



# **Gedragcode**

**“zo gaan wij met elkaar om”**

**Zwolle, juli 2016**

## **Inhoudsopgave**

Inleiding	2
1. Algemene gedragsregels	4
2. Fair Play	5
3. Gedragsregels voor de speler	5
4. Gedragsregels voor de trainer en coach	6
5. Gedragsregels voor de scheidsrechter	7
6. Gedragsregels voor de ouders/verzorgers en supporters	7
7. Gedragsregels voor de vrijwilliger	8
8. Gedragsregels voor het bestuur	9
9. Alcohol, tabak en drugs	10
10. Sancties	11
11. Sociale media	11
12. Websites	12

## **Inleiding**

HV Zwolle wil er aan bijdragen dat alle leden met plezier kunnen handballen en zich verder kunnen ontwikkelen. Normen en waarden bij de beoefening van de handbalsport vinden we belangrijk. Daarom willen we actief werken aan de bewustwording op dit vlak bij spelers, coaches, trainers, scheidsrechters, ouders/verzorgers, vrijwilligers en supporters. HV Zwolle moet een ontmoetingsplaats zijn en blijven waar iedereen met plezier en voldoening kan handballen. Dit vraagt om duidelijke gedragsregels over hoe we met elkaar omgaan. Het toezicht houden op naleving van deze regels is niet alleen een taak van het bestuur, de speler, trainer, of coach. Iedereen die op wat voor manier betrokken is bij HV Zwolle heeft een belangrijke verantwoordelijkheid en voorbeeldfunctie voor wat betreft het uitdragen en bewaken van deze gedragsregels.

Naast gedragsregels is het voor het voortbestaan van de vereniging noodzakelijk dat iedereen verantwoordelijkheid neemt in het uitvoeren van taken en activiteiten. Zonder inbreng en hulp van de leden kan een vereniging namelijk niet bestaan. Omdat dit in de huidige tijd niet vanzelfsprekend is, heeft HV Zwolle een vrijwilligersbeleid. Geheel vrijwillig is het niet omdat er een inspanningsverplichting staat omschreven, waar sancties op kunnen volgen als deze niet nagekomen wordt. Lid zijn van HV Zwolle betekent dat naast trainen en spelen ook geholpen moet worden bij de uitvoering van taken en activiteiten binnen de vereniging. In de nabije toekomst zal het vrijwilligersbeleid geëvalueerd en aangepast worden, waarbij ouders waarschijnlijk ook gevraagd gaat worden vrijwilligerstaken op zich nemen.

Deze gedragscode geldt voor alle leden, niet spelende leden, trainers, coaches, scheidsrechters, ouders, supporters, vrijwilligers en alle anderen die op één of andere wijze betrokken zijn bij HV Zwolle. In dit document zijn algemene en specifieke gedragsregels opgesteld. HV Zwolle wil een vereniging zijn die de vier regels van Fair Play uitdraagt. Ook willen we een vereniging zijn waar iedereen zich veilig kan voelen en zichzelf mag zijn.

Daar waar hij of zijn staat kan ook zij of haar worden gelezen. Daar waar coaches staat worden ook leiders en leidsters bedoeld.

### Doelstelling

HV Zwolle wil alle leden binnen hun persoonlijke mogelijkheden zo goed mogelijk laten handballen. Enthousiasme, ontspanning en plezier zijn daarbij belangrijke elementen. Het streven is om alle teams op een dusdanig niveau aan de competitie te laten deelnemen dat het voldoende uitdaging biedt. Selectieteams spelen op het hoogst haalbare niveau. Door ontwikkeling van zowel het handballend vermogen als het verenigingsgevoel willen we bewerkstelligen dat HV Zwolle een vereniging is om trots op te zijn.

### Voor wie is het bedoeld?

Iedereen die lid is of op één of andere manier betrokken is bij HV Zwolle moet van de gedragscode op de hoogte zijn. Voor jeugdleden geldt dat voor ouders/verzorgers. De gedragscode moet door iedereen worden uitgedragen en nageleefd. We moeten elkaar op een respectvolle manier kunnen en durven aanspreken. Goede omgangsvormen vormen het uitgangspunt voor ons handelen.

### Waarover gaat het?

Het gaat over hoe we met elkaar willen omgaan en over regels. Het gaat over wat we normaal vinden en wat niet. We noemen dit normen en waarden. Eerst maken we duidelijk wat de regels zijn en daarna wat we daaronder verstaan. Wat gebeurt er als spelers, trainers, leiders, ouders, supporters zich niet aan de regels van de gedragscode houden? We nemen dan maatregelen, we noemen dit sancties.

## **1. Algemene gedragsregels**

HV Zwolle vraagt nadrukkelijk aandacht voor de normen en waarden die we willen uitdragen. Hieronder volgt een aantal algemene regels. Ze hebben betrekking op de handbalsport, het gebruik en het betreden van de sporthal en het sportpark, alsmede op alle andere activiteiten waarbij men HV Zwolle vertegenwoordigd.

### Wat zijn onze uitgangspunten?

- a. Handbal is een teamsport die je met elkaar en met de tegenstander beoefent. Zonder samenspel geen handbal en zonder tegenstander geen handbal.
- b. We gedragen ons altijd sportief, ook als anderen minder sportief zijn.
- c. We hebben altijd respect voor de scheidsrechter, ook als deze een fout maakt.
- d. We geven geen grote mond en maken geen boos gebaar naar elkaar, de coach, de scheidsrechter, de tegenstander en het publiek.
- e. De winnaar is degene die ook tegen zijn verlies kan.
- f. Sport is er voor iedereen, niet alleen voor uitblinkers.
- g. We zijn zuinig op elkaars spullen.
- h. Afspraak is afspraak en dat begint met op tijd komen voor trainingen en wedstrijden.
- i. Geef zelf het goede voorbeeld.
- j. Spreek elkaar respectvol aan op ongepast gedrag.
- k. We discrimineren, schelden, treiteren, pesten, irriteren, kwetsen niet en gebruiken geen grof taalgebruik. Seksuele intimidatie en ander grensoverschrijdend gedrag accepteren we niet.
- l. Als iemand last ervaart of zich niet prettig voelt bij bepaald gedrag of opmerking van de ander, dan dat grensoverschrijdend gedrag. Het hangt dus af van hoe de ander het ervaart en beleefd. Wees je daarom bewust: de een zijn grap kan voor de ander een ongewenste opmerking zijn.

### Op en rond het sportcomplex

De sporthal en het sportpark is van ons allemaal. Wees er zuinig op en zorg dat het netjes blijft, ook als er na jou nog een ander team er gebruik van maakt. Denk daarbij in ieder geval aan de volgende punten:

- a. Maken we rommel, dan ruimen we dat zelf op.
- b. Iets gevonden dat niet van jou is, geef het af achter de bar.
- c. Fietsen en scooters worden in de daarvoor bestemde stalling geplaatst.
- d. Auto's worden geparkeerd op het daarvoor bedoelde parkeerterrein.

## 2. Fair Play

Fair Play scoort! Tijdens het bewegingsonderwijs, de naschoolse sport- en beweegactiviteiten en bij sportverenigingen wordt voortdurend aandacht gegeven aan sportiviteit en respect. In samenspraak met een grote groep kinderen zijn vier 'Fair Play afspraken' ontwikkeld. HV Zwolle onderschrijft de vier afspraken voor Fair Play:

1. We hebben **Respect** voor elkaar, de materialen en de omgeving.
2. We spelen **Eerlijk** volgens de regels.
3. We spelen **Sportief**, ook als het even niet zo goed gaat.
4. Iedereen kan en mag **Meedoen**.

## 3. Gedragsregels voor de speler

1. Is sportief, vertoont teamgeest als onderdeel van een team en helpt en steunt zijn medespelers in het veld.
2. Is open. Meldt het bij de trainer, coach, vertrouwenscontactpersoon of een bestuurslid, wanneer iets tegen gevoel, normen en waarden ingaat.
3. Toont respect voor de tegenstander, teamgenoten, de scheidsrechter, trainers, toeschouwers en ieder ander.
4. Is eerlijk en sportief. Speelt niet vals en gebruikt geen verbaal of fysiek geweld.
5. Respecteert afspraken en houdt zich aan regels. Komt op tijd, meldt tijdig af, luistert naar instructies, leest reglementen, huisregels, gedragscode en houdt zich daar aan.
6. Volgt aanwijzingen van de trainer en coach op met betrekking tot kleding en schoeisel. (geen blote schouders, blote buik en geschikt schoeisel)
7. Dames en heren kleden zich om in gescheiden kleedkamers. Het is niet toegestaan zomaar bij elkaar binnen te lopen.
8. Gaat na een training en wedstrijd onder de douche. (in verband met hygiëne en ten behoeve van de spieren)
9. Gaat netjes om met de omgeving. Maakt niets stuk, respecteert ieders eigendommen en laat de kleedkamer netjes achter, ook als daarna een ander team er nog gebruik van maakt. Ruimt de materialen op en gooit afval in de afvalbakken.
10. Blijft van anderen af, buiten de sportbeoefening om niemand aanraken tegen zijn wil.
11. Tast niemand in zijn waarde aan. Pest niet en maakt discriminerende, kleinerende of intimiderende opmerkingen. Sluit niemand buiten en is tolerant. Maakt geen onderscheid naar godsdienst, levensovertuiging, politieke gezindheid, ras, geslacht, seksuele gerichtheid, culturele achtergrond en leeftijd.
12. Meldt overtredingen van deze gedragscode bij de vertrouwenscontactpersoon of een bestuurslid, als aanspreken niet helpt.

#### **4. Gedragsregels voor de trainer en coach**

- a. Heeft een voorbeeldfunctie voor het team en spreekt spelers aan op ongepast gedrag.
- b. Heeft respect voor spelers, tegenstanders en hun coaches, scheidsrechters en secretaris/tijdwaarnemer, ouders/verzorgers en supporters.
- c. Is op tijd aanwezig voor uit- en thuiswedstrijden.
- d. Ontvangt de (coach van de) tegenpartij en de scheidsrechter.
- e. Brengt spelers plezier en passie bij voor het spel.
- f. Is verantwoordelijk voor het wedstrijd materiaal (kleding, ballen, waterflessen) en ziet er op toe dat zuinig wordt omgegaan met materialen.
- g. Ziet er op toe dat de doelen worden opgeruimd als er geen wedstrijd meer wordt gespeeld en dat de kleedkamer netjes achtergelaten wordt zowel uit als thuis.
- h. Zorgt voor een tijdige kennisgeving aan de spelers als een wedstrijd is gewijzigd of geannuleerd.
- i. Rapporteert wangedrag of andere problemen bij het bestuur van de vereniging. Bij wangedrag van jeugdspelers tevens ouders/verzorgers inlichten.
- j. Zorgt voor een veilige omgeving. Schept een omgeving/sfeer waarin sociale veiligheid gewaarborgd is. Houdt zich aan de veiligheidsnormen, en -eisen.
- k. Zorgt dat hij de regels en richtlijnen kent en daar naar handelt.
- l. Neemt deel aan vergaderingen en eventuele andere overlegvormen binnen de vereniging.
- m. Is zorgvuldig en oprecht bij het vermelden van ervaring en functies.
- n. Is zich bewust van machtsongelijkheid (en soms ook afhankelijkheid) en misbruikt zijn positie niet. Onthoudt zich van elke vorm van (machts)misbruik, emotioneel misbruik, fysiek grensoverschrijdend gedrag, waaronder seksueel getinte opmerkingen en aanrakingen en seksueel misbruik. Alle seksuele handelingen, - contacten en - relaties met minderjarigen zijn onder geen beding geoorloofd.
- o. Respecteert het privéleven van de sporter. Dringt niet verder in dan noodzakelijk is. Gaat met respect om met de sporter en met ruimtes waarin de sporters zich bevinden, zoals bv de kleedkamer.
- p. Tast niemand in zijn waarde aan. Onthoudt zich van discriminerende, kleinerende of intimiderende opmerkingen en gedragingen. Maakt geen onderscheid naar godsdienst, levensovertuiging, politieke gezindheid, ras, geslacht, seksuele gerichtheid, culturele achtergrond, leeftijd of andere kenmerken. Sluit niemand buiten en is tolerant.
- q. Gedraagt zich hoffelijk en respectvol. Onthoudt zich van grievende en/of beledigende opmerkingen en van gedragingen en uitlatingen waardoor de vereniging in diskrediet wordt gebracht.
- r. Biedt geen gunsten, geschenken, diensten of vergoedingen aan, neemt deze ook niet aan. Doet niets wat in strijd is met de integriteit van de handbalsport.

- s. Ziet toe op de naleving van reglementen, huisregels en deze gedragscode.
- t. Is open en alert op waarschuwingssignalen en aarzelt niet om deze door te geven aan de vertrouwenscontactpersoon of het bestuur, of om contact op te nemen met het vertrouwenspunt sport van NOC\*NSF.
- u. Stelt geen informatie beschikbaar die nog niet openbaar is gemaakt.

## **5. Gedragsregels voor de scheidsrechter**

- a. Is neutraal bij het leiden van wedstrijden en voorkomt (de schijn van) belangenverstremgeling.
- b. Gaat respectvol om met alle betrokkenen.
- c. Zorgt voor een veilige omgeving in en rond de wedstrijd in samenwerking met de trainers/coaches. Schept een omgeving en sfeer waarin sociale veiligheid gewaarborgd is. Houdt zich aan de veiligheidsnormen en -eisen.
- d. Zorgt voor een goede samenwerking met andere arbitragefunctionarissen die in de wedstrijd actief zijn.
- e. Is dienstbaar, zowel bij het faciliteren van een sportief verloop van de wedstrijd als bij het uitvoeren van het beleid rond sportief gedrag.
- f. Ziet toe op naleving van regels en normen in samenwerking met de trainers/coaches.
- g. Is open. Handelt zo transparant mogelijk zodat het eenvoudig is om verantwoording af te leggen en er inzicht bestaat in handelen en beweegredenen.
- h. Is een voorbeeld voor anderen en onthoudt zich van gedragingen en uitlatingen waardoor de handbalsport in diskrediet wordt gebracht.
- i. Neemt geen gunsten, geschenken, diensten of vergoedingen aan van tegenspelers, trainers/coaches, bestuurders of derden, om iets te doen of na te laten wat in strijd is met de integriteit van de handbalsport. Wordt iets aangeboden om iets te doen of na te laten, dan meldt hij dit bij het bestuur.
- j. Is collegiaal ten opzichte van andere scheidsrechters en officials, ook als hij toeschouwer is bij een collega-scheidsrechter.

## **6. Gedragsregels voor de ouders/verzorgers en supporters**

### De ouder/verzorger:

- a. Bedenkt dat kinderen sporten voor hun plezier en niet voor het plezier van de ouders.
- b. Moedigt zijn kind aan, maar geeft geen technische en tactische aanwijzingen.
- c. Leert zijn kind het resultaat van elke wedstrijd te accepteren.
- d. Steunt zijn kind en geeft geen negatieve kritiek als hij een fout maakt of een wedstrijd heeft verloren.
- e. Valt een beslissing van de scheidsrechter/wedstrijdleader niet af en trekt de integriteit van deze personen niet in twijfel.



- f. Ondersteunt alle pogingen om verbaal- en fysiek geweld tijdens sportactiviteiten te voorkomen.
- g. Erkent de waarde en het belang van vrijwilligers binnen de vereniging. Zij geven hun tijd en kennis om het sporten van kinderen mogelijk te maken.
- h. Helpt bij het vervoer van het team naar een uitwedstrijd.
- i. Zorgt dat zijn kind op tijd aanwezig is voor een training of wedstrijd, of bij verhindering zich op tijd afmeldt.
- j. Zorgt er voor dat zijn kind niet te makkelijk afzegt. Handbal is een teamsport en teamleden rekenen op elkaar.
- a. Meldt kritiek, op- of aanmerkingen op de training, begeleiding of organisatie bij de desbetreffende contactpersoon of bestuurslid van de vereniging, of bespreekt het met de vertrouwenscontactpersoon.

De supporter:

- a. Geeft het goede voorbeeld door respect te hebben voor iedereen op en om het veld, met name de scheidsrechter.
- b. Betreedt het speelveld niet tijdens trainingen en wedstrijden.
- c. Houdt zich afzijdig met betrekking tot de begeleiding van het team door trainers en coaches.
- d. Is een voorbeeld voor anderen. Gedraagt zich hoffelijk en respectvol, onthoudt zich van grievende, en/of beledigende opmerkingen. Onthoudt zich van gedragingen en uitlatingen waardoor de vereniging in diskrediet wordt gebracht.

**7. Gedragsregels voor de vrijwilliger**

- a. Ziet er op toe dat de ruimtes die gebruikt worden tijdens vergaderingen en activiteiten netjes en schoon worden achtergelaten.
- b. Neemt bij constatering van wangedrag en overtredingen van de gedragscode tijdens de uitoefening van vrijwilligerstaken zo nodig contact op met de vrijwilligerscoördinator, of indien dit niet mogelijk is met een bestuurslid of de vertrouwenscontactpersoon.
- c. Fungeert als voorbeeld en gedraagt zich ten allen tijde sportief.
- d. Maakt geen opzettelijke verbale of non-verbale beledigingen naar anderen.
- e. Heeft respect voor anderen en is zuinig op kleding en materialen.

## **8. Gedragsregels voor het bestuur**

- a. Zorgt voor een veilige omgeving en sfeer waarin sociale veiligheid gewaarborgd is.
- b. Heeft een Verklaring Omtrent Gedrag en vraagt deze aan voor leden en vrijwilligers waarbij dit geïndiceerd is.
- c. Is dienstbaar. Handelt in en richt zich op het belang van de vereniging, de leden en andere betrokkenen.
- d. Is open. Handelt zo transparant mogelijk zodat het eenvoudig is om verantwoording af te leggen en er inzicht bestaat in het handelen en de beweegredenen.
- e. Is betrouwbaar. Houdt zich aan regels en afspraken, waaronder de statuten, reglementen en besluiten van het NHV. Informatie wordt gebruikt voor het doel van de organisatie. Gebruikt vertrouwelijke informatie niet voor eigen gewin of ten gunste van anderen.
- f. Is zorgvuldig. Handelt met respect en stelt gelijke behandeling voorop. Belangen worden op een correcte wijze gewogen. Is zorgvuldig en oprecht bij het vermelden van ervaring en functies. Gaat zorgvuldig en correct om met vertrouwelijke informatie. Zal bestuursbesluiten goed onderbouwen.
- g. Voorkomt de (schijn van) belangenverstrengeling. Vervult geen nevenfuncties die in strijd zijn met zijn functie en gaat geen (financieel) belang aan dat in strijd kan zijn met zijn functie. Voorkomt bij samenwerkingsvormen en -relaties de schijn van bevoordeling. Neemt geen geschenken of giften aan bestemd om een persoonlijk voordeel te geven en geeft die ook niet. Het voornemen om een geschenk of gift te doen wordt vooraf besproken in het bestuur.
- h. Is een voorbeeld voor anderen en onthoudt zich van gedragingen en uitlatingen waardoor de vereniging en de handbalsport in diskrediet wordt gebracht. Gedraagt zich hoffelijk en respectvol, onthoudt zich van grievende of beledigende opmerkingen.
- i. Neemt meldingen van onbehoorlijk en/of grensoverschrijdend gedrag serieus. Spant zich in om het onderwerp integriteit bespreekbaar te maken en te houden. Zorgt voor alertheid in de vereniging met betrekking tot onbehoorlijk en/of grensoverschrijdend gedrag. Stimuleert het melden van ongewenst gedrag. Treedt adequaat op tegen het schenden van regels en normen door leden en andere betrokkenen.
- j. Spant zich in om samen te werken met integere functionarissen, ondernemers, leveranciers, sponsors en anderen.
- k. Ziet toe op de naleving van reglementen, huisregels en deze gedragscode.

## **9. Alcohol, tabak en drugs**

HV Zwolle wil uitdragen dat sporten de gezondheid bevordert. Het geven van het goede voorbeeld is daarbij van groot belang. Omdat het voorbeeld niet alleen volwassenen betreft maar in heel veel gevallen juist jonge kinderen, dienen onderstaande zaken apart genoemd te worden:

- a. Alcohol en tabak zijn middelen die onze gezondheid schaden. Wees er van bewust dat het gebruik van alcohol en tabak in het bijzijn van jeugd een slecht voorbeeld is.
- b. Drink voor 12.00 uur geen alcohol en wees je bewust van de hoeveelheid alcohol die je drinkt. Alcohol schaadt het lichaam, drink daarom met mate.
- c. Roken mag alleen waar dat is aangegeven en niet in ruimten waar dat verboden is.
- d. Wees er van bewust dat roken bij de ingang van de sporthal of naast het buitenveld, het imago van de vereniging negatief beïnvloedt, ofwel het visitekaartje van HV Zwolle.
- e. Drugsbezit en drugsgebruik in en om de sporthal of het sportpark is niet toegestaan en zal tot sancties leiden.

## **10. Sancties**

Overtreding van de gedragsregels kan leiden tot sancties opgelegd door het bestuur van HV Zwolle. Afhankelijk van de ernst van de overtreding worden passende maatregelen getroffen. Sancties worden naar omstandigheden en leeftijd aangepast. Er zal zoveel mogelijk gezocht worden naar passende sancties die overeenkomen met het geconstateerde gedrag. In het ergste geval kan een lid geschorst of het lidmaatschap ontnomen worden. Welke sancties opgelegd kunnen worden zal in een apart sanctiereglement worden opgenomen. Overtreding van de spelregels kan leiden tot sancties opgelegd door het NHV.

## **11. Sociale media**

Op sociale media is het een stuk makkelijker praten dan tijdens een training of wedstrijd. Niemand scheldt terug als jij tekeer gaat. Duidelijke afspraken voorkomen dat dit gedrag over de grens gaat.

- a. Als je iets niet zou doen in real life, doe het dan ook niet online. Tel eerst tot 10 voordat je iets post, de hele wereld kijkt mee. Vergelijk online zijn met een bomvol stadion: duizenden mensen kunnen meekijken met wat je doet. Werk dus aan je persoonlijke pr en laat zien hoe sportief je bent.
- b. Behandel anderen online zoals je zelf ook behandeld wilt worden: sportief en met respect. Net als jij vinden anderen een aardig bericht of een compliment ook leuk. Aardig en respectvol zijn loont, óók online.
- c. Schrijf geen kwetsende of beledigende dingen, ook niet als grapje. Online kun je niet zien hoe iets precies is bedoeld. Een grapje is leuk, maar wees wel duidelijk over je bedoelingen. Dat voorkomt misverstanden. Grijp in als je merkt dat een ander te ver gaat, bijvoorbeeld door te zeggen dat iets niet aardig overkomt.
- d. Negeer pesterijen of vervelende opmerkingen. Ga niet terugschelden. Als je wordt lastiggevallen, maak dan een schermafdruck als bewijs en ga naar de trainer/coach, of naar de vertrouwenscontactpersoon.
- e. Zet niet zomaar alles online. Alles wat je op internet publiceert, zoals foto's, filmpjes of chats, blijft voor eeuwig terug te vinden. Oók als je denkt dat het weg is.
- f. Internet is een handig uithangbord om je sportieve prestaties met de rest van de wereld te delen. Wedstrijd gewonnen? Nieuw trucje geleerd? Record verbeterd? Deel het!
- g. Breng jezelf, je sport of je sportvereniging niet in verlegenheid met tekst, filmpjes of foto's waarmee je niet gezien wilt worden.
- h. Neem jezelf niet té serieus. Humor is op sociale media een handig hulpmiddel. Ook inhaken op wat er in de rest van de wereld gebeurt kan best met een origineel grapje.

- i. Respecteer de privacy van jezelf en van anderen. Zet dus niet zomaar foto's of persoonlijke informatie online, maar vraag eerst toestemming.
- j. Wees online ook sportief naar anderen: feliciteer je concurrent met de winst, complimenteer een ander team en bedank de scheids via Twitter. Succes verzekerd.
- k. Laat zien dat je een goede verliezer bent, óók online. Blijf altijd respectvol en sportief op sociale media.
- l. Het mooie van een smartphone of ander apparaat is dat je 'm kunt uitzetten of wegleggen. Is het even niet zo gezellig online? Dan ga je toch wat anders doen?

## **12. Websites**

- <http://www.nocnsf.nl/vertrouwenspuntsport>
- <http://www.nocnsf.nl/grensoverschrijdendgedrag/seksuele-intimidatie>
- <http://www.nocnsf.nl/grensoverschrijdend-gedrag/info-voor-jongeren>
- <http://www.nocnsf.nl/sport-en-integriteit/gedragscodes-sport>
- <http://www.youtube.com/nocnsf>
- <http://www.nocnsf.nl/alcoholensport>
- [https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/201524\\_richtlijnen\\_goede\\_voeding\\_2015.pdf](https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/201524_richtlijnen_goede_voeding_2015.pdf)
- <http://mijnkindonline.nl/sportief>