



SOCIALE MEDIA? HOU HET SPORTIEF!

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 zulk gedrag over de grens gaat.



NIET SPORTIEF OP SOCIALE MEDIA

- 1 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.
- 2 Behandel anderen online, zoals je zelf ook behandeld wilt worden: sportief en met respect.
- 3 Schrijf geen kwetsende of beledigende dingen, ook niet als grapje. Online kun je niet zien hoe iets precies is bedoeld.
- 4 Negeer pesterijen of vervelende opmerkingen. Ga niet terugschelden. Als je wordt lastiggevallen, maak dan een schermafdruck als bewijs en ga naar de trainer/coach/manager, of naar de vertrouwenspersoon.
- 5 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.
- 6 Breng jezelf of je sport(vereniging) niet in verlegenheid met tekst, filmpjes of foto's waarmee je niet gezien wilt worden.
- 7 Respecteer de privacy van jezelf en van anderen. Zet dus niet zomaar foto's of persoonlijke informatie online, maar vraag eerst toestemming.
- 8 Laat zien dat je een goede verliezer bent, óók online.



WEL SPORTIEF OP SOCIALE MEDIA

- 1 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.
- 2 Net als jij vinden anderen een aardig bericht of een compliment ook leuk. Aardig en respectvol zijn loont, óók online.
- 3 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. Blijft iemand anders schelden, negeer dat dan.
- 4 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?
- 5 Internet is een ontzettend handig uithangbord om je sportieve prestaties met de rest van de wereld te delen. Wedstrijd gewonnen? Nieuw trucje geleerd? Record verbeterd? Deel het!
- 6 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.
- 7 Wees online ook sportief naar anderen: feliciteer je concurrent met de winst, complimenteer een ander team en bedank de scheids via Twitter. Succes verzekerd.
- 8 Blijf altijd respectvol en sportief op sociale media.

