

Overkoepelend overleg trainers en kader



Vanavond gaan we het hebben over

- Afspraken zwembad
- Een calamiteit → wat nu!
- Grensoverschrijdend gedrag
- Kramp...

Bosbad

- Aanspreekpunt voor Bosbadzaken:
Mark Dieleman
- Aanspreekpunt tijdens training:
coördinator \leftrightarrow Bosbadpersoneel
- Schade \rightarrow direct contact Mark
- Klacht schoonmaak \rightarrow direct contact Mark
- Wijziging in trainingstijden \rightarrow contact Mark
 \rightarrow zwembad@zignea.nl

Afspraken

- Wij leveren op, zoals we het gekregen hebben
- Wij maken zelf gezamenlijke ruimte schoon
- Wij zorgen dat de prullenbakken leeg zijn (vuilniszakken zijn beschikbaar)

Afspraken (2)

- Als wij de laatste zijn doen wij de bodem omhoog, inclusief de nachtstand
- De bodem en duikplank worden alleen bediend door de aanspreekpunten van het trainingsmoment/wedstrijd (en die is volwassen)
- Kinderen mogen 5 minuten voor aanvang omkleden. Trainers mogen eerder het bad in

2 afdelingen op 1 avond

- Eerste afdeling
 - Ruimt zichtbaar vuil in en rondom bad op
 - Spuit, trekt en veegt goot instructiebad (indien niet gebruikt 2^e afdeling), kleedkamers en douches/WC's
 - Zorgt dat de gezamenlijke ruimte schoon is
- Tweede afdeling
 - Spuit, trekt en veegt de goot van het wedstrijdbad
 - Zorgt dat het bad, de kleedkamers en douches/WC's netjes schoon worden opgeleverd
 - Sluit af

Afspraken overdracht tussen verschillende partijen

- Maak met elkaar afspraken
- Zorg dat de zwemmers niet te vroeg al in de kleedkamer/het bad zijn!!!
- Waar twee kijken, hebben twee schuld!

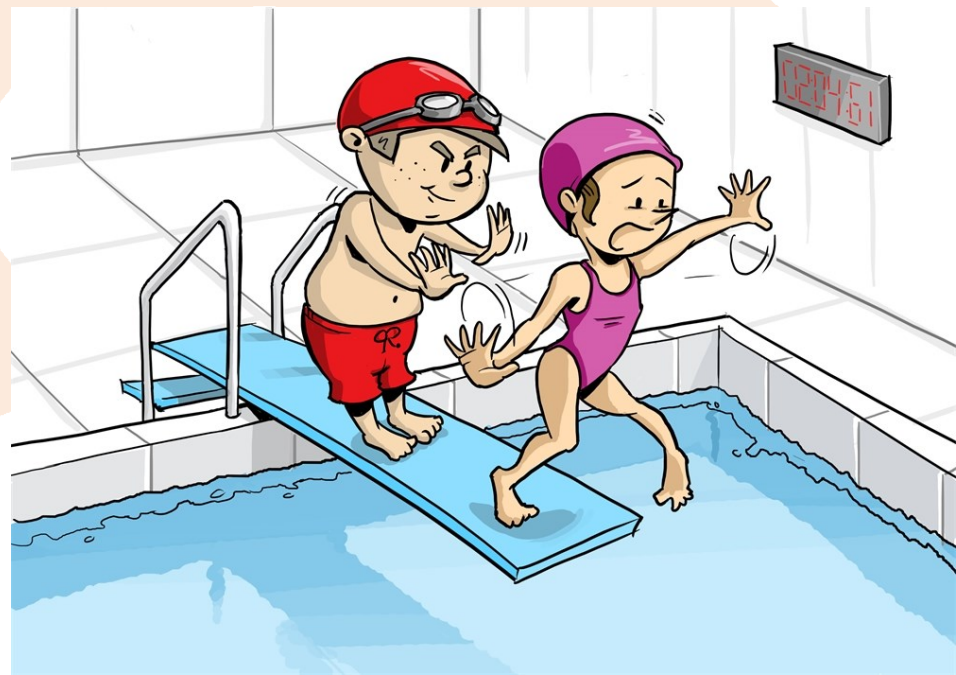
Grensoverschrijdend gedrag



Wat is grensoverschrijdend gedrag?

Met grensoverschrijdend gedrag bedoelen we omgangsvormen die door de persoon, die het ondergaat als gedwongen en/of ongewenst wordt ervaren.

- Pesten
- Discriminatie
- Bedreiging
- Belediging
- Mishandeling
- Seksuele intimidatie



Gedragsregels

- www.zignea.nl/gedragsregels

In het kort:

- We hebben respect voor de trainers/begeleiders en voor elkaar
- We aanvaarden de ander zoals hij/zij is en discrimineren niet op het gebied van huidskleur, geloof, seksuele geaardheid, culturele achtergrond, uiterlijk, prestatie en dergelijke.
- We schelden, treiteren, pesten en roddelen niet
- We maken ons niet schuldig aan seksuele intimidatie en gebruiken geen enkele vorm van verbaal of lichamelijk geweld.
- We blijven van elkaars spullen af: we houden het zwembad en de omgeving schoon
- Zwemmen is voor iedereen!

Seksueel ongewenst gedrag

- Elke vorm van seksueel gedrag of seksuele toenadering, die door degene die het ondergaat als ongewenst of gedwongen wordt ervaren:
 - In verbale / non-verbale / fysieke zin
 - Opzettelijk of onopzettelijk
 - Binnen ongelijke machtsverhouding (volwassene / kind, met en zonder verstandelijke beperking
 - Handelingen of gedragingen die strafbaar zijn volgens het Wetboek van Strafrecht

Jouw rol

Je bent als trainer in de positie om het bespreekbaar te maken, te signaleren en te voorkomen.

Wees je bewust van:

- Afhankelijkheid
- Machtverschil
- Ambitie
- Kwetsbaarheid

Wat kan je doen?

- Maak het bespreekbaar!
- Zet seksuele intimidatie op de agenda
- Signaleer en durf te signaleren



Vertrouwenspersoon

ZIGNEA heeft op dit moment nog geen vertrouwenspersoon.

Vertrouwenspersonen van de KNZB:

- Jorina Vergeer 030-7513228
- Petra van den Hoek 030- 7513205



Verklaring omtrent gedrag

- Verklaring van ministerie van Veiligheid en Justitie
- Gedrag uit het verleden geen bezwaar oplevert voor het gevraagde doel
- VOG is gericht op de zwemsport en het specifieke vrijwilligerswerk
- Ook wel bekend als bewijs van goed gedrag

Aanvraag VOG voor ZIGNEA

- VOG wordt gratis voor trainers en kader
- Geen VOG ontvangen → gesprek met bestuur
- Geen VOG gekregen → geen toekomst bij ZIGNEA



Kramp



Mariëtte Snels

Wat komt aan de orde:

- Wie is Fysio FM
- Wat is kramp
- Oorzaken
- Oplossingen

Wie is Fysio FM





Fysio FM

- Waar staan FM voor?
 - Franc en Mariëtte
 - Fysiek en Mentaal
- Half uur persoonlijke aandacht
- 3 therapeuten
- Specialisaties

Specialisaties

- Algemene fysiotherapie
- Shiatsu therapie
- Myofasciale triggerpoint therapie
- Dry-needling
- Echografie
- Shockwave

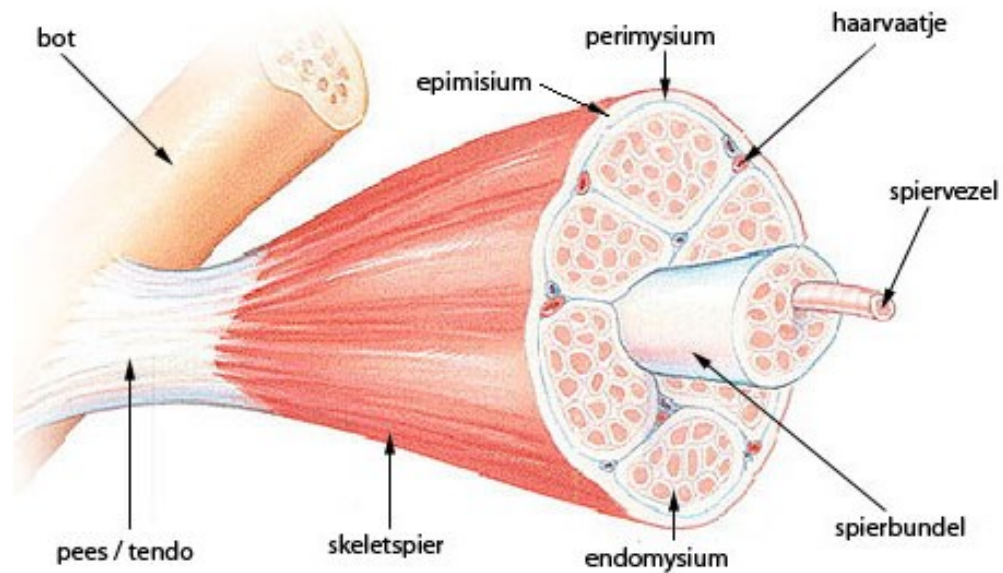
Kramp

- Ervaringen binnen de vereniging



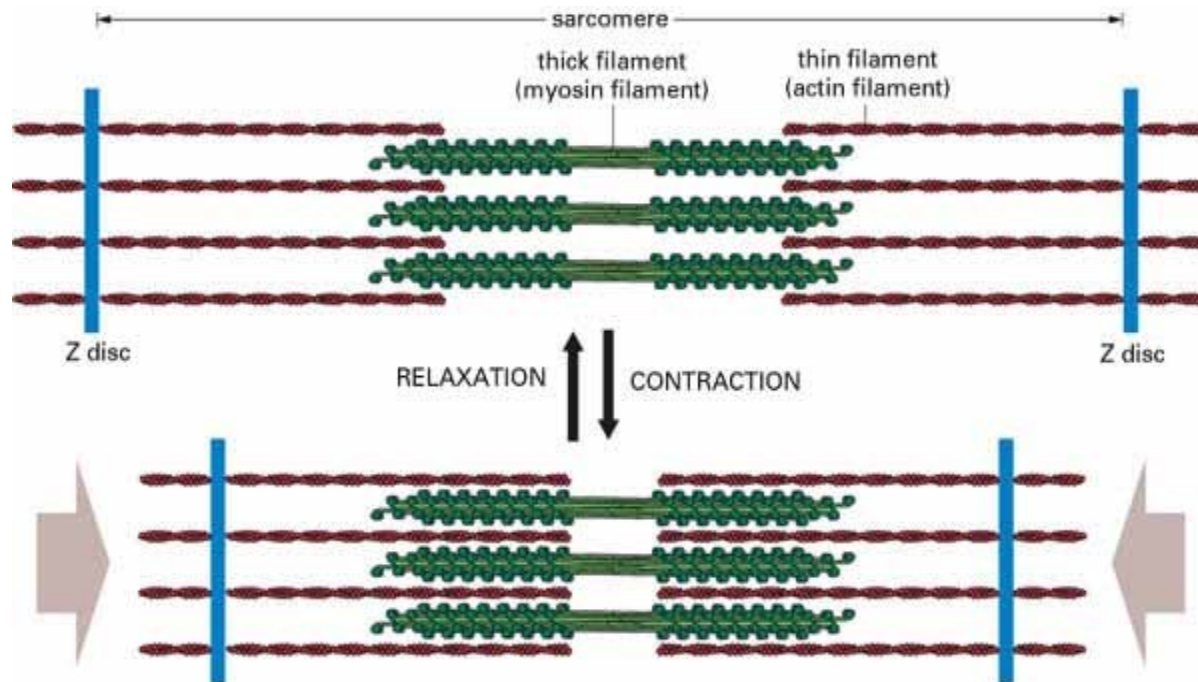


Opbouw spier





Opbouw spier



Krachtsinspanning

- Normaal: een deel spiervezels trekt samen. De andere spiervezels hebben dan rust.
- Langer kracht zetten: afwisseling
- Meer kracht: meer spiervezels

Wat is kramp

Kramp, of spierkramp, is het plotseling onwillekeurig samentrekken van te veel spiervezels.

Oorzaak kramp

- Niet volledig bekend
- Verkeerde aansturing door zenuwen
- Disbalans werking
 - calcium, magnesium en kalium
 - mineralen (zouten)

Oorzaken

- Vocht te kort
- hoge insulinewaarde (lage suikerspiegel)
- Verminderde bloedtoevoer
- Kramp bij zwemmers

Behandeling kramp

behandeling:

- Schudden
- Rekken
 - Voorzichtig, gecontroleerd
 - Niet veren
- Masseren
- Voorkomen
 - Aanpassen belasting spiergroepen
 - Aanpassing trainingsopbouw, techniek
 - Voeding, tabletten, drank

Voorkomen is beter dan genezen



- Vocht te kort
 - Voldoende drinken
 - Water
 - Isotone dorstlesser (zouten)
- hoge insuline waarde in het bloed
 - Voldoende suikers eten
- Verminderde bloedtoevoer
 - Strakke kleding
 - Slechte warming up
 - Verkeerde, lang zelfde houding
- Verhoogde bloeddruk
- Alcohol en roken vermijden

Binnen ZIGNEA

Wat kun je als trainer:

- Aanpassen belasting spiergroepen
 - Aanpassing trainingsopbouw
 - Techniek
- Informeren
 - Voeding
 - Drank



Dank voor de aandacht

