KENNE DEINE RECHTE!

Über deine Rechte im Training, bei Wettkämpfen und in Turnieren.

Du hast das Recht auf Schutz und Sicherheit!
Im Verein sollst du dich sicher fühlen.
Niemand darf dich anschreien, verletzen oder zu etwas zwingen.

Du hast eine Privatsphäre!
Niemand darf dich ohne deine Erlaubnis fotografieren oder filmen.
Du entscheidest, was du erzählst.
Deine Geheimnisse bleiben deine – und persönliche Dinge werden respektiert.

Du darfst „Nein" sagen!
Es ist dein Körper! Niemand darf dich gegen deinen Willen anfassen oder etwas tun, was du nicht willst.

Du darfst mitreden!
Sag deine Meinung. Du darfst mitentscheiden, was gemacht wird.

Du hast das Recht auf Gesundheit!
Sport ist gesund – aber nur, wenn es dir dabei gut geht. Pausen, gesundes Essen und keine Überforderung sind wichtig!

Du darfst so sein, wie du bist!
Alle Kinder dürfen mitmachen – egal welches Geschlecht, welche Herkunft, Religion oder ob mit oder ohne Behinderung.

Du bekommst Hilfe, wenn du sie brauchst!
Wenn dir etwas komisch vorkommt oder du dich unwohl fühlst – sag es! Trainer*innen und Erwachsene sind für dich da.
Du kannst dich auch an eine Vertrauensperson oder unabhängige Beratungsstelle wenden
(z. B. „Nummer gegen Kummer": 116 111)

Du hast das Recht auf Spiel und Freude!
Sport soll dir Spaß machen. Du darfst spielen, lachen, Neues ausprobieren – und selbst entscheiden, ob du bei Wettkämpfen mitmachst.

Wenn du etwas erlebst, das dir nicht gefällt oder dir Angst macht - bleib nicht allein damit!
Rede mit jemandem, dem du vertraust.
Du bist nicht schuld, wenn dir etwas Unangenehmes passiert. Du hast das Recht auf Hilfe!

TRADITION.
HEIMAT.
LEIDENSCHAFT.