

# Verhaltenskodex

für Sportlerinnen und Sportler, haupt- und ehrenamtliche Tätige  
in Mitgliedsvereinen und -verbänden im Deutschen Ruderverband

Deutscher Ruderverband



[www.rudern.de/jugendschutz](http://www.rudern.de/jugendschutz)

---

Name

---

Verein/Verband

---

Meine Verantwortung als (Funktion angeben: Sportler/-in, Trainer/-in, ...)

1. Als Teil der Sportgemeinschaft übernehme ich Verantwortung und respektiere die Würde jedes/jeder Einzelnen in meinem (sportlichen) Umfeld.
2. Ich bekenne mich zur freiheitlich demokratischen Grundordnung und verspreche, alle Menschen, unabhängig ihrer sozialen, ethnischen und kulturellen Herkunft, Weltanschauung, Religion, sexuellen Orientierung, ihres Alters oder Geschlechts gleich und fair zu behandeln sowie Diskriminierungen jeglicher Art entschieden entgegenzuwirken.
3. Ich achte das Recht auf körperliche Unversehrtheit sowohl mir als auch meinen Mitmenschen gegenüber. Ich übe keine Form der Belästigung und Gewalt aus und wirke dem entschieden entgegen. Unter Belästigung und Gewalt ist die psychische, physische oder sexuelle Art (mit und ohne Körperkontakt), sowie auch die Vernachlässigung zu verstehen.
4. In meiner Verantwortung werde ich die Werte des Sports leben und vermitteln. Hierzu zählen insbesondere Respekt, Fairness, Disziplin, der Teamgedanke sowie Vielfalt und Toleranz. Ich achte darauf, dass die sportlichen und außersportlichen Angebote stets an dem individuellen Entwicklungsstand ausgerichtet sind und altersgemäße Methoden eingesetzt werden.
5. In meiner Verantwortung bin ich mir über meine Vorbildfunktion bewusst. Ich setze mich dafür ein, dass die Regeln in meinem Verein, in meinem Verband und in meiner Sportart eingehalten werden.
6. Ich trete dem Medikamenten-, Drogen- und Alkoholmissbrauch sowie der Leistungsmanipulation entschieden entgegen und unterstütze den Kampf gegen Doping.
7. In meiner Verantwortung werde ich die individuellen Empfindungen zu Nähe und Distanz, die Intimsphären und die persönlichen Schamgrenzen respektieren, achten und zusammen mit meinem Umfeld besprechen.

Ich bin mir darüber bewusst, dass im Sport besondere Risikobereiche vorhanden sind. Ich werde diese Situationen transparent mit den Beteiligten kommunizieren und treffe geeignete Schutzmaßnahmen. Mir sind mögliche interne und externe Ansprechpersonen bekannt. Ich bin mir über mein Recht bewusst, jederzeit mit ihnen in Kontakt zu treten.

## Risikobereiche sind insbesondere

### A – Übernachtung

Ich bin mir darüber bewusst, dass Sportler/-innen nicht mit Trainer/-innen bzw. ihnen weisungsbefugten Personen in einem (Hotel-)Zimmer übernachten dürfen.

### B – Duschen und Umkleiden

Ich bin mir darüber bewusst, dass Sportler/-innen nicht zeitgleich mit Trainer/-innen bzw. ihnen weisungsbefugten Personen die Duschen und Umkleiden benutzen dürfen. In Notfällen kündigen sich Trainer/-innen bzw. weisungsbefugte Personen eindeutig an und warten bis die Anwesenden bestätigen, dass sie sich bekleidet haben und sie eintreten dürfen. Das Filmen und Fotografieren in Umkleiden und Duschen ist strengstens verboten.

### C – Hilfestellungen und Körperkontakt

Ich bin mir darüber bewusst, dass bei Hilfestellungen oder anderen Körperkontakten zwischen Sportler/-innen und Trainer/-innen, über die Notwendigkeit und Form der Berührung aufgeklärt werden muss. Vor der Durchführung muss durch Fragen von Trainer/-innen ein aktives Einverständnis seitens Sportler/-innen eingeholt werden. Zu jeder Berührung kann jederzeit „Nein“ gesagt werden.

### D – Medizinische und therapeutische Maßnahmen

Ich bin mir darüber bewusst, dass medizinische und therapeutische Maßnahmen besonders in die Intimsphäre eines Menschen eingreifen. Sie werden daher ausschließlich durch Personen mit einer entsprechenden fachlichen Befähigung durchgeführt. Grundsätzlich muss eine Trennung zwischen der medizinisch therapeutischen Funktion und der Trainerrolle vorliegen. Ich habe das Recht bei jeder Maßnahme eine Begleitung mitzunehmen, um 1:1-Situationen zu vermeiden.

### E – Kleidung

In meiner Verantwortung halte ich mich an die sportliche Kleideretikette meines Vereins/meines Verbands. Ich habe das Recht, an der Erstellung der Etikette mitzuwirken und deren Einhaltung von anderen einzufordern. Ich halte individuelle Regelungen fest, damit sich alle Beteiligten wohl fühlen und sich Dritte durch freizügige Kleidung nicht gestört fühlen.

### F – Fahrten

Um 1:1-Situationen zwischen Sportler/-innen und Trainer/-innen bzw. ihnen weisungsberechtigten Personen zu vermeiden, werden generell bei Fahrten ein zentraler Treff- und Absetzpunkt vereinbart. Wenigstens die letzten beiden Personen werde dort zentral abgesetzt und nicht einzeln nach Hause gefahren. Wenn nötig, werden nach Absprache mit den Erziehungsberechtigten andere Treff- oder Absetzpunkte vereinbart. In Ausnahmefällen ist eine 1:1-Situation beim Transport möglich, welche aber im Vorfeld mit den Erziehungsberechtigten abgestimmt werden muss.

### G – Mediennutzung

Der Umgang mit Bild- und Videoaufnahmen wird mit allen Beteiligten besprochen, bei Minderjährigen zusätzlich mit den Erziehungsberechtigten. Dabei wird festgehalten, wo und wie lange die Dateien gespeichert werden. Es werden Regelungen zum Umgang mit 1:1-Nachrichten erstellt. Grundsätzlich sollten 1:1-Nachrichten zwischen Sportler/-innen und Trainer/-innen jedoch vermieden werden.

Ich bin mir darüber bewusst, dass mein Verhalten in den sozialen Medien Gewalt (siehe Punkt 3) darstellen und entsprechende Konsequenzen nach sich ziehen kann.

### H – Intime Beziehungen

Eine intime Beziehung und sexuelle Handlung zwischen Sportler/-innen und Trainer/-innen, die in einem Abhängigkeitsverhältnis zueinanderstehen und derselben Trainingsgruppe angehören, ist dadurch aufzulösen, dass eine der beiden Personen die Trainingsgruppe verlässt.

### I – Individuelle Gespräche

Regelmäßige (Feedback-)Gespräche zwischen Sportler/-innen und Trainer/-innen gehören im Sport dazu. Hierfür wird ausreichend Zeit und ein passender Raum zur Verfügung gestellt. Es gilt die „Kultur der offenen Tür“. Eine respektvolle und wertschätzende Sprache ist stets zu achten. Sportler/-innen haben das Recht, zu jedem Gespräch eine Begleitung mit dazu zunehmen.

In meiner Verantwortung lebe ich nach den Werten der Partizipation, der offenen und gewaltfreien Kommunikation, schaffe bestmögliche Transparenz und lege einen Fokus auf die Wertschätzung jeder/s Einzelnen. Ich werde in meinem sportlichen Umfeld darauf achten, dass dieser Verhaltenskodex eingehalten wird. Ich bin mir darüber bewusst, dass ich jederzeit fachliche Unterstützung hinzuziehen kann. Ich bin offen für eine Meinung Dritter und lasse den Blick von außen zu. Durch meine Unterschrift verpflichte ich mich zur Einhaltung dieses Verhaltenskodexes. Mir ist bewusst, dass Zuwiderhandlungen Sanktionen nach sich ziehen können.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift