



SSV53 als Leitbild für soziales und Gesundheit

Thema gesunde Ernährung



- ▶ „auch Gesundes essen kann schmecken“
- Buffet bei Veranstaltungen Ost und Gemüsereich gestalten
- selbstgemachte Wraps als gesündere alternative zu Fast food
- Süßigkeiten weitgehend minimieren und erklären, weshalb Ost vor dem Wettkampf besser ist
- Nach dem Turnier kleine Belohnung erlauben
- Funktion von Kohlenhydraten in der Nahrung erklären (Energiespeicher vor Wettkampf)
- Lebe vor was zu von deinen Sportlern erwartest!

Thema Sozialverhalten

- ▶ Bestrafungen bei Fehlverhalten sind richtig, aber nur wenn genau erklärt wird, warum die Bestrafung erfolgt
- ▶ Klarer Regelkatalog über die Teams hinweg sorgt für Konstanz
- ▶ Wir beachten die „Ich Aussage Formulierung“
- ▶ Wir sind klares Vorbild in der Kommunikation und vermeiden Kraftausdrücke
- ▶ Auch die gegnerische Mannschaft wird gelobt und ihre Leistung anerkannt, schließlich haben auch sie hart dafür trainiert
- ▶ Die Entscheidung des Trainers / Schiedsrichters ist zu akzeptieren, wir fordern keine Bestrafungen denn das wäre unsportlich
- ▶ „soziale Talente“ im Jugendalter werden gefördert und vor den anderen gelobt → Vorbildfunktion in der Gruppe

Thema Sozialverhalten

- ▶ Ein „Stopp–überleg mal mit wem du sprichst“, entschärft so manche Situation
- ▶ Auch in schriftlicher Form erinnern wir Eltern und Sportler regelmäßig an positive soziale Verhaltensmuster
- ▶ Bei ausfallend werdenden Eltern greifen wir ein und erinnern Sie, dass alles hier ehrenamtlich ist und Spaß machen soll
- ▶ den Kindern soll vermittelt werden, dass wir Trainer das aus Spaß machen, und ihr Fehlverhalten auch den Trainer belastet
- ▶ →ein fröhlicher Trainer macht besseres Training
- ▶ Wir versuchen unseren privaten Stress nicht mit ins Training zu nehmen

Thema Umgang mit Gütern des Vereins



- ▶ Erklärt den Kindern den Wert der im Trainingsbetrieb genutzten Gegenstände
- ▶ Bei unsachgemäßer Benutzung gehen wir direkt dazwischen
- ▶ Seid ein Vorbild beim Umgang mit den Gerätschaften
- ▶ Die Kabine wird so hinterlassen, wie sie vorgefunden wird → das gesamte Team ist verantwortlich
- ▶ Wir entsorgen Dreck, auch wenn es nicht unser ist, damit der nächste sich über eine saubere Kabine freuen kann

Thema Rauschmittel

- ▶ Unter Rauschmittel versteht man all jene Stoffe, die Menschen zu sich nehmen, um einen veränderten Bewusstseinszustand hervorzurufen, welche geeignet sind, sie in einen Rausch zu versetzen. Eine Veränderung der Wahrnehmung kann das Ziel der Einnahme oder eine unerwünschte Nebenwirkung sein.
- ▶ Seid ein Vorbild und raucht nicht in Gegenwart von Kindern, erklärt die Folgen des Rauens vor allem bei Kindern und Jugendlichen, nehmt Bezug auf Krankheiten
- ▶ Außerdem entspricht die umweltbelastende Emission einer abgebrannten Zigarette der eines dreistündig laufenden Dieselmotors eines normalen Autos.
- ▶ Ggf. aufklären bei harten Drogen und Einfluss auf die sportlichen Leistungen
- ▶ **Unter Drogeneinfluss stehende Sportler werden sofort nach Hause geschickt!→ Klare Androhung bei Auffälligkeiten/ Gerüchten im Team**

Thema Alkoholkonsum



- ▶ Wirkung: Alkohol ist ein Zellgift. Es gelangt schnell in den Blutkreislauf und kann entspannend wirken. Die allgemeine Stimmung wird gehoben, das Selbstwertgefühl gesteigert. Manchmal kann jedoch auch das Gegenteil eintreten und der Konsument wird durch den Alkohol aggressiv und gereizt. Die Gewaltbereitschaft steigt in solch einer Situation rasant an. Die Kontroll- und Steuerungsfähigkeit werden durch den Konsum außer Kraft gesetzt,
- ▶ Vor und während des Spiels gilt Alkoholverbot für Trainer und Spieler (Verletzungsgefahr und Versicherung)
- ▶ Auch nach dem Spiel/Turnier trinken wir in Maßen und formulieren klare Stopps, wenn jemand über die Stränge schlägt
- ▶ Wenn Vereinskollegen angetrunken Auto fahren wollen, halten wir sie davon ab
- ▶ Wir Trainer sind ein Vorbild für unsere Kinder!