

Wir sind das Juniorenkader von Swiss Badminton und durch die Annahme unserer Nominierung des Nationalteams bestätigen wir, dass wir die im Selektionskonzept formulierten Richtlinien gelesen haben und diesen zustimmen. Ausserdem wollen wir für unsere gemeinsamen Trainingscamps und Turniere sowie für unseren Alltag zu Hause die folgenden Verhaltensregeln beachten:

Allgemeiner Umgang miteinander

1. Wir sind ein Team! Wir unterstützen uns gegenseitig und helfen einander so gut wie möglich.
2. Wir gehen stets offen und ehrlich miteinander um.
3. Wir lernen aus unseren Fehlern.
4. Wir hören aufmerksam zu, wenn eine Ansage gemacht wird.
5. Wir fragen nach, wenn wir etwas nicht verstanden haben.
6. Wir helfen unseren Teamkameraden, indem wir ihnen konstruktives Feedback geben.
7. Wir sind kritikfähig und danken unseren „Kritikern“ für deren Hilfe.
8. Wir erscheinen pünktlich und gut vorbereitet zum abgesprochenen Treffpunkt.

Lifestyle im Leistungssport

9. Wir achten auf eine gesunde und sportlergerechte Ernährung.
10. Wir nutzen die Pausen zwischen den Trainingseinheiten, um uns zu regenerieren.
11. Wir achten darauf, immer genügend Schlaf zu bekommen.
12. Wir gehen professionell mit Krankheiten und Verletzungen um und nehmen schnellstmöglich ärztliche und physiotherapeutische Hilfe in Anspruch.
13. Wir versuchen, besonders in der kalten Jahreszeit, durch angemessene Bekleidung (trockene, warme Kleidung, ggf. Mütze, etc.), Erkältungen oder vergleichbaren Erkrankungen vorzubeugen.
14. Wir verzichten auf Doping, illegale Suchtmittel sowie Tabak und konsumieren Alkohol – wenn überhaupt – nur in massvollem Rahmen.

Rund um den Badmintonsport (Turniere, Training, etc.)

15. Wir bereiten uns rechtzeitig, selbständig und angemessen auf unsere Trainings bzw. Matches vor und entwickeln eigenständig einen Plan für das jeweils bevorstehende Training bzw. Match.
16. Wir ergreifen selbständig die Initiative, um mit unserem Trainer die Matches vor- bzw. nachzubesprechen.
17. Wir bereiten unsere Trainingseinheiten und Matches aktiv nach und absolvieren ein angemessenes Cool-Down-Programm.
18. Wir arbeiten individuell an unseren Schwachstellen und versuchen, diese auszumerzen. Dabei nutzen wir auch die Zeit vor, nach oder zwischen den „offiziellen“ Trainingseinheiten.
19. Wir sind gute Zuspierer!
20. Wir haben sämtliches Equipment, das wir für eine Trainingseinheit oder ein Turnier benötigen, stets in einwandfreiem Zustand dabei.

Umgang mit Swiss Badminton

21. Wir lesen, berücksichtigen und reagieren auf die Informationen/Anfragen von Swiss Badminton.
22. Wir informieren unsere zuständigen Nationaltrainer über sämtliche Krankheiten, Verletzungen, etc. die uns zu mehr als drei Tagen Sportpause am Stück zwingen.
23. Wir halten uns an sämtliche Regeln, die von den zuständigen Nationaltrainern von Swiss Badminton für die jeweilige Aktivität aufgestellt wurden.
24. Wir respektieren die Nominierungen von Swiss Badminton.
25. Wir sind uns bewusst, dass wir bei sämtlichen repräsentativen Events nicht nur für uns spielen, sondern auch die Schweiz sowie Swiss Badminton vertreten und sind bemüht, dies mit Anstand, Würde und professionellem Auftreten bestmöglich zu tun.