

# De tien geboden voor de wedstrijdroeiers

Deze tien geboden gelden altijd wanneer er een activiteit is die te maken heeft met roeien of RV Naarden zodat het altijd leuk en gezellig is bij het roeien.

1. Eert de vrijwilliger: de coaches staan er ook voor hun lol, dus maak het leuk voor hen.
2. School gaat voor roeien. Voor toetsweken geldt in overleg met de coaches een aangepast trainingsschema.
3. Je houdt je aan je afspraken en je bent altijd op tijd voor je afspraken. Wanneer je niet kunt trainen meldt je je bijtijds af via [juniorencoaches@roeinaarden.nl](mailto:juniorencoaches@roeinaarden.nl)
4. Je communiceert duidelijk en tijdig zodat iedereen die met jou te maken heeft weet waar hij aan toe is.
5. Trainen, op- en afriggeren/laden van boten doen we samen.
6. Ruim altijd je rommel op. Je zorgt er met elkaar voor dat alles netjes blijft.
7. Je doet er alles aan dat iedereen om je heen trots op je is, als wedstrijdroeier gedraag je je als een roeiambassadeur.
8. Je laat alles en iedereen heel en blijft van andermans spullen af.
9. Geen alcohol, sigaretten, drugs, vuurwerk, wapens of ander niet wenselijke of illegale spullen.
10. Je bent verantwoordelijk voor elkaar. Je let op elkaar en behoedt elkaar voor domme dingen.

## Toelichting bij de geboden

### Gebod 1

Je hebt geen recht op coaching, maar je verdient het: op trainingen komen, op tijd wegvaren en inzet tonen, bepalen hoeveel tijd de coaches aan je besteden.

### Gebod 3

Alle trainingstijden zijn start (wegvaar)tijden. Zorg er dus voor dat je 20 minuten eerder op de roei bent. De coaches fietsen weg op de afgesproken tijd, ben je te laat dan word je niet gecoacht.

### Gebod 4

Communiceer duidelijk zodat iedereen die met jou te maken heeft weet waar hij aan toe is. Dit gaat enerzijds over praktische zaken als afmelden etc. Maar anderzijds ook over zaken als blessures, niet lekker in je vel zitten of andere vervelende dingen waar het fijn is als we er rekening mee houden. Houdt hierbij de volgende stelling aan: mailen is informeren, bellen is communiceren.

### Gebod 5

In je eentje, zonder roeimaatje, trainen is niet leuk, dat proberen we daarom zo veel mogelijk te vermijden. We trainen en douchen dus bij voorkeur samen. Ook de botentransporten doen we samen, dat is gezelliger en dan is het sneller klaar.

### Gebod 8 en 9

Als je opzettelijk iets sloopt of steelt, of je hebt alcohol, drugs, vuurwerk, wapens of andere niet wenselijke spullen bij je, zijn er ernstige consequenties. Je kunt zelfs worden geschorst of geroyeerd.

### Gebod 10

Je bent verantwoordelijk voor elkaar, dat houdt het volgende in: Ten eerste, waarschuw elkaar als je denkt dat het mis gaat lopen.

Ten tweede als er iets gebeurt waar een groep bij betrokken is, is de hele groep de klos, ook al heb je het niet gedaan. Je was erbij en bent dus medeplichtig. Je had diegene immers tegen zichzelf in bescherming kunnen nemen.

Ten derde: "ik was het niet, maar ik ga ook niet zeggen wie het wel is" kennen we niet. Als er iets gebeurd is, dan moet je de daders verlinken om de coaches te overtuigen dat jij het niet gedaan hebt. Niet zeggen wie het wel gedaan heeft betekent automatisch dat jij het ook gedaan hebt.