



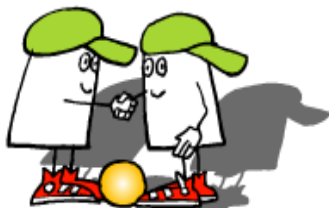
Regeln und Pflichten

1. Ich will meine Ziele erreichen!



Mein Herz schlägt für den 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, Entscheide 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!



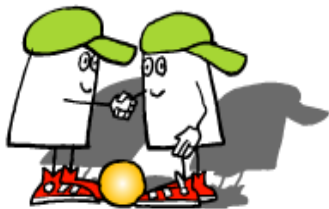
Meine Ziele erreiche ich durch eigene Anstrengung. Es gibt keine Abkürzungen. Ich lasse meiner Entwicklung genügend Zeit. Durch Training verbessere ich Kondition, Technik, Taktik und mentale Stärke. Deshalb kenne ich die Dopingbestimmungen und sage Nein zu verbotenen Substanzen und Methoden, die mir sportliche Erfolge versprechen. Ich missbrauche weder Aufputsch noch Schmerzmittel.

4. Ich meide Tabak, Alkohol und Cannabis!



Glück und starke Gefühle, Gemeinschaft und Entspannung finde ich im Sport und im Alltag. Ich brauche für gute Erlebnisse keinerlei Suchtmittel, die meine Gesundheit gefährden und meine Wahrnehmung oder mein Verhalten beeinflussen.

5. Ich ...! / Wir ...!



Regeln und Pflichten

Dieses Regeln 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.

Wir AthletInnen der AUDACIA Leichtathletik verpflichten uns...

- ... Zu **Trainingsfleiss**.
- ... Zur **Selbständigkeit**.
- ... Zum **rechtzeitigem Abmelden** bei Verhinderung.
- ... Zu gegenseitigem **Respekt**.
- ... Zur gegenseitigen **Unterstützung**.
- ... Im Training **Einsatz** geben.
- ... Im Training und auf dem Wettkampfsplatz als **Team** zu verhalten.
- ... Zur **Mitverantwortlichkeit** im und für den Verein.
- ... Vor, während und nach den Wettkämpfen, welche die AUDACIA Leichtathletik in Hochdorf durchführt **zu Helfen** (z.B. Aufstellen, Ab-räumen, Messen).
- ... Immer, wenn möglich, an den **Pflichtwettkämpfen mitzumachen**.
- ... Zu regelmässigen **Feedbacks** an die TrainerInnen.
- ... Auf den eigenen **Körper** zu hören.

Datum: _____

Unterschrift _____

E-Mail: athleten@audacia.ch