



## **Veilig sporten binnen Voorwaarts**

*Het is belangrijk dat je met een fijn gevoel gaat sporten. Dat je je welkom voelt bij Voorwaarts. Dat je goed en vertrouwd contact hebt met je leiding en groepsleden.*

Op het moment dat je het sporten zelf nog wel leuk vindt, maar toch niet meer graag naar de les gaat, dan moet je op zoek naar de reden waarom dit zo is. Er kunnen heel verschillende redenen zijn, maar als die verband houden met de groep of leiding van de groep, dan is het tijd om in gesprek te gaan met je leid(st)er. Praten is het begin van de oplossing.

Vind je praten met je leid(st)er te moeilijk? Neem dan contact op met 1 van de vertrouwenspersonen die Voorwaarts heeft. Zij luisteren naar je, kunnen met je meedenken en als je het fijn vindt kunnen ze samen met jou het gesprek met je leid(st)er voeren.

## **Ongewenste omgangsvormen**

Voorwaarts wil dat iedereen graag sport en de les als fijn ervaart. Een keertje een les die je niet leuk vindt is niet erg, maar de meeste keren moet je de les prettig en zinvol vinden. Het mag niet zo zijn dat de leiding of groepsleden de reden zijn dat je niet meer graag naar de les gaat. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je je buitengesloten voelt, dat je het idee hebt dat er steeds grappen over je gemaakt worden of dat ze om je lachen. Niet leuk en ongewenst.

Een gesprek met jouw leid(st)er is de eerste stap die je kunt zetten. Maar ook een gesprekje met 1 van de vertrouwenspersonen is mogelijk.

## **Ongewenst lichamelijk contact**

Binnen een gymvereniging is er lichamelijk contact. Vanzelfsprekend is dat functioneel: door je vast te houden voorkomt de leiding een val of het hoort bij een spel of oefening. Als je het gevoel hebt dat het niet meer functioneel is, maar dat je regelmatig bewust op plaatsen vastgepakt wordt die niet fijn voelen, dan is er sprake van ongewenst lichamelijk contact. Dat is *nooit* acceptabel!

Zeg het tegen je leiding en als het niet verandert, neem dan contact op met 1 van de vertrouwenspersonen.

## **Wat kun je verwachten van een vertrouwenspersoon?**

Het belangrijkste wat een vertrouwenspersoon doet is naar je luisteren. Je krijgt de tijd en ruimte om jouw verhaal te doen. Je mag alles vertellen en je emoties tonen. Het is een open, eerlijk en vertrouwelijk gesprek.

Als je jouw verhaal hebt verteld, is de keuze aan jou wat je er verder mee wilt doen.

Soms is alleen het vertellen voldoende. Maar wanneer jij besluit dat er vervolgstappen nodig zijn om het probleem op te lossen, dan kun je samen met de vertrouwenspersoon bekijken wat er mogelijk is. Je kunt alles bespreken.

Uiteindelijk maak je zelf de keuze wat bij jou en de situatie past. Vervolgens kun je alleen of samen met de vertrouwenspersoon die stap zetten.

**Wat gebeurt er met jouw informatie?**

Vanzelfsprekend is alles wat je vertelt veilig bij de vertrouwenspersoon. Er wordt met niemand over gesproken, tenzij het gaat om aanranding of verkrachting. Dan is de vertrouwenspersoon verplicht om het te melden aan het bestuur.

**Contactgegevens vertrouwenspersonen**

Jacqueline Slegers, tel. 06-50949434 mail [jacqueline@gvVoorwaarts.nl](mailto:jacqueline@gvVoorwaarts.nl)

Kristie Meulenbroeks, tel. 06-21879348 mail [kristie@gvVoorwaarts.nl](mailto:kristie@gvVoorwaarts.nl)

Is er een tijd dat er niet/wel gebeld kan worden? Dat dan vermelden bij de contactgegevens.

**De vertrouwenspersonen zijn er voor jou!**