

s.v.D.I.O.-Ugchelen
Gedragscodes, taken en verantwoordelijkheden van (hulp)trainers.

1. Inleiding.

Het doel van dit stuk is, naast het afspreken van duidelijke gedragscodes, taken en verantwoordelijkheden, ook het bevorderen van de veiligheid, de gezondheid en het welzijn van al onze medewerkers (en onze leden).

Het (afdeling-)bestuur probeert de omstandigheden zo optimaal mogelijk te krijgen, maar is niet alwetend. Dit is een zaak van iedereen. Daarom geldt:

Als je denkt dat het beter kan, zeg het dan!

2. Algehele leiding.

Bij elke training is er een hoofdtrainer aanwezig. Hoofdtrainer is hij of zij, wiens naam als eerste staat vermeld achter het betreffende trainingsuur.

Deze hoofdtrainer is verantwoordelijk voor de gehele gang van zaken in en rond de training, ook bij calamiteiten!

De hoofdtrainer neemt direct actie, indien deze geboden is!

De hoofdtrainer geeft – achteraf – doch zo spoedig mogelijk, alle voorgekomen calamiteiten, ongevallen, incidenten en gevaarlijke situaties door aan het eigen afdelingsbestuur én aan de secretaris van onze vereniging. Zij nemen, in onderling overleg, zo nodig actie.

De secretaris registreert en brengt het gebeurde bij de eerst volgende bestuursvergadering ter tafel.

Indien de hoofdtrainer is verhinderd zijn training te geven, neemt hij zelf actie voor een (bevoegde) vervanger. Hij geeft hiervan bericht aan het betreffende afdelingsbestuur. Mocht er geen vervanger worden gevonden, last hij, ná overleg met het betreffende afdelingsbestuur, de training af.

3. Omgaan met groepen.

Het omgaan met groepen kan veel plezier en bevrediging geven, maar het kan ook een mentale belasting zijn. Lastige kinderen, ouders, bestuursleden, collega's, publiek, kunnen je welzijn behoorlijk verpesten. Bij sommige groepen kan het handhaven van de orden een probleem zijn.

Als je te maken krijgt met een probleem bij de omgang met een groep is het belangrijk daar niet mee rond te blijven lopen.

- Kleine problemen kun je bespreken met de betreffende groep. Zorg dat er een gesprek op gang komt over het probleem. Misschien heeft de groep een andere verwachting en kun je de training beter afstemmen op wat de groep wil. Je eigen wil opleggen werkt meestal niet!!!
- Ga met grotere problemen naar het afdelingsbestuur. Dit is geen bewijs van onvermogen, soms klikt het gewoon niet tussen een groep en een trainer. Soms is het een oplossing om een assistent trainer aan te stellen of om iemand anders eens met de groep te laten praten.

Het spreekt vanzelf dat je de groep serieus neemt, iedereen respecteert en correcte omgangsvormen gebruikt. Agressie en geweld worden niet getolereerd bij DIO! Let ook eens op de omgangsvormen binnen de groep. Probeer buitenbeentjes zoveel mogelijk bij de groep te betrekken. Als er sprake is van akelig pestgedrag, doe er dan wat aan.

s.v.D.I.O.-Ugchelen
Gedragscodes, taken en verantwoordelijkheden van (hulp)trainers.

4. Voorkom blessures.

Blessures zijn vervelend. Ze verhinderen dat je kunt gaan werken, naar school gaan of gaan sporten. Met enkele voorzorgsmaatregelen zijn veel blessures te voorkomen.

Warming up.

Zorg voor een goede warming up. Niet opgewarmde spieren, pezen etc. zijn veel gevoeliger voor scheuren en verrekken. Zorg dat je beschikt over een scala opwarmingsoefeningen (of spelletjes) waarbij alle benodigde spieren worden opgewarmd. Als je zelf meedoet of iets moet demonstreren, zorg dan dat je zelf ook opgewarmd bent!

Stretchen.

Rek- en strekoefeningen zijn een andere manier om blessures tegen te gaan (en de sportprestaties te verbeteren!). Stretchen gebeurt veelal na de warming up, maar ook licht stretchen ná het sporten om stijfheid de volgende dag tegen te gaan.

Sieraden.

Sieraden moeten af. De kans is anders groot dat ze blijven haken aan kleding, toestellen of een volleybalnet. Dit kan vervelende verwondingen geven: uitgescheurde oorlellen (door oorbellen), verstikking (door ketting), gekneusde vingers waar de ringen niet af te krijgen zijn, etc. Als kinderen (of volwassenen) sieraden niet af willen doen, helpt het wel eens door ze er op te wijzen dat de sieraden ook kapot kunnen gaan.

5. Bij calamiteiten.

Blijf kalm en raak niet paniek!

Bij ernstige ongevallen, ontruim de zaal! Dit kan gewoon naar een kleedkamer zijn.

In geval van brand is dit niet mogelijk. Spreek van te voren met alle deelnemers een verzamelplaats af die buiten de zaal is gelegen!!! Door of namens de hoofdtrainer wordt op de verzamelplaats geïnventariseerd of een ieder het gebouw heeft verlaten. Hij houdt aantekening van de bijzonderheden. De hoofdtrainer bepaalt wat daarna gebeurt.

Wees er op bedacht dat in geval van een ernstig ongeval of bij brand, de emoties hoog kunnen oplopen.

Zorg dan voor een goede opvang, zowel bij jeugd als ouderen. Schakel daarvoor de hulptrainers in, aanwezig volwassenen in de zaal en doe zonnodig een beroep op ouders van de kinderen en van bestuursleden.

Stel bij ernstige calamiteiten, maar ook bij lichtere zaken waar de emotie hoog oploopt, de achterban van alle betrokkenen op de hoogte!

Zorg daarom dat je altijd een lijst met telefoonnummers en adressen bij je hebt!

a. Ingeval van (ernstige) ongevallen / ziekteverschijnselen.

Leg zo nodig de training stil om te voorkomen dat er nog meer gebeurt of ontruim de zaal. Kijk hoe ernstig de verwonding is. Kleine verwondingen zijn meestal wel te behandelen met behulp van de inhoud van een EHBO doos.

Bij ernstige verwondingen moet de patiënt naar een dokter of naar het ziekenhuis worden vervoerd.

Doe dit niet zelf.

s.v.D.I.O.-Ugchelen

Gedragscodes, taken en verantwoordelijkheden van (hulp)trainers.

Bel de ouders (in geval van jeugd), desnoods de ouders van een kind dat dichtbij woont. In geval van volwassenen kan een teamgenoot de patiënt vervoeren.

Zorg wel dat de achterban van de patiënt wordt gewaarschuwd! Zowel bij het vervoer naar een ziekenhuis als bij het vervoer naar huis van de patiënt. Jouw verantwoordelijkheid is voor de groep. Dit betekent (indien nodig) het kalmeren van de gemoederen, het voortzetten van de training dan wel het opruimen.

In zeer ernstige gevallen moet er een ziekenwagen komen. Laat het algemene alarmnummer 1 1 2 bellen. Laat duidelijk uitleggen wat er aan de hand is en laat niet vergeten de locatie door te geven.

Beperk het behandelen van verwondingen tot dat wat je zelf aankunt. Probeer bloedingen te stelpen. Ga patiënten met bodbreuken niet verplaatsen.

Blijf bij de patiënt, stel hem zo veel mogelijk gerust en hou zijn algehele toestand in de gaten.

Ook in geval van ziekteverschijnselen, bel de ouders (in geval van jeugd), vraag hulp van een teamgenoot (bij volwassenen) en informeer de achterban.

Het voorhanden hebben van EHBO materiaal is een verantwoordelijkheid van de hoofdtrainer!!!

b. Ingeval van brand.

Er is geen brandalarm- of omroepinstallatie in de zalen aanwezig. Ook zijn er geen brand- en rookmelders aanwezig.

In de zalen, achter een rode metalen deur, is wel een brandslang aanwezig, die aangesloten is op het waterleidingsnet. Het is een kwestie van waterdruk in de slang brengen door een redelijk grote, rond knop open te draaien en daarna de kraan aan het eind van de slang. De slang kun je uitrollen door er aan te trekken. Zorg dat je weet waar deze zit en bekijk de werking hiervan!

Deze voorziening is alleen geschikt voor een klein, plaatselijke brandje!!!

Bel in elk geval het algemene alarmnummer 1 1 2. Leg duidelijk uit wat er aan de hand is en vergeet niet de locatie door te geven.

Ontruim de zaal zo spoedig mogelijk, afhankelijk van de plaats van de brand, via de nooduitgang of via de normale uitgang! Laat de deelnemers, indien dit mogelijk is, hun kleding en andere privé zaken, meenemen.

Niet eerst laten omkleden!!!

De afsluitmogelijkheid van gas en elektriciteit zit in de materkast, die zich in de hal van de zaal bevindt. De deur van deze kast zit wel op slot, maar de sleutel van de buitendeur past op het slot. Zorg dat je weet waar dit zit en bekijk de werking hiervan!

Stel bij zeer ernstige ongevallen of indien er veel emoties los zijn gekomen bij je trainingsgroep, de achterban van de hele groep op de hoogte van het gebeurde!!!

6. Ongewenst gedrag.

Bij ongewenst gedrag kun je denken aan (seksuele) intimidatie, maar ook agressie of discriminatie.

s.v.D.I.O.-Ugchelen

Gedragscodes, taken en verantwoordelijkheden van (hulp)trainers.

Vermijdt iedere schijn van (seksuele) intimidatie. Vermijd "1 op 1" situaties, ga nooit kleedkamers in van de andere sekse, vermijd zoveel mogelijk lichamelijk contact. Denk er aan dat je wel eens onterecht beschuldigd kunt worden van ongewenst contact, het helpt dan enorm als je getuigen hebt die jouw gelijk kunnen ondersteunen.

In geval van (seksuele) intimidatie kun je terecht bij de vrouw van onze vereniging: Anja van Brakel, tel. 06-15086962.

Vermijd ook agressie tijdens de training en zeker geweld. Hoe lastig kinderen soms ook kunnen zijn, een draai om de oren (of nog erger) is niet toegestaan. Je kunt kinderen wel voor straf op de bank zetten of naar de kleedkamer sturen.

Als je een kind voor straf naar huis stuurt, licht dan eerst de ouders in!!! Als je die niet kunt bereiken, stuur dan het kind niet weg!!! Je hebt dan kans dat ze op straat gaan rondzwerven op een tijdstip dat de ouders denken dat ze op training zijn.

Vermijd ook discriminatie. Iedereen heeft recht op gelijke behandeling, ongeacht afkomst, huidskleur of sociale omstandigheden. Ga ook niet overdreven veel aandacht geven aan iemand die duidelijk beter of slechter is dan de rest van de groep.

7. Hygiëne.

In een sportzaal komen veel mensen. Tussen al die mensen zitten er altijd wel een paar die een besmettelijke aandoening hebben, al was het maar een verkoudheid of voetschimmel. Bevorder daarom hygiëne. Zorg dat je de sportzaal schoon en netjes achterlaat. Als een volleyballer naar een bal moet duiken, terwijl er magnesiumpoeder op de vloer ligt van de gymles, dan is dat niet prettig.

Zorg er voor dat mensen niet met buitenschoenen in de sportzaal lopen.

Douchen na de training is normaal. Ter voorkoming van voetschimmel wordt het gebruik van badslippers aanbevolen.

Als de sportzaal niet goed schoon is, meldt dit dan aan Accres én bij het secretariaat van de vereniging.

8. Algemene veiligheid.

Hou de algemene veiligheid in het oog. Meldt gebreken in de zaal aan Accres én bij het secretariaat van de vereniging.

Enkele voorbeelden van algemene veiligheid zijn:

- ga niet sporten als er putjes in de vloer open zijn;
- zorg ervoor dat als je elektrische apparatuur gebruikt, de snoeren en stekkers e.d. in orde zijn en niet liggen op plaatsen waar gesport wordt;
- zorg ervoor dat je bekend bent met de toestellen die je gebruikt;
- zorg ervoor dat nooduitgangen niet worden geblokkeerd;
- zorg ervoor dat je niet teveel tilt (max. 25 kg recht, minder dan 10 kg gedraaid, kinderen nog minder);
- let op gerafelde kabels waar iemand zich aan kan bezeren;
- probeer langdurig dezelfde houding voorkomen, evenals veelvuldig repeterende belastende handelingen;
- laat voetballen tijdens volleybal niet toe. Dit gaat ten koste van de ballen, maar is ook nog eens het risico dat iemand een bal tegen z'n hoofd geschopt krijgt;
- laat volleyballers ook niet springen (blokken of smashen) als er allerlei ballen rondvliegen;
- vermijd lawaai (bijvoorbeeld harde muziek). Dit kan gehoorschade geven!

s.v.D.I.O.-Ugchelen
Gedragscodes, taken en verantwoordelijkheden van (hulp)trainers.

9. Onverwachte omstandigheden.

Bij een training kunnen er allerlei onverwachte omstandigheden zijn, bijv. geen verwarming, een natte vloer, kapotte ramen, glas op de vloer etc. Dit kunnen allemaal redenen zijn om de training niet door te laten gaan.

Gebruik je gezonde verstand om te beslissen of je de training wel of niet door laat gaan.

Denk er aan: jij bent verantwoordelijk!!!

Wel altijd even melden bij het secretariaat van de vereniging en, indien daar aanleiding toe is, aan Accres.

10. En verder....

- Zorg dat je een presentielijst hebt en hou deze lijst ook bij!!! Noteer hierop ook de adressen en telefoonnummers van je groepsleden. Je weet dan altijd wie er tijdens je les in de zaal aanwezig zijn en hebt mogelijkheden het thuisfront te bellen bij calamiteiten;
- Er kan sprake zijn van zaken al dan niet van buiten af, bijvoorbeeld vandalisme of diefstal. Meldt dit bij het secretariaat én, indien daar aanleiding toe is, aan Accres;
- Alle zalen kunnen van binnen worden afgesloten en sommige zalen beschikken over hekken die kunnen worden afgesloten. Als je de zaal afsluit, leg de sleutels dan op een voor iedereen bereikbare plaats en vertel de groep ook waar de sleutels liggen. Er kan ook iets met jou gebeuren tijdens een training en dan moet de deur wel opengemaakt kunnen worden. In verband met brandveiligheid verdient het echter aanbeveling de deuren niet op slot te doen;
- De vereniging is niet aansprakelijk voor diefstal. Wijs de groep daar op. Adviseer waardevolle spullen zoveel mogelijk thuis te laten of meenemen de zaal in.

11. Registratie.

Alle (ernstige) ongevallen, ziekteverschijnselen, branden, onverwachte omstandigheden, zaken m.b.t. de algemene veiligheid, vandalisme, diefstal etc. zo spoedig mogelijk melden bij het secretariaat van de vereniging. In eerste instantie telefonisch en maak achteraf het incidenten registratieformulier op!

Het secretariaat houdt een registratie hiervan bij.

12. Telefoon

Er is geen telefoon aanwezig in de sportzaal.

Elke trainer dient er voor zorg te dragen dat er tenminste één mobiele telefoon in de zaal beschikbaar is om hier in noodgevallen gebruik van te maken.

Enkele belangrijke telefoonnummers:

Algemeen alarmnummer	112
Huisartsenpost	0900 – 6009000
Politie	0900 – 8844
DIO:	actuele nummers via de website: http://www.dio-ugchelen.nl/contact/