

Social Media Guide

Tipps für deinen erfolgreichen Auftritt im Netz
mit Zusatzteil für Trainer und Leitende



Impressum:**Herausgeber**

Swiss Olympic, Abteilung Ethik & Ausbildung

Konzept und Realisation

Weissgrund AG, Zürich

Texte

LerNetz AG, Bern

Titelbild

Anthony Anex, Keystone

Druck

printgraphic AG, Bern

© Swiss Olympic 2016

Für eine leichte Lesbarkeit verwenden wir nur die männliche Form. Die weibliche Form ist immer mitgemeint.

Deine Sozialen Medien



Whatsapp, Snapchat, Facebook, Instagram, Youtube, Tumblr und andere Soziale Medien kennst du bestens aus deinem Alltag. Dieser Leitfaden gibt dir Tipps, wie du die verschiedenen Plattformen als Athlet gezielt einsetzen kannst.

Deine Präsenz in den Sozialen Medien kann grosse Auswirkungen auf dich und deine Rolle als junger Athlet haben. Sie kann deine Karriere beflügeln, das Image deiner Sportart stärken oder Fans motivieren. Ein Fehltritt online kann aber auch einen Rückschlag im Sport bewirken. Wer grosse Wirkung erzielt, trägt auch Verantwortung!

Trainer und Leitende finden in einer Spezialrubrik Hintergrundinfos für ihre Arbeit mit jungen Athleten (ab Seite 18).

Diese Broschüre stammt aus dem Jahr 2016. Einige der aufgeführten Apps und Plattformen sind inzwischen wohl verstaubt. Die Nutzungsmöglichkeiten und Tipps gelten aber allgemein und sind auch aktuell für die Nachfolger von Facebook und Co.

Chancen

Im Sport kannst du die Sozialen Medien vielseitig einsetzen. Hier sind einige Beispiele, die dich für deinen eigenen Auftritt inspirieren.

Verbinden

Auch wenn dir für den persönlichen Kontakt mal die Zeit fehlt, kannst du Fans, Freunde und Familie über deine Aktivitäten auf dem Laufenden halten. Du kannst beispielsweise live über einen Wettkampftag berichten, indem du eine Snapchat-Story erstellst aus Bildern und Videos von besonderen Momenten.

Motivation

Du kannst befreundete Athleten anfeuern oder mit Bildern und Berichten zu deinen Erfolgen anderen zeigen, dass es sich lohnt zu kämpfen. Umgekehrt kannst auch du Motivation schöpfen aus ermutigenden Kommentaren deiner Fans und Freunde. Auf deinem eigenen Tumblr-Blog oder dem Instagram-Profil zum Beispiel kannst du Bilder von Wettkämpfen posten und von deinen Followern liken und kommentieren lassen.

Image

Über deinen Auftritt in den Sozialen Medien bestimmst du mit, welches Bild andere von dir als Athlet haben. Kommentierst du beispielsweise den Erfolg eines anderen Athleten über Twitter oder Facebook mit einem Glückwunsch, zeigst du deine kollegiale, sportliche Seite.

Repräsentieren

Als Athlet vertrittst du immer auch deine Sportart, dein Team oder dein Kader und kannst eure Bekanntheit und Beliebtheit über die Sozialen Medien fördern. Du kannst zum Beispiel Go-Pro-Videos aus einem Training auf einen eigenen Youtube-Kanal hochladen und so einen 1:1-Einblick geben.

Sponsoren

Athleten, die in den Sozialen Medien aktiv sind und viele Follower und Likes haben, sind attraktiv für Sponsoren. Denn wenn du zum Beispiel in einem Instagram-Post von dir in deiner neuen Ausrüstung den Sponsor taggst, wird dieser für all deine Follower sichtbar.

Geld sparen

Für ein Profil in den beliebtesten Sozialen Netzwerken musst du kein Geld bezahlen. Damit sind sie für dich ein kostengünstiges Mittel für deine Kommunikation.

Risiken

Auch falls du noch keinen offiziellen Medienauftritt in Zeitungen oder im Fernsehen gehabt hast: In den Sozialen Medien werden junge Athleten von Anfang an beobachtet. Machst du einen Fehltritt in den Sozialen Medien, kann sich dieser negativ auf deine Karriere auswirken.

Privates wird öffentlich

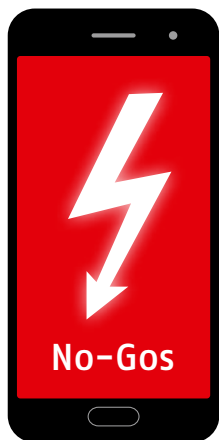
Über Soziale Medien erreichen deine Inhalte rasch einen weiten Empfängerkreis – auch wenn es sich dabei um einen unüberlegten Kommentar handelt oder um ein Bild, das nur für bestimmte Augen gedacht war. Zudem kann jeder deine Inhalte weiterverbreiten. Postest du unüberlegt, leidet dein Image im Team oder Kader, bei den Fans oder sogar in der Öffentlichkeit. Im schlimmsten Fall reagieren deine Trainer und Sponsoren mit Sanktionen.

Zeit

Die Zeit fliegt, wenn du dich durch die Sozialen Netzwerke klickst und deine Profile bearbeitest. Diese Zeit fehlt dir dann vielleicht für das Training oder die Erholung.

Bilder

Mit Fotos und Videos musst du besonders vorsichtig umgehen in den Sozialen Medien. Bestimmte Bilder wirken auf viele Betrachter unpassend oder geschmacklos.



Solche Inhalte solltest du niemals posten oder weiterverschicken:

- ▶ Bilder und Videos, die dich mit Zigaretten, Alkohol oder Drogen zeigen.
- ▶ Bilder und Videos, die dich freizügiger oder erotischer zeigen, als du in der Öffentlichkeit sein möchtest.
- ▶ Pornografie und Gewaltdarstellungen.

Das Internet vergisst nie

Deine digitalen Sünden können jederzeit und zu den ungünstigsten Zeitpunkten wieder ausgegraben werden – zum Beispiel in einer Gratiszeitung nach deinem Durchbruch als Sportstar. Stell dir ein Partybild vor, das du über Snapchat mit deinen Kolleginnen und Kollegen geteilt hast. Fändest du es immer noch witzig, wenn dein Sponsor es sieht oder wenn es Jahre später auf dem Twitter-Profil eines Sportjournalisten auftaucht?

Beispiele

Wie bei deiner Musik, deinem Kleiderstil oder deinem Sport geht es auch in den Sozialen Medien darum, dass du deinen eigenen Stil findest, der zu dir passt und mit dem du dich wohlfühlst. Andere Athleten können dich dabei inspirieren.

Social Media Präsenz: Facebook, Instagram

Was ich poste: Facebook ist mein offizieller Auftritt, wo ich mit den Fans kommuniziere und ihnen zeige, was in meinem Leben als Skifahrerin passiert. Mein Instagram-Profil ist zwar öffentlich, dort poste ich aber oft auch private Bilder für Kollegen und befreundete Sportler.

So häufig poste ich: Wenn gerade viel läuft, poste ich fast jeden Tag. Ich achte aber stets darauf, dass ich nicht zu oft oder zu lange in den Sozialen Medien bin. In ruhigeren Phasen poste ich manchmal zwei Wochen lang nichts.

Mein Highlight: Es ist überwältigend, wenn deine Posts mehrere hundert Likes bekommen! Mich hat auch schon überrascht, wie schnell ein Bild im Internet herumgehen kann.

Meine Tipps: Wichtig ist, sich so zu zeigen, wie man wirklich ist – was nicht heisst, dass man allzu Privates posten soll. Ausserdem sollte man nach frustrierenden Momenten etwas Zeit vergehen lassen, bevor man darüber schreibt. Sonst sagt man vielleicht etwas, das man später bereut.



Aline Danioth
Skirennfahrerin aus Andermatt. Ihre grössten Erfolge bisher: Zweimal Gold und zweimal Bronze an den Olympischen Jugend-Winterspielen 2016, 6 Europacup-Platzierungen unter den besten zehn, Gold und dreimal ein vierter Platz an den Juniorenweltmeisterschaften 2016.



Aline Danioth glücklich

7. März · 🌐

Update: Was als Nächstes kommt ...

Wauu, was für eine Zeit liegt hinter mir! ... Und was ich in den letzten Wochen erleben durfte, diese Tage werden mir immer in Erinnerung bleiben! 😊 #youtholympicchampion #worldjuniorchampion ✓🏆🏆

Jetzt einige Tage Erholung zu Hause bevor es nach Spanien ans Europacup Finale geht. 😊

Danke allen die mich immer unterstützen und natürlich meinen Sponsoren. #SkiArenaAndermattSedrun #leki #head #momanddad



Dank an die #Sponsoren



Rückblick auf den Erfolg!



588 Glückwünsche von Fans und Freunden

👍 Gefällt mir

teilen

👍❤️👤 588

Chronologisch ▾



Caroline Agnou
Leichtathletin aus Biel.
Ihre grössten Erfolge
bisher: U20-Europa-
meisterin im Sieben-
kampf, Qualifikation
Leichtathletik-WM 2016,
Nachwuchssportlerin
2015 der Schweizer
Sporthilfe.

Social Media Präsenz: www.carolineagnou.ch, Facebook

Was ich poste: Auf meiner Webseite veröffentliche ich News, Resultate und Bilder aus Wettkämpfen, Daten bevorstehender Wettkämpfe. Mein Facebook-Profil nutzte ich am Anfang nur privat, um Familie und Freunde auf dem Laufenden zu halten. Nach meinem Erfolg an der U20-EM hatte ich die Idee, mein Profil öffentlich zu machen, um so alle interessierten Sportfans ansprechen zu können. Die Anzahl «Gefällt mir» zeigt mir ziemlich genau, wie viele Leute ich mit meinen Posts erreiche.

So häufig poste ich: Mein Ziel ist es, auf beiden Plattformen etwa drei- bis viermal pro Monat etwas Neues zu posten. Auf keinen Fall will ich die Leute mit täglichen Posts vollspammen, sondern nur posten, was wichtig ist.

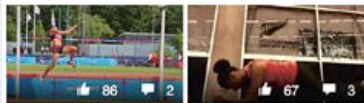
Mein Highlight: Nachdem ich den U20-EM-Titel gewonnen hatte, ging das Resultat durch die Medien, und ich erhielt auch auf meinem Facebook-Profil viele sehr positive Feedbacks.

Meine Tipps: Am wichtigsten ist es, spontan zu bleiben und nicht zu lange an einem Post zu feilen. So bleiben die Emotionen spürbar, und das mögen die Leute. Ich poste gerne Actionbilder, das gibt einen spannenden Einblick in den Sport. Man sollte ausserdem daran denken, auch negative Ereignisse zu kommentieren – das ist nur fair, denn die Leute wollen auch dann wissen, wie es einem geht.

FOTOS



VIDEOS



WURDE VON DIESER SEITE MIT „GEFÄLLT MIR“ MARKIERT



I believe in you
Guter Zweck

Gefällt mir



Swiss Athletics
Sportmannschaft

Gefällt mir



Rio 2016
Sportveranstaltung

Gefällt mir

Fotos und Videos von Preisverleihungen, Trainings und Reisen.

Update zum Erfolg!

Caroline Agnou hat 2 neue Fotos hinzugefügt.
glücklich.
10. April um 04:11 · 🌐

Ich kann es immer noch kaum glauben!!! Ich hatte die Ehre, den Nachwuchspreis der Stiftung Schweizer Sporthilfe entgegen zu nehmen. Von ganzem Herzen bedanke ich mich bei allen die mitgestimmt haben und mir damit die Möglichkeit geben, meine Träume und Ziele zu erreichen. Ein grosses Dankeschön auch an die Jury und die Medien ohne die es nie zu dieser Entscheidung gekommen wäre.

Dank an die Fans, Jury und Medien.



131 Glückwünsche von Fans!

Gefällt mir · 131 · Chronologisch

4 weitere Kommentare anzeigen

Stiftung Schweizer Sporthilfe Liebe Caroline, die Stiftung Schweizer Sporthilfe gratuliert dir nochmals herzlich zur Wahl «Sporthilfe Nachwuchsathletin des Jahres 2015» 🎉 @NWP #NachwuchsPreis

1 · 11. April um 02:38

Andere Sportseiten, die Caroline gefallen.



Loïc Meillard
Skirennfahrer aus
Neuenburg, wohnt
heute im Wallis.
Seine grössten Erfolge
bisher: Gold, Silber
und Bronze an der
Junioren-WM,
5 Europacup-Podest-
plätze, 1 Weltcup-
Platzierung unter den
besten zehn, Nach-
wuchssportler 2015 der
Schweizer Sporthilfe.

Social Media Präsenz: www.loicmeillard.ch, Facebook,
Instagram, tooski.ch-Blog

Was ich poste: Meine Webseite ist meine Visitenkarte, auf der ich mich als Athlet vorstelle. Ich verlinke dort auch meine weiteren Profile. Facebook und Instagram nutze ich für Bilder und Kommentare zu Trainings, Rennen und Resultaten. Auf Instagram zeige ich auch mal ein privates Foto oder einen Schnappschuss. Im Blog schreibe ich ausführlicher aus meinem Sportalltag – zum Beispiel aus dem Trainingslager mit Hintergründen zu Rennen und Ergebnissen.

So häufig poste ich: Auf Facebook und Instagram poste ich ein- bis zweimal pro Woche, wenn viel läuft etwas mehr. Blog-Posts schreibe ich nur, wenn es etwas besonders Spannendes gibt, etwa alle zwei Wochen.

Mein Highlight: Nachdem ich den Nachwuchs-Preis der Schweizer Sporthilfe gewonnen hatte, dankte ich meiner Familie, meinen Freunden und den Sponsoren auf Facebook. Darauf erhielt ich sehr viele positive Reaktionen.

Meine Tipps: Poste nur, worauf du Lust hast! Wenn du einfach postest, damit auf dem Profil etwas passiert, wird's für die Follower uninteressant. Man kann auch von Misserfolgen berichten, sollte dabei aber neutral und sachlich bleiben. Vergiss nicht, deinen Fans und Followern zu danken und die Sponsoren zu nennen oder zu taggen.

26/09/2015 // Shooting star!

Les shootings pour Ochsner Sport et le *Schweizer Illustrierte* étaient vraiment sympas, voici un premier aperçu:

Malgré ce planning bien rempli, j'ai eu quelques
manches de géant pour retrouver le glacier
après Ushuaïa. Au programme: le géant, puis Zermatt ou je ferai du slalom

Backstage:
Hintergründe zu einem
Medienauftritt



Philippe Meillard

Update: Was läuft
im Training? Was folgt
als Nächstes?

15/09/2015 // Détente et entraînement physique

Les deux dernières semaines se sont très bien passées. Après 3 jours de pause où je n'ai rien fait du tout, j'ai repris l'entraînement physique. D'ailleurs, j'ai deux jours de tests de condition qui m'attendent! La reprise sur les skis est prévue pour jeudi 17.

03/09/2015 // De retour d'Argentine

Le stage en Argentine s'est vraiment bien passé, même si les conditions n'ont pas toujours été optimales. En fait, on a connu un peu tous les types de neige. Globalement, on peut parler d'un excellent camp d'entraînement, majoritairement dédié au géant et au slalom, avec tout de même deux jours de Super-G. Je suis néanmoins content d'être de retour en Suisse.



Journal: Bericht
und Bilder aus dem
Trainingslager.

La suite du programme? Deux semaines de pause, deux jours de tests physiques, puis retour sur les skis à Zermatt.

Fit-Tipps für Athleten



Stell dir vor jedem Post vor,
wer ihn alles sehen könnte.
Möchtest du den Post
auch abgedruckt in einer
Zeitung sehen?

Cool bleiben

Lass nach einem emotionalen Ereignis wie einer Niederlage etwas Zeit verstreichen, bevor du kommentierst. Einmal drüber schlafen, und die Welt sieht anders aus. Und nimm dir kritische oder negative Kommentare nicht zu sehr zu Herzen. Lasse sie ruhig auf deinem Profil stehen, solange sie tragbar sind für dich.

Halte Privates privat

Überprüfe regelmässig deine Kontaktlisten sowie deine Profil- und Sicherheitseinstellungen.

Zwei Profile

Vielleicht ist es für dich sinnvoll, sowohl ein geschütztes Profil für deine privaten Kontakte zu haben als auch ein öffentliches Athleten-Profil. Denke aber dran: Auch dein persönliches Profil ist nicht komplett privat. Inhalte daraus können jederzeit weiterverbreitet und öffentlich gemacht werden.

Google dich selber

Gib regelmässig deinen eigenen Namen bei Google ein. Tauchen peinliche oder schädigende Suchresultate auf? Verlange nötigenfalls die Löschung des Inhalts bei der Person, die den Inhalt veröffentlicht hat, oder beim Betreiber der Seite.

Sei respektvoll und verantwortungsbewusst

Folge auch in den Sozialen Medien der Ethik-Charta des Schweizer Sports (siehe www.spiritofsport.ch): Zeige Respekt gegenüber allen Menschen, stelle dich klar gegen Tabak, Drogen, Doping und Gewalt, lebe einen verantwortungsvollen Alkoholkonsum gemäss dem Jugendschutzgesetz vor.

Poste Bilder mit Stil

Bilder haben eine starke Wirkung. Überlege dir also vor dem Hochladen von Fotos und Videos besonders gut, wer sie alles sehen könnte. Würde dir das Bild auch auf einer öffentlichen Plakatwand gefallen? Auch in fünf Jahren noch?



Aufnahmen von einzelnen Personen aus der Nähe darfst du nur mit deren Einwilligung posten oder teilen. Pornografische Bilder und Gewaltdarstellungen sind absolute No-Gos.

Nimm Time-outs

Lass vor Wettkämpfen oder nach intensiven Trainings- oder Wettkampfphasen die Sozialen Medien ruhig einmal links liegen. Wenn du sonst sehr aktiv bist in den Netzwerken, kannst du eine Vertrauensperson bitten, dein Profil für dich zu betreuen.

Cybermobbing: Stop – block – tell

Wirst du von jemandem gezielt angegriffen und heruntergemacht? Dann gilt: Nicht reagieren – Kontakt blockieren – und wende dich an eine erwachsene Vertrauensperson (Eltern, Trainerin oder Trainer, Lehrperson) oder eine Beratungsstelle (Adressen findest du unter «Links und Hilfe»).

Online-Sucht

Das Internet ist für die meisten unverzichtbar, für einige wird es aber zur Sucht. Ihnen wird das Internet wichtiger als das reale Leben, ohne Internet werden sie gereizt und nervös, sie vernachlässigen Arbeit, Schule, Freunde, Hobbys, Schlaf und Training. Internetsüchtig zu sein, ist keine Charakterschwäche, sondern hat mit Vorgängen im Gehirn zu tun. Mithilfe einer Fachperson kann man die Sucht therapieren. Wende dich an eine Beratungsstelle, wenn du dir Sorgen machst um deinen eigenen Internetkonsum oder um den einer Freundin oder eines Freundes.



Poste regelmässig, aber achte auf dein Zeitmanagement: Lege fest, wann du wie viel Zeit in den Sozialen Medien einsetzen willst. Am besten planst du dir bestimmte Zeitblöcke für die Sozialen Medien ein und antwortest nicht sofort auf jede Nachricht.

Links und Hilfe

www.147.ch

Informations- und Beratungsangebot von Pro Juventute für Jugendliche bei Fragen zu verschiedenen Themen. Beratung per Telefon, Chat, E-Mail oder SMS – rund um die Uhr und jeden Tag.

www.feel-ok.ch

Internetplattform für Jugendliche mit informativen Texten, Spielen und Tests zu Gesundheitsfragen und Alltagsthemen.

www.skppsc.ch

Plattform der Schweizerischen Kriminalprävention für Jugendliche und Eltern mit Informationen und Tipps zum sicheren Umgang mit dem Internet, den Sozialen Medien und mehr.

www.cybersmart.ch

Informationsangebot zu Themen rund um das Internet.

www.klicksafe.de

Umfassende Infos und Angebote zum Umgang mit dem Internet und den Sozialen Medien aus einem grossen Projekt der EU.

www.spiritofsport.ch

Ethik-Charta mit den neun Prinzipien im Schweizer Sport, getragen von Swiss Olympic, dem Bundesamt für Sport BASPO und den Schweizer Sportverbänden.

www.swissolympic.ch/uebergriffe

Programm von Swiss Olympic und dem Bundesamt für Sport BASPO gegen sexuelle Übergriffe im Sport mit Informationen, Unterstützung und Beratung.

Zusätzliche Hintergründe und Tipps für Trainer, Funktionäre und Jugendleiter

Wieso ist dieses Thema wichtig?

Die meisten der Schweizer Jugendlichen haben ein Profil in mindestens einem Sozialen Netzwerk (2014 waren es 89 Prozent). Junge Athleten sind also sehr aktiv in den Sozialen Medien. Es ist für sie selbstverständlich, die Plattform auch für ihre sportliche Aktivität zu nutzen. Als Aufsichtsperson kannst du die Jugendlichen im Umgang mit Sozialen Medien im Sport unterstützen und anleiten.

Wie kannst du als Trainer, Funktionär oder Jugendleiter die sichere und kompetente Nutzung von Sozialen Medien unter jungen Athleten fördern?

Mögliche Massnahmen sind:

- ▶ Den Gebrauch von Sozialen Medien im Gespräch mit den Jugendlichen thematisieren, zum Beispiel aktuelle Ereignisse im Zusammenhang mit Sportlerinnen und Sportlern ansprechen.
- ▶ Die Sozialen Medien selber bewusst und vorbildlich einsetzen. Zum Beispiel nur ausgewählten Gruppen beitreten, Kontaktanfragen (auch von den Jugendlichen) bei Bedenken ablehnen, vor dem Veröffentlichen von Fotos und Videos aus Trainings oder Wettkämpfen das Einverständnis abholen von allen, die auf dem Bild sind.
- ▶ Regeln für den Verein oder das Team im Umgang mit Sozialen Medien festlegen. Zum Beispiel: Vereinbaren, dass Soziale Medien während Trainings oder unmittelbar vor Wettkämpfen nicht genutzt werden.

- ▶ Negative Kommentare über andere Teammitglieder oder Gegner unterbinden (auch in geschlossenen Gruppen des Teams oder Kaders).
- ▶ Diese Broschüre weitergeben. Sie kann kostenlos bestellt werden unter www.swissolympic.ch/socialmedia.

Was tun in Problemfällen?



Stufe 1: Signale im Training wahrnehmen und sich mit anderen Aufsichtspersonen austauschen.

Stufe 2: Beobachtungen austauschen und gemeinsam weiteres Vorgehen festlegen. Je nach Gefährdung nächste Stufe einleiten.

Stufe 3: Zielorientierte Gespräche mit Jugendlichen führen und Zielvereinbarungen treffen.

Stufe 4: Eltern beiziehen.

Stufe 5: Externes Umfeld beiziehen bzw. aktivieren.

Anlaufstelle bei Problemfällen:

<http://jugendleiter.projuventute.ch> oder 058 618 80 80 und jugendleiter@projuventute.ch (rund um die Uhr erreichbar)

Cybermobbing / Cyberbullying

Cybermobbing oder Cyberbullying ist Mobbing im Internet. Dabei wird eine Person über längere Zeit immer wieder von einer Gruppe oder von einer Einzelperson in den Sozialen Medien blossgestellt, verleumdet oder belästigt, indem verletzendes Bilder oder Texte über sie veröffentlicht und verschickt werden. Cybermobbing/Cyberbullying hat für die Opfer dieselben Folgen wie jedes andere Mobbing: Ausgrenzung, Verlust von Selbstvertrauen, sozialer Rückzug, Anstieg von Wut und Zorn und in gravierenden Fällen Angstzustände und Depression. Jungen Opfern fällt es oft schwer, ihr Problem mit anderen zu besprechen. Betreuungspersonen sollten deshalb auf Anzeichen für Mobbing achten und bei Verdacht eine Beratungsstelle kontaktieren.

Online-Sucht

Eine Person mit Online-Sucht kann ihren Internetgebrauch nicht mehr kontrollieren, verbringt exzessiv viel Zeit online, reagiert mit Nervosität oder Gereiztheit auf die Nichtnutzung des Internets und vernachlässigt andere Gewohnheiten, Interessen oder soziale Kontakte. Besonders Onlinespiele, Soziale Netzwerke und Webseiten mit pornographischem Inhalt können zu süchtigem Verhalten führen. Jugendliche sind speziell gefährdet, eine Online-Sucht zu entwickeln. Wie andere Abhängigkeiten führt diese zu Veränderungen im Gehirn, sie kann soziale Beziehungen, sportliche, schulische oder berufliche Leistungen beeinträchtigen und die körperliche Gesundheit schädigen (Haltungsschäden, Kopfschmerzen, Sehprobleme). Verschiedene Beratungsstellen helfen Betroffenen weiter (siehe Kapitel «Links und Infos»).

Rechtliches



Was auch im Internet gesetzlich verboten ist:

- ▶ Zugänglichmachen von Pornografie an Personen unter 16 Jahren (Art. 197 Schweizerisches Strafgesetzbuch StGB)
- ▶ Zeigen, Erwerben oder Besitzen von verbotener Pornografie (Pädophilie, Sodomie, Gewalt) (Art. 197 StGB)
- ▶ Zeigen, Erwerben oder Besitzen von grausamen Gewaltdarstellungen gegen Menschen oder Tiere (z.B. Tötungs- und Folterdarstellungen) (Art. 135 StGB)
- ▶ Hochladen (Upload, Filesharing) von urheberrechtlich geschützten Inhalten (Art. 10, 33, 36, 37 Urheberrechtsgesetz und verwandte Schutzrechte)

Links und weiterführende Infos für Trainer, Funktionäre und Jugendleiter

In jedem Fall und rund um die Uhr hilft dir die **Gratis-Beratung der Pro Juventute weiter:**
<http://jugendleiter.projuventute.ch>, 058 618 80 80,
jugendleiter@projuventute.ch

Weitere Adressen

www.swisscom.ch/medienkurse

Medienkurse zur Vermittlung von Medienkompetenz für Jugendliche mit Spezialmodul «Meine Präsenz als Sportler im Internet» für Sportschulen, in Zusammenarbeit mit Swiss Olympic.

www.swisscom.ch/medienstark

Treffpunkt für Eltern zum Thema Medienkompetenz.

www.skppsc.ch

Plattform der Schweizerischen Kriminalprävention für Jugendliche und Eltern mit Informationen zum sicheren Umgang mit dem Internet und mehr.

www.cybercrime.admin.ch

Schweizer Koordinationsstelle zur Bekämpfung der Internetkriminalität (KO-BIK).

www.jugendundmedien.ch

Nationales Programm zur Förderung von Medienkompetenz unter Jugendlichen.

www.klicksafe.de

Umfassende Infos und Angebote zum Umgang mit dem Internet im Auftrag der EU-Kommission.

Swiss Olympic
Abteilung Ethik & Ausbildung
Haus des Sports
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen b. Bern

Telefon +41 (0)31 359 71 39
ausbildung@swissolympic.ch
www.swissolympic.ch

**Bestelle kostenlos weitere Exemplare
dieser Broschüre für dein Team, dein
Kader oder deinen Verein:**

www.swissolympic.ch/socialmedia

National Supporter

SPORT-TOTO  **SWISSLOS**

Leading Partners



amag

**OCHSNER
SPORT**

