



Ich will meine Ziele erreichen («cool and clean»-commitment Nr. 1)

- Ich komme ins Training um etwas zu lernen, um besser zu werden, um unsere Ziele zu erreichen; darum setze ich mich im Training voll ein!
- Ich besuche das Training regelmässig und pünktlich
- Ich melde mich beim Trainer / bei der Trainerin ab, wenn ich das Training nicht besuchen kann
- Ich helfe beim Auf- und Abbau mit
- Ich höre zu, wenn der/die Trainer/in oder ein/e anderer/e Sportler/in spricht – es spricht jeweils nur eine/r – damit wir uns verstehen, sprechen alle Deutsch.

Allgemeine Regeln

- Ich Sorge dafür, dass mein persönliches Trainings- und Rennmaterial immer gepflegt ist
- Ich fahre Ski nur mit Helm und Slaloms mit zus. Gesichts-/Zahnschutz
- Ich befolge die Anweisungen des Liftbetreibers und des Personals
- Ich fahre ausserhalb des Trainings- oder Renngeländes den Umständen angemessen, fahre vorsichtig über Kuppen, halte zu den vor mir Fahrenden immer einen grossen Abstand und nehme grosse Rücksicht auf die anderen Pistenbenützer. Das Tempofahren lebe ich auf der Trainings- und Rennpiste aus.
- Ich befolge die FIS Regeln
- An den Rennen bin ich frühzeitig am Start und an den Treffpunkten.
- Ueber Erfolge meiner Kollegen/innen freue ich mich und helfe ihnen, schlechte Resultate zu verarbeiten.
-

Ich verhalte mich fair («cool and clean» - Commitment Nr. 2)

- Mein Umgang mit Mitspieler/-innen, Gegner/-innen, Trainer/-innen, Betreuer/-innen, Schiedsrichter/-innen ist geprägt durch Respekt und Offenheit
- Ich respektiere alle Mitsportlerinnen und Mitsportler mit ihren Stärken und Schwächen – ich lache die anderen nicht aus, sondern wir motivieren uns gegenseitig.
- Wir pflegen untereinander, mit Gegnerinnen und Gegnern und den Schiedsrichterinnen und Schiedsrichtern eine anständige Sprache.
- Ich begrüße und verabschiede Trainer/-innen und Betreuer/-innen mit Handschlag
- Ich akzeptiere alle Schiedsrichterentscheide – Reklamationen schaden dem Ansehen unseres Vereins
- Ich verurteile Gewalt, sexistische Äusserungen, Diskriminierung, Rassismus, Vandalismus und Intoleranz.

Auch im Konfliktfall innerhalb des Vereins verhalte ich mich fair:

- Im Konfliktfall innerhalb des Teams oder Vereins 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/die Trainerin 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/ die Trainerin oder den Funktionär/ die Funktionärin akzeptiere ich als neutralen Vermittler/ als neutrale Vermittlerin.

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.

Ich provoziere keine Konflikte

- Ich befolge die Anweisungen der Platz- und Hauswarte, Liftbetreiber.
- Ich schmeisse Abfälle in die Abfallkübel und nicht auf den Boden.
- Ich verlasse die Umkleidekabinen nach Training und Wettkampf sauber.
- Ich behandle Trainings- und Wettkampfutensilien sorgfältig und versorge sie gereinigt
- Ich verursache keine Beschädigungen. Sollte doch einmal ein Schaden entstehen, melde ich ihn sofort dem Trainer/ der Trainerin. Mutwillige Beschädigungen werden von den Verursachern bezahlt.

Sanktionen

- Sportlerinnen und Sportler, die diese Regeln nicht einhalten, werden durch Trainer/-in in einem Gespräch zurechtgewiesen.
- Beiliegendes Konfliktbewältigungsschema und das Interventionsmodell zeigen das weitere Vorgehen auf.