



Merkblatt zu Sucht-, Gewalt- und Konfliktprävention

für Junioren und Aktive

(Die Begriffe „Junior, Trainer, Leiter, Funktionär, Sportler“ gelten ebenfalls für „Juniorin, Trainerin, Leiterin, Funktionärin, Sportlerin“)

Der FC Ebnat-Kappel will einen Beitrag zu einer sinnvollen Freizeitgestaltung leisten, dabei zur Persönlichkeitsbildung der Jugendlichen beitragen, positive Werte fördern und so präventiv gegen gesellschaftliche Probleme wie Drogen, Gewalt, Bewegungsmangel usw. wirken. Dabei halten wir uns an folgende Richtlinien (Diese Richtlinien können auf unserer Homepage eingesehen werden. Ebenfalls ist dort der Link zu den entsprechenden Organisationen aufgeführt):

- Die sieben Prinzipien der Ethik-Charta im Sport (swiss olympic / BASPO)
- J+S-Leiter-Commitment
- Charta „Sport-verein-t“

Die Trainer und Funktionäre unseres Vereines handeln bei einem Konfliktfall einheitlich nach unseren folgenden Richtlinien:

- Merkblatt zu Sucht-, Gewalt- und Konfliktprävention für Trainer und Funktionäre
- Konfliktbewältigungsschema (siehe Beilage)
- Interventionsschema (siehe Beilage)

Die Junioren und Aktiven verpflichten sich folgendermassen zu Handeln:

Auch im Konfliktfall innerhalb des Vereins verhalte ich mich fair

- Im Konfliktfall innerhalb des Teams oder Vereines bin ich bereit, eine gemeinsame Lösung zu finden und gebe einem Konfliktgespräch eine ernsthafte Chance
- Ich hole mir früh genug Unterstützung bei einem schwelenden Konflikt und wende mich dazu an den Trainer oder an das für unser Team zuständige Vorstandsmitglied
- Ich versuche zu vermeiden, dass der Konflikt eskaliert und verzichte auf persönliche Angriffe, Drohungen und Schreien
- Im Konfliktgespräch bin ich bereit, alle Anliegen auf den Tisch zu legen
- Den Trainer oder den Funktionär akzeptiere ich als neutralen Vermittler.

Ich leiste ohne Doping («cool and clean» - Commitment Nr. 3)

- Meine Ziele erreiche ich durch eigene Anstrengung. Es gibt keine Abkürzungen. Ich lasse meiner Entwicklung genügend Zeit. Durch Training verbessere ich mein Kondition, Technik, Taktik und mentale Stärke. Deshalb sage ich Nein zu verbotenen Substanzen und zu Produkten, die mir sportliche Wunder versprechen. Ich missbrauche weder Aufputsch- noch Schmerzmittel

Ich verzichte auf Tabak und Cannabis und trinke Alkohol, wenn überhaupt, nur verantwortungsbewusst! («cool and clean» - Commitment Nr. 4)

- Ich brauche für gute Erlebnisse keine Suchtmittel, die meine Gesundheit gefährden, abhängig machen und meine Wahrnehmung oder mein Verhalten beeinflussen
- Tabak mindert meine Leistungsfähigkeit. Ich konsumiere keinen Tabak. Falls ich bereits rauche, verzichte ich darauf vor, während und nach dem Sport. Ich nehme Rücksicht auf Nichtraucher
- Cannabis ist Illegal und gilt als Doping. Ich konsumiere kein Cannabis und auch keine anderen Drogen
- Alkohol konsumiere ich, wenn überhaupt nur soviel, dass weder für mich noch für andere Risiken entstehen. Ich halte die gesetzlichen Bestimmungen ein (Wein, Bier und Apfelwein erst ab 16 Jahren, Spirituosen und Alkopops erst ab 18 Jahren erlaubt). Rituale gestalte ich ohne Alkohol und verzichte auf jeden Fall beim Sport (ab Besammlung bis zur Verabschiedung) auf jeglichen Alkoholkonsum
- Ich lege Wert auf eine optimale Vorbereitung durch richtige Ernährung und genügend Schlaf

Sanktionen

- Sportler, die diese Regeln nicht einhalten, werden durch den Trainer in einem Gespräch zurechtgewiesen
- Beiliegendes Konfliktbewältigungsschema und das Interventionsschema zeigen das weitere Vorgehen auf