



# Verhaltenskodex Nationalmannschaften

Mit meiner Unterschrift bestätige ich (bei Minderjährigen auch mindestens ein Elternteil) die folgenden Commitments. Ich setze mich dafür ein, dass die Commitments ernst genommen und gelebt werden. Bei Verstößen nehme ich zur Kenntnis, dass der Verband entsprechende Massnahmen ergreifen kann (Ausschluss aus dem Nationalkader, Rückerstattung entstandener Kosten etc.):

## Repräsentant der Schweiz

Als Mitglied in einer Nationalmannschaft und den damit verbundenen Reisen zu nationalen und internationalen Turnieren und Veranstaltungen habe ich die Möglichkeit, neue Länder, Kulturen und Lebensweisen kennen zu lernen und viele neue und interessante Bekanntschaften zu machen. Als Repräsentant der Schweiz kann ich damit auch Lebensweise und Kultur der Schweiz anderen Menschen näher bringen. Ich übernehme also eine Vorbildfunktion gegenüber Nachwuchssportlern und Jugendlichen im In- und Ausland.

## Verhaltensregeln

Ich sehe den Weg als Spitzensportler vor mir und will diesen mit Überzeugung beschreiten. Ich verstehe und unterzeichne daher die Commitments von Swiss Olympic. Ich verhalte mich entsprechend, kommuniziere und vertrete die Botschaften der Commitments aktiv, sowohl in meinem sportlichen als auch in meinem persönlichen Umfeld:

### 1. Ich will an die Spitze

- Ich erbringe gerne Leistung und gebe das Bestmögliche.
- Ich bin bereit aus Erfolgen und Niederlagen zu lernen.
- Herausforderungen motivieren mich.
- Ich bin bereit, hart zu trainieren, um meine Leistungen zu verbessern.
- Ich freue mich über gute Resultate und Leistungen.

### 2. Ich verhalte mich fair

- Ich verhalte mich fair gegenüber meinen Gegnern und Mitspielern und respektiere sie.
- Ich kann mit Siegen und Niederlagen umgehen. Gegner sind Mitspieler, denen ich mit Respekt begegne. Als Sieger verzichte ich auf jede Äusserung der Arroganz gegenüber Verlierern.
- Ich halte mich an offizielle Wettspiel- und Kaderspielregeln
- Ich verhalte mich fair gegenüber Trainern, Schiedsrichtern und Kontrolleuren und akzeptiere ihre Entscheide.
- Ich verhalte mich fair gegenüber allen in den Prozess der Leistung integrierten Personen, dies sowohl innerhalb als auch ausserhalb des Spielfeldes .
- Ich nehme Entschuldigungen an, und kann solche aussprechen. In beiden Situationen eignet sich das Ritual des Shakehands mit Blickkontakt, das ich praktizieren will.
- Ich anerkenne gute Leistungen meiner Teammitglieder und meiner Gegner
- Wenn mich etwas nervt, sage ich es direkt, und halte mich dabei an Feedbackregeln. In kritischen Fällen ziehe ich eine Drittperson bei.

### 3. Ich leiste ohne Doping

- Ich kenne die Dopingliste und die Liste der erlaubten Medikamente bei harmlosen Erkrankungen
- Ich will meine Leistung durch eine Verbesserung der Kondition, Technik, Taktik, Mentalkompetenz, der Ernährung, des Material etc. optimieren.
- Ich lasse mir für die Entwicklung meiner Leistungsfähigkeit genügend Zeit
- Ich bin mutig und kann, wenn nötig, „Nein“ sagen. Falls ich wegen Doping unter Druck komme, suche ich das Gespräch mit einer Vertrauensperson.
- Ich nehme keine Substanzen ein, die auf der Dopingliste stehen. Dopingkonsum heisst für mich Leistungsmanipulation, Regelverletzung und Betrug.
- Doping kann meiner Gesundheit schaden.
- Ich nehme keine mir unbekannt Substanzen ein und glaube nicht an den Spruch: „Nützt es nichts, schadet es nichts“.
- Ich lerne die Grenzen meines Körpers kennen und sie zu respektieren.
- Doping schadet meinem Image und demjenigen meines Sports.
- Ich weiss, wo ich mich seriös informieren kann ([www.dopinginfo.ch](http://www.dopinginfo.ch)) und informiere mich aktiv.
- Ich kenne Argumente, um mich für einen drogenfreien Sport einzusetzen und vertrete diese Botschaften aktiv.
- Ich benütze nur Supplemente, wenn sie nach einer grundlegenden Abklärung meiner Essgewohnheiten durch eine Fachperson speziell für mich und meine sportliche Situation empfohlen wurden. Ich bestelle sie nicht von unbekannt Quellen über das Internet.

### 4. Ich meide Suchtmittel

- Ich erlebe mein Bedürfnis nach Grenzerfahrungen, Glück und Erfolg, Gemeinschaft und Entspannung hauptsächlich im Sport.
- Ich meide Tabak, Alkohol, Schmerz-, Schlaf-/Aufputschmittel, Kokain, Opiate, Cannabisprodukte, Designerdrogen und will nicht davon abhängig werden.
- Ich konsumiere Genussmittel äusserst massvoll und bewusst.
- Ich kann zwischen Genuss, Missbrauch und Sucht unterscheiden.
- Ich kann und will Erfolge ohne exzessiven Alkoholkonsum feiern und geniessen.
- Ich kenne die Gefahren von Magersucht (Anorexie), Ess-Brechsucht (Bulimie), Wettkampf- und Trainingssucht.

### 5. Ich denke positiv

- Ich trage dazu bei, dass alle Teammitglieder integriert sind und sich wohl fühlen.
- Ich informiere und kommuniziere rechtzeitig, offen und ehrlich.
- Ich stehe zu allfälligen Fehlern und ich brauche keine Entschuldigungen.

---

Ort, Datum

Unterschrift:

Unterschrift Elternteil:  
(bei Minderjährigen)