.
  - Coachen en begeleiden de zwemmers waar nodig, noteren tijden en doen een terugkoppeling over de gezwommen afstanden.
  - Zorgen voor een goed contact met ouders en respecteren hun mening.
- 5. Wedstrijden:**
- Iedereen is op tijd aanwezig bij de wedstrijden, dit is 15 minuten voor aanvang van het inzwemmen.
  - Probeer voor aanvang van een wedstrijd goed en voldoende te eten. Neem genoeg drinken en voeding mee, maar eet tijdens wedstrijden of tussen de afstanden door niet al te veel. Eet geen snoep tijdens de wedstrijd of tussen de te zwemmen afstanden.
  - Gebruik van T.H.O.R. kleding is verplicht als deze is verstrekt.
  - Neem droge (onder)kleding mee voor na de wedstrijd.
  - Bij ziekte dient men dit voor aanvang van de wedstrijd door te geven aan de begeleiders (mits dit mogelijk is, het liefst 24 uur van te voren).
  - Iedereen blijft tot het einde om ook de laatste aan te moedigen en heeft gezwommen, hierbij blijft iedereen in zijn THOR kleding aanwezig tot na de prijsuitreiking.
- 6. Ouders:**
- Deze spelen een belangrijke rol voor hun kind, maar moeten dit proberen los te laten als ze trainingen volgen of bij wedstrijden aanwezig zijn.
- Laat het trainen, begeleiden en coachen over aan de trainers en begeleiders.
  - Ouders mogen het zwembad tijdens wedstrijden niet betreden, deze blijven op de tribune of de daarvoor bestemde plaatsen om aan te moedigen. Ook al heeft jouw kind een zware race achter de rug of is deze niet verlopen zoals gepland (dit geldt ook voor trainingen, tenzij dit wordt aangegeven).
  - Zorgen voor een goed contact met trainers/begeleiders en respecteren hun mening.
  - Uit geen kritiek over uw kind of andere kinderen waar andere ouders bij zijn.
  - Praat met elkaar niet over elkaar.
  - Laat de kantine en/of het zwembad netjes achter.
- 7. Kleding:**
- Zie kledingreglement (clubkleding).

**Voor allen respecteer bovenstaande regels**

- Houd allemaal rekening met elkaar
  - Voorkom grensoverschrijdend gedrag
  - Gedraag je sportief
  - Houd je aan de spel- en gedragsregels
  - Plezier in het sporten
  
- Overige info kunt u vinden op:  
[www.zwemverenigingthor.nl](http://www.zwemverenigingthor.nl)  
[www.zwemverenigingthor.nl/code-blauw/](http://www.zwemverenigingthor.nl/code-blauw/)



Namens de trainers en het bestuur van Z&PC T.H.O.R.