

LEZERSRUBRIEK



Ik wil jullie iets bijbrengen over de ethische kant van het zwemmen. De sport is de plaats bij uitstek waar jongeren de positieve waarden en normen kunnen verwerven.

In elke SPLASH-krant ga ik enkele gedragsregels voorstellen die we als zwemmer/zwemster en als trainer/lesgever moeten proberen na te streven.

Daarom heb ik volgende DOE-opdracht voor jullie:
Los de rebus op en vervul de gedragsregel van de zwemmer.

JANUARI

**Evenwicht
inspanning/ontspanning
loont!**



gedragsregel trainer: Hou de boog niet steeds gespannen!
gedragsregel zwemmer: ?



-t



+aa -s

+m

Geef je tijd om te recupereren.

FEBRUARI

**Verbijt geen (harde) Pijn,
hou je niet stoer!**



gedragsregel trainer: Wees alert bij elk pijntje... het is niet altijd een geintje!
gedragsregel zwemmer: ?



+b
-f



-aa



-aa

+u



-oo



-i

Bij, respecteer de adviezen van de dokter, kiné en trainer.

MAART

**Pesten:
te Bewonderen
of te veroorbelen...**



gedragsregel trainer: Observeer het gedrag van de groep en reageert
gedragsregel zwemmer: ?



-ld

+p

6

-z

+t

Duld niet dat je wordt (of iemand anders).
Vertel het aan een vertrouwenspersoon.