



GEDRAGSCODE FITNESS- & WELLNESSCLUBS

Groepsfitnessbegeleider

(op basis van de Code of Ethics van IDEA Health & Fitness Association)

Als groepsfitnessbegeleider zal ik me steeds laten leiden door het belang van de klanten rekening houdend met mijn opleiding en kennis.

Ik zal mij blijven bijscholen en mijn ervaring optimaliseren om op een correcte manier lessen te kunnen geven.

Ik zal me steeds positief en opbouwend gedragen.

Ik zal bij al mijn professionele beslissingen en relaties steeds eerlijkheid, correctheid en integriteit vooropstellen.

Om dit te realiseren zal ik rekening houden met volgende richtlijnen:

1. Betreffende het belang van de groep en de individuele klant:

- a. De belangrijkste verantwoordelijkheid van een groepsfitnessbegeleider zijn de deelnemers, rekening houdend met het lesniveau en de lesomschrijving.
- b. Zorg voor realistische doelen en variatiemogelijkheden rekening houdend met de individuele verschillen.
- c. Zorg voor differentiatie rekening houdend met verschillende fitheidsniveau 's en ervaring (toon minder en meer intense mogelijkheden)
- d. Raad enkel producten en diensten aan waarvan je zeker bent dat ze de gezondheid en het welzijn van de klant dienen. Denk niet enkel aan financiële return voor je werkgever.
- e. Wijst de klant op het gevaar van dopinggebruik en voedingssupplementen

2. Betreffende een veilige omgeving:

- a. Stel bij uw oefenkeuze veiligheid voor efficiëntie en voor creativiteit. Laat creativiteit de veiligheid nooit in gedrang brengen.
- b. Maak juiste oefenkeuzes. Beoordeel alle lesonderdelen door risico t.o.v. voordeel af te wegen.
- c. Houdt u aan de veiligheidsvoorschriften voor muzieksnelheid (beats per minuut) bij alle lessen.
- d. Houdt u aan de reglementering over muziekvolume. Fitness.be adviseert niet meer dan 90 decibel bij groepsfitness lessen. Dit

betekent dat de stem van de instructor om 10 decibel boven de muziek uit te komen niet meer dan 100 decibel mag bedragen.

- e. Overweeg welke oefeningen bruikbaar zijn bij groepslessen. Niet alle oefeningen die correct kunnen opgevolgd worden bij individuele begeleiding kunnen correct toegepast worden bij groepslessen.

3. *Betreffende opleiding en bijscholing:*

- a. Probeer steeds op de hoogte te blijven van recente research en technieken om efficiënte en veilige lessen te geven.
- b. Streef naar permanente vorming en levenslang leren.
- c. Volg gespecialiseerde training om les te geven aan bijzondere groepen. Geef speciale lesvormen zoals yoga enkel wanneer je de technieken voldoende onder de knie hebt en wanneer u de belangrijke aspecten van de lesinhouden begrijpt. Geef enkel les aan bijzondere groepen zoals ouderen en zwangere vrouwen, nadat u de specifieke noden van deze groepen hebt bestudeerd.
- d. Geef les binnen uw domein van kennis en vaardigheden. Stuur deelnemers wanneer nodig door naar professionals welke over de nodige ervaring, kennis en opleiding beschikken.

4. *Betreffende eerlijkheid en integriteit in alle professionele beslissingen en relaties:*

- a. Gedraag u in alle professionele relaties eerlijk, integer en betrouwbaar.
- b. Als u spreekt over collega instructeurs, collega's in het algemeen, deelnemers, concurrenten of concurrerende clubs, spreek dan positief of helemaal niet.
- c. Communiceer op basis van correct gedrag, feiten en eerbied. Laat u niet leiden door beoordelingen, roddel, beschuldigingen en andere negatieve commentaar bij eventuele meningsverschillen of conflicten.
- d. Wees een goede vertegenwoordiger van uw diploma, opleiding en training.
- e. Discrimineer nooit op basis van ras, huidskleur, geslacht, godsdienst, fysieke handicap of nationaliteit. (conform de gedragscode gelijke kansen van Fitness.be)
- f. Werk niet samen met klanten die vermeld staan op de lijst van geschorste en uitgesloten sporters en begeleiders van Nado Vlaanderen

5. *Betreffende professionele ethiek:*

- a. Maak nooit seksueel, economisch of op enig andere manier misbruik van een professionele relatie met een collega, werkgever of klant.
- b. Gebruik fysiek contact wanneer toepasselijk in lessen voor houdingscorrectie of als aandachtstrekker. Stop er onmiddellijk mee op vraag van de klant of wanneer u ziet dat de klant zich daar niet goed bij voelt.
- c. Vermijd seksueel getinte opmerkingen of grapjes en ongepast fysiek contact.

6. *Betreffende professioneel imago d.m.v. houding en voorkomen:*

- a. Wees een voorbeeld dat waarden zoals fysieke mogelijkheden en gezondheid voor uiterlijk plaatst.

- b. Toon gezonde leefgewoontes en –attitudes (ook voor uzelf). Vermijd roken, druggebruik, potentieel gevaarlijke oefeningen en ongezonde eetgewoontes.
- c. Moedig gezonde eetgewoontes aan, voor uzelf en voor anderen.
- d. Kleed u zodat u makkelijk les kan geven en klanten zich goed voelen. Wanneer u niet duidelijk weet hoe het gedrag en de verwachtingen van klanten zijn, kleed u dan eerder conservatief.
- e. Creëer een lessfeer die iedere individuele inspanning en ervaring waardeert en aanmoedigt.

Fitness.be

Antwerpsesteenweg 19 – 9080 Lochristi
Tel. : 09/2325036 E-mail : info@fitness.be