

1. Gedragscode Sportquest / Dutch Strength voor sporters, leden en gasten

Deze code beschrijft de regels voor een veilige en respectvolle deelname aan de activiteiten van Dutch Strength / Sportquest.

A. Gezondheid, Hygiëne & Veiligheid

- **Blijf thuis bij ziekte:** Niet trainen met symptomen van ziekte. De toegang is niet toegestaan bij gezondheidsproblemen (zoals verkoudheid, koorts, blessures) in de laatste **72 uur**.
- **Juiste kleding:** Draag gepaste sportkleding (korte/ lange broek en een shirt die de **gehele romp bedekt**) en schoeisel conform regels.
- **Hygiëne verplicht: desinfecteer/wissel schoenen en desinfecteer handen** bij binnenkomst. Maak het toilet schoon na gebruik.
- **Schoonmaken & opruimen: maak alle gebruikte materialen (stang, schijven, etc.) schoon** na gebruik en leg ze direct terug op hun plek.
- **Veilig trainen:** Zorg dat uw plek veilig en opgeruimd is. Houd **1,5 m afstand** en hanteer de **111-regel** (één plek, één stang, één persoon die lift). Laad schijven correct (van zwaar naar licht: 10 -> 15 -> 20 -> 25 kg) en gebruik techniek stangen en schijven alleen bij lichte belastingen.

B. Respect & Sfeer

- **Wederzijds respect:** wees positief, stel u voor en train **mét** en niet **tégen** anderen. Respecteer elkaars grenzen.
- **Geen discriminatie:** Wij tolereren geen discriminatie, kleinerende, intimiderende of beledigende opmerkingen of gedragingen op basis van kenmerken (ras, geslacht, leeftijd, etc.).
- **Houding:** geen agressie, geweld of vloeken. Onthoud dat u te gast bent en respecteer onze huisregels.
- **Media:** Vraag altijd **toestemming** aan aanwezigen voordat u foto's of video's opneemt.

C. Administratief & middelen

- **Onze toegang** is alleen met een **reservering** (lieft 24u vooraf) mogelijk. Meld u aan bij de balie. **Annuleer bij afwezigheid.**
- **Alleen water:** Alleen **water in een eigen fles** is toegestaan bij het platform. Overige dranken/voedsel bij de keuken.
- **Geen middelen:** Drugs, doping en/of alcohol zijn **nooit** toegestaan.
- **Volg instructies:** Volg de instructies van supervisor(s). Vraag hen om hulp of advies indien nodig. Geef geen ongevraagd advies aan anderen en train verantwoord en veilig met behoud van de juiste technieken.
- **Meldplicht gezondheid:** Meld ons blessures/medicatie en volg sportmedisch advies.

2. Aanvullende gedragscode voor personeel (coaches, trainers & begeleiders)

Deze code richt zich specifiek op de verantwoordelijkheden, de voorbeeldrol en de professionele integriteit van al het personeel.

A. Macht & sociale Veiligheid (voorbeeldrol)

- **Bewust van macht:** Erken de machtsongelijkheid. **Misbruik de positie nooit** om op onredelijke of ongepaste wijze macht uit te oefenen.
- **Grensoverschrijdend gedrag is verboden:** Onthoud u van elke vorm van (machts)misbruik, emotioneel misbruik, en fysiek grensoverschrijdend gedrag (waaronder seksueel getinte opmerkingen, aanrakingen en seksueel misbruik).
- **Seksueel contact met minderjarigen: alle seksuele handelingen, contacten en relaties met minderjarigen zijn onder geen beding geoorloofd.**
- **Respect voor privacy:** Dring niet verder in het privéleven van sporters dan strikt noodzakelijk. Behandel de ruimtes waarin sporters zich bevinden (kleedkamer, douche) met respect.
- **Diskrediet vermijden:** Wees een voorbeeld voor anderen en onthoud u van gedragingen en uitlatingen waardoor de sport in diskrediet wordt gebracht.

B. Professionaliteit & integriteit

- **Ken & handel naar regels:** Zorg dat u op de hoogte bent van alle regels, richtlijnen en deze gedragscode, pas ze toe en stel sporters in staat er meer over te weten te komen.
- **Transparantie:** Wees zorgvuldig en oprecht bij het vermelden van ervaring en functies. Vermeld alle relevante feiten bij de begeleiding.
- **Naleving toezien:** supervisors zien actief toe op de naleving van de reglementen, de huisregels en deze gedragscode.
- **Integriteit & fraude: Vraag of bied geen gunsten, geschenken, diensten of vergoedingen aan of neem ze aan** om iets te doen of na te laten wat in strijd is met de integriteit van de sport (omkoping). Meld aanbiedingen aan het bestuur / de eigenaar.
- **Gokken:** Stel nooit vertrouwelijke informatie beschikbaar voor weddenschappen. **Wed niet** op de sport waar u bij betrokken bent.
- **Alcoholbeleid jeugd:** Maak duidelijke afspraken met jeugdteams dat er **geen alcohol** gebruikt wordt.

3. Algemene Klachten- en Meldingsprocedure

Meldingsplicht (personeel): Wees waakzaam en alert op waarschuwingssignalen. Aarzel niet om signalen door te geven aan het Bestuur, de Vertrouwens(contact)persoon en/of contact op te nemen met het Vertrouwenspunt Sport.

Klachten: Als u klachten of opmerkingen heeft, kunt u contact opnemen met de vertrouwenspersoon van Dutch Strength via www.dutchstrength.nl of met de vertrouwenspersoon van NL Actief, de Nederlandse Gewichtheffbond of het sport vertrouwenshuis.

