

## Commitments

Für die Athletinnen und Athleten des Regionalzentrums Nordwestschweiz gilt:

- Ich bin an mindestens **80 % aller regulären Trainings** pro Jahr anwesend.
- Ich trage an jedem Wettkampf die **offizielle Bekleidung des Regionalzentrums** (Ausnahme: Nationalmannschaftsbekleidung).
- Ich benehme mich bei jedem Anlass des Regionalzentrums **vorbildlich, respektvoll und fair**.
- Ich verzichte auf die Einnahme von **Dopingmitteln gemäss Swiss Sport Integrity**.
- Ich verzichte zusätzlich auf **Alkohol, jegliche Rauchwaren und andere Drogen** vor und während Regionalzentrums-Anlässen.
- Ich gehe **sorgsam mit meiner Psyche und meinem Körper** um und achte auf eine **genügende und ausgewogene Energiezufuhr**.
- Ich bin **Mitglied einer SAC-Sektion**, welche Aktivmitglied des Regionalzentrums ist.
- Ich nehme an **allen vom Regionalzentrum Nordwestschweiz eingeplanten Wettkämpfen** teil.
- Ich **folge den Anweisungen des Trainerteams**.
- Ich bin **motiviert** und gebe in jedem Training sowie an den Wettkämpfen **mein Bestes**.
- Ich erscheine **pünktlich zum Training** und melde Verspätungen oder Abwesenheiten **rechtzeitig der zuständigen Trainerin bzw. dem zuständigen Trainer** oder im entsprechenden Gruppenchat.
- **Längere Abwesenheiten** infolge Unfalls, Krankheit oder Schule **bespreche ich mit meiner Trainerin bzw. meinem Trainer**.
- Ich halte mich an die **Swiss-Olympic-Ethik-Charta** sowie an die **Richtlinien von Swiss Olympic**.

## Zusätzlich für Athletinnen und Athleten

- Bis und mit **U15** nehme ich an **allen nationalen Wettkämpfen** teil.
- Ab der Kategorie **U17** nehme ich an den nationalen Wettkämpfen in **mindestens zwei Disziplinen** teil.

## Für die Eltern

- Wir unterstützen unsere Kinder beim Einhalten ihrer Commitments, **halten uns im Hintergrund** und lassen dem **Trainerteam den nötigen Handlungsspielraum**.