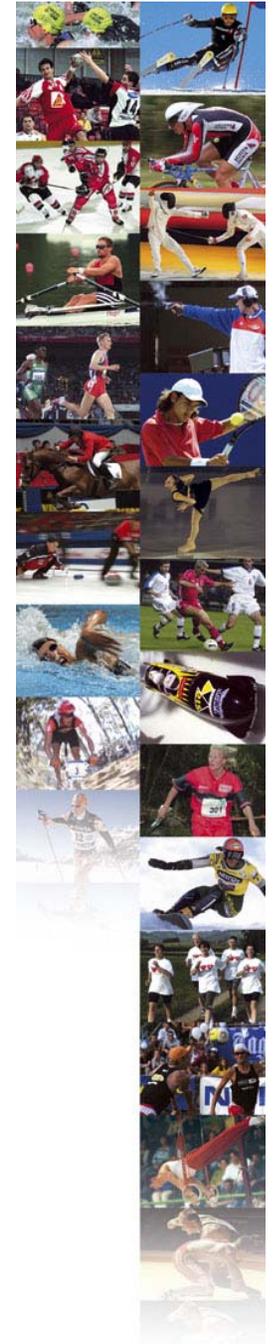




Prävention in der Nachwuchsförderung

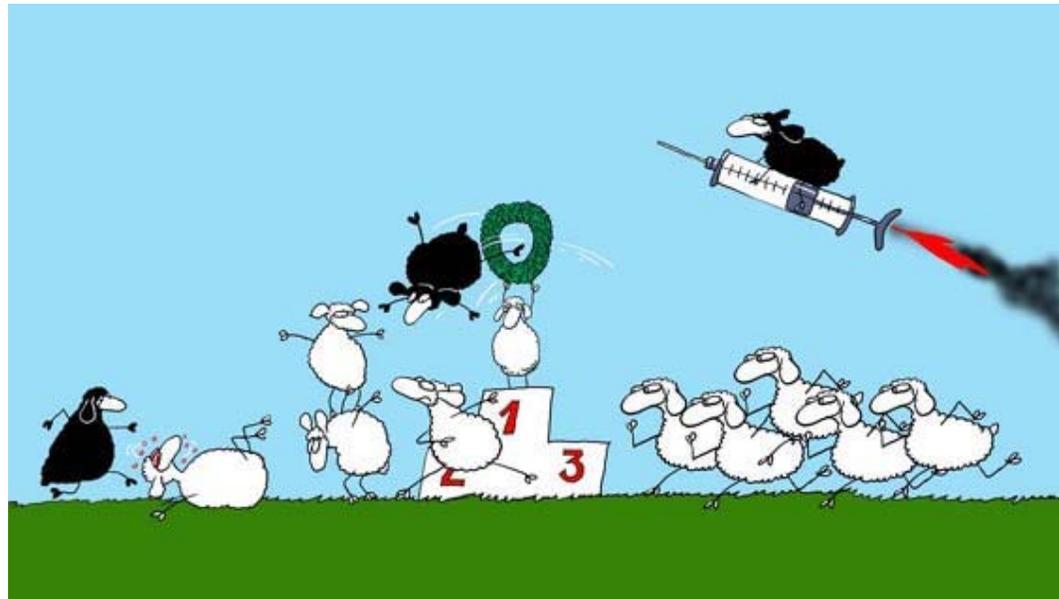


"cool and clean"
supported by



Was ist cool and clean?

- Junge Sportlerinnen und Sportler setzen sich für „guten und sauberen“ Sport ein und leben die Commitments. Sie sind sich ihrer Vorbildrolle bewusst.
- Primäres Ziel ist es, dass ethische Grundwerte, welche in diesen Commitments speziell für “cool and clean“ formuliert sind, in den Verbandskadern oder Schulen bewusst gemacht und gelebt werden.



Commitments (Bekennnisse)

- Ich will an die Spitze!
- Ich verhalte mich fair!
- Ich leiste ohne Doping!
- Ich meide Suchtmittel!
- Ich (Eigene von den Athletinnen und Athleten verfasste Commitments)



Die Commitments sind in den folgenden Folien erläutert.

Ich will an die Spitze!



- Ich erbringe gerne Leistung und gebe das Bestmögliche.
- Ich bin bereit aus Erfolgen sowie aus Fehlern und Niederlagen zu lernen.
- Herausforderungen motivieren mich, weil
- Ich freue mich über gute Resultate und Leistungen.

■ Ich verhalte mich fair!



- Ich verhalte mich fair gegenüber meinen Gegnern und Mitspielern und respektiere sie.
- Ich halte mich an die offiziellen Wettkampf- und Kaderspielregeln.
- Ich kann mit Siegen und Niederlagen umgehen. Gegner sind Mitspieler, denen ich mit Respekt begegne. Als Sieger verzichte ich auf jede Äusserung von Arroganz gegenüber Verlierern.
- Ich verhalte mich fair gegenüber Trainern, Schiedsrichtern, Kampfrichtern und Kontrolleuren und akzeptiere ihre Entscheide.

Ich leiste ohne Doping!



- Ich kenne die Dopingliste und die Liste der erlaubten Medikamente bei harmlosen Erkrankungen.
- Ich will meine Leistung durch die Verbesserung der Kondition, Technik, Taktik, Mentalkompetenz, Ernährung etc. optimieren.
- Doping kann meiner Gesundheit schaden.
- Ich lasse mir für die Entwicklung meiner Leistungsfähigkeit die notwendige Zeit.

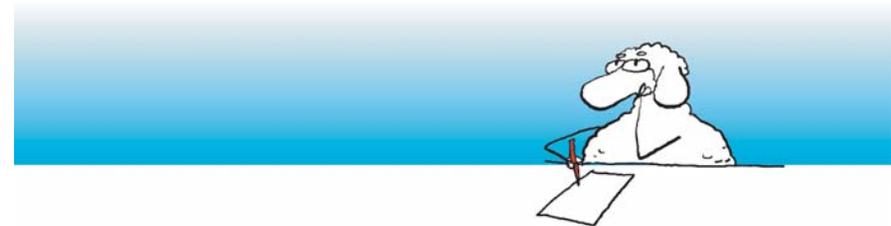
Ich meide Suchtmittel!



- Ich erlebe mein Bedürfnis nach Grenzerfahrungen, Glück und Erfolg, Gemeinschaft und Entspannung hauptsächlich im Sport.
- Ich meide in der Regel (resp. generell): Tabak, Alkohol, Schmerz-, Schlaf- oder Aufputschmittel, Kokain, Opiate, Cannabisprodukte oder Designerdrogen und will nicht davon abhängig werden.
- Ich kann Erfolge ohne exzessiven Alkoholkonsum feiern und geniessen.
- Ich kann zwischen Genuss- und Suchtmitteln unterscheiden.



Ich



(Eigene von den Athletinnen und Athleten verfasste Commitments)

Beispiele:

- Ich trage dazu bei, dass alle Teamkolleginnen und -kollegen integriert sind und sich wohl fühlen.
- Ich informiere und kommuniziere rechtzeitig, ehrlich und offen.
- Ich stelle mich Testwettkämpfen und Trainingstests.
- Nach jedem Training absolviere ich ein Cool-down (Auslaufen, Stretching)

Commitments – was heisst dies für unser Kader?

(Athletinnen und Athleten befassen sich mit den „cool and clean“-Inhalten und bringen Ihre Meinungen und Erfahrungen ein)

Mögliche Unterrichtsideen:

- In Kleingruppen über die Commitments diskutieren und Vorschläge für das Kader oder die Schulklasse ausarbeiten.
- In einem Brainstorming Ideen sammeln und auf einer Flipchart zusammentragen
- Gemeinsam entscheiden, welche eigenen Commitments zusätzlich bestimmt und auch gelebt werden sollen.



Auftritte in der Öffentlichkeit

- Sportlerinnen und Sportler sind aufgefordert die Commitments in ihrem Kader zu leben und diese Botschaft auch nach aussen zu tragen.
- Kadermitglieder oder Mitglieder von Sportklassen sollen die Inhalte dieser Commitments in ihrem Umfeld präsentieren und vorstellen. Das Auftreten nach aussen soll durch das Tragen der “cool and clean“-Artikel (T-Shirt und Mütze) unterstützt werden.
- Auftritte werden von der Projektleitung “cool and clean“ finanziell honoriert. Das so erarbeitete Geld fliesst in die Kassen der Kader oder Sportklassen und darf für die sportliche Förderung verwendet werden.



Ideen für Promotionsauftritte

- Kurzreferate von den Sportlerinnen und Sportlern in ihren Regelklassen im Rahmen von Sprach-, Sport- oder anderen Unterrichtsfächern.
- Diskussionsveranstaltungen zu Themen des Commitments, in denen die Sportlerinnen und Sportler beispielsweise im Podium vertreten sind.
- Vorstellung des Präventionsinhalts im Rahmen von Sportanlässen.
- Beitrag in einer Klubzeitschrift, lokale oder regionale Presse, Homepages etc.
- Einhaltung der sport.rauchfrei- und/ oder der LaOla-Charta.

Was wollen wir nach aussen tun?

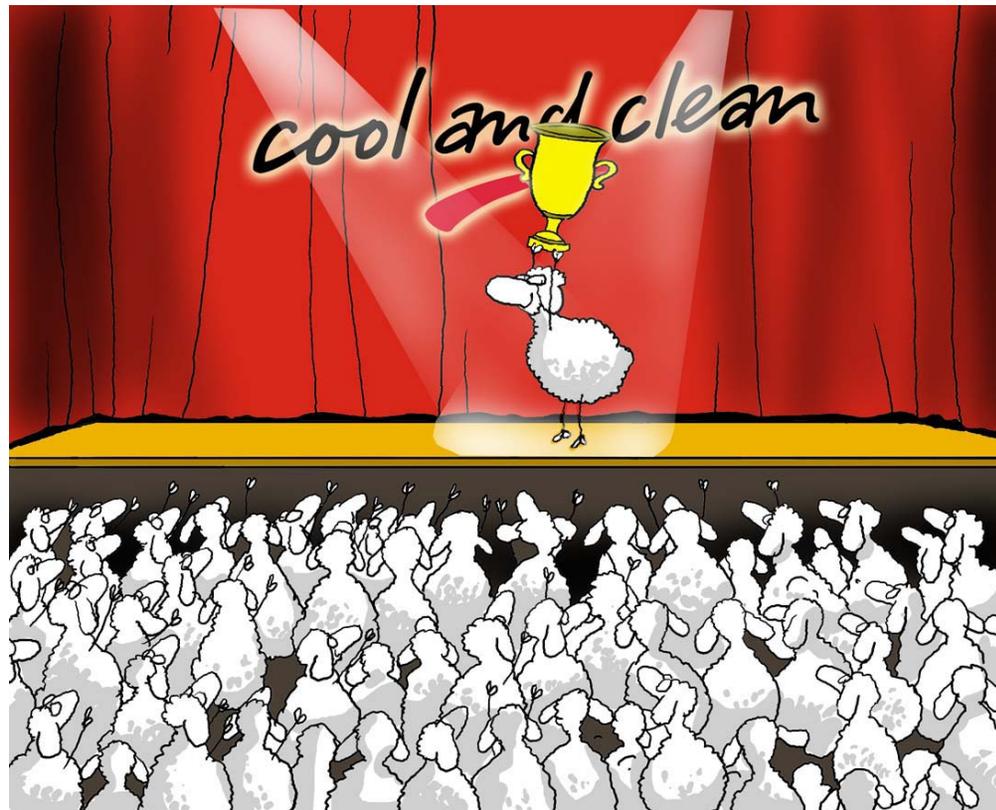
(Athletinnen und Athleten überlegen sich, wie sie die Commitments nach aussen tragen können)

Mögliche Unterrichtsideen:

- In Kleingruppen Ideen für Öffentlichkeitsauftritte sammeln.
- Welche Kontakte zu Medien und anderen Partnern bestehen bereits?
- Mit einem Flipchart die Ideen zusammentragen.



Unsere Nachwuchssportlerinnen und -Sportler sind Vorbilder

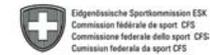


**“cool“
wir sind dabei!**

**Viel Spass beim Mit-
machen, alles Gute und
viel Erfolg im Training
und im Wettkampf**



*“cool and clean“
supported by*



Dieses Konzept ist Teil der Leistungsvereinbarung „Prävention durch Sport“ zwischen dem Bundesamt für Sport und Swiss Olympic Association und erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit und der Eidgenössischen Sportkommission. “cool and clean“ ist eine Präventionskampagne und steht unter dem Dach der Fairplay-Kampagne.