

Code of Conduct

Feenster Rugby Club

Heerenveen, juni 2025



Inhoud

1 Feenster Rugbyclub code of conduct.....	4
1.1 Waarom een code of conduct	4
1.2 Voor wie is dit document bedoeld?.....	4
1.3 Uitgangspunten voor het beleid.....	4
1.4 Ongewenst gedrag t.o.v. grensoverschrijdend gedrag.....	5
1.5 Statutaire status van de code of conduct.....	5
2 FRC kernwaarden	5
3 Code of conduct voor spelers.....	6
3.1 Code of conduct voor spelers	6
3.1.1 Senioren	6
3.1.2 Jeugd.....	7
3.2 Code of conduct voor spelers en leden ten opzichte van arbitrage	9
4 Code of conduct voor staf	10
5 Code of conduct voor ouders	11
6 Positief coachen	12
6.1 Wie coacht?.....	12
6.2 Positief coachen.....	12
6.2.1 Coachen: voorbeeldgedrag	12
6.2.2 Hoe positief coachen?	12
6.2.3 Complimenten.....	12
7 Grensoverschrijdend gedrag.....	13
7.1 Toelichting op grensoverschrijdend gedrag	13
7.2 Alcoholmisbruik	13
7.3 Bedreigingen	13
7.4 Belediging	13
7.5 Diefstal of vernielingen	13
7.6 Discriminatie	14
7.7 Doping	14
7.8 Drugsgebruik.....	14
7.9 Mishandeling	14
7.10 Pesten.....	14
7.11 Roken op daarvoor niet bestemde plekken	14
7.12 Seksuele intimidatie	14

8 Preventie	15
9 Wat als het toch misgaat?	15
9.1 Algemeen.....	15
9.2 Stappenplan bij ongewenst gedrag.....	15
9.3 Stappenplan bij pesten.....	16
9.4 Stappenplan bij overig grensoverschrijdend gedrag.....	17
9.5 Mogelijke sancties.....	17
9.5.1 Sancties op te leggen door het team	17
9.5.2 Sancties opgelegd door het bestuur.....	18
9.6 Vertrouwenscontactpersoon	18
10 Gedragsregels seksuele intimidatie	18

1 Feenster Rugbyclub code of conduct

1.1 Waarom een code of conduct

Rugby Nederland heeft een gedragscode opgesteld, welke geldt voor alle leden en bezoekers bij de rugbyvereniging. Voor iedereen (senioren, jeugdleden, spelers, trainers, begeleiders, supporters, ouders/verzorgers, bezoekers, overige doelgroepen) gelden specifieke gedragsregels. Daarnaast handhaaft Rugby Nederland de spelregels en bij overtredingen van individuele leden van de spelregels, oordeelt Rugby Nederland hierover. Maar er zijn misdragingen (welke ook in de gedragscode van Rugby Nederland staan) waartegen Rugby Nederland niet kan optreden. Voorbeelden zijn:

- Misdragingen van doelgroepen die geen lid zijn van de bond (toeschouwers of ouders);
- Misdragingen buiten wedstrijden om;
- Overtredingen die niet bij de bond terechtkomen;
- Grensoverschrijdend gedrag binnen FRC, zoals pesten.

Het gevolg van deze misdragingen is dat ze een negatieve invloed kunnen hebben op de sfeer en het gedrag binnen Feenster Rugby Club (FRC). De gedragscode van Rugby Nederland is leidend, echter door het opstellen van een eigen code of conduct kunnen we zelf handelen. Dit zal niet altijd eenvoudig zijn, maar het zorgt wel voor duidelijkheid. Met dit beleid willen we bijdragen aan een sportief, plezierig en veilig sportklimaat binnen FRC voor alle betrokkenen.

Het bestuur ziet het instellen van een actief beleid tegen ongewenst gedrag en grensoverschrijdend gedrag als een extra stap naar het nog sterker verankeren van onze rugbynormen en -waarden binnen FRC. Deze maken rugby wat het is en zijn dus zeer belangrijk. Met het groeien van de vereniging komen er continu mensen bij die niet zijn opgegroeid met de rugbynormen en -waarden. We willen deze daarom nog duidelijker communiceren. Om ons actief beleid tegen ongewenst gedrag te handhaven is het belangrijk om vast te leggen hoe we omgaan met ongewenst gedrag en welke sancties we eraan koppelen.

1.2 Voor wie is dit document bedoeld?

Dit document is bedoeld voor iedereen die namens of bij FRC deelneemt aan activiteiten van de vereniging. Dit zijn onder andere:

- Leden;
- Begeleiders, te weten: trainers, coaches en teammanagers;
- Ouders van jeugdleden;
- Bezoekers van wedstrijden van of bij FRC.

1.3 Uitgangspunten voor het beleid

FRC heeft als uitgangspunt om zoveel mogelijk aan te sluiten bij wettelijke bepalingen of bij bestaande richtlijnen zoals opgesteld door NOC-NSF, Rugby Nederland en World Rugby. Bij de rugbynormen en -waarden verbijzonderen wij deze naar hoe wij bij FRC rugby willen beoefenen.

1.4 Ongewenst gedrag t.o.v. grensoverschrijdend gedrag

In deze code of conduct maken we doelbewust een onderscheid tussen grensoverschrijdend gedrag en ongewenst gedrag:

- Ongewenst gedrag: gedrag dat niet strookt met de FRC kernwaarden of de rugbynormen en -waarden.
- Grensoverschrijdend gedrag: ontoelaatbare omgangsvormen of gedragingen. Het referentiekader ligt buiten FRC, bijvoorbeeld in richtlijnen van NOC/NSF of in wettelijke bepalingen.

Bij beiden soorten kunnen grenzen overschreden worden en maatregelen volgen. Wel is het zo dat bij grensoverschrijdend gedrag een duidelijke (maatschappelijke) grens overschreden wordt en vrijwel altijd direct duidelijke sancties volgen.

1.5 Statutaire status van de code of conduct

De code of conduct heeft de status van reglement als bedoeld in artikel lid van de statuten en artikel lid van het huishoudelijk reglement. Dit betekent dat het bestuur de mogelijkheid heeft om sancties op te leggen bij het niet naleven van de code of conduct. De code of conduct gaat in hoofdstuk 9 verder in op het nemen van maatregelen.

2 FRC kernwaarden

De kernwaarden van FRC zijn:

“Grutsk – op ússels, op ús klup, op ús spul.”

Als leden van de Feenster Rugby Club dragen wij met trots ons tenue, onze waarden en onze verantwoordelijkheid uit, zowel op als buiten het veld.

1. Grutsk op ússels (Trots op onszelf)

- Ik doe altijd mijn best – in inzet, houding en sportiviteit.
- Ik zorg goed voor mijn eigen gezondheid, veiligheid en ontwikkeling.
- Ik gedraag mij respectvol en verantwoordelijk, online én offline.
- Ik accepteer geen gebruik van middelen die schadelijk zijn voor mijn prestatie of gezondheid.

2. Grutsk op ús klup (Trots op onze club)

- Ik vertegenwoordig de club positief, in woord en gedrag.
- Ik respecteer het materiaal, de velden, de kleedkamers en andere voorzieningen.
- Ik draag actief bij aan een fijne, veilige en inclusieve sfeer.
- Ik meld wangedrag, pesten of grensoverschrijdend gedrag bij de vertrouwenspersoon of het bestuur.

3. Grutsk op elkoar (Trots op elkaar)

- Ik behandel iedereen met respect, ongeacht afkomst, geslacht, geaardheid, leeftijd of niveau.
- Ik ondersteun teamgenoten, vrijwilligers en tegenstanders met positieve energie.
- Ik luister naar feedback en geef die op een opbouwende manier.
- Ik vier successen samen en leer van fouten – als individu én als team.

- Ik bied iedereen de ruimte om rugby te spelen en maximaal door te groeien naar zijn eigen niveau.

4. Grutsk op ús spul (Trots op onze sport)

- Ik speel eerlijk, met respect voor de spelregels en de scheidsrechter.
- Ik ben een sportieve winnaar en een waardige verliezer.
- Ik ben een ambassadeur van de rugbycultuur: respect, discipline, kameraadschap en plezier.

FRC accepteert geen grensoverschrijdend gedrag waaronder:

- Alcoholmisbruik
- Bedreigingen
- Belediging
- Diefstal of vernielingen
- Discriminatie
- Doping
- Drugsgebruik
- Mishandeling
- Pesten
- Roken waar dit niet mag
- Seksuele intimidatie

3 Code of conduct voor spelers

3.1 Code of conduct voor spelers

3.1.1 Senioren

Bedenk dat je als speler FRC vertegenwoordigt en dat je gedrag niet alleen op jezelf afstraalt maar ook op je teamgenoten, de andere leden, de club, onze supporters en onze sponsors. Wij verwachten van onze spelers, vanuit onder andere de gedragscode van Rugby Nederland:

Tijdens trainingen:

- Train altijd om jezelf en het team beter te maken.
- Neemt zoveel mogelijk deel aan alle trainingen en wedstrijden en meldt zich tijdig af bij trainer/teammanager als niet aan de training of de wedstrijd kan worden deelgenomen.
- Is bij de training op tijd aanwezig.

Tijdens wedstrijden:

- Is voor een wedstrijd op de aangegeven verzameltijd aanwezig.
- Speel om te winnen, niet omdat coaches of trainers dat willen.
- Is sportief, vertoont teamgeest als onderdeel van een team en helpt en steunt zijn medespelers in het veld.
- Speel voor het resultaat van het team, niet voor je eigen succes.
- Stel je eigen veiligheid en die van je teamgenoten boven alles, dus ook boven winst.
- Heeft respect voor de tegenstander, de referee, de coach en het publiek.
- Dient na de wedstrijd te douchen.

Algemeen:

- Gebruik materialen en velden zoals bedoeld en wees zuinig op het clubhuis en spullen van anderen. Help mee met opruimen en schoonmaken.

- Klopt vuile schoenen buiten de kleedkamer uit en maakt ze schoon alvorens de kleedkamer in te gaan.
- Helpt desgevraagd mee met schoonmaken van de kleedkamer.
- Meldt aan de coach of vertegenwoordiger van de vereniging als iets kapot is gegaan.
- Laat geen waardevolle spullen achter in de kleedkamer, maar geef deze in bewaring bij de trainer of coach of in het clubhuis.
- Helpt desgevraagd mee met het verzamelen van materialen na de training. Dit geldt ook voor ballen die in of over de sloot c.q. bosjes worden getrapt.
- Het team staat er voor alle spelers. Individuele fouten, problemen of tekortkomingen los je als team op.
- Behandel teamgenoten, tegenstanders, scheidsrechters en publiek zoals je zelf behandeld wilt worden.
- Rugby bij FRC is alleen mogelijk dankzij onze vrijwilligers. Behandel alle vrijwilligers daarom met respect en draag waar mogelijk je steentje bij.

Onthoud dat:

- Nieuwe spelers leren van ervaren spelers, jongere jeugd leert van oudere jeugd en volwassenen. Besef dat jouw gedrag als voorbeeld dient voor anderen. Coach daarom actief minder ervaren en jongere spelers op hun gedrag.

3.1.2 Jeugd

Ook als jeugdspeler vertegenwoordig je FRC en is het belangrijk voor hen om te leren dat hun gedrag niet alleen op hunzelf afstraalt maar ook op teamgenoten, de andere leden, de club, onze supporters en onze sponsors. Voor de jongste spelers is het makkelijk regels leren en toepassen met het uitgangspunt van de normen en waarden: 4 x respect, hierin zijn vrijwel alle rugbynormen en -waarden aangekoppeld. Coachen op 4x respect is eenvoudig en doeltreffend. Hieronder worden deze toegelicht.

Normen en waarden: 4x respect

- Respect voor het team
- Respect voor de tegenstander
- Respect voor de scheidsrechter
- Respect voor het materiaal

Respect voor het team

Het team houdt niet op bij je eigen teamgenoten. Ook spelers uit andere FRC teams, coaches, teammanagers, leden en supporters vallen hieronder.

Respect voor je team betekent o.a.:

- Je onthouden van al het grensoverschrijdend gedrag richting anderen waaronder uitdrukkelijk genoemd: discriminatie, seksuele intimidatie, bedreigingen, pesten, mishandeling en belediging.
- Je houden aan afspraken die je met het team hebt gemaakt.
- Actief meedoen met trainingen.
- Tijdens de trainingen en wedstrijden is een mondbeschermer (bitje) verplicht.
- Op de afgesproken tijd bij de training of bij de wedstrijden zijn.
- Ruim op tijd afmelden voor de wedstrijd en zeker nooit zonder iets te laten weten niet verschijnen.

- Positief coachen richting anderen.
- Je verantwoordelijkheid nemen en die niet afschuiven op anderen.
- Eens een andere wedstrijd dan alleen die van je eigen team te bezoeken.

Respect voor de tegenstander

Je tegenstander is niet alleen het team waartegen je speelt maar ook de begeleidende staf en supporters. Respect voor de tegenstander geldt niet alleen thuis bij FRC maar zeker ook als je op bezoek bent. Hieronder valt:

- Staan voor eerlijkheid en fair play.
- Tegenstanders vriendelijk begroeten en welkom laten voelen op FRC.
- Op een afstand staan als een speler van de tegenpartij in het veld behandeld wordt.
- Een speler bedanken/aanmoedigen met een applaus als hij bij een blessure het veld moet verlaten.
- Een poortje maken na afloop van de wedstrijd om de tegenstander te bedanken.
- Niet schelden op tegenstanders, ruzie zoeken of discriminerende opmerkingen maken.
- Je directe tegenstander bedanken na afloop van de wedstrijd.
- Tegenstanders niet treiteren of uitdagen (bijv. zeggen: wij zijn beter dan jullie).
- Een try niet te uitbundig vieren (en zeker geen shirt uittrekken, dansjes doen of dergelijke).
- Overwinningen overdreven uitbundig vieren.
- Niet vals spelen of expres overtredingen begaan.
- Zonder morren spelers afstaan als het andere team spelers tekort komt.
- Op bezoek bij de tegenstander? Hou je zoveel mogelijk aan hun clubregels en behandel de vrijwilligers van de tegenstander met respect.
- Respect tonen voor de gewoontes/tradities van de tegenstander.

Respect voor de scheidsrechter

Onder de scheidsrechter vallen ook de grensrechters en andere officials van de bond, de toernooiorganisatie of wedstrijdleiders. Respect voor de scheidsrechter betekent onder andere:

- Als je bij een thuiswedstrijd een scheidsrechter krijgt toegewezen: zorgen dat iemand de scheidsrechter opvangt, de weg naar zijn kleedkamer wijst, voorziet van consumpties en vertelt wat zijn aanspreekpunt is.
- Zorgen dat alle spelers de spelregels kennen.
- Je onthouden van commentaar op de beslissingen van de scheidsrechter.
- Het accepteren van kaarten en penalties zonder discussie.
- Alleen de aanvoerder laten praten met de scheidsrechter. Heb je vragen of wil je uitleg regel dit dan via je aanvoerder.
- Het niet bedreigen van officials en het je onthouden van fysiek geweld en discriminerende opmerkingen. Naast dat dit niet in het rugby hoort zijn dit allemaal redenen voor zeer langdurige schorsingen.
- De scheidsrechter na afloop van de wedstrijd bedanken en een praatje met hem maken. Bedenk dat hij een vrijwilliger is die zorgt dat jij je wedstrijd kunt spelen.

Respect voor het materiaal

Onder het materiaal vallen ook het clubhuis, de fitnessruimte, de velden en het omliggende terrein, ook als je op bezoek bent bij de tegenstander.

- Ruim gebruikte materialen op naar waar ze thuis horen.
- De laatste die de kleedkamer verlaat veegt de kleedkamer aan.

- Schoenen buiten schoonmaken en uittrekken voordat je naar boven gaat.
- Geen vernielingen aanrichten.
- De velden niet gebruiken als deze afgekeurd of ingezaaid zijn.
- Melden als zaken niet werken of kapot zijn gegaan zodat deze gerepareerd kunnen worden.
- Respect tonen voor de bezittingen van anderen.
- Materialen gebruiken zoals die bedoeld zijn.
- Het fitnesshonk opruimen na gebruik.
- Afval in de vuilnisbak te gooien.
- Meehelpen met het afruimen van tafels en spullen terugbrengen achter de bar.
- Schoonmaken en opruimen, zelfs als jij niet diegene bent die de rommel veroorzaakt heeft.
- Glaswerk niet mee naar buiten nemen. Bedenk: stukken kapot glas op het veld zijn gevaarlijk voor de spelers.

3.2 Code of conduct voor spelers en leden ten opzichte van arbitrage

Met arbitrage worden de referee en de linesmen bedoeld. Zonder referee geen wedstrijd. Spelers en leden accepteren de beslissingen van de referee en de linesmen ook al zijn ze het daar niet mee eens.

Alle leden van een rugbyvereniging zijn verantwoordelijk voor het gedrag ten opzichte van de arbitrage. Alle leden leveren voldoende inspanning om de reputatie van de vereniging in ere te houden. Indien een lid zich aan misplaatst gedrag schuldig maakt zal deze op zijn of haar gedrag worden aangesproken.

Onder misplaatst gedrag wordt verstaan:

- verbaal of fysiek geweld
- intimidatie
- discriminatie

Hoe te handelen bij misplaatst gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd:

- De speler wordt overeenkomstig zijn gedrag bestraft (gele of rode kaart, penalty of uit het veld zending).
- Indien bestuursleden, trainers, toeschouwers en andere leden het niet eens zijn met de beslissing van de referee, onthouden zij zich van misplaatst gedrag.
- Na de wedstrijd kan de referee de gelegenheid geven om in gesprek te gaan met één of twee leden van de vereniging. Deze leden zijn vooraf aangewezen en dienen de normale, gangbare beleefdheidsnormen in acht te nemen.

Procedure bij escalatie

Bij fysiek geweld tegen de arbitrage

- Wedstrijd direct staken.
- Aangifte bij de politie.
- Rapport zenden naar Arbitrage Tucht Commissie Nederlandse Rugby Bond.

Bij fysieke of verbale dreiging tegen de arbitrage

- Aangewezen lid van de vereniging verwijdt de overtreder.
- Rapport zenden naar Arbitrage Tucht Commissie Nederlandse Rugby Bond.
- Bij herhaling wordt de wedstrijd gestaakt.
- Bij persoonlijke verbale belediging
- Spel stil leggen en aangewezen lid van de vereniging verwijdt boosdoener van het complex.

Indien bovenstaande escalaties zich enkele malen herhalen, zal het Bestuur van de Feanster Rugby Club passende maatregelen nemen. Bovendien zal de indeler van de competitie geen referee meer toewijzen.

4 Code of conduct voor staf

Bedenk dat je als staf (trainer, coach of teammanager), FRC vertegenwoordigt en dat je gedrag niet alleen op jezelf afstraalt maar ook op de spelers, andere leden, de club, onze supporters en onze sponsors. Wij verwachten van onze staf, vanuit onder andere de code of conduct van Rugby Nederland:

- Heeft een voorbeeldfunctie voor het team en maakt duidelijke afspraken met alle betrokkenen en zorgt dat iedereen zich hieraan houdt.
- Heeft respect voor spelers, ouders/verzorgers, referees, linesmen en tegenstanders.
- Is op tijd aanwezig voor uit- en thuiswedstrijden.
- Ontvangt de (coach van de) tegenpartij en de referee.
- Verzorgt in overleg de opstelling en coaching van het team tijdens de wedstrijden.
- Zorgt voor toezicht in de kleedkamer zowel uit als thuis.
- Is verantwoordelijk voor het wedstrijdmaterial (kleding, ballen, water).
- Is verantwoordelijk voor het regelen van het vervoer bij uitwedstrijden.
- Verzorgt het invullen en verder afhandelen van het wedstrijdformulier.
- Gebruikt geen alcohol en geen tabak tijdens het begeleiden van een team.
- Laat na training of wedstrijd het veld netjes achter, en verwijdert de materialen van het veld.
- Zorgt voor het schoonmaken van de kleedkamer zowel uit als thuis.
- Neemt deel aan de trainer/coach-vergaderingen en eventuele andere overlegvormen die binnen FRC worden georganiseerd.
- Zorgt bij afgelasting of wijziging van een wedstrijd voor tijdige kennisgeving aan de spelers en ouders/verzorgers.
- Rapporteert wangedrag of andere problemen aan een bestuurslid van FRC. Bij wangedrag van jeugdspelers worden tevens de ouders/verzorgers ingelicht. Stel de veiligheid van spelers altijd boven resultaat.
- Brengt spelers passie bij voor het spel.
- Resultaat begint altijd met plezier en commitment. Draag bij aan een goede sfeer in het team en leer de kracht van positief coachen.
- Behandelt iedereen als gelijke, zowel buiten als op het veld.
- Sta voor de kernwaarden van FRC en coach spelers hierop.
- Ontwikkel jezelf en accepteer om zelf gecoacht en getraind te worden.

Speciaal voor de jeugd:

- Plezier in het spel en groeien als speler en als team zijn vooral bij de jeugd allemaal belangrijker dan winst.
- Coach ook de ouders waar nodig.
- Betrek ouders bij wat je doet. Bedenk: betrokken ouders worden vaak actieve ouders.

Onthoud dat:

- De staf heeft bij uitstek dé voorbeeldfunctie voor iedereen binnen FRC. Onthoud je van onacceptabel gedrag en sta voor onze kernwaarden.
- Een betrokken staf is essentieel is het behalen van alle clubdoelstellingen. Vraag het bestuur om verduidelijking en bespreek bij onduidelijkheden of twijfel.

5 Code of conduct voor ouders

Bedenk dat niet alleen uw kind maar ook uzelf als ouder FRC vertegenwoordigt. Uw gedrag en dat van uw kind straalt af op de club, zijn leden en sponsors.

Van de ouders/verzorgers wordt verwacht dat zij:

- Spelers positief aanmoedigen, maar geen technische en tactische aanwijzingen geven. Laat uw kind spelen voor haar/zijn eigen plezier, niet voor het plezier van u.
- Helpen bij het vervoer van het team naar een uitwedstrijd.
- Er voor zorgen dat zoon/dochter op tijd aanwezig is voor een training of een wedstrijd.
- Er op toe zien dat zoon/dochter zich op tijd afmeldt voor een training of een wedstrijd.
- Op tijd de contributie voldoen.
- Voor een geldende ziektekostenverzekering voor de zoon/dochter zorgt.
- Kritiek, op- en/of aanmerkingen op training, begeleiding of organisatie melden bij de desbetreffende coördinator, contactpersoon of vertegenwoordiger van de vereniging.
- Zorg dragen voor adequate kleding, schoeisel en mondbeschermer (bitje).
- De jeugdbegeleiding informeren over bijzonderheden van hun kind, indien van invloed op veiligheid, gezondheid of welzijn van het kind tijdens wedstrijd en/of training.
- Is een goed supporter en geeft het goede voorbeeld door respect te hebben voor iedereen op en om het veld.
- Blijft tijdens de wedstrijd op voldoende afstand van de lijnen van het veld (op een half veld liefst aan de kopkanten).
- Houdt zich afzijdig ten opzichte van de begeleiding van het team door trainers en coaches (en komt dus ook niet in de kleedkamer tijdens de rustpauze tenzij op uitdrukkelijk verzoek van de begeleiding).
- Laat coaches, trainers en de scheidsrechter hun werk doen.
- Leer uw kind dat zowel winst als verlies bij het spel horen. Plezier in het spel, beter worden en teamresultaat zijn zeker bij de jeugd allemaal belangrijker dan winst.
- Moedig het team aan, niet alleen uw eigen kind.
- Trek eigen kroost niet voor ten opzichte van de rest van het team.
- Zorg dat u en uw kind snappen wat respect voor het team, de tegenstander, de scheidsrechter en het materiaal betekent en zich hier naar gedragen. Help mee om de rugbynormen en -waarden te bewaken.
- Niemand, ook uw eigen kind niet, speelt graag een wedstrijd zonder publiek. Bezoek wedstrijden en moedig aan.
- Breng de begeleidende staf (indien gewenst vertrouwelijk) op de hoogte van aandoeningen en/of beperkingen zodat zij hier rekening mee kunnen houden.
- Uw kind kan alleen rugbyen met de inzet van vrijwilligers. Behandel alle vrijwilligers daarom met respect en draag waar mogelijk uw steentje bij.
- De teammanager is uw eerste aanspreekpunt voor al uw vragen en opmerkingen. Betrek hem/haar actief waar nodig.

Onthoud dat:

- Kinderen leren van het gedrag van ouders en dat ouders daarom een voorbeeldfunctie hebben voor eigen én andere kinderen.
- Ouders uiteindelijk mede aansprakelijk zijn voor het gedrag van hun kinderen, zeker als grenzen overschreden worden.

6 Positief coachen

6.1 Wie coacht?

De verantwoordelijkheid van het coachen van spelers en team ligt in eerste instantie bij de trainers/coaches en begeleiders van het team. Ouders laten technische en tactische coaching daarom over aan de staf. Niets is zo vervelend als ouders die tegenstrijdige adviezen aan kinderen geven. Ouders hebben daarentegen wel een belangrijke voorbeeldfunctie op het gebied van gedrag. FRC verwacht van hen dat zij de staf ondersteunen op het bewaken van waarden en normen en hun kind daarin mede coachen.

6.2 Positief coachen

6.2.1 Coachen: voorbeeldgedrag

Als coach/begeleider/trainer ben je een voorbeeld voor de kinderen. Je eigen gedrag bepaalt direct hoe de kinderen die je begeleidt zich zullen gedragen. Zorg er daarom voor dat je jezelf gedraagt zoals je ook wilt dat je diegenen die je coacht zich gedragen.

6.2.2 Hoe positief coachen?

Als je sporters begeleidt ontcom je er niet aan dat je de techniek of houding/opstelling van een speler wilt verbeteren. Pure kritiek komt vaak niet goed over en kan demotiveren.

Een 'recept' dat vaak goed werkt om opbouwende kritiek te leveren werkt als volgt:

1. Geef aan wat een speler goed doet, of tot waar het goed gaat (en wat een speler dus moet blijven doen).
2. Benoem neutraal (zonder waardeoordeel) wat er fout gaat en eventueel wat de consequentie hiervan is.
3. Zeg wat de speler kan verbeteren en biedt uitzicht op wat dit oplevert.

Een voorbeeld van niet opbouwende kritiek is: "Ga eens wat beter tackelen. Dit is toch niet zoals we je dit geleerd hebben."

Dezelfde boodschap, maar nu coachend en positief gebracht: "Ik zie dat jij precies door hebt welke speler jij moet tackelen en goed positie kiest. Bij het inzetten van de tackle stap je niet goed in waardoor je de speler niet goed vast kan pakken. Probeer de volgende keer om je voet dichterbij de speler te zetten. Je zult dan zien dat jij je tegenstander zo op de grond legt."

6.2.3 Complimenten

Complimenten zijn een goede manier om een positieve sfeer te creëren. Zorg dat een compliment goed past bij de situatie en eerlijk is. Weet je aan het einde van de wedstrijd over iedereen iets positiefs te zeggen of benoemen? Wees niet zuinig met je complimenten. Er zijn massa's complimenten die je te pas en te onpas kunt gebruiken. Zorg dat je een uitgebreid repertoire hebt dat je op allerlei momenten kunt aanspreken. Hieronder alvast een eerste lijstje om je op weg te helpen:

- Je mag trots zijn op jezelf
- Geweldig gedaan, waar heb je dat geleerd?
- Je maakt het verschil

- Jij bent mijn held
- Je gaat steeds meer vooruit.
- Jij gaat ook steeds beter spelen.
- Je bent een echte doorzetter
- Wat ben jij sterk
- Als jij iets wilt dan krijg je het voor elkaar
- Wat ben ik blij dat we jou in het team hebben
- Jij bent echt belangrijk voor het team
- Ik wou dat ik dat zo goed kan als jij

Bedenk wel dat een compliment altijd gemeend en terecht is; zelfs heel jonge spelers hebben het door als je compliment geen hout snijdt. Ongemeende en onterechte complimenten werken contraproductief.

7 Grensoverschrijdend gedrag

7.1 Toelichting op grensoverschrijdend gedrag

Bij grensoverschrijdend gedrag is sprake van ontoelaatbare omgangsvormen of gedragingen waarvoor niet alleen bij FRC maar eigenlijk overal in de sport en het maatschappelijk verkeer geen plek is. Het referentiekader ligt buiten FRC, bijvoorbeeld in de regelgeving van NOC/NSF, Rugby Nederland of in wettelijke bepalingen. FRC gaat er daarom in zijn besluitvorming van uit dat alle spelers, begeleiders, ouders en bezoekers bekend zijn met de grenzen, zelfs als ze hier niet van tevoren expliciet op gewezen zijn. Mocht grensoverschrijdend gedrag geconstateerd worden dan neemt het bestuur passende maatregelen.

7.2 Alcoholmisbruik

Van alcoholmisbruik is sprake wanneer door het gebruik van alcohol onverantwoorde of ontoelaatbare situaties ontstaan, o.a. het schenken of verstrekken van alcohol aan minderjarigen, het verstrekken van alcohol aan personen die verkeren in een kennelijke staat van dronkenschap, of als gebruik hiervan leidt tot verstoring van de openbare orde, veiligheid of zedelijkheid.

7.3 Bedreigingen

Pesten, discriminatie en/of belediging wordt bedreigen wanneer de andere persoon er bang van wordt en het een gevoel van onveiligheid veroorzaakt. In tegenstelling tot pesten is bedreiging wél strafbaar. Aan bedreiging hoeft niet altijd stelselmatig pesten, discriminatie of belediging vooraf te gaan.

7.4 Belediging

Belediging kan verbaal, via gezichtsuitdrukking of met gebaren plaatsvinden (bedoeld & onbedoeld). Het wordt ernstige belediging als het gaat om het opzettelijk aantasten van iemands eer of goede naam, op beledigende wijze, onafhankelijk van de juistheid van de betichting. Belediging van een ambtenaar in functie is strafbaar en ook als het slachtoffer een klacht indient.

7.5 Diefstal of vernielingen

Van diefstal is sprake als iemand zich ongeoorloofd (im)materiële goederen van anderen toe-eigent. Vernielingen kunnen bewust plaatsvinden of het gevolg zijn van het (on)bewust onjuist

gebruiken van materialen. Als zaken per ongeluk kapot gaan bij normaal gebruik valt dit niet onder vernielingen.

7.6 Discriminatie

Discriminatie is het ongelijk behandelen en achterstellen van mensen op basis van kenmerken die er niet toe doen in een situatie. Er zijn 11 gronden van discriminatie: leeftijd, seksuele gerichtheid, godsdienst en levensovertuiging, etniciteit, geslacht (gender), nationaliteit, handicap of chronische ziekte, politieke overtuiging, burgerlijke staat, soort contract, arbeidsduur.

7.7 Doping

Van doping is sprake als één of meerdere bepalingen van het geldende dopingreglement overschreden worden. FRC hanteert een zero-tolerance beleid ten aanzien van doping. Van spelers op alle niveaus wordt verwacht dat zij zich houden aan de hiervoor geldende regels zoals opgesteld door de WADA, de Nederlandse Dopingautoriteit en zoals onderschreven door Rugby Nederland en NOC-NSF.

7.8 Drugsgebruik

Voor softdrugs geldt dat dit niet past in een gezonde levensstijl en dat iedereen bij FRC moet kunnen sporten zonder hiermee in aanraking te komen. Het bezit en de handel in harddrugs zijn sowieso wettelijk niet toegestaan. Onder drugsmisbruik verstaat FRC daarom het bezit van, de handel in, het gebruik van of onder invloed zijn van hard- of softdrugs op of rondom de vereniging, tijdens wedstrijden, trainingen of andere activiteiten in FRC verband. Let op, de meeste verdovende middelen waaronder cannabis, XTC en cocaïne staan ook op de dopinglijst en mogen ook om die reden niet gebruikt of verhandeld worden.

7.9 Mishandeling

Mishandeling is het buiten de spel- en/of wedstrijdsituatie gebruiken van niet functioneel fysiek of psychisch geweld (zoals mishandeling, slaan van, trappen van, het geven van een kniestoot, het toedienen van een kopstoot, het geven van een elleboogstoot, etc.) dan wel het zeer ernstig bedreigen met concreet fysiek en psychisch gewelddadig handelen.

7.10 Pesten

Pesten betreft alle vormen van intimiderend gedrag met een structureel /herhalend karakter waarbij één of meer personen proberen een andere persoon fysiek, verbaal of psychologisch schade toe te brengen, waarbij de andere persoon zich niet kan verdedigen tegen dit gedrag. Relatief nieuwe manier van pesten is het digitaal pesten.

7.11 Roken op daarvoor niet bestemde plekken

Bij FRC is er voor gekozen om het terrein tijdens jeugdactiviteiten rookvrij te houden. Dit houdt in dat op het moment dat er jeugdtrainingen, jeugdwedstrijden of andere jeugdactiviteiten bij FRC zijn er niet op het terrein gerookt wordt. Roken is op die moment enkel toegestaan buiten het hek.

7.12 Seksuele intimidatie

Onder seksuele intimidatie wordt verstaan: enige vorm van ongewenst verbaal, non-verbaal of fysiek gedrag met een seksuele connotatie (duiding) dat als doel of gevolg heeft dat de

waardigheid van de persoon wordt aangetast, in het bijzonder wanneer een bedreigende, vijandige, beledigende, vernederende of kwetsende situatie wordt gecreëerd.

8 Preventie

Om ongewenst gedrag te voorkomen neemt FRC de volgende maatregelen:

Verantwoordelijkheden vastleggen

- In het huishoudelijk reglement zijn afspraken rondom normen en waarden vastgelegd waaronder:
- Het bestuur treedt op als hoeder van rugbynormen en -waarden
- De code of conduct krijgt status van reglement waardoor het bestuur formeel sancties kan nemen

Leden worden bekend geacht met de code of conduct en hier actief op gewezen bij inschrijving

- Aandacht geven aan normen en waarden
- Binnen FRC zullen de kernwaarden zichtbaar zijn voor iedereen. Aan het begin van het seizoen zullen trainers, coaches en teammanagers extra aandacht geven aan de normen en waarden.

Verklaring omtrent gedrag

- FRC verlangt dat alle vaste jeugdbegeleiders een verklaring omtrent gedrag (VOG) kunnen overleggen.

Alcoholbeleid

- FRC heeft een alcoholbeleid vastgelegd waarvan de kern is vastgelegd in het huishoudelijk reglement.

Vertrouwenscontactpersoon

- De vertrouwenscontactpersoon biedt het bestuur gevraagd en ongevraagd onafhankelijk advies ter voorkoming van ongewenst gedrag.

9 Wat als het toch misgaat?

9.1 Algemeen

Problemen horen zonder uitstel te worden opgepakt op de plek waar dit het beste past.

Voor kleinere gevallen geldt dat dit het beste op teamniveau kan gebeuren, bijvoorbeeld geleid door de staf door middel van een bespreking met alle betrokkenen na de training of de wedstrijd. (Preventieve) maatregelen en sancties vinden dan ook bij voorkeur op dit niveau plaats. Dit maakt problemen nietodeloos groot en biedt daarnaast ruimte voor escalatie bij herhaling of niet opvolgen. Wanneer duidelijk sprake is van grensoverschrijdend gedrag en sancties noodzakelijk zijn is actie van het bestuur noodzakelijk.

9.2 Stappenplan bij ongewenst gedrag

Van ongewenst gedrag (zie 1.4) is sprake als de kernwaarden van FRC en/of de rugbynormen en -waarden overschreden worden. Bij constatering hiervan zal de begeleider (trainer/coach/teammanager/captain) de persoon aanspreken.

Stappen zijn:

1. Trainer/coach/teammanager/captain spreekt de persoon en/of het team aan.
2. Na maximaal 3 keer aanspreken volgt een laatste waarschuwing door de begeleider. Eventueel volgt er in samenspraak met het bestuur een gesprek.
3. Bij herhaald gedrag rapporteert de begeleider aan het bestuur waarna het bestuur, eventueel in overleg met de begeleider een sanctie zal opleggen.

9.3 Stappenplan bij pesten

Pesten is van alle tijden en komt in alle groepen en culturen voor en kan steeds weer de kop opsteken. Pesten is structureel en kan de gepeste persoon tot wanhoop drijven. Als pesterijen bestaan uit bedreigingen, het maken van discriminerende opmerkingen, fysiek geweld en dergelijke dan is duidelijk een grens overschreden en zullen de staf en de vereniging meteen maatregelen kunnen nemen (zie 9.4).

Het komt echter vaker voor dat de individuele pesterijen zo klein zijn (bijvoorbeeld: doodzwijgen, negeren van personen, de bal niet afspelen aan de gepeste persoon, zogenaamd leuke opmerkingen maken, steeds weer klein fysiek contact zoeken met de persoon) dat:

- het pesten (aanvankelijk) verborgen blijft voor begeleiders, medespelers en/of ouders
- het moeilijk is om maatregelen te nemen op de individuele (kleine) incidenten. Het is vaak juist de duur en het structurele karakter waardoor de gepeste blijvende fysieke en/of geestelijke schade oploopt.

Hiernaast komt het voor dat harde maatregelen niet direct helpen en pesterijen op een andere, meer genieperige manier doorgaan.

Bij pesterijen volgt FRC daarom de volgende stappen*

1. Maak duidelijke afspraken met spelers en ouders aan het begin van het seizoen en maak hierbij duidelijk dat pesten niet geaccepteerd wordt.
2. Bij het vermoeden van pesten: stel vast of de gepeste heeft geprobeerd om het samen met de pester op te lossen.
3. Op het moment dat de gepeste er niet uitkomt: actief ingrijpen door coach/trainer/teammanager:
 - a. partijen bij elkaar brengen en samen proberen op te lossen. Hernieuw de afspraken;
 - b. contact zoeken met ouders van gepeste/pester (na kinderen ingelicht te hebben);
 - c. waar nodig gesprek voeren met het hele team. Kernwaarde 'respect voor het team' bespreken en team actief bij oplossing betrekking. Waar nodig meeloopgedrag benoemen en veroordelen;
 - d. duidelijk maken dat bij herhaling sancties richting pester volgen;
 - e. Actieve ondersteuning van gepeste opzetten.
4. Indien het gesprek en actief ingrijpen niet werkt:
 - a. sancties nemen binnen het team;
 - b. melden van sancties aan bestuurslid jeugd.

Doel hiervan is het informeren van het bestuur zodat het kan ondersteunen of bij verdere escalaties op de hoogte is en kan ingrijpen.

5. Als na de sancties uit het gedrag niet stopt melden aan het bestuur. Het bestuur zal met ouders en pester in gesprek gaan en verdere sancties opleggen. Deze zullen over het algemeen zijn:
 - a. Schorsing van de speler.
 - b. Als schorsing niet werkt of bij herhaling volgt een langdurige schorsing.
 - c. In extreme gevallen volgt roeyement

* Delen van de tekst en stappen zijn gebaseerd op de adviezen van de Koninklijke Nederlandse Hockeybond.

9.4 Stappenplan bij overig grensoverschrijdend gedrag

De vormen van grensoverschrijdend gedrag staan vermeld in hoofdstuk 7. Bij grensoverschrijdend gedrag volgen altijd sancties door het bestuur en de teambegeleiding. Uitzondering hierop is het pesten waar een oplossing op maat nodig is (zie vorige paragraaf). Bij geconstateerd grensoverschrijdend gedrag volgen de volgende stappen.

1. Spreek persoon aan op het gedrag en meld het voorval altijd bij de verantwoordelijke begeleider (coach/captain/trainer/teammanager).
2. De verantwoordelijke begeleider dient het voorval altijd te melden bij het bestuur.
3. Het bestuur hoort indien nodig de persoon waarna sancties volgen.
4. Indien nodig volgt aangifte door het bestuur.

Mocht het om wat voor reden niet mogelijk zijn om het gedrag te melden aan de begeleiders of het bestuur, neem dan contact op met de vertrouwenscontactpersoon (zie 9.6)

9.5 Mogelijke sancties

9.5.1 Sancties op te leggen door het team

De sancties die het team op kan leggen zijn beperkt en volgen uit het huishoudelijk reglement. Sancties moeten altijd in verhouding staan tot het voorval en mogen nooit nodeloos denigrerend of pijnlijk zijn.

Voorbeelden van sancties die zonder tussenkomst van het bestuur te nemen zijn:

- Het niet opstellen van een speler (het opstellingsbeleid is aan de teambegeleiding). Partijen kunnen hierover in overleg met het bestuurslid Technische zaken.
- Het verrichten van (kleine) taken zoals bijvoorbeeld water dragen, spullen opruimen, kleedkamer aanvegen, paalbeschermers opruimen.
- Het geven van een waarschuwing.
- Het laten aanbieden van excuses
- Het voeren van een gesprek
- Het laten volgen van een alternatief trainingsprogramma.

Een speler kan naar aanleiding van een dergelijke sanctie altijd contact opnemen met het bestuur. Richtlijn is dat het bestuur altijd de teamleiding steunt tenzij er zeer gegronde redenen zijn om hiervan af te wijken. Als de teambegeleiding vindt dat strengere sancties nodig zijn dan dient dit altijd via het bestuur te lopen.

Let op:

- Een team kan nooit beslissen dat een speler niet mee mag naar een wedstrijd of niet mag komen trainen. Dit is de facto een schorsing die alleen door het bestuur kan worden uitgesproken.
- Sancties die geld kosten (bijv. verplicht trakteren bij te laat komen) kunnen alleen als dit in overleg met het hele team overeengekomen is, bijvoorbeeld bij aanvang van het seizoen en bedragen niet hoog op kunnen lopen.
- 'Ludieke' straffen kunnen heel snel als ongepast beoordeeld worden en het team dient zich hiervan te onthouden (bijv. in je onderbroek een rondje rond het veld rennen: seksuele intimidatie).

Mocht een speler contact opnemen met het bestuur naar aanleiding van een dergelijke sanctie dan zal het bestuur de sanctie terugdraaien en indien nodig aanvullende maatregelen nemen.

9.5.2 Sancties opgelegd door het bestuur

De sancties die het bestuur kan opleggen staan genoemd in het huishoudelijk reglement van FRC. Mogelijke sancties zijn:

- ontzetting uit het lidmaatschap;
- het opleggen van een schorsing;
- uitsluiting van bepaalde verenigingsactiviteiten;
- beëindigen van functies van betrokkene binnen de vereniging;
- het laten herstellen van toegebrachte schade aan gebouw en inrichting of andere diensten passend bij het feit waarvoor de sanctie wordt opgelegd;
- een geldboete;
- een waarschuwing.

Het bestuur zal de opgelegde sanctie altijd in verhouding laten staan met het geconstateerde feit. Waar nodig of gepast volgt verdere juridische actie of aangifte.

9.6 Vertrouwenscontactpersoon

Als er gepest wordt, sprake is van seksuele intimidatie of normen en waarden overschreden worden dan moet dit bespreekbaar kunnen worden gemaakt. Bij voorkeur gebeurt dit in de openheid met alle direct betrokkenen. Toch zijn er situaties denkbaar waarbij de drempel te groot is om dit zo te doen. De vereniging beschikt daarom over een vertrouwenscontactpersoon (VCP). Deze is het aanspreekpunt binnen de vereniging om in vertrouwen zaken met betrekking tot een veilig sportklimaat te bespreken. De VCP biedt een luisterend oor, kan advies geven en begeleiden in gevallen waar nadere actie noodzakelijk is. De VCP zal de 'klacht' altijd melden bij het bestuur, die hier een besluit over zal nemen. De melding kan altijd anoniem. Ook houdt de VCP vinger aan de pols over de voortgang van de vervolgstappen vanuit het bestuur.

De huidige vertrouwenscontactpersoon is terug te vinden op de website

<https://www.feansterrc.nl/frc-1/vertrouwens-contactpersoon>

10 Gedragsregels seksuele intimidatie

Het NOC-NSF heeft gedragsregels opgesteld voor begeleiders ter voorkoming van seksuele intimidatie. Deze regels zijn door Rugby Nederland onderschreven. FRC verlangt op zijn beurt van zijn begeleiders dat zij op de hoogte zijn van de gedragsregels en hiernaar handelen. Deze gedragsregels zijn:

- De begeleider moet zorgen voor een omgeving en een sfeer waarbinnen de sporter zich veilig voelt.
- De begeleider onthoudt zich ervan de sporter te bejegenen op een wijze die de sporter in zijn waardigheid aantast, én verder in het privéleven van de sporter door te dringen dan nodig is voor het gezamenlijk gestelde doel.
- De begeleider onthoudt zich van elke vorm van (machts)misbruik of seksuele intimidatie tegenover de sporter.
- Seksuele handelingen en seksuele relaties tussen de begeleider en de jeugdige sporter tot zestien jaar zijn onder geen beding geoorloofd en worden beschouwd als seksueel misbruik.
- De begeleider mag de sporter niet op een zodanige wijze aanraken dat de sporter en/of de begeleider deze aanraking naar redelijke verwachting als seksueel of erotisch van aard zal ervaren, zoals doorgaans het geval zal zijn bij het doelbewust (doen) aanraken van geslachtsdelen, billen en borsten.
- De begeleider onthoudt zich van seksueel getinte verbale intimiteiten.

- De begeleider zal tijdens training(stages), wedstrijden en reizen gereserveerd en met respect omgaan met de sporter en met de ruimte waarin de sporter zich bevindt, zoals de kleedkamer of de hotelkamer.
- De begeleider heeft de plicht de sporter te beschermen tegen schade en (machts)misbruik als gevolg van seksuele intimidatie. Daar waar bekend of geregeld is wie de belangen van de (jeugdige) sporter behartigt, is de begeleider verplicht met deze personen of instanties samen te werken, opdat zij hun werk goed kunnen uitoefenen.
- De begeleider zal de sporter geen (im)materiële vergoedingen geven met de kennelijke bedoeling tegenprestaties te vragen. Ook de begeleider aanvaardt geen financiële beloning of geschenken van de sporter die in onevenredige verhouding tot de gebruikelijke dan wel afgesproken honorering staan.
- De begeleider zal er actief op toezien dat deze regels worden nageleefd door iedereen die bij de sporter is betrokken. Indien hij gedrag signaleert dat niet in overeenstemming is met deze regels zal hij de betreffende persoon daarop aanspreken.
- In die gevallen waarin de gedragsregels niet (direct) voorzien, ligt het binnen de verantwoordelijkheid van de begeleider in de geest hiervan te handelen.

Bronnen gebruikt voor deze code of conduct:

www.nocnsf.nl

Gedragscode Rugby Nederland <https://rugby.nl/rugby/beginnen-met-rugby/gedragscode/>

<https://www.nocnsf.nl/alcoholensport>

<https://www.nocnsf.nl/handboek-wet-en-regelgeving>

<http://www.dopingautoriteit.nl/>

Nationaal Dopingreglement via <http://www.rugby.nl>

Rijksoverheid via <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/drugs>

NOC-NSF via <https://www.nocnsf.nl/handboek-wet-en-regelgeving>

NOC-NSF via <https://www.nocnsf.nl/grensoverschrijdendgedrag/grensoverschrijdend-gedrag>