Gedragscode voor (Ultimate) Verenigingen bij de NFB

Waarom een gedragscode?

In ultimate draait alles om samenspel, zelfregulatie en plezier. We hebben geen scheidsrechter nodig, maar we hebben elkaar wel nodig. Deze gedragscode helpt om dat samenspel te versterken – binnen je team, op het veld én in de vereniging.

Deze code is geen regelboek, maar een kompas. Het helpt je om verantwoordelijkheid te nemen, initiatief te tonen en bij te dragen aan een veilige, inclusieve en plezierige sportomgeving. Het beste is om de gedragscode mét de leden van je vereniging te maken. Zo wordt het geen papieren tijger, maar een setje afspraken waar draagvlak voor is.

Wil je dit gaan doen met je vereniging? Kijk dan vooral ook eens op: Verenigingsbrede gedragscode - NOCNSF

Hieronder vind je een uitwerking van een gedragscode én een aantal tips voor wanneer je mensen wil aanspreken op hun gedrag.

Onze kernwaarden

We omarmen de kernwaarden van de Nederlandse Frisbee Bond en vertalen die naar dagelijks gedrag:

Samen presteren

- We helpen elkaar beter te worden — in spel, gedrag en teamwerk.
- We zijn betrokken bij het team, nemen initiatief en dragen ons steentje bij — ook buiten het veld.
- We spelen om te winnen, maar nooit ten koste van elkaar.

Doe eerlijk

- We spelen volgens de regels en de **spirit of the game**.
- We geven onze fouten toe, ook als dat spannend is.
- We spreken elkaar aan — en staan ook open voor feedback.

Wees kleurrijk

- Iedereen is welkom, ongeacht achtergrond, ervaring of identiteit.
- We waarderen verschillen in stijl, spel en persoonlijkheid.
- We creëren ruimte voor nieuwe ideeën, vormen van spel en bijdragen.

Onze teamafspraken

Samen met spelers en staf hebben we deze basisafspraken opgesteld. Deze gelden voor ieder lid van de vereniging:

1. We geven ruimte aan elkaar: op het veld en daarbuiten.
2. We gaan respectvol om met elkaar en met tegenstanders.
3. We zetten ons in voor trainingen, wedstrijden en vrijwilligerswerk.
4. We komen afspraken na en communiceren tijdig als dat niet lukt.
5. We dragen bij aan een open sfeer waarin mensen zich veilig voelen.
6. We vieren overwinningen, en gaan sportief om met verlies.
7. We zorgen voor materiaal, velden en het clubhuis alsof het van ons allemaal is.
8. We verwelkomen nieuwe spelers actief en begeleiden ze in hun eerste stappen.
9. We nemen verantwoordelijkheid voor onze impact – verbaal, fysiek en sociaal.
10. We helpen om conflicten op te lossen en zoeken de verbinding.

Van gedragscode naar clubcultuur

- Elk team reflecteert minimaal één keer per seizoen op deze code. Wat werkt? Wat schuurt?
- Nieuwe leden krijgen een introductie waarin deze gedragscode besproken wordt.
- Bestuur en trainers geven zelf het goede voorbeeld.
- De gedragscode is zichtbaar aanwezig in het clubhuis, op de site en in de communicatie.

Als het schuurt: hoe we omgaan met gedrag buiten de code

Soms houdt iemand zich niet aan de gedragscode. Dat kan per ongeluk gebeuren, in het heetst van de strijd, of omdat grenzen onduidelijk zijn. Wij geloven dat het helpt om dan eerlijk, open en volwassen het gesprek aan te gaan.

Onze aanpak is erop gericht om gedrag bespreekbaar te maken, te leren van fouten en – waar nodig – te begrenzen.

We spreken elkaar aan
Gedrag dat niet past bij onze code wordt benoemd. Dat kan door medespelers, coaches of bestuursleden. We doen dat direct, maar altijd respectvol. *Spirit of the Game* begint bij jezelf — en bij aanspreekbaarheid.

We maken gebruik van de **escalatieladder** om aan te geven waar iemand staat:

De escalatieladder

Trede 1 – Incident

Een eenmalige gedraging die niet past bij onze waarden.
Bijvoorbeeld: een felle opmerking, een frustratiemoment of het negeren van een teamafspraak.

👉 **Wat doen we?**
We spreken het aan en benoemen het gewenste gedrag. Vaak is dat voldoende.
👉 **Wat als het vaker gebeurt?**
Dan beschouwen we het als *opvallend gedrag* (trede 2).

Trede 2 – Opvallend

Herhaald of opvallend storend gedrag, dat impact heeft op sfeer of samenwerking.
Bijvoorbeeld: structureel te laat komen, negatieve houding, herhaalde conflicten.
👉 **Wat doen we?**
We voeren een gesprek (met coach, captain of bestuurslid), leggen afspraken vast en monitoren verbetering.
👉 **Wat als het niet verbetert?**
Dan behandelen we het als een *patroon* (trede 3).

Trede 3 – Patroon

Structureel gedrag dat schadelijk is voor team, clubcultuur of veiligheid.
Bijvoorbeeld: grensoverschrijdend gedrag, intimidatie, manipulatie of ontwrichtend gedrag.
👉 **Wat doen we?**
Het bestuur voert een stevig gesprek en stelt grenzen. Maatregelen zijn mogelijk.
👉 **Wat als het doorzet?**
Dan volgen structurele consequenties, waaronder beëindiging van het lidmaatschap.

Je kunt treden overslaan

Als gedrag **dermate ernstig** is (denk aan fysiek geweld, racisme, seksuele intimidatie, bedreiging of andere vormen van acuut onveilig gedrag), dan **mogen en zullen we direct opschalen** naar trede 2 of 3. Veiligheid gaat voor volgorde.

Voorbeelden van interventies – oplopend in zwaarte

Hieronder een overzicht van interventies die de club kan inzetten, afhankelijk van de ernst, frequentie en context:

1. Vriendelijk aanspreken door medespeler
2. Feedbackgesprek met coach of captain
3. Registratie van incident door bestuur
4. Waarschuwingsgesprek met bestuur
5. Coaching of buddy-traject
6. Time-out voor reflectie of afkoeling
7. Schorsing voor bepaalde duur (bijv. 1 week, maand of aantal wedstrijden)
8. Begeleiding via externe partij (bijvoorbeeld bij grensoverschrijdend gedrag)
9. Voorwaarden voor hernieuwde deelname aan teamactiviteiten
10. Beëindiging van het lidmaatschap.