

Sporten bij Cifla: Plezier, prestatie en veiligheid

huis- en gedragsregels

Plezier

- We houden rekening met elkaar en zorgen samen voor een prettige sfeer.
- Bij trainingen zorgt de trainer dat hij (de namen van) zijn/haar lopers kent. De trainer stimuleert dat de lopers elkaar leren kennen. Nieuwkomers heten we welkom.
- De trainer geeft elke loper persoonlijke aandacht en houdt zoveel mogelijk rekening met ieders behoefte, niveau en loopdoelen.
- De trainer zorgt voor afwisselende en uitdagende trainingen, afgestemd op het niveau en de wensen van de groep.

Prestatie

- Wie bij Cifla traint, wil de eigen loopprestatie verbeteren en zet zich tijdens de trainingen in.
- Onze trainers geven persoonsgerichte trainingen. Dit betekent dat de trainer bij elke loper informeert wat zijn/haar persoonlijke ambitie is. In de trainingsbegeleiding houdt de trainer daar zoveel mogelijk rekening mee.
- Als een loper volgens de trainer betere begeleiding kan krijgen in een andere groep, geeft de trainer dat als vrijblijvend advies aan de loper mee. Een loper die structureel 'boven' of 'onder' het groepsniveau traint en daarmee de groep onnodig belast, krijgt het verzoek aan te sluiten bij een andere groep.
- Lopers kunnen altijd een individueel trainingsschema aan hun trainer vragen. Dat kan bijvoorbeeld wanneer een loper zich richt op een specifieke prestatie of wedstrijd. Cifla geeft waar mogelijk een maatwerk-schema zonder extra kosten.
- Om onze eigen leden uit te dagen, organiseert Cifla elk jaar voor alle leden op elk niveau clubkampioenschappen op de baan, op de weg en voor trailrunning.

Veiligheid

- We zorgen allemaal voor samen gezond en veilig sporten.
- Voor baantrainingen geldt dat iedereen zich houdt aan het baanreglement atletiekbaan Brakkenstein van de gemeente Nijmegen.
- Voor trainingen buiten de baan zorgen onze trainers voor een veilige route. Ook zien zij erop toe dat alle lopers zich houden aan regels voor veilig trainen. Denk daarbij aan het bij elkaar houden van de groep, gezamenlijk oversteken, niet door rood licht lopen en het dragen van een reflecterend hesje of lampje in het donker.
- Trainers passen de trainingen aan de weersomstandigheden aan. Bijvoorbeeld bij extreme warmte, onweer of ijzel gaan de trainingen niet door.
- Wanneer lopers instructies van de trainer niet opvolgen en/of op een andere manier de veiligheid in gevaar brengen, kan de trainer hun deelname direct beëindigen.
- Bij een blessure of valpartij beslist de trainer in overleg met de loper of deze kan doorgaan. Een loper die de training verlaat, gaat altijd samen met ten minste 1 medeloper terug. De trainer kan beslissen dat de hele groep teruggaat.

Sociale veiligheid

- We zijn allemaal verantwoordelijk voor een veilig sportklimaat. Voor het met plezier, gezond en veilig sporten hebben we een open klimaat, waarbij we elkaar kunnen aanspreken op grensoverschrijdend gedrag (o.a. seksuele intimidatie, agressie, pesten, discriminatie).
- Onze vrijwilligers en met name onze trainers bepalen voor een groot deel de sfeer tijdens het sporten. Zij zijn het eerste aanspreekpunt bij incidenten.

- Onze vereniging heeft vertrouwenscontactpersonen. Dat zijn twee Cifla-leden, bij voorkeur een man en een vrouw. Zij zijn het eerste aanspreekpunt voor iedereen die een vraag heeft over of te maken heeft met grensoverschrijdend gedrag. Dit gebeurt in beginsel vertrouwelijk. Het Protocol Sociaal Veilige Sportomgeving tbv Grensoverschrijdend gedrag regelt de procedure.

Trainers en begeleiders

Onze trainers en begeleiders (hierna samen ook 'trainer(s)') zorgen voor een veilige sportomgeving, wat onder meer inhoudt dat zij de sociale veiligheid waarborgen en zich onthouden van grensoverschrijdend gedrag. We verwachten daarbij dat zij in ieder geval voldoen aan de volgende gedragsregels.

- Jeugdtrainers hebben een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG).
- De trainer onthoudt zich ervan de loper te bejegenen op een wijze die de loper in zijn/haar waardigheid aantast.
- De trainer dringt niet verder in het privéleven van de loper door dan nodig is voor het gezamenlijk gestelde sportdoel.
- De trainer onthoudt zich van elke vorm van (machts)misbruik of seksuele intimidatie tegenover de loper.
- Seksuele handelingen en seksuele relaties tussen de trainer en de jeugdige loper tot zestien jaar zijn onder geen beding geoorloofd. Dat beschouwen we als seksueel misbruik.
- De trainer mag de loper niet op een zodanige wijze aanraken dat de loper deze aanraking naar redelijke verwachting als seksueel of erotisch van aard zal ervaren, wat doorgaans het geval is bij het doelbewust (doen) aanraken van geslachtsdelen, billen en borsten.
- De trainer onthoudt zich van seksueel getinte verbale intimiteiten.
- De trainer gaat tijdens training(stages), wedstrijden en reizen gereserveerd en met respect om met de loper en met de ruimte waarin de loper zich bevindt, zoals de kleedkamer of de hotelkamer.
- De trainer beschermt de loper tegen schade en (machts)misbruik als gevolg van seksuele intimidatie. Als bekend is wie de belangen van de (jeugdige) loper behartigt, is de trainer verplicht met deze personen of instanties samen te werken, zodat zij hun werk goed kunnen uitoefenen.
- De trainer geeft de loper geen (im)materiële vergoedingen met de bedoeling tegenprestaties te vragen. De trainer aanvaardt geen financiële beloning of geschenken van de loper die in onevenredige verhouding tot de gebruikelijke dan wel afgesproken beloning staat.
- De trainer ziet toe op het naleven van deze regels door degenen die bij de loper betrokken zijn. Als de trainer gedrag ziet dat niet overeenstemt met deze regels, spreekt de trainer de betreffende persoon daarop aan.
- In de gevallen waarin de gedragsregels niet (direct) voorzien, is de trainer verantwoordelijk in de geest hiervan te handelen.