

Trainers bij Utrecht Atletiek zijn betrokken mensen, elk met hun eigen persoonlijkheid en vaardigheden. Als vereniging vinden we een veilig en prettig trainingsklimaat belangrijk en we stellen dan ook grenzen en voorwaarden aan gedrag van trainers, atleten, bestuursleden en iedereen die betrokken is bij de vereniging. **Deze grenzen en voorwaarden staan voor de trainer verwoord in deze trainerscode.** Dat zorgt voor duidelijkheid, zodat we elkaar op ongewenst gedrag aan kunnen spreken in de zeldzame gevallen dat dat nodig is. Zo is en blijft Utrecht Atletiek een fijne, veilige en sportieve vereniging voor leden én trainers. **Door de trainerscode te ondertekenen, geef je als trainer aan dat je je volgens de code zult gedragen.**

Zorg voor de atleet

Als trainer:

1. Zorg je voor een goede begeleiding van elke atleet op zijn technische niveau en aarzel je niet hulp of advies van een meer ervaren trainer te vragen als dat nodig is.
2. Zorg je voor een open, veilig en sociaal, leerklimaat waarin atleten zichzelf kunnen zijn, met al hun (on)mogelijkheden en achtergronden, en draag je uit dat pesten niet getolereerd wordt.
3. Hou je bij het opstellen van het trainings- en wedstrijdprogramma rekening met de mogelijkheden en ambities van atleten.
4. Zorg je ervoor dat je niet té familiair bent met atleten en hou je een gezonde afstand. Een aanraking kan, maar wees je bewust dat een opgroeiende jongere dit anders kan interpreteren dan het bedoeld is. Aanrakingen zijn functioneel en asexueel.
5. Spreek je collega-trainers, atleten of ouders aan als je een situatie ziet waarvan je denkt dat de grenzen van de atleet overschreden worden. Voel je je daar als trainer niet goed bij, vraag dan een ervaren trainer, de locatiecoördinator/verenigingsmanager of vertrouwenspersoon (zie website) om hulp. Laat de situatie in geen geval blijven bestaan. Bedenk dat je iemand ook helpt door hem op zijn gedrag aan te spreken.
6. Ga je als man niet bij de vrouwenkleedkamer naar binnen en als vrouw niet bij de herenkleedkamer. Je wijst ook ouders hierop; vaders niet naar binnen bij de meisjes (ook al is het zijn dochter) en moeders niet bij de jongens. Vraag hulp van een trainer van het andere geslacht als je wil controleren of iedereen is opgehaald.
7. Vermijd je individueel contact met atleten uit je trainersgroep voor zover dat contact er niet logisch is vanuit een andere sociale context. Je kunt iemand een verjaardagskaart of beterschapskaart sturen, maar het is niet wenselijk om langs te gaan, samen ergens heen te gaan, atleten bij je thuis uit te nodigen of cadeautjes te geven.
8. Spreek je niet 1 op 1 met iemand af, zonder je je niet 1 op 1 in kleedkamer, krachthok of clubhuis af.
9. Stel je de ouders op de hoogte van ongelukjes of ruzietjes of andere incidenten. Als je je hier niet vertrouwd mee voelt, vraag je een trainer of de locatiecoördinator/ verenigingsmanager

om hulp.

10. Verwijs je als er een conflict is met ouders, of als ouders het niet eens zijn met de dingen zoals ze gaan, naar de locatiecoördinator/ verenigingsmanager of indien noodzakelijk de vertrouwenspersoon. Ga niet zelf de discussie met ouders aan.
11. Bespreek je bij blessures (waar nodig samen met een medisch geschoolde) een actieplan in overleg met de betrokken atleet en eventueel zijn ouders. Je probeert (langdurig) geblesseerde atleten bij de groep te betrekken of contact te houden (via de ouders).
12. Meld je ongevallen direct bij de locatiecoördinator/verenigingsmanager of het bestuur.

De trainingen

Als trainer

1. Zorg je ervoor dat de training veilig kan verlopen. Het gebruikte materiaal moet geschikt zijn voor de leeftijd en de vaardigheden van de atleten en het moet voldoen aan de veiligheidseisen. Als het materiaal niet (meer) voldoet geef je dit door aan de verenigingsmanager.
2. Stem je af met de collega-trainers en de locatiecoördinator/verenigingsmanager welke groep je training geeft.
3. Bereid je zo mogelijk de trainingen voor vanuit een jaarplan. Hierbij let je op planmatig en doelmatig werken en voorbereiding op de competitie.
4. Zorg je naar vermogen voor kwalitatief hoogstaande, verantwoorde en plezierige trainingen en evalueer je regelmatig de kwaliteit van de training.
5. Ben je dusdanig op tijd aanwezig dat je alles klaar hebt staan om de training te kunnen geven.
6. Leer je atleten aan om met zorg om te gaan met het materiaal en om de afspraken voor het gebruik van de atletiekbaan, de indoorhal, kleedkamers en overige ruimten te respecteren.
7. Hou je een oogje in het zeil of na de training geen atleten onbedoeld achterblijven op de baan.
8. Schik je je naar de trainersstructuur, opgesteld door het bestuur. Wanneer atleten uit je groep de ambitie hebben om een andere atletiekdiscipline te beoefenen, verwijs je de atleet na onderling overleg door naar een beschikbare disciplinetrainer binnen de club. Als er voor een bepaalde discipline geen clubtrainer is, kan er na overleg met de locatiecoördinator/verenigingsmanager of bestuurslid jeugd samengewerkt worden met externe trainers.
9. Gebruik je voor, na en tijdens de trainingen of wedstrijden direct in en om de atletiekbaan geen alcohol, tabak en andere genotsmiddelen.
10. Zorg je ervoor dat je bij trainingen buiten de baan niet alleen met de groep bent. Als een atleet de groep kwijtraakt of als er iets anders gebeurt, is er op die manier altijd een tweede trainer of desnoods een hulpouder die de groep kan begeleiden.

Wedstrijden

Als trainer

1. Stimuleer je deelname aan wedstrijden (in competitieverband).
2. Houd je bij de planning van wedstrijden en activiteiten rekening met de kalender met clubactiviteiten en de competitie van de Atletiekunie, zodat de aanwezigheid van atleten op clubactiviteiten en competitiedeelname niet in het gedrang komt. Alleen deelname aan kampioenschappen krijgt voorrang op de aanwezigheid bij clubactiviteiten.
3. Stem je met andere trainers af wie atleten tijdens wedstrijden begeleidt. Tijdens wedstrijden ben je niet alleen aanwezig, maar begeleid je de atleten op actieve manier door ze voor te bereiden op het onderdeel, tips te geven, te stimuleren en aan te moedigen, te feliciteren of te troosten.
4. Gedraag je je tijdens wedstrijden fair en respectvol tegenover de andere deelnemers en de juryleden. Je moedigt zo nodig atleten en ouders aan om dit ook te doen.

Vergoedingen

Als trainer

1. Kun je bij Utrecht Atletiek een vergoeding per training krijgen. Deze vergoeding is afhankelijk van opleidingsniveau en ervaring. Vergoedingen worden per kwartaal achteraf uitgekeerd. Zie verdere informatie op de website (zoek naar: declaraties). Bij wijziging van het opleidingsniveau wordt de vergoeding met ingang van het volgende kwartaal aangepast.
2. Ben je op de hoogte van het feit dat de vrijwilligersvergoeding (in Nederland) is vrijgesteld van inkomstenbelasting tot een maximum, zoals aangegeven door de Belastingdienst. De vergoedingen van Utrecht Atletiek zijn gebaseerd op die regels van de Belastingdienst. De trainer ontvangt maximaal het wettelijk vastgestelde bedrag voor vrijwilligers.
3. Kun je opleidingen volgen. Trainersopleidingen worden in principe door de vereniging betaald. Het volgen van een trainersopleiding moet vooraf worden afgestemd met het bestuurslid jeugd en de penningmeester. Als je de cursus niet met succes volbrengt als gevolg van een onvoldoende inzet, dan moet je zelf de cursuskosten (terug)betalen. Wat onvoldoende is, verschilt per cursus en het bestuur zal je daarover van tevoren informeren. Na het volgen van een cursus blijf je een bepaalde periode training geven. Als je besluit om binnen die periode te stoppen, moet je (een deel van) de kosten terugbetalen. Het bestuur informeert je tijdig over de exacte regeling.

De trainer

Als trainer

1. Heb je een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG). De secretaris (van het bestuur) zorgt ervoor dat die voor je klaar staat en zodra je daar van de dienst Justis bericht ontvangt via de e-mail, vraag je de VOG aan. Na ontvangst van je VOG per post, geef je hem zo snel mogelijk aan de secretaris.
2. Stel je je collegiaal op en laat je je tegenover atleten, ouders en derden niet negatief uit over collega-trainers uit de club. Problemen met een collega-trainer los je op met de bewuste trainer of je doet een beroep op de locatiecoördinator/verenigingsmanager.

3. Ga je respectvol om met alle clubleden en collega-trainers ongeacht hun geslacht, culturele achtergrond, herkomst, sociale status, seksuele geaardheid of handicap. Discriminatie hoort niet thuis in onze club.
4. Ga je respectvol om met alle clubfaciliteiten, en hou je je aan de huisregels m.b.t. materiaalhoeken, kleedkamers, krachthoek en clublocaties.
5. Ontvang je trainerskleding, die met een bijdrage van Utrecht Atletiek is aangeschaft. Deze kleding blijft in principe 2 jaar eigendom van Utrecht Atletiek. De vereniging vraagt de trainers deze kleding te dragen op momenten dat je de vereniging vertegenwoordigt, tijdens trainingen en wedstrijden.
6. Ontvang je coaching en begeleiding door een ervaren trainer binnen de mogelijkheden van de vereniging.
7. Ben je bereid om je kennis en kunde te vergroten door het volgen van scholingen.
8. Ben je bereid je eigen kennis of kunde te delen met andere trainers op een positieve manier die de ander laat groeien.
9. Stel je je transparant op en sta je open voor feedback van andere trainers. Je bent gericht op het verbeteren van jezelf en je collega-trainers.
10. Zie je er mede op toe dat alle atleten uit jouw groep ook echt lid zijn, bijvoorbeeld door een aanwezigheidslijst bij te houden. Atleten mogen vier keer op proef komen, voordat ze lid moeten worden.
11. Controleer je of atleten uit je groep ook daadwerkelijk in die categorie thuishoren (tenzij hiervoor een uitzondering is gemaakt).
12. Bespreek je probleemsituaties en conflicten vertrouwelijk met hoofdtrainer, locatiecoördinator/verenigingsmanager of de vertrouwenspersoon.
13. Als trainer ben je verzekerd bij de AtletiekUnie voor zaak- en letselschade die derden kunnen oplopen en waarvoor de trainer aansprakelijk gesteld zou kunnen worden.

Bij schending van de trainerscode gaat het bestuur in gesprek met de trainer om herhaling te voorkomen en te leren van wat er voorgevallen is. Mocht de schending ernstig of herhaaldelijk begaan zijn, dan is het bestuur bevoegd om trainers uit hun taak te ontheffen, melding te doen bij de politie of het tuchtrecht toe te passen.

Voor gelezen en begrepen,

Naam:

Datum:

Handtekening(en):

<bij minderjarige trainers meetekenen door ouders>