



## Merkblatt Sportlager

Zu jeder Sportart gehören auch Sportlager oder Sportwochenenden. Diese fördern den gemeinsamen Sportgeist, Freundschaften, Zusammengehörigkeit und Disziplin.

Geht das denn? Wie machen wir das? Wie wollen wir uns verhalten? Wie werden die Zimmer aufgeteilt? Was machen wir, wenn es Paare in der Gruppe hat und wie sind die Verhaltensregeln?

Solche Fragen tauchen immer wieder bei der Vorbereitung auf. Wir haben uns Gedanken gemacht und einige Punkte festgehalten, die eine Planung für ein Sportlager erleichtern sollten.

### Verhaltensregeln für alle Teilnehmer/Teilnehmerinnen:

1. Ich verhalte mich respektvoll gegenüber Mitmenschen und Umwelt
2. Ich respektiere den eigenen Raum der anderen
3. Ich halte mich an die Regeln des Vereins
4. Wir treffen Abmachungen bezüglich Handy, Internet und Freizeitaktivitäten
5. Wir setzen uns gemeinsame und eigene Ziele
6. Ich halte mich an die Abmachungen in Bezug auf Zigaretten- und Alkoholkonsum
7. Wir legen Rahmenbedingungen fest (Verlassen des Lagerstandorts, Schlafenszeiten, usw....) und halten diese ein
8. Wir legen Duschregeln fest und halten diese ein

### Aufteilung der Schlafsäle

Das heikelste Thema ist jedoch die Aufteilung der Schlafsäle. Unsere Empfehlungen hierfür sind:

1. Geteilte Schlafsäle (Mädchen und Jungen)
2. Wenn es mehrere kleinere Zimmer gibt, sollten die Zimmer in Mädchen- und Jungenzimmer aufgeteilt werden.
3. Paare, bei denen beide volljährig sind, können sich – sofern gewünscht – ein Zimmer teilen.
4. Bei Paaren, bei denen eine oder beide Personen minderjährig sind und die sich ein Zimmer teilen wollen, braucht es eine Einverständniserklärung der jeweiligen Eltern.
5. Auch sollte beachtet werden, dass die Zimmer so eingeteilt werden, dass sich die jeweiligen SportlerInnen mit den Zimmergespanen wohlfühlen.
6. Es sollten etwa Gleichaltrige zusammen in einem Zimmer sein. Die Durchmischung mit viel älteren ist wenn immer möglich zu vermeiden.
7. Bei jüngeren Kindern sollte eine Betreuungsperson verantwortlich zugeteilt werden. Diese sollte gut erreichbar sein, muss jedoch nicht zwingend im selben Zimmer schlafen.

## Klare Kommunikation

Wichtig ist sicherlich, dass wir uns, als Verantwortliche, bei der Vorbereitung eines Lagers oder Wochenendes über diese Themen Gedanken machen und Regeln aufstellen. Diese Regeln werden dann mit den Teilnehmenden besprochen. Ausserdem müssen auch die Konsequenzen eines Regelverstosses festgehalten werden.

Unsere Empfehlung ist, die Regeln schriftlich festzuhalten und von allen Lager- oder Wochenendteilnehmenden unterzeichnen zu lassen



ATB Schweiz  
Verband für Sport, Freizeit und Verkehr  
Postfach 1150  
3000 Bern 23

Telefon: 031 352 83 95  
Email: [info@a-t-b.ch](mailto:info@a-t-b.ch)  
Webseite: [www.a-t-b.ch](http://www.a-t-b.ch)