

Merkblatt zu Sucht-, Gewalt- und Konfliktprävention für Junioren und Aktive des FC Grabs

(Die Begriffe „Junior, Trainer, Leiter, Funktionär, Sportler“ gelten ebenfalls für „Juniorin, Trainerin, Leiterin, Funktionärin, Sportlerin“)

Der FC Grabs engagiert sich für eine sinnvolle Freizeitgestaltung, fördert die Persönlichkeitsentwicklung seiner Mitglieder und stärkt Werte wie Fairness und Respekt. Damit wirkt er präventiv gegen gesellschaftliche Herausforderungen wie Drogenmissbrauch, Gewalt und Bewegungsmangel.

Grundsätze

Der FC Grabs verpflichtet sich zur Ethik-Charta im Sport, die vom Bundesamt für Sport (BASPO), Swiss Olympic und den Schweizer Sportverbänden getragen wird. Die neun Prinzipien der Ethik-Charta sind Grundlage für alle Mitglieder des FC Grabs, um einen fairen und respektvollen Sport zu gewährleisten:

1. **Gleichbehandlung für alle:** Keine Diskriminierung aufgrund von Nationalität, Alter, Geschlecht, sexueller Orientierung, sozialer Herkunft, Religion oder Politik.
2. **Balance zwischen Sport und sozialem Umfeld:** Die Anforderungen im Sport (Wettkampf und Training) sind mit der Ausbildung, dem Beruf und der Familie vereinbar.
3. **Selbst- und Mitverantwortung:** Athletinnen und Athleten beteiligen sich an Entscheidungen, die sie betreffen. Selbst- und Mitverantwortung gehören zum Sport
4. **Fairness und Umweltverantwortung:** Fairplay im Sport bedeutet nicht nur das Einhalten von Spielregeln und den Antidoping-Richtlinien, sondern auch ein fairer und respektvoller Umgang mit sich, seinen Menschen und der Umwelt.
5. **Kein Raum für Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe:** Wachsam sein, sensibilisieren und konsequentes Eingreifen bei Bedarf.
6. **Ablehnung von Doping und Drogen:** Doping und Drogen haben keinen Platz im Sport.
7. **Risiken von Tabak und Alkohol:** Frühe Sensibilisierung für die Risiken.
8. **Transparenz gegen Korruption:** Transparenz im Umgang mit Interessenkonflikten helfen mit, Korruption im Sport zu verhindern.

Zusätzlich gelten für alle leitenden Personen des FC Grabs die [Richtlinien](#) des J+S-Leiter Commitments.

Zudem orientiert sich der Verein an den Standards der Charta „Sport-verein-t“.

Handlungsgrundsätze für Trainer und Funktionäre

Trainer und Funktionäre des FC Grabs befolgen in Konfliktfällen die folgenden Richtlinien:

- Merkblatt zur Sucht-, Gewalt- und Konfliktprävention
- Konzept Konfliktmanagement
- Interventionsschema

Verhaltensrichtlinien für Junioren und Aktive

Alle Junioren und Aktiven verpflichten sich zu fairem Verhalten und Einhaltung folgender Grundsätze:

- **Konfliktverhalten im Team und Verein**
 - 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 frühzeitig Unterstützung bei einem schwelenden Konflikt und wende mich an den Trainer oder das für unser Team zuständige Vorstandsmitglied
 - Ich versuche, eine Eskalation des Konflikts zu vermeiden und verzichte auf persönliche Angriffe, Drohungen und Schreien
 - Im Konfliktgespräch bin ich bereit, alle Anliegen offen zu besprechen.
 - Den Trainer oder den Funktionär akzeptiere ich als neutralen Vermittler.
- **Dopingfreiheit**
 - Ich leiste ohne Doping. Meine Ziele erreiche ich durch eigene Anstrengung. Es gibt keine Abkürzungen und ich lasse meiner Entwicklung genügend Zeit. Durch stetiges Training verbessere ich meine Kondition, Technik, Taktik und meine mentale Stärke. Deshalb sage ich klar NEIN zu verbotenen Substanzen und zu Produkten, die mir sportliche Wunder versprechen. Ich missbrauche weder Aufputsch- noch Schmerzmittel.
- **Kein Konsum von Tabak, Cannabis und Alkohol im Sport**
 - **Tabak:** Tabak mindert meine Leistungsfähigkeit, deshalb verzichte ich darauf. Falls ich bereits rauche, verzichte ich vor, während und nach dem Sport auf Tabak und nehme somit Rücksicht auf alle Nichtraucher.
 - **Cannabis:** Cannabis ist illegal und gilt als Doping. Ich konsumiere kein Cannabis und auch keine anderen Drogen.
 - **Alkohol:** Alkohol konsumiere ich, wenn überhaupt, nur so viel, dass weder für mich noch für andere Risiken entstehen. Ich halte die gesetzlichen Bestimmungen ein (Wein, Bier und Apfelwein erst ab 16 Jahren und Spirituosen und Alkopops erst ab 18 Jahren). Rituale während des Sports gestalte ich ohne Alkohol. Sportliche Aktivitäten von der Besammlung bis zur Verabschiedung sind alkoholfrei.
 - **Gesunde Vorbereitung:** Ich lege Wert auf eine optimale Vorbereitung durch richtige Ernährung und genügend Schlaf.

Sanktionen

Bei Nichteinhaltung der Regeln wird der betroffene Sportler von seinem Trainer oder, wenn nötig, vom Vorstand angesprochen. Das **Konfliktbewältigungs- und Interventionsschema** zeigt das weitere Vorgehen auf.