

GEDRAGSREGELS VOOR HIPPE ZWEMMERS EN COOLE TRAINERS

**Evenwicht
inspanning/ontspanning
loont!**

gedragsregel trainer **gedragsregel zwemmer**
 Hou de boog niet steeds gespannen! Geef je lichaam de tijd om te recupereren.

FEBRUARI

**Verbijt geen (harde) pijn,
hou je niet stoer!**

gedragsregel trainer **gedragsregel zwemmer**
 Wees alert bij elk pijntje... het is niet altijd een geintje! Bij blessure, respecteer de adviezen van dokter, kiné en trainer.

**Pesten:
te Bewonderen
of te veroordelen...**

gedragsregel trainer **gedragsregel zwemmer**
 Observeer het gedrag van de groep en reageer! Duld niet dat je gepest wordt (of iemand anders). Vertel het aan een vertrouwenspersoon.

APRIL

**Een woord, een lach
of een traan,
alles is toegestaan.**

gedragsregel trainer **gedragsregel zwemmer**
 Wees je er steeds van bewust: je wordt constant beoordeeld op je verbaal en non-verbaal gedrag. Iedereen voelt zich al eens niet goed in zijn vel. Dat is toegestaan.

**Wij zijn allemaal
van vlees en bloed.**

gedragsregel trainer **gedragsregel zwemmer**
 Elk kind verdient evenveel aandacht en respect. Ieder draagt zijn steentje bij voor maximaal zwemplezier.

JUNI

**Studie en training:
hou de weegschaal
in balans.**

gedragsregel trainer **gedragsregel zwemmer**
 Hou rekening met de mentale belasting van de kinderen. Gebruik je training als ontspanningsuurtje!

JANUARI

**Zet al de gedragsregels
om in de Praktijk!**

gedragsregel trainer **gedragsregel zwemmer**
 Hou de moed er in! Werk hard, heb plezier. Maar hou je doel voor ogen.

MAART

**OP de startBlok!
Klaar! Start!**

gedragsregel trainer **gedragsregel zwemmer**
 Kom goed voorbereid en op tijd naar de training. Kom je al eens te laat... zeg aan je trainer waarom. Daarmee toon je respect.

MEI

**Focus op je taak...
Niet op het resultaat!**

gedragsregel trainer **gedragsregel zwemmer**
 Straal rust uit! Maak je niet druk. Hou jezelf onder controle.

AUGUSTUS

Wees lekker lui!

gedragsregel trainer **gedragsregel zwemmer**
 Herbron jezelf! Gun je lichaam en geest (zwem)rust. Ravot en speel naar hartelust!

OKTOBER

**Hang de aap niet uit!
Gebrag je!**

gedragsregel trainer **gedragsregel zwemmer**
 Zorg voor een goede sfeer. Dan verloopt de zwemles op een prettige manier. Toon elke training dat je gemotiveerd bent om bij te leren. Heb je even geen zin in om te trainen... wees geen stoorzender voor de groep!

DECEMBER

**Positief Denken =
jezelf overwinnen!**

gedragsregel trainer **gedragsregel zwemmer**
 Geef aandacht aan elk kind en wees gul met complimentjes. Tracht het goede te benadrukken. Sluit elke training en wedstrijd af met op te sommen wat je goed hebt gedaan.

JULI

SEPTEMBER

www.zwemfed.be

Een initiatief van:
Vlaamse Zwemfederatie vzw
 Tel. 09 220 53 87
 e-mail: info@zwemfed.be

NOVEMBER

Met steun van de
Vlaamse overheid