

# Geef grensoverschrijdend gedrag geen kans!

## 5 tips voor trainers

### 1. LUISTER NAAR JE SPORTERS

Betrek je sporters bij de training door naar hen te luisteren en vragen te stellen. Zorg voor een fijne samenwerking door hen inspraak te geven en zorg dat je zelf ook aanspreekbaar bent. Maak duidelijke afspraken over wat wel en niet kan tijdens de training.



### 2. IEDERS GRENS IS ANDERS

Wees je bewust dat ieders grens anders is. Sommige aansprekingen, mopjes, groepsknuffels vindt de ene sporter leuk, terwijl de andere zich er niet goed bij voelt. Ook iets wat je met de beste intentie doet of zegt, kan anders overkomen bij een sporter door bv. eerdere negatieve ervaringen of

- gewoon door een verschil in persoonlijkheid.



### 3. VRAAG TOESTEMMING EN GEEF UITLEG

Wanneer het nodig of nuttig is om je sporters aan te raken, bv. om een instructie te geven, kondig je dat best even, zeg je wat en waarom en vraag je toestemming. Niet elke sporter vindt het leuk om aangeraakt te worden. Misschien doe je dit al jaren zonder nadenken. Sta er even bij stil en denk na hoe het misschien ook anders kan.



### 4. HEB OOG VOOR HET WELZIJN

Merk je dat er iets niet helemaal oké is bij één van je sporters? Spreek de sporter aan, stel open vragen benadruk dat het goed is om dit te delen. Contacteer de API als je blijft zitten met je bezorgdheid. **Kijk niet weg!** Zo zorg je ervoor dat grensoverschrijdend gedrag sneller opgemerkt en gestopt kan worden.

### 5. MAAK PLEZIER!

Last, but not least: Sporten is **FANTASTISCH!** Geniet er samen met je sporters van!