

# Fair und sauber: Die fünf Commitments

**Das Präventionsprogramm «cool and clean» setzt sich für fairen und saubereren Sport in der Schweiz ein. Es stellt dabei fünf Abmachungen auf, welche die Athletinnen und Athleten unterschreiben. Ziel ist es, diese Abmachungen vor, während und auch im Anschluss des Sporttreibens zu befolgen.**

Sportlerinnen und Sportler, die sich zu den folgenden fünf Commitments von «cool and clean» bekennen, verpflichten sich, diese Abmachungen (Commitments) vor, während und nach dem Sport einzuhalten. Dazu gehört auch die Formulierung eines eigenen Commitments. Verschiedenste Massnahmen, Events, pädagogisch-didaktisches Material, Motivationsartikel sowie die Zugehörigkeit zur «cool and clean»-Gemeinschaft werden eingesetzt, um die Jugendlichen zum Mitmachen zu bewegen.

## **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 kennenzulernen. Ich weiss, dass auch Misserfolge, Enttäuschungen und Niederlagen zum Sport gehören, und ich lerne daraus.

## **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 eine Gruppe zu integrieren und andere in die Gruppe aufzunehmen! Wir tragen gemeinsam zu fairem Sport bei.

## **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 meine Kondition, Technik, Taktik und mentale Stärke. Deshalb sage ich «Nein» zu verbotenen Substanzen und zu Produkten, die mir sportliche Erfolge versprechen. Ich missbrauche weder Aufputsch- noch Schmerzmittel.

## **Ich verzichte auf Tabak und Cannabis und trinke Alkohol, wenn überhaupt, verantwortungsbewusst.**

Ich brauche für gute Erlebnisse keinerlei 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. Cannabis ist illegal und gilt als Doping. Alkohol konsumiere ich, wenn überhaupt, nur soviel, dass weder für mich noch für andere Risiken entstehen. Ich halte den Jugendschutz ein. Siegesfeiern und andere Rituale gestalte ich ohne Alkohol. Das Gesetz gibt vor: kein Alkohol unter 16 Jahren; Wein, Bier und Apfelwein ab 16 Jahren; Spirituosen und Alcopops ab 18 Jahren.

## Ich...!/ Wir...!

Dieses Commitment formuliere ich für mich oder wir formulieren es für unsere Gruppe. 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.

---

Quelle: mobilepraxis 37/2008, Reto Aebi, Hans-David Steiger, Adrian von Allmen, René Huber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**