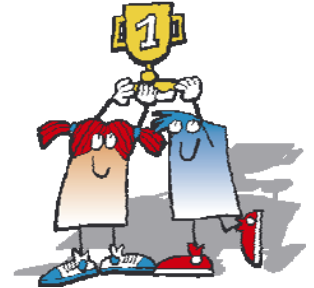


## Commitments für den Jugendsport

### Ich will meine Ziele erreichen!

Mein Herz schlägt für sportliche Herausforderungen. Freude, Fortschritte und Erfolg sind wichtige Elemente, die ich im Sport erleben kann. Ich bin bereit, mich einzusetzen und meine Grenzen kennen zu lernen. Ich weiss, dass im Sport auch Misserfolge, Enttäuschungen und Niederlagen dazu gehören und ich lerne daraus.



### Ich verhalte mich fair!

Mein Umgang mit Mitspielern, Gegnern, Trainern, Betreuern und Schiedsrichtern ist geprägt durch Respekt und Offenheit! Ich anerkenne Regeln, Entscheide von Schieds- und Kampfrichtern, Kontrolleuren! Ich stelle mich gegen jede Form von Gewalt. Ich bin bereit, mich in eine Gruppe zu integrieren und andere in die Gruppe aufzunehmen! Wir tragen gemeinsam zu fairem Sport bei.



### Ich leiste ohne Doping!

Meine Ziele erreiche ich durch eigene Anstrengungen. Es gibt keine Abkürzungen. Ich lasse meiner Entwicklung genügend Zeit! Durch Training verbessere ich meine 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, verantwortungsbewusst!

Ich brauche für gute Erlebnisse keinerlei 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.

Alkohol konsumiere ich, wenn überhaupt nur soviel, dass weder für mich noch für andere Risiken entstehen. Ich halte den Jugendschutz ein. Siegesfeiern und andere Rituale gestalte ich ohne Alkohol.



Das Gesetz gibt vor: kein Alkohol unter 16 Jahren; Wein, Bier und Apfelwein ab 16 Jahren; Spirituosen und Alcopops ab 18 Jahren.

### Ich ...! / Wir ...! (eigenes Commitment)

Dieses Commitment formuliere ich für mich oder formulieren wir für unsere Gruppe. Ich überlege mir, wozu ich mich verpflichten will, und wie ich dies einhalten kann. Alle machen sich Gedanken und wir sprechen darüber. Ich halte mein / unser eigenes Commitment schriftlich fest.



**Ich bin «cool and clean», weil ich zu den Commitments ja sage, und damit für mich und meine Gruppe Verantwortung übernehme.**