

Die 5 Commitments

JA zu den Commitments!

Cool sein heisst im Sport: Ziele setzen und diese erreichen. Alles geben und dabei fair sein.

Verantwortung für sich und andere übernehmen. Niederlagen anerkennen und daraus lernen.

Clean bleiben bedeutet im Sport: Finger weg von Tabak, Cannabis und Doping. Bis 16 ist Alkohol tabu, und wer älter ist, trinkt mit Mass, eben, verantwortungsvoll. Gewalt hat im Sport sowieso nichts zu suchen.

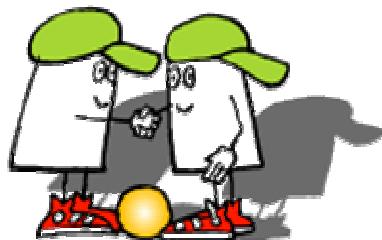
Wer bei «cool and clean» mitmacht, steht zu den 5 Commitments (Abmachungen) von «cool and clean» und hält sie vor, während und nach dem Sport ein. Als Leiter besprichst du die Commitments mit deinen Jugendlichen und lebst sie vor. Jeder Einzelne soll Ja dazu sagen und das auch anderen mitteilen.

1. Ich will meine Ziele erreichen!



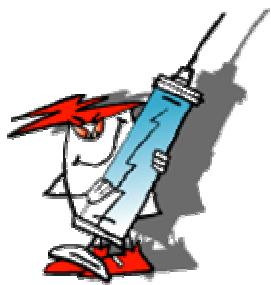
Mein Herz schlägt für sportliche Herausforderungen. Im Sport kann ich Freude, Fortschritte und Erfolg erleben. Ich bin bereit, mich einzusetzen und meine Grenzen kennen zu lernen. Ich weiss, dass auch Misserfolge, Enttäuschungen und Niederlagen zum Sport gehören, und ich lerne daraus.

2. Ich verhalte mich fair!



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

3. 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 Kondition, Technik, Taktik und mentale Stärke. Deshalb kenne ich die Dopingbestimmungen und sage Nein zu verbotenen Substanzen und Methoden, die mir sportliche Erfolge versprechen. Ich missbrauche weder Aufputsch- noch Schmerzmittel.

4. Ich meide Tabak, Alkohol und Cannabis!



Glück und starke Gefühle, Gemeinschaft und Entspannung finde ich im Sport und im Alltag. Ich brauche für gute Erlebnisse keinerlei Suchtmittel, die meine Gesundheit gefährden und meine Wahrnehmung oder mein Verhalten beeinflussen.

5. Ich ...! / Wir ...!



Dieses Commitment formuliere ich für mich oder wir formulieren es für unser Team. 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.