

TRIRUN Linz Verhaltensleitfaden für Trainer:innen

Dieser Verhaltensleitfaden ist für die Trainer und Trainerinnen von TRIRUN Linz verpflichtend einzuhalten.

Allgemeines:

- Trainer:innen achten auf angemessene, Sport- und funktionstaugliche Kleidung. Trainer:innen haben eine Vorbildfunktion und definieren klare Grenzen bezüglich angemessener Bekleidung aller Beteiligten (z. B. kein Oberkörper-frei-Training bei Minderjährigen oder in geschlossenen Trainingsräumen)
- Bei technischen Korrekturen, die einen Körperkontakt erfordern, ist das Einverständnis der Sportler:innen einzuholen. Neben dem Einverständnis sollte das Prinzip „Hands-Off, wenn möglich“ vorangestellt werden (z. B. Erst verbal/visuell erklären, nur bei Bedarf mit Ankündigung und Zustimmung korrigieren)
- Wenn immer möglich, sind das 6-Augen-Prinzip und das Prinzip der offenen Tür einzuhalten.
- Einzelbefördernde Transporte von Minderjährigen durch Trainer:innen im privaten PKW sind grundsätzlich zu vermeiden. Sollten Fahrgemeinschaften unumgänglich sein, muss dies im Vorfeld transparent mit den Erziehungsberechtigten abgesprochen werden (oder nach dem 6-Augen-Prinzip mit mindestens zwei Kindern im Fahrzeug).
- sollte ein Kind nicht rechtzeitig vom Training abgeholt werden darf das Kind nicht alleine gelassen werden, der Trainer soll aber nicht mit dem Kind alleine gelassen werden (6 Augen Prinzip und Aufsichtspflicht)
- Gemeinsames Duschen von Trainer*innen und Sportler:innen ist verboten
- Die Intimsphäre der Athlet*innen in Dusche und Umkleide ist zu respektieren.
- Garderoben müssen geschlechtlich getrennt werden
- Die Zimmerbelegung der Sportler:innen erfolgt nur gleichgeschlechtlich.
- Es gibt keine gemeinsame Zimmerbelegung von Sportler:innen und Trainer*innen.
- Es erfolgen keine 4-Augen-Gespräche im Zimmer der Trainer*in.
- Der Trainer/die Trainerin darf weder vor noch nach dem Training Sportler:innen zum Einzeltraining schicken. Das Vereinstraining findet immer in der Gruppe statt.
- Körperkontakte bei Erfolgen, zum Trösten oder um Mut zu machen sind in Ordnung, wenn sie das pädagogisch sinnvolle Maß nicht überschreiten und von beiden Seiten gewollt sind. Die Kinder/Jugendlichen müssen vorher gefragt werden ob sie zum Beispiel in den Arm genommen werden dürfen.
- Keine persönlichen Geschenke oder finanziellen/materiellen Vergünstigungen an einzelne Athlet:innen (Vermeidung von Bevorzugung oder Abhängigkeiten).

Verhalten in der digitalen Kommunikation und auf Social Media:

- Messenger-Gruppen (WhatsApp/Signal): Keine privaten 1:1-Chats zwischen Trainer:innen und Minderjährigen. Kommunikation nur über offizielle Vereinsgruppen, in denen mindestens ein zweiter Trainer oder ein Elternteil Mitglied ist.
- Social Media & Kontaktaufnahme: Keine privaten Verlinkungen, privaten Direct Messages oder Freundschaftsanfragen an minderjährige Athlet:innen auf privaten Profilen.
- Fotos & Videos: Fotos für Social Media/Vereinswebsite dürfen nur nach schriftlicher Einwilligung der Eltern gemacht und veröffentlicht werden. Bildaufnahmen in Umkleiden, Duschen oder im Bereich von Schwimmbekleidung sind strikt untersagt.

Sicherheits- & Notfallmanagement:

- Beim Freiwasserschwimmen (z. B. See/Donau) und bei Radtrainings im Straßenverkehr tragen Trainer:innen eine erhöhte Sorgfaltspflicht (Helmpflicht, Sicherheitsabstände, Rettungsmittel/Bojen beim Schwimmen).
- Trainer:innen müssen die Notfallkontakte der Eltern und relevante medizinische Informationen (z. B. Allergien, Asthma) der Kinder griffbereit haben.

Gesundheit & Überlastung:

- Trainer:innen verpflichten sich, auf Anzeichen von Übertraining, extremer Erschöpfung oder auffälligem Essverhalten (z. B. RED-S / Relatives Energiedefizit im Ausdauersport) zu achten und im Bedarfsfall das Gespräch mit den Eltern oder Vertrauenspersonen zu suchen.

Bei Unsicherheiten, Verdachtsfällen oder Grenzverletzungen wende ich mich umgehend an die Vertrauensperson meines Vereins oder des Österreichischen Triathlonverbands und/oder an eine öffentliche Beratungsstelle.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Umsetzung der obig angeführten Punkte nach bestem Wissen und Gewissen.

Ort, Datum

Unterschrift

Unterschrift Verein