



UHC Astros Rotkreuz unterstützt „cool and clean“

1. Ich will meine Ziele erreichen!
2. Ich verhalte mich fair!
3. Ich leiste ohne Doping!
4. Ich verzichte auf Cannabis / Tabak / Snus & weitere Drogen
5. Ich trinke Alkohol, wenn überhaupt, nur verantwortungsbewusst!
6. Ich gebe immer 100%

Details und Ergänzungen zu den Commitments:

- **Ich will meine Ziele erreichen**
Die Astros definieren anfangs Saison für jedes Team Saisonziele. Diese werden am Ende der Saison Team-intern kontrolliert und besprochen.
- **Ich verhalte mich fair**
Sollte es zu massivem Regelverstoss kommen, kann der Vorstand gemäss Statuten Spieler vom Verein suspendieren.
- **Ich leiste ohne Doping**
Der Verband Swiss Unihockey macht laufend Dopingkontrollen. Spieler die bei dieser Kontrolle hängen bleiben, werden sofort vom Verein suspendiert!
- **Ich verzichte auf Cannabis, Tabak, Snus & weitere Drogen**
Tabak/Snus mindert meine Leistungsfähigkeit.
Falls ich bereits rauche/snuse, verzichte ich darauf vor, während und nach dem Sport.
Ich nehme Rücksicht auf Nichtraucher.

Cannabis ist illegal und gilt als Doping.

Es gibt keine Werbung für Tabak bei den Astros
- **Ich trinke Alkohol, wenn überhaupt, nur verantwortungsbewusst!**
Bier, Wein und Kafé „mit“ werden nur an über 18 Jährige verkauft.
Personen die unter 18 Jahre alt sind, und in unserer Festwirtschaft Alkohol konsumieren, werden vom Areal verwiesen.
- **Ich gebe immer 100%**
In Zusammenarbeit mit den Trainer wird versucht, jeden fürs Training, für die Meisterschaft, und fürs schöne, aktive Vereins-Leben zu motivieren.



Grundsätzliches:

- Cool&Clean ist offizielles **Sucht-Präventionsprogramm** des Kantons Zug.
- Mit «Cool&Clean» lernen die Jugendlichen **Eigenverantwortung** zu übernehmen.
- Bei «Cool&Clean» sind Erwachsene (insb. Leitende und Topsportler) **Vorbilder**.

Ziel:

- Das Projekt Cool&Clean wird beim UHC Astros Rotkreuz umgesetzt und aktiv gelebt.

Wege:

- Es finden vereinsinterne Projekte und Massnahmen statt. Die Verantwortung liegt beim Cool&Clean Verantwortlichen.
- Die Trainer thematisieren Cool&Clean mit ihren Spielern/innen und vereinbaren mit ihnen Commitments. Sie besprechen, wie das Einhalten der Commitments kontrolliert wird.
- Meldet ein Trainer seine Mannschaft auf der Homepage von Cool&Clean (www.coolandclean.ch) an, so erhält er dort weitere Unterstützung, Informationen und Materialien (u.a. DVD und Trainingsideen) zur Umsetzung von Cool&Clean.
- An Elternabenden werden die Eltern dazu aufgefordert aktiv am Projekt Cool&Clean teilzunehmen und ihre Verantwortung als Vorbilder wahrzunehmen. Idealerweise werden auch mit ihnen Commitments vereinbart.
- Falls die Trainer bei der Umsetzung von Cool&Clean Unterstützung wünschen, wird diese durch den Cool&Clean-Verantwortlichen bereitgestellt. Zusätzlich können Fachleute (Sucht-, Gewaltprävention, Ernährung, etc.) beigezogen werden.

Cool & Clean soll...

- ... den UHC Astros Rotkreuz als „aktiven, innovativen“ Verein zeigen.
- ... den Zusammenhalt und die Zielorientierung der Mannschaften fördern.
- ... den Zusammenhalt und die Zusammenarbeit im Verein fördern.
- ... die Mitverantwortung der Eltern und Zuschauer fördern.
- ... zu sauberem und fairem Sport führen.