

# Code of Conduct

(Verhaltenskodex Abteilung Mountainbike)

Der SV-Bannewitz und Dein Trainer wollen Dich fördern und sicherstellen, dass Du als Sportler den Sport genießen und Fortschritte machen kannst. Um dies in optimaler Weise zu ermöglichen, erwarten wir, dass Du dich an folgende Grundsätze hältst....

## **1. Gesundheit:**

- Du treibst nur Sport und vor allem Leistungssport, wenn du Dich gesund fühlst. Krankheit(en), Beschwerden und Überforderungsgefühl (physisch und/oder psychisch) teilst Du deinen Eltern und deinem Trainer spätestens vor Trainingsbeginn mit!
- Du trainierst und bestreitest Wettkämpfe stets ohne Doping und verzichtest auf Tabak, Alkohol und Drogen (Cool&Clean).

## **2. Zielorientierung:**

- Du setzt Dir gemeinsam mit deinem Trainer realistische Ziele und hast den Willen diese zu erreichen.
- Du akzeptierst und befolgst die Unterstützung und Ratschläge deines Trainers und deiner Eltern sowohl in sportlichen wie auch in schulischen Aktivitäten.
- Bei Problemen oder Ängsten vor Trainings- oder Wettkampfanforderungen wendest Du dich an deinen Trainer.

## **3. Anerkennung:**

- Du beurteilst Deine eigene Leistung anhand deiner eigenen Verfassung (Aufwand/Ergebnis) und nicht nur anhand tagesaktueller Resultate.
- Erniedrigungen / Mobbing / Beleidigungen durch andere Sportler, Trainer oder Eltern akzeptierst Du nicht und meldest sie sofort deinem Trainer und / oder deinen Eltern. Gleiche Regel gilt für Dich und Deinen Umgang mit anderen Sportlern.
- Du lachst nicht über die Missgeschicke deiner Sportkameraden, sondern bietest ihnen gegebenenfalls deine Hilfe oder Rat und Tat an.
- Du achtest die Erfolge deiner Sportkameraden. Du respektierst sie, so wie sie sind und Du selbst respektiert werden möchtest.
- Du gibst nicht an wie gut du bist oder dass du ein besseres Bike oder eine bessere / teurere Ausrüstung besitzt.

## **4. Fairness und Sportlichkeit:**

- Entscheidungen und Anweisungen von Trainern und Offiziellen diskutierst Du nicht beim Wettkampf.
- Einwände, die Du gegenüber dem Wettkampfgericht / Verein hast, diskutierst Du zuerst mit dem Trainer.
- Du bist ein positives Vorbild für deine Teamkameraden und förderst auch dadurch den Sportsgeist, indem Du alle anderen Sportler, alle Trainer und Offiziellen akzeptierst und respektierst.
- Du benutzt stets eine korrekte und angemessene Sprache zu jedem Zeitpunkt und gegenüber allen.

## **5. Pünktlichkeit:**

- Zu jedem Training und Wettkämpfen bist Du pünktlich.
- Für jedes Training gilt, 10 Minuten vor Trainingsbeginn in der entsprechenden kompletten Ausrüstung beim Treffpunkt zu sein. (Trainingsbereit)

## **6. Trainings- bzw. Wettkampfverhalten:**

- Du nimmst am Training nur teil, wenn Du auch ernsthaft und ordentlich trainieren möchtest.
- Weiterhin trainierst du immer ordentlich mit. Sprüche wie "...das schaffe ich eh nie.." sind genauso fehl am Platz wie ständiger Pessimismus.
- Solltest Du am Training nicht teilnehmen können, dann sage bitte bis 16.00Uhr am Trainingstag in unserer App ab.
- Du begrüßt bitte immer alle anderen Sportler, Eltern und den Trainer.
- Du hörst zu, wenn jemand etwas sagt und redest nicht dazwischen. Weiterhin hörst Du auf alle Anweisungen des Trainers oder der Betreuer.
- Du konzentrierst dich auf das Training und machst keine Übung, welche nicht vorher abgesprochen wurde bzw. welche Du Dir noch nicht zutraust.
- Du bist fair und benimmst dich nicht, falls Du eine gute Platzierung erreicht hast, überheblich oder herabwürdigend gegenüber den anderen Platzierten und bist auch ein guter Verlierer.

## **7. Ausrüstung:**

- Du kommst immer mit deiner kompletten und intakten Ausrüstung zum Training und Wettkampf.
- Du bringst bei jedem Radtraining eine funktionierende Fahrradbeleuchtung (vorn+hinten) mit.
- Du trägst Sorge zu deiner Ausrüstung und eignest dir Kenntnisse über die Pflege und Wartung dieser an.
- Du bist in der Lage die richtige Funktionsweise der Ausrüstung, insbesondere der sicherheitsrelevanten Teile (Helm, Bremsen, Reifen) zu prüfen und tust dies vor jedem Trainingsbeginn.
- Bei Problemen mit deiner Ausrüstung informierst Du rechtzeitig deinen Trainer oder deine Eltern, damit das Problem behoben werden kann.
- Zum Radtraining hast du eine kleine Tasche am Rad (Satteltasche) in der sich zumindest 1 Ersatzschlauch für Deine Radgröße und eine Luftpumpe befindet!

## **8. Sonstiges:**

- Alles was Du mit deinem Trainer besprichst, bleibt auf Wunsch unter Euch.
- In deiner Freizeit hältst Du die Verkehrsregeln ein.

---

Unterschrift Sportler (in)

---

Ort, Datum