

## Präsentation «cool and clean»



Berner Schiesssportverband  
Association bernoise sportive de tir



## Das ist «cool and clean»

### «cool and clean»

... steht für **fairen und sauberen Sport**.

... lehrt den **Jugendlichen Eigenverantwortung** zu übernehmen.

... setzt **Leitende, Spitzensportler** und **junge Talente** als **Vorbilder** ein.

... wirkt im direkten **Umfeld des Sports** und thematisiert den Umgang mit **Suchtmitteln**.

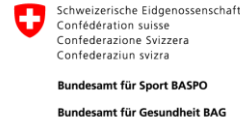
## Prävention im Sport – weshalb?

- Entgegen der weitverbreiteten Meinung, leben Sportler nicht per se gesünder als Nicht-Sportler.
  - Vereinsstrukturen fördern häufig den Konsum von Alkohol und Tabak
  - Gruppendruck

### **ABER:**

- Wirkungsvolle Prävention geschieht im Alltag und muss langfristig verankert werden
- Im Vordergrund stehen daher die Eigenverantwortung der Jugendlichen und die Vorbildfunktion von Erwachsenen (Spitzensportler, Leiter, Trainer und Lehrer)
  - Sport ist ein ideales Medium um Jugendliche zu erreichen

## Die Ethik-Charta als Basis von «cool and clean»



Gemeinsam für einen gesunden, respektvollen und fairen Sport!

## Die sieben Prinzipien der Ethik-Charta im Sport

### 1 Gleichbehandlung für alle!

Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.

### 2 Sport und soziales Umfeld im Einklang!

Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.

### 3 Förderung der Selbst- und Mitverantwortung!

Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.

## Die Ethik-Charta als Basis von «cool and clean»

### 4 **Respektvolle Förderung statt Überforderung!**

Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportlerinnen und Sportler.

### 5 **Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung!**

Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt.

### 6 **Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe!**

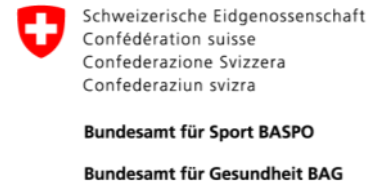
Prävention erfolgt ohne falsche Tabus: Wachsam sein, sensibilisieren und konsequent eingreifen.

### 7 **Absage an Doping und Suchtmittel!**

Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums sofort einschreiten.

## «cool and clean» - starke Trägerschaft

- Die Trägerschaft von «cool and clean» setzt sich aus dem **Bundesamt für Sport (J+S)**, dem **Bundesamt für Gesundheit** und **Swiss Olympic** zusammen.
- Die **operative Leitung** wird durch **Swiss Olympic** wahrgenommen.
- Die **Finanzierung** von «cool and clean» erfolgt durch den **Tabakpräventionsfonds**.



## Handlungsfelder von «cool and clean»



Jugendsport



Talents



Topsportler



Veranstaltungen

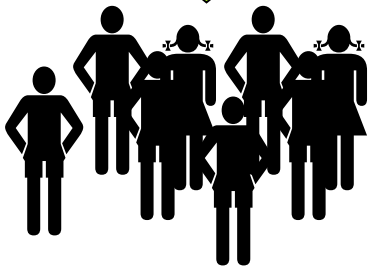
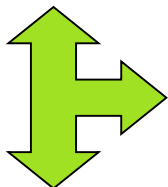
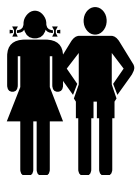


Sportanlagen



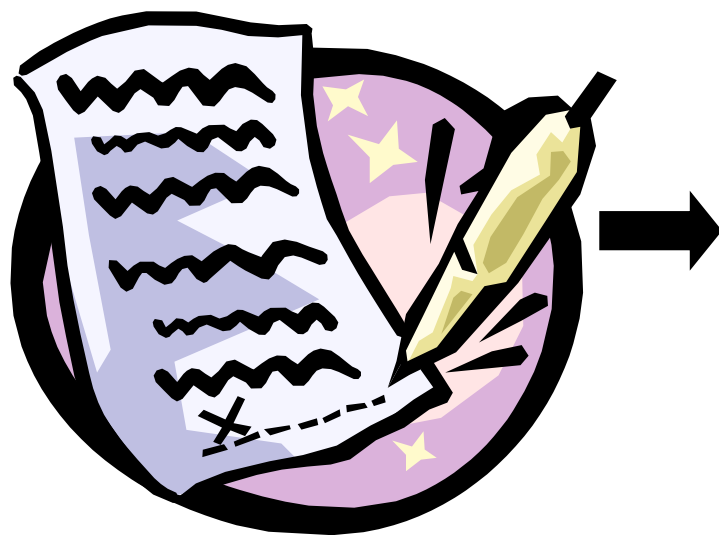
# Wie funktioniert «cool and clean»?

**Teamleiter/Trainer**



**Jugendliche**

**Commitments  
(Abmachungen)**



**Ziel**



## Die 6 Commitments (Abmachungen)

**U16**

1. Ich will meine Ziele erreichen /  
Ich will an die Spitze

2. Ich verhalte mich fair

3. Ich leiste ohne Doping

4. Ich verzichte auf Tabak

5. Ich verzichte auf Alkohol

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

**16+**

1. Ich will meine Ziele erreichen /  
Ich will an die Spitze

2. Ich verhalte mich fair

3. Ich leiste ohne Doping

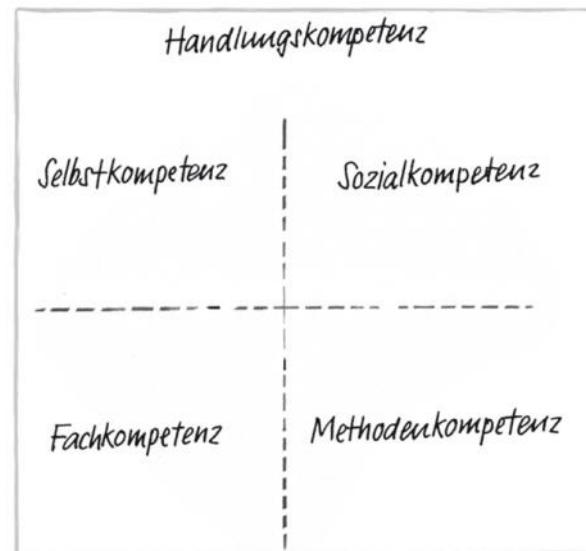
4. Ich verzichte auf Tabak

5. Wenn ich Alkohol trinke, dann  
ohne mir und anderen zu schaden

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

## Was bringt mir «cool and clean» als Teamleiter?

- «cool and clean» unterstützt Teamleiter bei der täglichen Arbeit mit den Jugendlichen mit Spielformen, Info Broschüren, Hilfsmittel, etc.
- Die Handlungskompetenzen des Teamleiters werden durch «cool and clean» gestärkt und erweitert!



## Teilnehmen heisst...

- ... die Commitments mit den Jugendlichen **besprechen**.
- ... die Commitments im Training regelmässig **thematisieren**.
- ... der Teamleiter steigert seine **Kompetenzen** im präventiven Handeln.
- ... er **profitiert** von attraktiven Angeboten und Unterstützungsmaterialien. (Starter-Kit, Versande, Fachstellen)

## «cool and clean» und der FST-SSV

Ab 2015 starten der FST-SSV und «cool and clean» eine engere Zusammenarbeit mit den folgenden Massnahmen:

### 1. Jahresthema

Der FST-SSV definiert ein Schwerpunktthema welches innerhalb des Verbandes mittels «cool and clean» Material thematisiert werden soll. Erstes Jahresthema: Cybermobbing & «Fit und sicher auf Facebook und Co.»

### 2. Vorträge zum Jahresthema für regionale und nationale Kader

### 3. Mitgliedergewinnungsaktion

Teamleiter welche ihre Teams bei «cool and clean» anmelden erhalten folgendes Material:

- Standard Starter-Kit von «cool and clean» mit Spielformen für Schützen
- Zusatzmaterial zum Jahresthema
- Willkommensgeschenk für jugendliche Sportler/innen

## Chancen und Gefahren von Social Media

### Chancen

- soziale Beziehungen aufbauen und pflegen.
- sich zugehörig fühlen.
- sich selbst darstellen und dabei testen, was bei anderen ankommt und was nicht. Diese Rückmeldungen von Gleichaltrigen sind für die Identitätsbildung wichtig.
- eigene Interessen mit anderen teilen und Informationen einholen.
- Kreativität fördern (Musik, Fotos, Videos)

## Chancen und Gefahren von Social Media

### Gefahren

- Fehlendes Bewusstsein über die Zugänglichkeit von Kommentaren, Fotos etc. für andere und damit verbunden die Gefahr von Datenmissbrauch. Einmal im Netz zirkulierende Bilder können kaum mehr gelöscht werden.
- Ablenkung von den Hausaufgaben, wenn Jugendliche diese am Computer machen und gleichzeitig im Sozialen Netzwerk eingeloggt sind.
- Unerwünschte Kontakte und sexuelle Übergriffe: Pädosexuelle können über Soziale Netzwerke Kontakt mit potenziellen Opfern aufnehmen.
- Von anderen «Usern» bloss gestellt, beleidigt oder belästigt werden (Cybermobbing).

## Was ist Cybermobbing?

### **Definition:**

Unter Cyber-Mobbing (Cyber-Bullying) versteht man das absichtliche Beleidigen, Bedrohen, Ausgrenzen, Blossstellen oder Belästigen anderer mit Hilfe moderner Kommunikationsmittel.

### **Charakteristik**

1. Bewusste Absicht zur Schädigung
2. Wiederholen des schädigenden Verhaltens (Systematik, längere Dauer)
3. Kräfteungleichgewicht zwischen Täter und Opfer

Quelle: Berner Gesundheit

## Formen von Cybermobbing

- Beschimpfungen und Beleidigungen
- Drohungen und Erpressungen
- Sexuelle Belästigungen und Anmache
- Veröffentlichung gefälschter, intimer oder peinlicher Fotos
- Verbreitung von persönlichen Informationen oder Gerüchten
- Ausschluss aus Computerspiel-Teams oder von Freundeslisten
- Identitätsdiebstahl (Fake-Profil)
- „Happy Slapping“

## Folder Cybermobbing

## Cybermobbing

Handlungsschritte und Merkpunkte für Leiterinnen und Leiter

### Primärprävention (bevor Cybermobbing stattfindet)

- Innerhalb des Vereins ein angenehmes und transparentes Klima schaffen
- Regeln während des Trainings für die Benutzung von Handy, Internet usw. erstellen und stufengerecht kommunizieren; dabei Bereiche berücksichtigen wie Garderobe, Trainingslager usw.)
- Teamgeist fördern (z. B. mit Massnahmen für einen konstruktiven Umgang mit Konflikten, Gruppenspielen, Teamrat)
- Teamregeln und Verhaltenskodex festlegen mit Beteiligung der Jugendlichen, Briefkasten für anonyme Meldungen
- Negative Handlungen – soweit bekannt –

### Stufe 1

#### Signale im Trainingsalltag wahrnehmen und austauschen

- Jugendliche auf verschiedenen Ebenen beobachten: Körpersprache, Verhalten während dem Training, Verhalten in der Trainingsgruppe
- Gezieltes Beobachten von Hotspots: Trainingsort, Trainingslager oder -weekends, Wettkämpfe)
- Gibt es auffällige Veränderungen in Gruppenkonstellationen, Gruppendynamik?
- Beobachtungen mit betroffenen Jugendlichen allenfalls in Tür- und Angelgesprächen ansprechen, überprüfen
- Beobachtungen dokumentieren
- Falls Cybermobbing stattfindet, Sofortmassnahmen unter Einbindung der Vereinsleitung planen bzw. in die Wege leiten

### Stufe 2

#### Beobachtungen austauschen und weiteres Vorgehen festlegen

- Frühzeitig Beobachtungen mit anderen Leitern austauschen und bewerten
- Gemeinsam das Gefährdungspotenzial einschätzen:
  - soziale Ausgangslage (familiäre Verhältnisse, Aufenthalt in Heimen, Klassenwiederholungen, Klassenwechsel, Verweise)
  - Verhaltensauffälligkeiten (aggressives Verhalten, normbrechendes Verhalten, Delinquenz, Mobbing)
  - Substanzkonsum (Tabak, Alkohol, Cannabis/ Drogen)
  - psychische Probleme (inkl. Selbstgefährdung, Ritzen)
- Achtung: Beobachtungen (sichtbares Verhalten, Leistungsverhalten, soziales Verhalten) klar

## WILLKOMMEN

«cool and clean» ist das nationale Präventionsprogramm im Sport.  
Melde dein Team an und lebe die sechs Commitments für fairen und sauberen Sport.

# Mach mit bei «cool and clean»!

JETZT MITMACHEN >

HOME

INFORMATION

MACH MIT

COOL ZONE

SHOP

Suche



2. Ich verhalte mich fair!

## Nützliches

- [Downloads](#)
- [Material für Sportveranstalter](#)
- [Material für Sportanlagen](#)



## Lerne «cool and clean» kennen!

Magische Hände: Das ist «cool and clean»



Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit!

✉ [andres.trautmann@swissolympic.ch](mailto:andres.trautmann@swissolympic.ch)  
[www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)