



# SOCIAL MEDIA GUIDE



SWISS SQUASH

 **swiss** olympic | Member

## Impressum

Herausgeber: Swiss Squash

Quelle: Swiss Olympic, Abteilung Ethik und Ausbildung  
Swiss Badminton



SWISS SQUASH


 **swiss**   
**olympic** | Member

# DREI GRUNDREGELN

Du bist Botschafter:in von Swiss Squash und trägst Mitverantwortung.



Du respektierst jederzeit Betreuer:innen, Organisator:innen, Umwelt, Mannschaftskolleg:innen und Gegner:innen.



Du lässt nach emotionalen Ereignissen etwas Zeit verstreichen, bevor du darüber ein Posting veröffentlichst

# Chancen von Social Media

## 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 Story erstellst aus Bildern und Videos von besonderen Momenten.

## MOTIVATION



Du kannst befreundete Athlet:innen 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 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:in haben. Kommentierst du beispielsweise den Erfolg eines/einer anderen Athlet:in über Twitter oder Facebook mit einem Glückwunsch, zeigst du deine kollegiale, sportliche Seite.

## REPRÄSENTIEREN



Als Athlet:in 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 Videos aus einem Training auf einen eigenen Kanal hochladen und so einen 1:1-Einblick geben.

## SPONSOREN



Athlet:innen, 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 von Social Media

## 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 können alle 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:innen 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 Boulevardzeitung nach deinem Durchbruch als Sportstar. Stell dir ein Partybild vor, das du über Snapchat mit deinen Kolleg:innen 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?

## Tipps für den Umgang mit Social Media



### **PRIVATSPHÄRE EINSTELLUNGEN**

Überprüfe die Privatsphäre-Einstellungen der Social Network-Seite(n), die Du verwendest. Wähle angemessene Einstellungen, die dem Inhalt deiner Posts angemessen sind. Alle Informationen, die Du postest, solltest du als öffentlich ansehen - auch mit angemessenen Privatsphäre-Einstellungen können deine Posts kopiert werden und Personen zugänglich gemacht werden, die nicht deinem Zielpublikum entsprechen. (ungewollte Anpassungen durch Provider)

Überprüfe die Einstellungen regelmässig.

### **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.

### **HALTE PRIVATES PRIVAT**

Überprüfe regelmässig deine Kontaktlisten sowie deine Profil- und Sicherheitseinstellungen. Gib keine persönlichen Informationen preis. Dazu zählen auch heikle oder extreme politische Äusserungen, die du besser im privaten Rahmen mit deinen Freunden und der Familie besprichst anstatt mit der Öffentlichkeit und Fremden in der weiten Welt des Internets zu teilen. Denk daran: nicht jeder denkt gleich wie du.

### **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.

### **GOOGLE DICH SELBER**

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

### **SEI RESPEKTVOLL & VERANTWORTUNGSBEWUSST**

Folge auch in den Sozialen Medien der Ethik-Charta des Schweizer Sports (siehe [www.spiritofsport.ch](http://www.spiritofsport.ch)): Zeige Respekt gegenüber allen Menschen, Ländern, Organisationen und 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? Lieber Einmal weniger posten als einmal zu viel.

### **VERMEIDE ZU FLUCHEN**

Nur schon Anspielungen auf anstössige, beleidigende Aussagen sollten vermieden werden. Ebenso solltest du dich nicht auf Debatten/Streitigkeiten mit deinem Publikum einlassen - zeig stattdessen, dass du zugehört hast und reagiere in angemessener Weise.

### **ZEIG DEINE PERSÖNLICHKEIT**

Sei du Selbst und zeige deine Persönlichkeit: Ein paar Smileys hier und da (wenn du magst) lassen dich zugänglicher erscheinen und ermutigen deine Follower dir Fragen zu stellen und mit dir zu reden. Sei humorvoll, wenn es angebracht ist.

### **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.

### **SEI EHRlich**

Sag immer die Wahrheit und korrigiere Fehler so schnell wie möglich. Verändere keine vergangenen Posts, ohne darauf hinzuweisen.



# OFFLINE

## **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.



## **DENK AN RECHTSCHREIBUNG UND GRAMMATIK**

Passe dich dem Sprachgebrauch der Social Networks an, versuche dabei aber wenn immer möglich auf korrekte Rechtschreibung und Grammatik zu achten: meistens sind es junge Menschen, mit denen du interagierst, versuche darum ein gutes Vorbild zu sein.

## **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, Trainer:in, Lehrperson, etc.) oder eine Beratungsstelle (Adressen findest du unter «Links und Hilfe»).

# Tipps zum Posting von Beiträgen



## Wie poste ich ein Foto oder Video?

- Ich benenne und zitiere meine Trainingspartner:innen
- Ich nenne den Ort, wo das Bild oder Video entstanden ist
- Ich bin achtsam, das Erscheinungsbild von Swiss Squash auf meinen Fotos und Videos sichtbar zu machen (v.a. an internationalen Wettkämpfen)

## Wann sollte Swiss Squash getaggt/markiert werden?

- Während internationalen Wettkämpfen
- Anlässlich von nationalen Trainings
- Während nationaler Trainingslager
- Anlässlich sportlicher Ereignisse (z.B. Swiss Junior Open)

## Warum sollte Swiss Squash getaggt/markiert werden?

- Um vom Netzwerk des Verbandes zu profitieren
- Um Swiss Squash zu ermöglichen eure Posts weiter zu posten
- Um euch als Nachwuchsathlet:in von Swiss Squash zu identifizieren.

## An Anlässen mit Bezug zu folgenden Institutionen sollen diese ebenfalls getaggt/markiert werden:

- Swiss Olympic – CST Tenero + Magglingen
- SQUASH !T (Junior:innenturnier)
- J+S – Schweizer Armee
- Cool and Clean
- PSA World Tour
- European Squash Federation (ESF)

## • Verwendung von offiziellen Fotos Offizielle

Fotos werden im Normalfall von Swiss Squash zur freien Verfügung gestellt. Dies aber mit dem Vorwand, den Urheber des Fotos zu kennzeichnen. z.B. ©Kurt Frischknecht/Swiss Squash

## Welchen Hashtag von Swiss Squash soll ich verwenden?

#swissquash

## Wie markiere ich Swiss Squash?

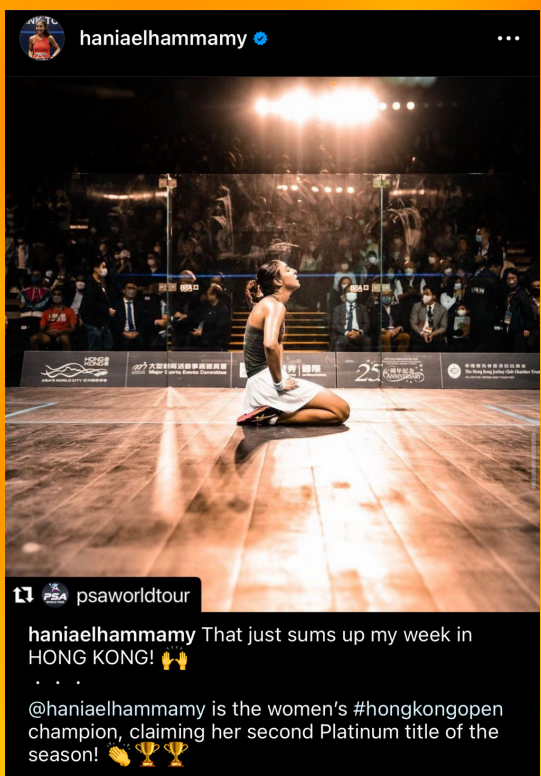
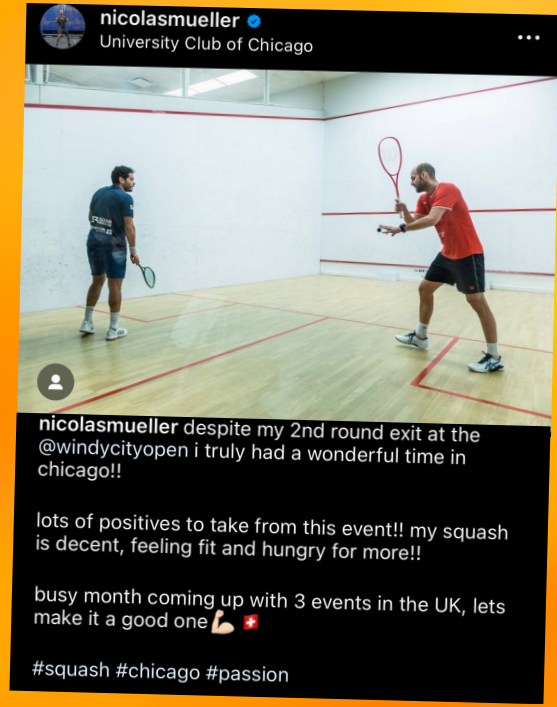
Instagram @swissquash

Facebook @Swissquash

X @swiss\_squash



## Beispiele von guten Social Media Posts



## Beispiele & Folgen von schlechten Social Media Posts



**Wer:** Marvin Morgan, Fussballer

**Tweet:** Wollte den Fans danken, die mich vom Feld gebuht haben. Was bringt euch das? Ich hoffe, ihr werdet sterben.

**Konsequenz:** Der Fussballer wird von seinem Club suspendiert, gebüsst (2 Wochenlöhne) und zum Transfer freigegeben.

**Wer:** Stephanie Rice, Schwimmerin

**Tweet:** Zieht euch das rein, Schwuchteln

**Konsequenz:** Aufgrund ihres homophoben Tweets beendet Jaguar sein lukratives Sponsoring mit der Schwimmerin und nimmt auch das ihr zur Verfügung gestellte Auto zurück.

**Wer:** Paraskevi Papachristou, Dreispringerin

**Tweet:** Mit so vielen Afrikanern in Griechenland werden die Mücken aus dem West-Nil essen wie zu Hause.

**Konsequenz:** Aufgrund des Tweets noch vor der Eröffnungsfeier der Olympischen Sommerspielen 2012 in London von den Spielen ausgeschlossen. Sie hatte sich via Twitter rassistisch über afrikanische Immigranten in ihrem Heimatland geäußert und sich damit selbst um das grösste Ereignis in einer Sportlerkarriere gebracht.

**Wer:** Ryan Babel, Fussballer

**Tweet:** I don't know, the ref was on drugs

**Konsequenz:** Der Fußballprofi wurde 2012 nach einem Spiel wegen einer Schiedsrichterbeleidigung via Twitter vom Sportgericht des Deutschen Fußballbundes zu einer Geldstrafe von 3.000€ verurteilt. Bereits 2011 musste er wegen desselben Vergehens nach einer Partie des FC Liverpool gegen Manchester United eine Geldstrafe von umgerechnet 12.000€ an den englischen Fussballverband bezahlen.

**Wer:** Michel Morganella, Fussballer

**Tweet:** Ich mache alle Südkoreaner fertig. Geht euch alle abfackeln, ihr seid eine Bande von geistig Behinderten.

**Konsequenz:** Beschimpfte die Koreaner nach der Olympia 2012 Niederlage auf die übelste. Wurde von IOC und SFV suspendiert und nach Hause geschickt. Sperrung von Twitter und FB-Konto.

## Links und Hilfe

### **[www.147.ch](http://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](http://www.feel-ok.ch)**

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

### **[www.skppsc.ch](http://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](http://www.cybersmart.ch)**

Informationsangebot zu Themen rund um das Internet.

### **[www.klicksafe.de](http://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](http://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](http://www.swissolympic.ch/uebergriffe)**

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

### **[www.psafoundation.com](http://www.psafoundation.com)**

Setzen sich dafür ein, die Präsenz des Squashsports auf der ganzen Welt zu erhöhen, die Zugänglichkeit des Spiels zu verbessern, eine engagierte weltweite Fangemeinde zu gewinnen und den professionellen Squashsport zu einer nachhaltigen Berufswahl für alle zu machen.

## 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](mailto:jugendleiter@projuventute.ch)**

### Weitere Adressen

#### **[www.swisscom.ch/medienkurse](http://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.swiscom.ch/medienstark](http://www.swiscom.ch/medienstark)**

Treffpunkt für Eltern zum Thema Medienkompetenz.

#### **[www.skppsc.ch](http://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.cybercrime.admin.ch](http://www.cybercrime.admin.ch)**

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

#### **[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)**

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

#### **[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)**

Nationales Programm zur Förderung von Medienkompetenz unter Jugendlichen.

