



Postfach 3
Club-Nr. 12390
8880 Walenstadt
www.fcwalenstadt.ch

COOL & CLEAN  

Die «cool and clean»-Commitments

1. Ich will meine Ziele erreichen!
2. Ich verhalte mich fair!
3. Ich leiste ohne Doping!
4. Ich verzichte auf Tabak!
5. Ich verzichte auf Alkohol!



Merkblatt für Junioren/Juniorinnen und deren Eltern / Erziehungsberechtigte

FC Walenstadt



Wir freuen uns, einen wesentlichen Teil zur sportlichen Betätigung Ihres Kindes beitragen zu können.

Um Ihnen, Ihren Kindern und uns die Rahmenbedingungen rund um den Fussball im Jugend- und Kinderbereich etwas zu erleichtern, möchten wir Ihnen ein paar Tipps und Informationen unterbreiten.

1. Ich will meine Ziele erreichen!
2. Ich verhalte mich fair!
3. Ich leiste ohne Doping!
4. Ich verzichte auf Tabak!
5. Ich verzichte auf Alkohol!

Ausrüstung	<i>(diese Tipps helfen auch gleich beim Packen der Fussballtasche)</i>
	<p>Schuhe gibt es in den unterschiedlichsten Farben und Materialien. Zu beachten ist, dass in sogenannten Nockenschuhen gespielt wird, d.h. die Nocken sind aus Plastik, nicht austauschbar und nicht aus Metall. Kontrollieren Sie von Zeit zu Zeit, ob die Grösse noch zu den Füessen Ihres Kindes passt. Nichts Schlimmeres als zu grosse oder zu kleine Fussballschuhe. In den Wintermonaten trainieren wir in der Halle. Dort verwenden wir einen Hallenschuh.</p>
	<p>Die Gesundheit steht auch für Sportlerinnen und Sportler im Mittelpunkt. Schienbeinschoner helfen uns im Fussball Verletzungen an besonders gefährdeten Stellen zu verhindern. Achten Sie beim Kauf von Schienbeinschonern für Jugendliche und Kinder darauf, dass diese einen Knöchelschutz haben.</p>
	<p>Die Stutzen oder Stulpen dienen zur besseren Fixierung der Schienbeinschoner. Es gibt sie mit Socken oder mit Stegen.</p>
	<p>Für die Trainings reichen eine leichte, kurze Sporthose und ein T-Shirt.</p>
	<p>In den Übergangszeiten (Frühling/Herbst) und zu den Spielen und Turnieren nehmen wir ein langärmliges Oberteil mit, um uns gegen Kälte zu schützen. Die lange (Trainings-)Hose ist ebenfalls ratsam.</p>
	<p>Eine Regenjacke schützt nicht nur ausgezeichnet gegen Nässe. Sie hält auch Wind ab und verhindert schnelles Auskühlen. Bei Trainings, Spielen und Turnieren äusserst nützlich.</p>
	<p>Die Trikots für die Turniere und Spiele werden vom Verein zur Verfügung gestellt. Die Reinigung organisiert der Verein.</p>



Schreiben Sie persönliche Artikel Ihres Kindes an (z.B. auf der Waschetikette). Dies erleichtert die Zuordnung von liegen gebliebenen Gegenständen.

1. Ich will meine Ziele erreichen!
2. Ich verhalte mich fair!
3. Ich leiste ohne Doping!
4. Ich verzichte auf Tabak!
5. Ich verzichte auf Alkohol!

Essen / Trinken	
	<p>Trinken ist für Sportlerinnen und Sportler wichtig. Dazu wird im Training eigens eine Pause gemacht. Eine Getränkeflasche, gefüllt mit Wasser, ist ausreichend. Es braucht keine besonderen Sportlergetränke. Achten Sie darauf, dass die Flasche gut verschliessbar ist, damit der Inhalt nicht ausläuft.</p>
	<p>Für die Fahrt zu Auswärtsturnieren oder –spielen ist es sinnvoll, wenn Ihr Kind etwas Verpflegung mitnimmt. Achten Sie darauf, dass dies zum jungen Sportler oder der jungen Sportlerin passt. Obst, Früchte, Getreideriegel leisten eine gute Basis zur gesunden Sportlernahrung.</p>
Hygiene	
	<p>Neben der Ausrüstung und der Ernährung ist die Hygiene im Sport ein wichtiger Faktor. In unserem Fall das Duschen. Nach dem Training oder Wettkampf sollen sich die Jugendlichen duschen.</p> <p>Ab den E-Junioren sollen die Spielerinnen und Spieler deshalb ein Frottiertuch und saubere Unterwäsche an die Spiele/Turniere mitbringen. Wir sind uns bewusst, dass dies ein sensibles Thema ist. Es besteht kein Zwang!</p> <p>Ab den D-Junioren ist duschen nach den Spielen obligatorisch.</p> <p>Wir bekennen uns zur Ethik-Charta im Sport von Swiss Olympic. Insbesondere auch zur Ziffer 6 „Gewalt und Ausbeutung“.</p>
Was noch?	
	<p>Um die Trainings rechtzeitig starten zu können, erwarten wir von den Kindern und Jugendlichen, dass sie pünktlich auf dem Fussballplatz sind. Pünktlich bedeutet: Zur definierten Anfangszeit mit Ball und für die Trainingseinheit gekleidet, auf dem Trainingsfeld bereitzustehen.</p>
	<p>Unsere Trainer planen. Sie planen umsichtig eine Fussballsaison und ebenso umsichtig planen sie die jeweiligen Trainingseinheiten. Deshalb ist es wichtig, dass sich die Teammitglieder persönlich oder durch die Eltern frühzeitig abmelden. Frühzeitig bedeutet immer so früh wie möglich. Bei vielen Abmeldungen bleibt genügend Zeit, um evtl. Ersatz für die Spiele und Turniere zu organisieren. Bei kurzfristigen oder gar unterlassenen Abmeldungen ist diese Reaktionszeit nicht gegeben.</p>
	<p>Haben Sie Fragen? Zögern Sie nicht, den Trainer/ die Trainerin Ihres Kindes zu kontaktieren. Können Sie die Frage gemeinsam nicht klären, kennt der/die Trainer/in bestimmt die richtige Anlaufstelle.</p>



Postfach 3
Club-Nr. 12390
8880 Walenstadt
www.fcwalenstadt.ch

COOL & CLEAN



Die «cool and clean»-Commitments

1. Ich will meine Ziele erreichen!
2. Ich verhalte mich fair!
3. Ich leiste ohne Doping!
4. Ich verzichte auf Tabak!
5. Ich verzichte auf Alkohol!



Juniorenkategorien

Saison 2023/2024 (von bis)			Saison 2024/2025 (von bis)			Saison 2025/2026 (von bis)		
Jun A	01.01.2004	31.12.2006	Jun A	01.01.2005	31.12.2007	Jun A	01.01.2006	31.12.2008
Jun B	01.01.2007	31.12.2008	Jun B	01.01.2008	31.12.2009	Jun B	01.01.2009	31.12.2010
Jun C	01.01.2009	31.12.2010	Jun C	01.01.2010	31.12.2011	Jun C	01.01.2011	31.12.2012
Jun D	01.01.2011	31.12.2012	Jun D	01.01.2012	31.12.2013	Jun D	01.01.2013	31.12.2014
Jun E	01.01.2013	31.12.2014	Jun E	01.01.2014	31.12.2015	Jun E	01.01.2015	31.12.2016
Jun F	01.01.2015	31.12.2016	Jun F	01.01.2016	31.12.2017	Jun F	01.01.2017	31.12.2018
Jun G	01.01.2017	31.12.2018	Jun G	01.01.2018	31.12.2019	Jun G	01.01.2019	31.12.2020

Mädchen dürfen in allen Juniorenkategorien in Knabenteams mitspielen. Spielerinnen des jeweiligen jüngsten Jahrgangs dürfen in der nächstunteren Juniorenkategorie mitspielen.

Jahresbeiträge

Kategorie	
Jun A	(+ 100.-- Depot) 270.--
Jun B	(+ 100.-- Depot) 270.--
Jun C	200.--
Jun D	180.--
Jun E	160.--
Jun F	140.--
Jun G	120.--

Ethik-Charta

Wir bekennen uns zur [Ethik-Charta](#) im Sport von Swiss Olympic

1. Gleichbehandlung für alle.
2. Sport und soziales Umfeld im Einklang.
3. Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung.
4. Respektvolle Förderung statt Überforderung.
5. Erziehung zu Fairness und Umweltbewusstsein.
6. Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe.
7. Absage an Doping und Drogen.
8. Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports.
9. Gegen jegliche Form von Korruption.

Wenden Sie sich bei Fragen an den/die zuständige/n Trainer/in, er/sie kann Ihnen bestimmt weiterhelfen.

Möchten Sie sich aktiv in unserem Verein engagieren, als Trainer/in, freiwillige/r Helfer/in oder als aktives Vereinsmitglied?

Kontaktieren Sie Turan Ercin, +41 79 443 33 01 / turan.ercin@sunrise.ch

Änderung	Datum	Kurzzeichen	Änderung	Datum	Kurzzeichen
Daten anpassen	30.06.2016	gui	Daten anpassen	10.02.2017	gui
Daten anpassen	07.11.2018	gui	Bilder/Daten anpassen	08.02.2017	gui
Daten anpassen	02.07.2020	gui	Inhalte	02.07.2020	gui
aktualisieren	16.07.2023	Gui	Inhalte	16.07.2027	gui