Leeftijdsgerichte en verantwoorde begeleiding

Veilig leren en blijven boogschieten, met aandacht voor ontwikkeling, belastbaarheid, ervaring en plezier.

Uitgangspunt	Niet de leeftijd alleen, maar de individuele ontwikkeling en belastbaarheid bepalen wat verantwoord is.
Versie en datum	Versie 1.0 - 10 augustus 2026
Voor wie	Sporters, ouders, trainers, begeleiders, initiatoren en clubs

Belangrijk
Boogsport Vlaanderen legt geen algemene minimumleeftijd op om met boogschieten kennis te maken of lid te worden. De club en begeleider beoordelen of deelname veilig en zinvol kan verlopen met aangepast materiaal, passende oefeningen, voldoende toezicht en heldere afspraken.

1. Eén leeftijdsgrens past niet voor iedereen

Kinderen, jongeren, volwassenen en oudere sporters verschillen in lichaamsbouw, motoriek, concentratie, ervaring, gezondheid en herstel. Daarom gebruiken we leeftijd als aandachtspunt, niet als automatische toelating of uitsluiting.

- De sporter begrijpt en volgt de veiligheidsinstructies.
- Materiaal, trekgewicht, afstand, schietvolume en oefenvorm passen bij de sporter.
- De begeleider kan voldoende toezicht en ondersteuning bieden.
- De belasting wordt geleidelijk opgebouwd en aangepast bij pijn, vermoeidheid of onzekerheid.
- Plezier, vertrouwen en duurzame ontwikkeling wegen zwaarder dan snelle prestatie.

2. Kennismaken en leren

Jonge beginners	Werk speels, kort en gevarieerd. Kies licht en passend materiaal, korte afstanden, grote doelen en veel directe begeleiding.
Tieners	Bouw techniek, zelfstandigheid en trainingsvolume geleidelijk op. Houd rekening met groeispurten, schoolbelasting, herstel en motivatie.

Volwassen beginners	Vertrek van ervaring, conditie en eventuele klachten. Vermijd te snel verhogen van trekgewicht of trainingsduur.
Oudere sporters	Pas belasting, materiaal en herstel aan de individuele mogelijkheden aan. Leeftijd op zich is geen reden om deelname te beperken.
Sporters met een beperking	Zoek samen met de sporter naar redelijke aanpassingen in houding, materiaal, communicatie, begeleiding en infrastructuur.

3. Wat doet de begeleider?

- Voor de start peilen naar ervaring, verwachtingen, relevante beperkingen en nood aan aanpassingen, zonder medische dossiers op te vragen.
- Een veilige schietlijn en duidelijke stop- en ophaalcommando's gebruiken.
- Correct passend materiaal aanbieden en het trekgewicht beheersbaar houden.
- Techniek en belasting stap voor stap opbouwen; kwaliteit gaat voor aantal pijlen.
- Regelmatig vragen hoe de sporter zich voelt en signalen ernstig nemen.
- Bij minderjarigen begrijpelijk communiceren en ouders of wettelijke vertegenwoordigers passend betrekken.
- Professionele en persoonlijke grenzen bewaken en één-op-éénsituaties zorgvuldig en transparant organiseren.

4. Wanneer aanpassen of stoppen?

Stop of verminder de belasting
Bij pijn, duizeligheid, benauwdheid, ongewone vermoeidheid, verlies van controle over materiaal of techniek, of wanneer de sporter instructies niet meer veilig kan uitvoeren. Bij ernstige of plotselinge klachten: stop onmiddellijk en schakel passende hulp in.

Een tijdelijke aanpassing kan bestaan uit minder pijlen, een lager trekgewicht, meer rust, een andere houding, kortere afstand, groter doel, extra begeleiding of tijdelijk niet schieten. Bij aanhoudende of terugkerende klachten wordt medisch advies gevraagd.

5. Kinderen en jongeren: extra zorg

- Handel steeds in het belang van de minderjarige sporter.
- Leg opdrachten en afspraken uit in taal die past bij de leeftijd en ervaring.
- Vraag nooit geheimhouding over ongepast gedrag, aanrakingen of onveilige situaties.
- Luister naar grenzen, signalen en bezorgdheden en neem die ernstig.
- Vermijd prestatiedruk en vroegtijdige specialisatie; stimuleer brede motorische ontwikkeling en plezier.
- Bespreek zorgen tijdig met de ouder of wettelijke vertegenwoordiger en, indien nodig, met de club-API of federatie-API.

6. Groei, belasting en herstel

Tijdens een groeispurt kan de coördinatie tijdelijk veranderen en kunnen spieren en pezen gevoeliger reageren op belasting. De trainer volgt daarom techniek, klachten, vermoeidheid en herstel op en verlaagt waar nodig het volume of trekgewicht.

Opbouw	Verhoog bij voorkeur slechts één belastingsfactor tegelijk: duur, aantal pijlen, frequentie, afstand of trekgewicht.
Herstel	Voorzie voldoende slaap, rust, voeding, hydratatie en afwisseling.
Signalen	Terugkerende pijn, bewegingsverlies, opvallende vermoeidheid of dalende controle vragen bijsturing en eventueel professioneel advies.

7. Verantwoordelijkheid delen

Veilig en gezond boogschieten is een gedeelde verantwoordelijkheid. De sporter geeft grenzen en klachten aan; ouders ondersteunen en informeren; trainers organiseren een passende opbouw; clubs zorgen voor deskundige begeleiding, veilig materiaal en een veilige omgeving; Boogsport Vlaanderen biedt beleid, hulpmiddelen en ondersteuning.

8. Contact en samenhang

Beleidsvraag	Johan Wolles - Verantwoordelijke Veilig Sporten johan@boogsport.vlaanderen - 014 86 93 87
Integriteitsvraag of melding	Sylvia Geyskens - federatie-API api@boogsport.vlaanderen - 0472 49 43 57
Bij medische twijfel	Bespreek de situatie met de huisarts, sportarts of andere passende zorgverlener.
Gerelateerde documenten	Beleidsnota Op een gezonde manier boogschieten; Sportmedische leidraad voor boogschutters; Ethisch Charter; Gedragscodes en handelingsprotocol.

Deze leidraad biedt algemene ondersteuning. De concrete begeleiding blijft afgestemd op de sporter, de activiteit en de omstandigheden.