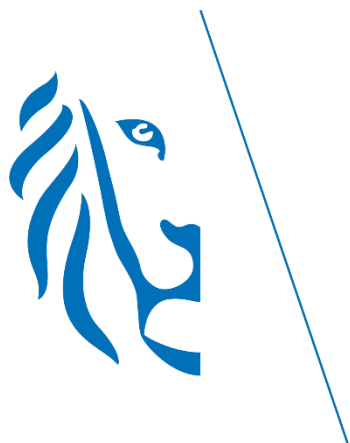




Plan van Aanpak

PREVENTIE - VORMING – SENSIBILISERING

Versie 2026



SPORT.
VLAANDEREN

Inhoudsopgave

1. Inleiding	1
2. Preventie	1
2.1 Antidopingbeleid	1
2.2 Grensoverschrijdend gedrag en integriteit	1
2.3 Blessurepreventie	1
2.4 Actualisatie reglementen en gedragscode	2
3. Vorming	2
3.1 Opleidingen en bijscholingen	2
3.2 Integratie in trainersopleidingen	2
4. Sensibilisering	2
4.1 Social media	2
4.2 Wedstrijden en events	2
4.3 Website en informatiekanalen	3
5. Link met jeugdsport	3
6. Evaluatie en opvolging	3
7. Doelstellingen 2026	4
8. Conclusie	5

1. Inleiding

De Vlaamse Gewichtheffers Federatie (VGF) blijft in 2026 sterk inzetten op **preventie, vorming en sensibilisering (PVS)**. Deze drie pijlers zijn fundamenteel voor een veilige sportomgeving waarin zowel recreatieve als competitieve sporters zich optimaal kunnen ontwikkelen.

In 2025 werden belangrijke stappen gezet, waaronder de organisatie van een bijscholing rond voeding en anti-doping en de verdere verankering van onze gedragscodes en API-werking. In 2026 bouwen we hierop voort, met bijkomende acties die onze clubs, trainers en sporters ondersteunen.

2. Preventie

Preventie blijft een kernonderdeel van het beleid veilig sportklimaat. De focus in 2026 ligt op vier thema's:

2.1 Antidopingbeleid

- In 2025 organiseerde de VGF een **bijscholing rond voeding en anti-doping**, die openstond voor alle aangesloten clubs. Deelnemers kregen praktische handvatten over supplementengebruik, gezonde voeding en de risico's van verboden middelen.
- Deze bijscholing wordt in **2026 herhaald** met nieuwe accenten, afgestemd op actuele richtlijnen van WADA en Sport Vlaanderen. De opleiding wordt opgenomen in de jaarlijkse kalender en actief gepromoot bij clubs en trainers.

2.2 Grensoverschrijdend gedrag en integriteit

- Clubs blijven verplicht een **club-API** aan te stellen. In 2026 ondersteunen we hen via extra infosessies en kant-en-klare communicatiematerialen om leden en ouders te informeren.
- Het handelingsprotocol en de meldingsprocedures worden via onze website en social media in de kijker gezet, zodat de weg naar hulp laagdrempelig en zichtbaar blijft.

2.3 Blessurepreventie

- Gezien het fysieke karakter van gewichtheffen blijft blessurepreventie essentieel. Trainers worden aangemoedigd de **VTS-modules rond positief coachen en veilig trainen** te volgen, waarbij aandacht gaat naar correcte techniek, herstel en belasting.

2.4 Actualisatie reglementen en gedragscode

- In 2025 werden het **intern reglement**, de **statuten** en de **gedragscode** grondig geüpdatet.
- Deze documenten werden **goedgekeurd door de Algemene Vergadering op vrijdag 13 juni 2025** en zijn sindsdien integraal van kracht binnen de federatie.
- Door deze actualisatie is de VGF in lijn met de principes van goed bestuur, transparantie en integriteit. Clubs en leden worden actief geïnformeerd over deze documenten via de website en social media.

3. Vorming

De VGF investeert in kwaliteitsvolle opleidingen voor trainers en begeleiders.

3.1 Opleidingen en bijscholingen

- Jaarlijkse bijscholingen omvatten thema's zoals **anti-doping, voeding, positief coachen, en veilig trainen met jongeren**.
- Naast de VTS-opleidingen (Initiator en Trainer C Gewichtheffen) biedt de VGF in 2026 opnieuw korte thematische sessies aan, waaronder een **praktijkworkshop over voedingsbegeleiding voor jeugd en competitiesporters**.

3.2 Integratie in trainersopleidingen

- In samenwerking met de Vlaamse Trainersschool blijven we aandacht besteden aan ethiek, grensoverschrijdend gedrag en fair play. Deze modules worden vast onderdeel van de opleidingsprogramma's.

4. Sensibilisering

De VGF zet in 2026 sterker in op sensibilisering, met een mix van online en offline initiatieven.

4.1 Social media

- Via **Facebook en Instagram** wordt regelmatig informatie gedeeld rond **anti-doping, voeding, gezonde levensstijl en fair play**.
- Campagnes worden gekoppeld aan internationale momenten zoals de **WADA "Play True Day"** en nationale actiedagen van Sport Vlaanderen.

4.2 Wedstrijden en events

- Tijdens officiële VGF-wedstrijden worden **sensibiliserende acties** georganiseerd, zoals infostanden, flyers en korte presentaties.

- Minstens tweemaal per jaar wordt een wedstrijdmoment benut om **een aanzienlijk deel van onze competitieleden en coaches** rechtstreeks te bereiken.

4.3 Website en informatiekanalen

- Op vgf.vlaanderen is een duidelijke sectie rond **anti-doping en integriteit** beschikbaar, inclusief links naar ADEL-certificaten, meldingsprocedures en gedragscodes.
- Via mailing worden clubs actief gewezen op updates en verplichtingen.

5. Link met jeugdsport

Het PVS-beleid sluit nauw aan bij de **beleidsfocus jeugdsport**:

- Bijscholingen en sensibilisering richten zich in de eerste plaats op trainers die met jongeren werken.
- Specifieke aandacht gaat naar **meisjes en kansengroepen**. De cijfers bevestigen dat meisjes langer actief blijven binnen de sport. Dit biedt een sterke basis om hun betrokkenheid verder te stimuleren en uit te bouwen
- Gezonde en dopingvrije sportbeleving staat centraal, zodat jongeren op een veilige manier kunnen doorgroeien.

6. Evaluatie en opvolging

De uitvoering van het PVS-plan wordt jaarlijks opgevolgd en geëvalueerd:

- **Kwantitatief**: aantal deelnemers aan bijscholingen, bereik via social media, aantal clubs met API.
- **Kwalitatief**: feedback van deelnemers, clubs en trainers.
- De resultaten worden verwerkt in de rapportering aan Sport Vlaanderen en gedeeld via de VGF-website.
- Hierbij wordt ook gecontroleerd of de clubs en leden **de vernieuwde statuten, het intern reglement en de gedragscode** naleven en correct implementeren.

7. Doelstellingen 2026

De VGF formuleert voor 2026 duidelijke, maar kwalitatief omschreven doelstellingen binnen het PVS-beleid. Deze doelstellingen zijn richtinggevend en kaderen binnen de bredere missie van de federatie om een veilig sportklimaat te garanderen.

Preventie

- Het versterken van het bewustzijn rond **gezonde voeding en dopingvrije sport** door het herhalen en uitbreiden van de bijscholing rond voeding en anti-doping.
- Het verhogen van de **zichtbaarheid en toegankelijkheid van de API-werking** in alle aangesloten clubs.
- Het stimuleren van **blessurepreventie en veilig trainen** als vast onderdeel van de clubwerking.

Vorming

- Het voorzien van **jaarlijkse bijscholingsmomenten** voor trainers en begeleiders, waarin thema's als ethiek, anti-doping en positief coachen geïntegreerd zijn.
- Het verder **inbedden van PVS-thema's** in alle VTS-opleidingen en interne bijscholingen van de federatie.
- Het versterken van de **pedagogische en gezondheidsgerichte vaardigheden** van trainers in de omgang met jongeren en kansengroepen.

Sensibilisering

- Het inzetten van **social media en website** om leden en clubs continu te informeren en te sensibiliseren rond fair play, integriteit en gezondheid.
- Het koppelen van **sensibiliserende acties aan wedstrijden** om sporters en coaches rechtstreeks te bereiken.
- Het versterken van de **jeugd specifieke communicatie**, met aandacht voor meisjes, jongeren in kansengroepen en beginnende sporters.

Evaluatie

- De uitvoering van het PVS-plan wordt jaarlijks **kwalitatief geëvalueerd** op basis van feedback van clubs, trainers en sporters.
- De resultaten worden opgenomen in de interne rapportering en gedeeld via de federatiekanalen, zodat de werking transparant blijft.

8. Conclusie

Met dit plan bevestigt de VGF in 2026 haar ambitie om een **veilig sportklimaat** te garanderen. Door blijvend in te zetten op **preventie, vorming** en **sensibilisering**, versterken we niet alleen onze clubs en sporters, maar ook het imago van gewichtheffen in Vlaanderen als een **zuivere, eerlijke en aantrekkelijke sport**.