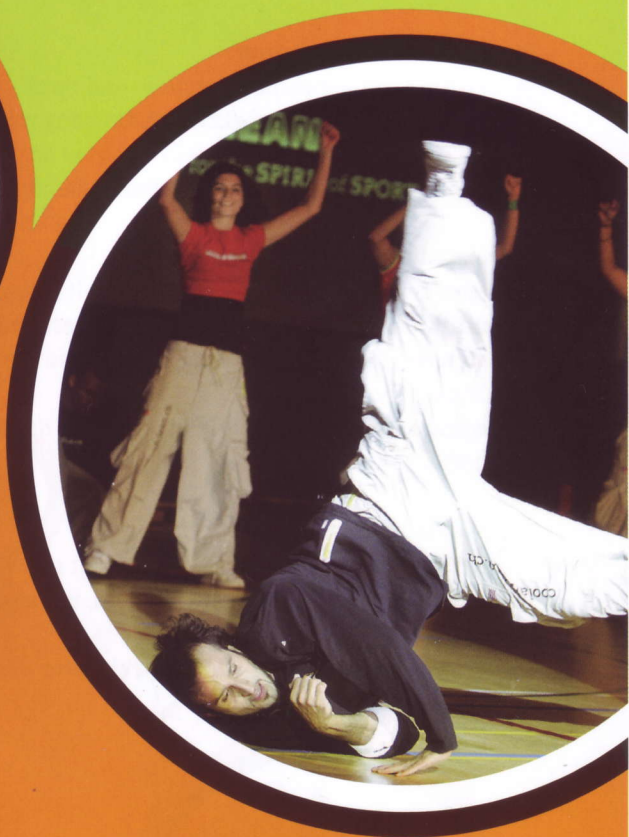
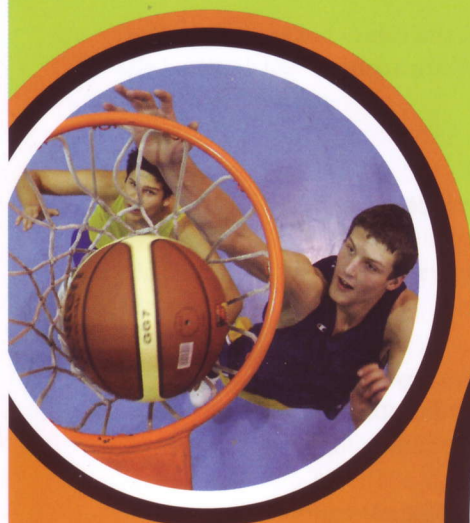


COOL & CLEAN

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

Erfolgreich motivieren –
mit »cool and clean«!



www.coolandclean.de

Suchtprävention mit »cool and clean«



Sport bedeutet Faszination, Begeisterung und Herausforderungen. »cool and clean« hat zum Ziel, dass die Jugendlichen Sport in einem Umfeld erleben, das zugleich stärkend und schützend wirkt.

»cool and clean« stärkt

- Leitende*, die sich mit ihrem Team zu »cool and clean« bekennen und ihre positive Vorbildfunktion bewusst wahrnehmen.

»cool and clean« bedeutet

- Leistung, gemeinsame Erlebnisse und Spaß
- fairen Sport durch respektvollen Umgang mit den anderen und mit sich selbst
- Suchtprävention im Sport und durch den Sport

»cool and clean« sucht

- Leitende, die sich verpflichten, sich mit ihren Jugendlichen zusammen für fairen und sauberen Sport einzusetzen
- Leitende, die durch ihr Verhalten positive Vorbilder für die Jugendlichen sind
- Jugendliche, die bereit sind, für sich und das Team Verantwortung zu übernehmen

»cool and clean« unterstützt

- die Leitenden bei ihrer täglichen Arbeit mit den Jugendlichen
- die Jugendlichen, stark genug zu sein, um auch einmal Nein zu sagen
- die Vereine, den Jugendlichen ein sicheres und stärkendes Umfeld anzubieten

* Der Begriff »Leitende« steht stellvertretend für Übungsleiter, Jugendleiter, Trainer und Betreuer.



Vereinbarungen für den Jugendsport

1. 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 kennen zu lernen. Ich weiß, dass auch Misserfolge, Enttäuschungen und Niederlagen zum Sport gehören, und ich lerne daraus.



2. Ich verhalte mich fair!

Mein Umgang mit Mitspielern, Gegnern, Trainern, Betreuern und Schiedsrichtern ist geprägt von Respekt und Offenheit. Ich anerkenne Regeln, Entscheidungen von Schieds- und Kampfrichtern sowie von Kontrolleuren. Ich stelle mich gegen jede Form von Gewalt. Ich bin bereit, mich in ein Team zu integrieren und andere in das Team aufzunehmen. Wir tragen gemeinsam zu fairem Sport bei.



3. 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 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.



4. 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 Leis-



tungsfähigkeit. Ich konsumiere keinen Tabak. Falls ich bereits rauche, verzichte ich darauf vor, während und nach dem Sport. Ich nehme Rücksicht auf Nicht-raucher. 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 und Bier ab 16 Jahren; Spirituosen und Alcopops ab 18 Jahren.



5. Ich...!/Wir...! (eigenes Vereinbarung)

Diese Vereinbarung formuliere ich für mich oder wir formulieren sie für unser Team. Ich überlege mir, wozu ich mich verpflichten will und wie ich dies einhalten kann. Alle machen sich Gedanken und wir sprechen darüber.

Ich halte meine/unsere eigene Vereinbarung schriftlich fest.



Ich bin »cool and clean«, weil ich zu den Vereinbarungen Ja sage, und damit für mich und mein Team Verantwortung übernehme.



»cool and clean« für eine starke Jugend!

»cool and clean« setzt sich in ganz Baden-Württemberg für sauberen und fairen Sport ein. Das Programm rückt besonders die Eigenverantwortung der Jugendlichen und die Vorbildfunktion der Erwachsenen in den Mittelpunkt. Diese Idee von »cool and clean« wird verwirklicht durch die Eigenschaften:

ganzheitlich

Die Jugendlichen werden mit allen Vereinbarungen von »cool and clean« regelmäßig konfrontiert.

praxisbezogen

»cool and clean« spricht die präventiven Themen im Sport auf spielerische Art und Weise an. Alle Beteiligten erkennen bei Jugendlichen Entwicklungen, die zu Sucht oder anderen Gefährdungen führen können, rechtzeitig und reagieren richtig.

bedürfnisorientiert

»cool and clean« findet im Alltag statt. Spezielle Bedürfnisse oder neue Trends, die zur Gefährdung Jugendlicher führen, werden aufgenommen und bearbeitet.



Bei »cool and clean« dabei sein

sich informieren

Alle Informationen stehen auf der Internetseite www.coolandclean.de.

sich anmelden

Über die Internetseite www.coolandclean.de können Trainer, Übungs- und Jugendleiter sich selbst und ihr Team, ihre Nachwuchs-Sportler, ihre Gruppe zu »cool and clean« anmelden.

teilnehmen

Für Trainer, Übungs- und Jugendleiter bedeutet die Teilnahme bei »cool and clean«:

- Sie beschließen und besprechen mit den Jugendlichen die fünf Vereinbarungen.
- Sie thematisieren die Vereinbarungen im Training regelmäßig mit Spielformen (einmal im Monat).
- Sie nehmen teil an dezentralen Info-Abenden und Schulungen (in Kooperation mit den Beauftragten für Suchtprophylaxe (BfS) & Kommunalen Suchtbeauftragten und den Sportkreisen).
- Mehr Kompetenzen im präventiven Handeln.
- Sie stehen für sauberen und fairen Sport ein.

»cool and clean« stellt alle notwendigen Unterlagen zur Verfügung, die Trainer, Übungs- und Jugendleiter für die Umsetzung des Programms im Verein benötigen.

Für Jugendliche bedeutet die Teilnahme bei »cool and clean«:

- Sie übernehmen Verantwortung.
- Sie stehen ein für sauberen und fairen Sport.

www.coolandclean.de

Trägerschaft

Württembergische Sportjugend
im WLSB e.V.
»cool and clean«
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Tel. 0711/28077-146
Fax 0711/28077-104

info@coolandclean.de

Informationen und coole Tipps
auf www.coolandclean.de

Fotos: Daniel Käsermann, BASPO
Sportfoto Baumann

Partner und Förderer



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ARBEIT UND SOZIALES
MINISTERIUM FÜR KULTUR, JUGEND UND SPORT



KVJS
Kommunalverband für
Jugend und Soziales
Baden-Württemberg

In Kooperation mit

Swiss Olympic:
Dem Dachverband
des Schweizer Sports

Der Landesarbeitsgemeinschaft der
Beauftragten für Suchtprophylaxe
(BfS) & Kommunalen Suchtbeauf-
tragten