



HANDBOEK POSITIEVE SPORTCULTUUR

Oktober 2025

UITWERKING ACTIELADDERS

Samen voor een positieve sportcultuur!

SPORT
UTRECHT

De positieve sportculturaladder

Deze bijlage hoort bij het handboek Positieve sportcultuur van SportUtrecht, en geeft een uitgebreide uitwerking van de actieladders zoals gekoppeld aan de (onderstaande) positieve sportculturaladder. Per actie leggen we uit wat het betekent, geven we voorbeelden en/of tips over hoe je het in de praktijk kan brengen. Omdat je een ladder van onder beklimt, beginnen we per pijler bij de reactieve acties.

VOORUITSTREVENDE

Bij een vooruitstrevende club komt een positieve sportcultuur écht tot leven. Een veilige, inclusieve en plezierige sportomgeving is absolute topprioriteit, en iedereen binnen de club is zich hiervan bewust. Leden voelen zich thuis, kunnen zichzelf zijn, worden gerespecteerd en ontwikkelen zich voortdurend op sportief, sociaal, emotioneel, cognitief en motorisch vlak. Deze club is een voorbeeld voor anderen en wil je nooit verlaten!

PROACTIEF

De proactieve club vindt een positieve sportcultuur belangrijk, en onderneemt veel acties om het plezier van haar sporters te verhogen. Misschien leeft het nog niet binnen de hele club, maar er zijn meerdere mensen die zich hiervoor hard maken, en mede daardoor worden er al goede stappen gezet.

BUREAUCRATISCH

Binnen de bureaucratische club bestaat een positieve sportcultuur voornamelijk op papier. De club doet het minimale wat van haar verwacht mag worden en de basis staat, maar verdere actie blijft – om welke reden dan ook – uit. Aandacht voor een positieve sportcultuur zit vooral in beleid, en niet in de mensen.

REACTIEF

De reactieve club komt pas in actie op het moment dat het misgaat. Of het nou om grensoverschrijdend gedrag, discriminatie of een lid dat ontevreden vertrekt gaat, deze club grijpt vaak pas achteraf in. Over een positieve sportcultuur wordt weinig gesproken en ook in beleid is er nauwelijks aandacht voor.

ONTKENNEND

Binnen de ontkennende club is een positieve sportcultuur geen onderwerp van gesprek. De club denkt dat het vanzelf ontstaat, en gelooft niet dat het ooit mis zou kunnen gaan. En als dat dan toch gebeurt, dan kiest de ontkennende club liever voor de makkelijke weg, dan dat problemen worden erkend en opgelost.

REACTIEVE ACTIES

Als de club een melding ontvangt over grensoverschrijdend gedrag of sociale onveiligheid wordt hierop gereageerd/geacteerd.

Door meldingen van grensoverschrijdend gedrag of sociale onveiligheid serieus te nemen laat je als club zien dat je sociale veiligheid belangrijk vindt. Als je als bestuurder of leidinggevende binnen een sportclub een melding ontvangt, is het daarom erg belangrijk om adequaat te reageren. Hoe je reageert en welke acties je onderneemt, is sterk afhankelijk van de inhoud en context van de melding. In alle gevallen is een aantal dingen handig om te onthouden:

- Neem de melder serieus en neem diegene altijd mee in de stappen die je van plan bent te zetten
 - Ga hierbij zorgvuldig om met de anonimiteit (indien gewenst) van de melder
 - Wil de melder anoniem blijven, maar heerst er mogelijk gevaar voor andere leden van de sportclub? Dan kan het zijn dat je de anonimiteit van de melder op moet heffen.
- Betreft de melding een vorm van seksuele intimidatie, dan heb je als bestuurder een meldplicht (bespreek eerst met het meldpunt van jouw sportbond of Centrum Veilige Sport Nederland of je deze meldplicht hebt)
- Bij mogelijk strafbare feiten schakel je (ook als club) altijd de politie in
- In alle gevallen is het raadzaam om advies in te winnen bij het meldpunt van jouw sportbond of Centrum Veilige Sport Nederland

Handige links:

[Blauwdruk grensoverschrijdend gedrag](#) (NOC*NSF)

[Whitepaper meldplicht](#) (NOC*NSF)

[Stappenplan waar kunnen melden](#) (NOC*NSF)

[Protocol Ongewenst Gedrag – Anti-discriminatie in de sport](#) (Discriminatie.nl)

BUREAUCRATISCHE ACTIES

De club beschrijft in een beleidsplan hoe zij een sociaal veilige omgeving voor haar leden waarborgt.

Een beleidsplan, waarin de club haar visie en doelen uiteenzet, helpt om richting te geven binnen de club. Als club kun je zowel preventief aan de slag met sociale veiligheid, als ervoor zorgen dat je voorbereid bent voor het moment dat grensoverschrijdend gedrag plaatsvindt. Daarnaast ben je als sportclub een aantal dingen verplicht op het gebied van grensoverschrijdend gedrag, zoals voldoen aan het reglement Seksuele intimidatie en het melden van (vermoedens van) seksuele intimidatie en misbruik. In een beleidsplan kun je omschrijven wat jullie doen om een sociaal veilige omgeving voor je leden te waarborgen.

Handige links:

[Format visie en doelen opstellen](#) (NOC*NSF)

[Verplichtingen voor een sociaal veilige club](#) (NOC*NSF)

[Voorbeeld beleidsplan](#) (BC Castillum)

De club beschikt over protocollen over hoe te handelen bij (verschillende vormen van) grensoverschrijdend gedrag.

Door protocollen op te stellen over hoe te handelen bij grensoverschrijdend gedrag ben je als bestuurder of leidinggevende binnen een sportclub goed voorbereid om adequaat te reageren op ongewenste situaties binnen de club. Belangrijk hierbij is om helder te maken wat de communicatielijnen zijn. Welke aanspreekpunten zijn er? En waar kan je terecht om advies in te winnen? Daarnaast is het goed om onderscheid te maken tussen verschillende vormen van grensoverschrijdend gedrag. De ene situatie kan namelijk goed binnen de club worden opgelost, terwijl een ander duidelijk vraagt om begeleiding van buitenaf.

Handige links:

[Blauwdruk grensoverschrijdend gedrag](#) (NOC*NSF)

[Whitepaper meldplicht](#) (NOC*NSF)

[Stappenplan waar kunnen melden](#) (NOC*NSF)

[Protocol Ongewenst Gedrag – Anti-discriminatie in de sport](#) (Discriminatie.nl)

De club beschikt over gedragsregels.

Als club wil je duidelijke regels hebben over wat gewenst gedrag is in de omgang met elkaar. Zo laat je zien waar de club voor staat, en kun je elkaar aanspreken op het moment dat iemand ongewenst gedrag vertoont. Voor gedragsregels geldt: hoe meer mensen je betreft, hoe meer draagvlak je creëert. Het is dus raadzaam om gedragsregels in samenspraak met de leden van de club op te stellen. Dit kun je ook nog voor verschillende rollen binnen de club doen, zoals bestuurders, trainers/coaches, sporters, etc.

Handige links:

[Gedragscodes van NOC*NSF](#) (NOC*NSF)

[Implementatie gedragscodes & -regels](#) (NOC*NSF)

[Gedragsregels opstellen voor je sportclub](#) (NOC*NSF)



SAMEN STERK VOOR EEN VEILIGE SPORTCULTUUR

Binnen de sport staan respect, veiligheid en sportiviteit voorop. Ongewenst gedrag hoort hier niet thuis. Daarom draaien we in Utrecht de campagne **CODE030: Samen sterk voor een veilige sportcultuur**. CODE030 staat voor een gezamenlijke aanpak van grensoverschrijdend gedrag en het bevorderen van een sociaal veilige sportomgeving voor iedereen. Wat begon als initiatief van een aantal voetbalverenigingen, is inmiddels uitgegroeid tot een campagne waar steeds meer sportaanbieders zich bij aansluiten. Samen zetten we ons in voor een veilige sportcultuur en dragen we met trots de vijf gezamenlijke afspraken uit:

1. Iedereen is hier welkom en gelijk
2. We houden het netjes en schoon
3. We accepteren elk besluit van de (wedstrijd)leiding
4. De coach coacht, toeschouwers moedigen aan
5. Winst of verlies, we blijven positief en sportief

Nieuwe sportaanbieders zijn van harte welkom om zich bij CODE030 aan te sluiten! Kijk voor meer informatie op de [website](#) of neem contact op via code030@sportutrecht.nl.

De club beschikt over of verwijst door naar een vertrouwenscontactpersoon.

Een vertrouwenscontactpersoon zorgt ervoor dat iedereen op de sportclub met vragen, zorgen of mogelijke meldingen weet bij wie ze moeten zijn en wat de mogelijke vervolgstappen zouden kunnen zijn. Een vertrouwenscontactpersoon kan helpen bij incidenten die gaan over grensoverschrijdend gedrag, zoals pesten, intimidatie, agressie en discriminatie. Ook helpt een vertrouwenscontactpersoon de club bij preventie van grensoverschrijdend gedrag en de implementatie van bijvoorbeeld de gedragscode. Lukt het niet om zelf een vertrouwenscontactpersoon aan te stellen? Dan kun je altijd doorverwijzen naar de vertrouwenscontactpersonen van de sportbond of Centrum Veilige Sport.

Handige link:

[Alles over de vertrouwenscontactpersoon](#) (NOC*NSF)

VCP Netwerk 030

Deze Whatsapp-groep is hét kanaal voor Utrechtse vertrouwenscontactpersonen. Wil je op de hoogte blijven van interessante ontwikkelingen en inzichten, scholingsaanbod, relevante bijeenkomsten of momenten voor intervisie? Of spar je graag met andere vertrouwenscontactpersonen? Dan zit je in deze Whatsapp-groep goed.

Toetreden tot de groep kan via [deze link](#).

Iedere vrijwilliger die met kwetsbare groepen (jeugd) werkt wordt periodiek gevraagd een geldige Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) te tonen.

Een VOG is een verklaring waaruit blijkt dat iemand geen strafblad heeft of dat het strafblad geen bezwaar vormt voor het uitvoeren van een bepaalde taak of functie. Sportclubs kunnen een VOG gratis aanvragen voor clubvrijwilligers die werken met kwetsbare groepen via de regeling gratis VOG. Door als club gebruik te maken van deze regeling voorkom je mogelijk risico voor sporters en andere betrokkenen op de club.

Handige links:

[Alles over de VOG](#) (NOC*NSF)

[Handleiding aanvragen gratis VOG](#) (SportUtrecht)

PROACTIEVE ACTIES

De club werkt met het 4-ogen principe.

Het 4-ogen principe houdt in dat nooit één persoon alleen verantwoordelijk is of handelt in situaties waarin sociale veiligheid een rol speelt; er is altijd een tweede persoon aanwezig of betrokken. Dit principe helpt om grensoverschrijdend gedrag te voorkomen en maakt het makkelijker om elkaar aan te spreken op gedrag. Concreet toegepast betekent het 4-ogen principe het volgende:

- Zorg dat er altijd twee volwassenen aanwezig zijn bij trainingen, in kleedkamers, bij vervoer of andere activiteiten.
- Houd deuren open of gebruik ruimtes met ramen zodat er zicht is (of kan zijn) op wat er gebeurt.
 - Lukt het in een bepaalde situatie niet om het 4-ogen principe toe te passen? Kies dan zeker voor een niet-afgeschermd ruimte, waar andere mensen rondlopen of zicht op kunnen hebben, zoals in de kantine of op het veld.

De gedragsregels van de club worden op regelmatige basis op teamniveau besproken en/of gespecificeerd.

Gedragsregels beginnen pas te leven op het moment dat deze bespreekbaar worden gemaakt op het niveau van de sporters en trainers zelf. Door dit regelmatig te doen, bijvoorbeeld ieder jaar bij de start van het sportseizoen of bij trainingen en wedstrijden, kennen sporters de regels beter, voelen sporters zich meer verantwoordelijk (ze hebben immers de regels 'zelf bedacht') en wordt het makkelijker om elkaar aan te spreken op het moment dat regels overtreden worden. Onthoud bij het bespreken van gedragsregels een tweetal tips:

- Gebruik een positieve boodschap. Een positieve boodschap werkt namelijk beter dan een negatieve boodschap. Vertel dat de inzet is dat iedereen met plezier kan sporten, en benadruk welk gedrag je wél wil zien.
- Geef sporters een rol. Door abstracte gedragsregels door sporters te laten vertalen naar concrete afspraken op het niveau van de sporter, voelt de sporter zich meer betrokken bij en verantwoordelijk voor het nakomen van deze afspraken.

De vertrouwenscontactpersoon wordt actief en op regelmatige basis onder de aandacht gebracht van sporters, ouders en begeleiders.

De effectiviteit van de aanwezigheid van de vertrouwenscontactpersoon valt of staat bij diens bekendheid onder de leden. Om een vertrouwenscontactpersoon goed te laten functioneren, is het daarom belangrijk om deze actief en op regelmatige basis onder de aandacht te brengen van sporters, ouders en begeleiders. Alleen een overzicht op de website is vaak niet genoeg. Denk bijvoorbeeld eens aan de volgende tips:

- Communiceer duidelijk wat de rol van de vertrouwenscontactpersoon is, wie het is en hoe en wanneer je deze persoon kan bereiken.
- Gebruik naast de website ook andere online communicatiekanalen zoals de nieuwsbrief, sociale media of Whatsapp.
- Maak de vertrouwenscontactpersoon ook fysiek zichtbaar door bijvoorbeeld posters met contactgegevens op te hangen in het clubhuis, in kleedkamers of op de toiletten.
- Laat de vertrouwenscontactpersoon zichzelf voorstellen aan de leden door deze bijvoorbeeld bij teams/sporters langs te laten gaan, of tijdens evenementen of informatieavonden aanwezig te laten zijn.

De club beschikt over een commissie/vrijwilliger (anders dan de vertrouwenscontactpersoon) die zich preventief bezighoudt met het thema sociale veiligheid.

Om van sociale veiligheid een prioriteit te maken is het belangrijk dat er meerdere mensen betrokken en verantwoordelijk zijn bij en voor het preventieve beleid. Wat soms gebeurt, is dat het beleid rond sociale veiligheid volledig op de schouders van de vertrouwenscontactpersoon komt te liggen. Hiermee wordt het echter te afhankelijk van één persoon, dus daarom is het belangrijk om het bij meerdere personen te beleggen. Wijs bijvoorbeeld een bestuurslid als portefeuillehouder aan, en stel een commissie samen die zich bezighoudt met alles rond sociale veiligheid. Zo zorg je ervoor dat er continue aandacht is voor sociale veiligheid, en dat preventief beleid niet alleen iets op papier blijft maar ook wordt uitgevoerd.

De club werkt gericht aan een aanspreekcultuur en creëert bewustzijn bij sporters over een sociaal veilige omgeving.

Het aanspreken op ongewenst gedrag is essentieel bij het creëren van een sociaal veilige omgeving op de club. Tegelijkertijd kan het aanspreken van mensen die zich grensoverschrijdend gedragen heel lastig zijn. Het creëren van een aanspreekcultuur gaat dan ook niet vanzelf. Er is een aantal tips waar je rekening mee kunt houden:

- Geef het goede voorbeeld. Leiderschap is cruciaal, dus heb je een leidinggevende positie binnen de club (zoals bestuurslid, trainer of coach), laat dan zien dat aanspreken normaal is en sta zelf ook open voor feedback.
- Maak afspraken over aanspreken. Bespreek dit bij de start van het seizoen, en benadruk dat het aanspreken niet gaat om het straffen van mensen, maar juist om het waarborgen van een veilige omgeving en het creëren van bewustwording, en dat je op een respectvolle en constructieve manier met elkaar communiceert.
- Oefenen met aanspreken kan ook. Organiseer korte oefeningen waarin mensen leren hoe ze elkaar aan kunnen spreken, door bijvoorbeeld rollenspellen of voorbeeldsituaties te gebruiken. Door echte voorbeelden te gebruiken, open je bovendien het gesprek over wat een sociaal veilige omgeving voor iedereen betekent, en creëer je een gesprek waarin mensen leren hun grenzen te herkennen en aan te geven.

Handige link: In de [toolkit van de aanpak Straatintimidatie](#) van de gemeente Utrecht staan veel tips over het aanspreken van mensen, als ook oefeningen die je kunt gebruiken om het aanspreken te oefenen.

De club heeft risicogebieden als het gaat om grensoverschrijdend gedrag in kaart gebracht en neemt op basis hiervan preventieve maatregelen.

Iedere sportclub is anders, wat betekent dat een sociaal veilige omgeving er voor iedere sportclub óók anders uit ziet. Het type sport, de cultuur van de club, of andere factoren kunnen verschillende risico's op grensoverschrijdend gedrag met zich meebrengen. Het is daarom goed om deze risico's in kaart te brengen. Wordt er bijvoorbeeld veel alcohol gedronken op jullie club? En hoe zit het met het gebruik van sociale media? En hoe is de accommodatie ingericht? Allemaal zaken om rekening mee te houden als het gaat om het creëren van een sociaal veilige omgeving.

Handige links:

[Checklist voor grensoverschrijdend gedrag](#) (NOC*NSF)

[Prioriteitenmatrix grensoverschrijdend gedrag](#) (NOC*NSF)

VOORUITSTREVENDE ACTIES

Álle (kader)leden hebben kennis van het onderwerp sociale veiligheid en weten hoe te handelen op het moment dat grensoverschrijdend gedrag plaatsvindt.

Een sociaal veilige omgeving creëer je met elkaar, en dus is het belangrijk dat álle betrokkenen binnen de club begrijpen wat een sociaal veilige omgeving inhoudt en weten wat ze moeten doen op het moment dat ze grensoverschrijdend gedrag zien of meemaken. Bewustwording en educatie op alle niveaus binnen de club is daarom enorm belangrijk. Er zijn verschillende trainingen en scholingen die hieraan bijdragen.

Handige links:

[Inspiratiesessie Sociale veiligheid op de club](#) (NOC*NSF)

[Scholing Herkennen en voorkomen van grensoverschrijdend gedrag](#) (NOC*NSF)

[Workshop Omgaan met Pesten](#) (Kenniscentrum Omgaan met Pesten)

[Workshop Samen veilig sporten – zie je iets, doe iets!](#) (Stichting De Stilte Verbroken)

[Workshop Fair Play](#) (Anne Frank Stichting)

[Workshop Zij aan Zij – Respect](#) (Jongerenwerk Utrecht en FC Utrecht)

[Voorlichting Sportiviteit en Respect](#) (Stichting Halt)

[Training & Educatie](#) van Discriminatie.nl Provincie Utrecht

De club besteedt voortdurend aandacht aan het fysieke en mentale welzijn van haar sporters.

Een club waar mensen zich écht veilig voelen, is er ook een waar voortdurend aandacht is voor hun fysieke en mentale welzijn. Dat betekent: oog voor blessures én voor stress, prestatiedruk, groepsdynamiek en mentale gezondheid. Een open sfeer waarin dit soort thema's bespreekbaar worden gemaakt, draagt bij aan het gevoel van veiligheid van sporters. Er zijn verschillende tools die helpen om mentale gezondheid bespreekbaar te maken.

Handige links:

[De Checkers](#) (Stichting MIND Us)

[Stappenplan aanpak prestatiedruk](#) (Vleuten Versterkt)

[De Onzichtbare Blessure](#) (Zilveren Kruis)

Er wordt structureel gereflecteerd op de mate van sociale veiligheid binnen de club.

Sociale veiligheid is geen eenmalig onderwerp, maar iets dat continue aandacht vraagt. Door structureel te reflecteren op hoe veilig sporters, trainers en andere betrokkenen binnen de club zich voelen, bouw je aan een cultuur van ontwikkeling en gezamenlijke verantwoordelijkheid. Je kunt deze reflectie op verschillende manieren vormgeven:

- Plan vaste reflectiemomenten. Zet het bijvoorbeeld iedere bestuursagenda op de agenda, of maak het bespreekbaar in teamoverleggen of ouderbijeenkomsten.
- Gebruik een vragenlijst. Door een vragenlijst op te stellen – waarin je bijvoorbeeld vraagt hoe veilig sporters zich voelen, hoe bekend ze zijn met het beleid en of ze de weg naar de vertrouwenscontactpersoon weten te vinden – schets je in één keer een goed beeld van de mate van sociale veiligheid op de club, en kun je direct verbeterpunten identificeren.
- Organiseer evaluatiemomenten, bijvoorbeeld aan het eind van het sportseizoen of na afloop van evenementen.

REACTIEVE ACTIES

Bij vertrek van leden vraagt de club om de reden van vertrek, en als de reden aanleiding geeft tot actie gaat de club hiermee aan de slag.

Het is nooit leuk als leden vertrekken. Soms verlaten ze de club om praktische redenen, maar vaak is ook het verliezen van plezier aanleiding om te stoppen bij de club. Door structureel op te halen waarom leden vertrekken, kun je in kaart brengen op welke vlakken de club zich kan ontwikkelen om leden langer te behouden. Je kunt deze informatie ophalen door bijvoorbeeld een online formulier op te stellen, maar de persoonlijke benadering (via een gesprek, of belletje) levert vaak nóg meer informatie op.

Als de club een klacht ontvangt vanuit een lid omtrent het verlies van sportplezier, gaat de club hiermee aan de slag.

Iedere klacht is een kans. Als je als club signalen ontvangt dat sporters ergens ontevreden over zijn of het plezier in het sporten verliezen, is het goed om hierop te acteren. Een klacht is namelijk gratis advies, dat je kan gebruiken om de club weer een stukje leuker te maken. Vergeet ook niet verbeteringen of oplossingen met leden te delen, zo laat je zien dat je als club open staat voor feedback.

BUREAUCRATISCHE ACTIES

Er bestaat een structuur waarbij trainers/coaches met vragen terecht kunnen bij een expert binnen de club.

Trainer of coach zijn is een vak. Vaak stappen mensen echter zonder enige ervaring of kennis in deze rol. Het is daarom erg belangrijk om hen te ondersteunen bij het uitvoeren van hun functie. Een manier waarop je dat kunt doen is ervoor zorgen dat trainers en coaches weten waar ze terecht kunnen met vragen die ze hebben. Het aanwijzen van een expert binnen de club helpt hierbij. Deze expert hoeft niet altijd zelf een hele ervaren trainer/coach te zijn, maar kan bijvoorbeeld ook een lid of ouder zijn die zelf een pedagogische achtergrond heeft.

Trainers en coaches die dat willen kunnen opleidingen of scholingen volgen.

Door trainers en coaches de kans te geven opleidingen of scholingen te volgen, vergroot je hun kennis en vaardigheden, en maak je zo hele directe positieve impact op het sportplezier en de ontwikkeling van je sporters. Bij het trainen en coachen komen een heleboel aspecten kijken, dus denk hierbij niet alleen aan sporttechnische opleidingen (van de bond), maar bijvoorbeeld ook aan scholingen die gaan over pedagogiek, didactiek, breed motorische ontwikkeling, groepsdynamiek of sociale veiligheid. In het handboek staat op pagina 21 en 22 een overzicht van handige sportgenerieke scholingen.

Handige link:

www.sportopleidingen.nl

Trainer-Coach Netwerk 030

Deze Whatsapp-groep is hét kanaal voor Utrechtse trainers en coaches. Thema's als breed motorische ontwikkeling, positieve sportcultuur of talentontwikkeling komen aan bod. Wil je op de hoogte blijven van interessante ontwikkelingen en inzichten en relevante bijeenkomsten of scholingen? Of spar je graag met andere trainers en coaches?

Treed dan toe tot de groep via [deze link](#).

De club beschikt over een (jeugd)opleidingsplan waarin staat hoe sporters zich idealiter ontwikkelen en hoe zij plezier beleven in de sport.

Een (jeugd)opleidingsplan is een strategisch document dat beschrijft hoe sporters zich op een ideale manier ontwikkelen en hoe ze plezier beleven aan hun sport. Een dergelijk document geeft houvast voor de manier waarop je je sportaanbod vormgeeft, en kan bijdragen aan een gedeeld begrip van 'hoe we de dingen doen' binnen de club. In een (jeugd)opleidingsplan kan je verschillende dingen opnemen, zoals:

- Visie: wat vinden we belangrijk?
- Doelstellingen: wat wil je bereiken?
- Leerlijnen: op welk vlak wil je dat sporters zich ontwikkelen? (vaak technisch, fysiek, mentaal en sociaal)
- Ontwikkelfasen: op welke leeftijd of welk niveau moet je wat kunnen?
- Begeleiding: hoe geef je de begeleiding van sporters vorm?

De club beschikt over een visie/beleid waarin staat dat plezier en ontwikkeling (van sporters én trainers/coaches) prioriteit krijgen.

Als je als club het plezier en de ontwikkeling van je sporters centraal wil stellen, is het belangrijk om dit vast te leggen in een visie en/of beleid. Benadruk hierbij ook hoe deze twee aspecten zich verhouden tot het belang van presteren in de sport. Dit kan namelijk als basis dienen voor hoe trainers/coaches, ouders en andere betrokkenen zich zouden moeten gedragen rond trainingen en wedstrijden.

PROACTIEVE ACTIES

De club begeleidt haar trainers en coaches proactief op sporttechnisch vlak.

Sommige trainers en coaches hebben op sporttechnisch vlak misschien al wat bagage omdat ze de sport zelf beoefend hebben, anderen misschien nog helemaal niet omdat ze niks van de sport weten. Hoe dan ook is het belangrijk om trainers en coaches proactief te begeleiden op sporttechnisch vlak. Niet alleen zorg je er zo voor dat ze hun rol goed kunnen vervullen, ook zorgt goede begeleiding voor consistentie binnen de club. Dit kun je bijvoorbeeld doen door trainers en coaches opleidingen van de bond aan te bieden of 1-op-1 te begeleiden, maar ook door ze inhoudelijk te ondersteunen met oefenstof.

De club begeleidt haar trainers en coaches proactief op pedagogisch-didactisch vlak.

Misschien nog wel belangrijker dan sporttechnische kennis zijn de pedagogisch-didactische vaardigheden van trainers en coaches. Weten hoe je een veilige, motiverende en respectvolle omgeving creëert, waarin je effectief jouw kennis en vaardigheden over kunt brengen op je sporters is ontzettend waardevol. Om deze reden is het dus erg belangrijk om je trainers en coaches ook op pedagogisch-didactisch vlak te begeleiden. Vaak ontbreekt aandacht en bewustzijn hierover: trainers en coaches denken dat ze een goede trainer/coach kunnen zijn omdat ze kennis van de sport hebben, maar hebben eigenlijk geen idee hoe ze voor een groep moeten staan of sporters moeten begeleiden. Daarom is het belangrijk om deze vaardigheden ook proactief naar je trainers en coaches te brengen, door bijvoorbeeld trainingen of scholingen op dit vlak aan te bieden, of een trainersbegeleider aan te stellen. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld de [4 inzichten over trainerschap](#) van NOC*NSF, of de e-learning [Een beetje opvoeder](#).

De club biedt haar trainers en coaches continue mogelijkheden en stimuleert hen om zichzelf verder te ontwikkelen op verschillende thema's.

Het bieden van continue ontwikkelmogelijkheden aan trainers en coaches draagt bij aan hun kwaliteit, motivatie en binding met de club. Zo kun je een cultuur creëren waarin het normaal is dat een trainer/coach zich voortdurend doorontwikkelt, waar uiteindelijk je sporters de vruchten van plukken. De ontwikkeling van trainers en coaches hoeft niet alleen op sporttechnisch of pedagogisch-didactisch vlak te zijn, maar denk bijvoorbeeld ook eens aan mentale begeleiding, communicatie, leiderschap, inclusie, blessurepreventie en andere thema's.

De club besteedt aandacht aan de brede (motorische) ontwikkeling van haar sporters.

Binnen trainingen staat het aanleren van techniek of tactiek vaak centraal, in de veronderstelling dat ontwikkeling van sporters op dit vlak zorgt voor meer plezier en betere prestaties. Er zijn echter nog veel meer vlakken waarop sporters zich binnen de sport kunnen ontwikkelen, die ook bijdragen aan plezier én prestatie. Een belangrijke is de motorische ontwikkeling van sporters. Sporters die zich op jonge leeftijd breed motorisch ontwikkelen en daarmee vaardige bewegers worden hebben op latere leeftijd minder kans op blessures, kunnen makkelijker overstappen naar andere sporten, presteren beter én beleven meer plezier in de sport (en blijven dus ook langer sporten!). Ook op andere vlakken draagt sport bij aan de ontwikkeling van sporters, bijvoorbeeld op het gebied van mentale veerkracht, samenwerking, communicatie of leiderschap. Al deze dingen gaan echter niet vanzelf. Door bewust aandacht te besteden aan deze thema's en deze in te bedden in de (trainings)structuur van de club, draag je extra bij aan de ontwikkeling van je sporters, wat uiteindelijk leidt tot langer behoud van plezier in het sporten.

Er is aandacht voor positieve aanmoediging langs de lijn door supporters.

Een belangrijk aandachtspunt voor een plezierige sfeer op de club is het gedrag van supporters langs de lijn. Steeds vaker horen we dat incidenten bij wedstrijden niet voortkomen uit het gedrag van spelers, maar uit negatief gedrag van supporters. Dit terwijl supporters juist een hele positieve bijdrage kunnen leveren aan de sfeer op de club en het plezier van de sporters. Hiervoor zijn echter wel een aantal voorwaarden. Denk aan:

- Plezier boven prestatie
- Coaches coachen, toeschouwers moedigen aan
- Bemoei je niet met de scheidsrechter
- Laat de sporters zelf hun sport beleven

Handige links:

[Gouden tips voor positief gedrag langs de lijn](#) (SIRE)

[De kinderen redden het prima zonder commentaar langs de lijn](#) (Trouw)

De club betreft ouders op een positieve manier bij de ontwikkeling van hun kind.

Ouders spelen een belangrijke rol in het creëren van een plezierige sportervaring voor kinderen. Daarom is het belangrijk om hen op een positieve manier te betrekken bij de ontwikkeling van hun kind. Dit doe je door ze bewust te maken van het belang én de waarde van sport en bewegen voor hun kind en hun rol hierin. Het belangrijkste is aansluiten bij wat een ouder motiveert en belangrijk vindt. Iedere ouder wil het beste voor zijn of haar kind, zet daarom het kind centraal.

Handige links:

[Aan de slag met ouderbetrokkenheid](#) (SportUtrecht)

[In vier stappen naar ouderbetrokkenheid](#) (Kenniscentrum Sport & Bewegen)

VOORUITSTREVENDE ACTIES

Iedere trainer of coach is geschoold en vakbekwaam (sporttechnisch, pedagogisch-didactisch, methodisch).

Trainers en coaches hebben de meeste invloed op het plezier en de ontwikkeling van je sporters. Door ervoor te zorgen (of zelfs te eisen) dat iedere trainer of coach op de club geschoold en vakbekwaam is, draag je hier enorm aan bij. Hoe je dit kan doen, kwam in eerdere acties al voorbij.

De club heeft brede (motorische) ontwikkeling van haar sporters verankerd in haar structurele sportaanbod.

De voordelen van het breed (motorisch) ontwikkelen van je sporters kwam in een eerdere actie al aan bod. Door hier niet alleen aandacht aan te geven, maar ook te verankeren in je structurele sportaanbod, waarborg je dat iedere sporter de kans krijgt zich maximaal te ontwikkelen. Het verankeren in je sportaanbod kun je op verschillende manieren doen. Denk bijvoorbeeld aan een warming-up waarin verschillende vormen van bewegen terugkomen, of een maandelijkse training in mindfulness.

De club innoveert haar sportaanbod om beter aan te sluiten bij de behoefte van haar leden.

De sport kan een conservatieve wereld zijn. Structuren en culturen bestaan al vele jaren en worden niet snel aangepast. De behoefte van sporters is gedurende de jaren echter wel veranderd. Sporters zijn bijvoorbeeld vaker op zoek naar flexibiliteit en vrijheid, en sporten daarom steeds vaker ongebonden. Als sportclub kun je echter ook inspelen op deze veranderende behoeften. Denk hierbij aan de volgende tips:

- Experimenteer met nieuwe vormen van sport
 - Bijvoorbeeld andere wedstrijdformats, combinatie met andere sporten of meer recreatief of prestatief gericht aanbod
- Gebruik technologie en digitale tools
 - Bijvoorbeeld door gebruik te maken van gamification of bepaalde apps en tools
- Pas je aanbod aan op bepaalde doelgroepen
 - Denk bijvoorbeeld aan walking-varianten voor ouderen, of het introduceren van trainingslidmaatschappen voor jongeren

De club houdt rekening met meer factoren (zoals kalenderleeftijd, motivatie of motorische ontwikkeling) dan alleen het huidige sportniveau als het gaat om het indelen van teams of selecteren van sporters.

Van oudsher wordt bij veel (team)sporten al vanaf jonge leeftijd geselecteerd, waarbij kinderen met 'meer talent' bij elkaar worden gezet. Er zijn echter andere manieren om teams in te delen of sporters te selecteren, die een positieve bijdrage kunnen leveren aan het plezier en de ontwikkeling van sporters. Zie bijvoorbeeld [dit goede voorbeeld](#). Neem in ieder geval de volgende aspecten in acht:

- Stel de ontwikkeling van de sporter centraal
- Betrek sporters (en ouders) bij het proces
- Gebruik een breed beoordelingskader
- Communiceer helder over hoe het proces is ingericht

REACTIEVE ACTIES

Als er op de club discriminatie of uitsluiting plaatsvindt, ondernemen we actie.

Discriminatie en uitsluiting horen niet thuis op een sportclub. Als club is het daarom belangrijk om hier direct en adequaat op te reageren. Neem meldingen van discriminatie daarom altijd serieus en handel zorgvuldig. Maak gebruik van een [discriminatieprotocol](#) als leidraad voor je handelen.

BUREAUCRATISCHE ACTIES

De club is aangesloten bij de U-pas.

De U-pas is een gratis pas voor mensen met een laag inkomen in de gemeenten Utrecht, De Bilt, Houten, IJsselstein en Stichtse Vecht. Met de U-pas kunnen mensen sportlessen of de contributie betalen. Door als club aangesloten te zijn bij de U-pas, maak je sport dus toegankelijk voor mensen met een lager inkomen.

Zie [deze pagina](#) voor meer informatie over het aansluiten bij de U-pas.

De club beschikt over een visie/beleid waarin staat dat iedereen welkom is.

Een duidelijke visie waarin staat dat iedereen welkom is, vormt de basis voor een inclusieve sportomgeving. Neem dit daarom expliciet op in een beleidsplan of visiedocument, waarin je ook uitwerkt hoe je werkt aan een inclusieve en diverse sportclub.

Handige links:

[Voorbeeld beleidsplan](#) (SV Kampong Voetbal)

[Advies en begeleiding aanvragen](#) (NOC*NSF)

De club heeft in haar beleid expliciet aandacht voor het tegengaan van discriminatie en gebruikt een discriminatieprotocol.

Naast het benoemen dat iedereen welkom is, is het ook goed om expliciet te benoemen dat je als club discriminatie tegengaat. Door ook gebruik te maken van een [discriminatieprotocol](#), laat je niet alleen zien dat je het onderwerp serieus neemt, maar heb je ook een handelingskader voor het geval het plaatsvindt. Het discriminatieprotocol kan door zowel bestuursleden, sporters als alle andere betrokkenen op de club gebruikt worden. Zorg er dus voor dat dit protocol bekend is bij de leden.

PROACTIEVE ACTIES

De club werkt met een zerotolerancebeleid op het gebied van discriminatie.

Een zerotolerancebeleid houdt in dat discriminatie op geen enkele manier wordt geaccepteerd. Dit geeft een krachtig signaal af en draagt daarmee bij aan een veilige en inclusieve sportomgeving. Voor het voeren van een zerotolerancebeleid is het belangrijk om met elkaar te bepalen wat consequenties of straffen zijn op het moment dat discriminerend gedrag plaatsvindt. Door ervoor te zorgen dat deze consequenties vergaand zijn, heeft een zerotolerancebeleid ook een afschrikkende werking. Hiervoor is het wel belangrijk dat het beleid breed bekend is binnen de club, dus bespreek dit ook actief met trainers, coaches en sporters.

De club heeft in beeld wat potentiële drempels zijn voor mensen om toe te treden tot de club, en probeert deze actief te verlagen.

Een toegankelijke sportclub creëren begint bij het herkennen van drempels, die maken dat mensen niet toetreden tot de club. Zodra je deze drempels hebt geïdentificeerd, is het belangrijk om na te gaan wat je kunt doen om deze te verlagen. Bij potentiële drempels kun je denken aan de volgende voorbeelden:

- **Persoonlijke drempels** zoals een gebrek aan motivatie, angst en onzekerheid, gezondheidsproblemen of een gebrek aan zelfvertrouwen
- **Praktische drempels** zoals een gebrek aan tijd, (te) hoge kosten, bereikbaarheid of een gebrek aan energie
- **Sociale drempels** zoals een gebrek aan sociale steun, angst voor onbegrip, sociaal isolement of een gebrek aan sociale vaardigheden

Als je deze drempels wil verlagen is het belangrijk om in gesprek te gaan met mensen die deze drempels ervaren. Zo kom je er écht achter wat hen tegenhoudt, en kun je hier effectief op inspelen.

Handige links:

[Motieven en belemmeringen om te sporten en bewegen naar levensfase](#) (Alles over sport)
[5 drempels om te gaan sporten \(en onze oplossingen\)](#) (Uniek Sporten)

De club denkt actief mee met sporters in een kwetsbare financiële situatie en brengt financiële regelingen onder de aandacht.

Er zijn verschillende steunfondsen voor Utrechters in een kwetsbare financiële situatie. Naast het verwijzen naar deze steunfondsen, kun je sporters in een kwetsbare financiële situatie helpen door bijvoorbeeld een solidariteitsfonds op te richten, of korting te geven op contributie en/of kleding/materiaal.

Handige links:

[Financiële keuzehulp voor inwoners van Utrecht](#) (Doe Mee in Utrecht)
[U-pas](#)
[Paul Verweel Sportfonds](#)
[Stichting Leergeld](#)
[Jeugdfonds Sport & Cultuur](#)
[Uniek Sporten Uitleen](#)

De club betreft actief nieuwe/andere doelgroepen bij de club.

Diversiteit binnen de club zorgt voor een rijkere sportomgeving. Door actief nieuwe doelgroepen te betrekken, vergroot je de inclusie en het bereik van je club. Het is belangrijk om na te denken hoe je nieuwe doelgroepen het best kunt bereiken. Vaak werkt de persoonlijke benadering, eventueel via sleutelfiguren binnen bepaalde netwerken, effectiever dan een campagnematige benadering. Een paar andere tips:

- Werk samen met scholen, buurthuizen of welzijnsorganisaties
- Organiseer kennismakingsactiviteiten voor specifieke doelgroepen
- Gebruik inclusieve communicatie en beeldmateriaal

De club zorgt er expliciet voor dat nieuwe leden snel worden opgenomen in de groep.

Een warm welkom is essentieel voor het behoud van nieuwe leden. Door bewust bezig te zijn met dit proces, voelen leden zich sneller thuis en voorkom je dus dat ze snel weer uitstromen. Er zijn concrete acties die je kunt bedenken als club om dit vorm te geven, zoals het instellen van een buddy-systeem, het inplannen van kennismakingsgesprekken of het organiseren van kennismakingsactiviteiten.

Handige links:

[Kennismaking nieuwe leden](#) (NOC*NSF)

[Gastvrijheid werft en bindt leden!](#) (NOC*NSF)

De club werkt aan de fysieke toegankelijkheid van de accommodatie.

Fysieke toegankelijkheid is een basisvoorwaarde voor inclusie. Denk aan rolstoeltoegankelijkheid, duidelijke bewegwijzering en aangepaste faciliteiten. Via de [website van Uniek Sporten](#) kun je zien wat je kunt doen om jouw sportaccommodatie toegankelijker te maken.

VOORUITSTREVENDE ACTIES

De club zet zich actief in om de stem van alle (en met name ondervertegenwoordigde) groepen binnen de club te horen.

Om een inclusieve cultuur te creëren is het essentieel om naar álle leden te luisteren. In het bijzonder is het hierbij belangrijk om ondervertegenwoordigde groepen actief de ruimte tot inspraak te geven, omdat juist hun stem weg kan vallen tegen die van de dominante groepen binnen de club. Er zijn verschillende manieren waarop je dit kunt doen:

- Persoonlijk contact leggen met je leden kan heel tijdrovend zijn, maar levert vaak wel het meeste effect op
- Organiseer inspraakmomenten, zoals inloopavonden of ledenpanels
- Gebruik anonieme vragenlijsten om input op te halen
- Zorg voor representatie van verschillende groepen leden in de hele organisatie

De club heeft oog voor haar omgeving, en probeert impact te maken op de wijk waarin zij zich bevindt.

Een sportclub is vaak meer dan alleen een plek om te sporten. Het is een plek die kan inspireren, verbinden en verbreederen. Door actief de verbinding met de omgeving te zoeken, kun je er als club voor zorgen dat écht iedereen meedoet. Om dit te doen en zo je maatschappelijke waarde als club te vergroten kun je denken aan de volgende tips:

- Werk samen met scholen, buurthuizen of welzijnsorganisaties
- Organiseer open dagen of wijkactiviteiten
- Stel je accommodatie open voor initiatieven uit de buurt

Handige links:

[De Derde Helft bij USV Hercules](#) (NOC*NSF)

[SVO De Dreef](#) (NRC)

De club creëert nieuw aanbod voor nieuwe/andere doelgroepen.

Soms sluit je huidige sportaanbod niet aan bij de behoefte van nieuwe of andere doelgroepen die je als club graag aan zou willen trekken. Gelukkig zijn er vaak slechts kleine aanpassingen nodig om dit te veranderen. Door nieuw aanbod te creëren vergroot je de toegankelijkheid van je club, en kun je mensen voor wie het niet vanzelfsprekend is de kans geven om te genieten en profiteren van de voordelen die sport en bewegen bieden. Het [Stappenplan Samen Sporten](#) kan je helpen om aan de slag te gaan met het creëren van nieuw aanbod, en vergeet vooral ook niet de potentiële doelgroepen die je aan wil trekken te betrekken bij het proces, om te vragen wat zij nodig hebben om te gaan sporten.

De club doet er alles aan om discriminatie te herkennen en erkennen en keurt het publiekelijk af.

Om discriminatie aan te pakken is het belangrijk om als club heel duidelijk statement te nemen. Door discriminatie actief te herkennen en erkennen en het publiekelijk af te keuren geef je een krachtig signaal af, en laat je zien als club te staan voor gelijkwaardigheid. Reageer direct en duidelijk op incidenten, en gebruik relevante clubkanalen om je standpunt te communiceren.

De club biedt haar sporters en/of vrijwilligers/personeel educatie op het gebied van discriminatie, inclusie en/of gelijkwaardigheid.

In het creëren van een inclusieve cultuur op de club is bewustwording een belangrijk aspect. Als mensen binnen de club zich bewust zijn van wat discriminatie en uitsluiting met mensen doet, en hoe dit vaak ook heel subtiel kan plaatsvinden, zijn zij sneller geneigd om een positieve bijdrage te leveren aan het creëren van een inclusieve cultuur. Er zijn een heleboel workshops of inspiratiesessies (zoals onderstaande) die bij kunnen dragen aan deze bewustwording.

Handige links:

[Onze Club Is Van Iedereen](#) (NOC*NSF)

[Training & Educatie](#) (Discriminatie.nl)

[Workshop Zij aan Zij – Respect](#) (Jongerenwerk Utrecht en FC Utrecht)

De club heeft oog voor de diversiteit van het kader, en streeft naar een representatieve vertegenwoordiging van het ledenbestand.

Een organisatie die bestaat uit mensen met verschillende talenten, competenties en achtergronden is beter in staat juiste beslissingen te nemen die voor iedereen herkenbaar zijn. Ook kan het een positief effect hebben op het imago van jouw club, en trekt het zo weer meer nieuwe mensen aan. Daarom is het belangrijk om oog te hebben door de diversiteit van het kader binnen je club, en te streven naar een representatieve vertegenwoordiging van je ledenbestand. Dit doe je door de huidige samenstelling van je kader in kaart te brengen, en vervolgens gericht te kijken welke groepen ondervertegenwoordigd zijn en deze als prioriteit mee te nemen bij het werven van nieuwe kaderleden.