

Aan de thematafel “Sport en de levensloop van Leidse vrouwen”, (die je ook zou kunnen vertalen als 'kansengelijkheid voor vrouwen binnen de (top)sport') werden met elkaar 10 actiepunten/ tips opgesteld. Hier kunnen clubs zelf mee aan de slag.

1. Organiseer meer activiteiten met gemengde groepen, dus jongens en meisjes samen.
2. Breng sporters en sportbonden met elkaar in contact die succesvol(ler) omgaan met aandacht voor vrouwen binnen hun sport zodat zij van elkaar kunnen leren.
3. Zet vrouwelijke rolmodellen vaker in het zonnetje. Dit hoeft niet meteen een Olympisch kampioen te zijn maar kan ook iemand die bijvoorbeeld heel fanatiek is binnen de sport of vereniging zijn.
4. Geef jonge leden de kans om te coachen zodat zij al een rolmodel kunnen zijn voor de jongere generaties. Bovendien werk je dan ook aan het zelfvertrouwen van die jongeren waar ze later ook veel profijt van zullen hebben.
5. Laat vrouwelijke sporters op basisscholen spreken over hun sport om kinderen al vroeg kennis te laten maken met die sport en hen enthousiast te maken.
6. Laat vrouwelijke sporters clinics geven binnen hun eigen sport.
7. Laat mannen en vrouwen samen in gesprek gaan over om (gender gerelateerde) problemen aan te pakken zodat zij gezamenlijk tot een oplossing komen
8. Gebruik social media om aandacht te vragen voor het thema vrouwen binnen de sport om zo de problemen zichtbaarder te maken. Als mensen zich ervan bewust zijn dat er een probleem is zullen zij ook sneller geneigd zijn om op zoek te gaan naar een oplossing
9. Richt een business club/werkgroep op buiten verenigingen om die zich richt op sport voor vrouwen
10. Zorg voor positieve discriminatie om vrouwen in het begin een extra duwtje te kunnen geven. Op de lange termijn kan dit gelijk worden getrokken als er zichtbare effecten zijn van dit actiepunt