

Der Bund Deutscher Radfahrer e.V. legt Wert auf eine respektvolle, faire und leistungsorientierte Einstellung zum Radsport. Kadersportler repräsentieren die Disziplin Mountainbike des Fachverbandes und sind Vorbilder für junge Radsportler.

Wir erwarten von euch als Mitglieder eines Kaderkreises:

- Pünktlichkeit bei allen offiziellen Terminen.
- Bei BDR-Maßnahmen ist die BDR-Bekleidung zu tragen! Team-oder Vereinsbekleidung nach Absprache.
- Offene und direkte Kommunikation zwischen Sportler und Trainer, ggf. plus Heimtrainer, Teamchefs usw.
- Keine Veröffentlichungen in den Medien über Nominierung, Startverzicht, etc., bis es von offizieller Seite veröffentlicht ist.
- Die vom BDR zur Verfügung gestellte Trainingsdatendokumentation (TDD) ist lückenlos zu führen und selbstständig alle 14 Tage an den/die zuständigen Trainer zu schicken bzw. per Cloud zu aktualisieren

Verhaltensleitfaden:

Allgemeines:

- Anreise zu Lehrgangsmaßnahmen ist Sportlersache
- Wer eine Mitfahrgelegenheit braucht, **frühzeitig** dem zuständigen Trainer mitteilen
- Bei Unklarheiten nachfragen, auch wenn es das 5. Mal ist
- Jede/r Sportler/in ist für ihr/sein Material bzw. Bekleidung verantwortlich. Namen auf das Etikett in der Bekleidung schreiben.

Bekleidung:

- Keine kurzen Hosen, Badeschlappen bei den Mahlzeiten.
- Der Witterung entsprechend kleiden (eher warm).
- Helmpflicht bei jedem Training.
- BDR-Bekleidung ist nicht für den Schulsport oder das Training zu Hause gedacht!
- BDR-Bekleidung bleibt Eigentum des Verbands. Veräußerungen sind verboten.
- Kleidungsstücke und Taschen mit Namen beschriften
- Wäschesack für Radwäsche mitbringen.

Training:

- Die StVO ist einzuhalten! Vor allem rote Ampeln.
- Kurven werden nicht geschnitten
- An engen Stellen selbstständig Einerreihe fahren und auf Autoverkehr Rücksicht nehmen
- Ersatzschlauch, Reifenheber, Pumpe, Handy mitnehmen.
- Blackroll für die Beine nach dem Training sofort und selbstständig anwenden.
- Persönliche Dinge nach dem Training aus dem Auto räumen.

TDD/KLD:

- Bei Fragen zu Begriffen, Methoden, Eintragung von Inhalten usw. » Trainer kontaktieren.
- Wettkampfplanung und Änderungen während der Saison dem zuständigen Trainer mitteilen. (Jede/r erhält die entsprechenden Kalender, Periodisierungen und TLDD Vordrucke zu Beginn der Saison).
- Ergebnisse zusätzlicher, nicht zentraler KLDs dem/den Trainer/n mitteilen.

Soziale Medien/Smartphone:

- NADA-App herunterladen und auf aktuellem Stand halten (Updates!)
- Handyverbot am Essenstisch und bei Besprechungen

Im Krankheitsfall:

- Bei den ersten Anzeichen Trainer und ggf. Teamarzt informieren. Mit akutem Infekt kein Training!
- Vor Medikamentengabe Arzt auf Anti-Doping-Bestimmungen hinweisen. Die Zulassung ggf. über NADA-App überprüfen.
- Keine Medikamente vom Physiotherapeuten.

Kommunikation:

- Mails werden innerhalb von 48 Stunden beantwortet
- Krankmeldungen und Verletzungen während Lehrgangsmaßnahmen oder in der Saison zu Hause sofort mitteilen.
- Absprachen einhalten, Verspätungen mitteilen

Verhalten im Teamhotel:

- Freundliches Auftreten gegenüber dem Personal und anderen Gästen
- Am Essenstisch keine Mützen/Kappen.
- Am Essenstisch keine Mobiltelefone o.ä.
- Wenn die Räder mit aufs Zimmer genommen werden dürfen, darauf achten, dass keine Spuren im Aufzug, Treppenhaus, Flur und Zimmer hinterlassen werden
- Dreckige (Rad-)Schuhe vor dem Hotel ausziehen
- Jeder übernachtet auf seinem Zimmer!
- Externe Übernachtungsgäste sind nicht gestattet!

Ernährung:

- Besonderheiten (Vegetarier, Veganer, Lebensmittelunverträglichkeiten (Laktose, Gluten)), vor jeder Maßnahme frühzeitig mitteilen
- Beachten, dass Leitungswasser nicht überall Trinkwasser ist.
- Keinen Proviant vom Frühstück bunkern – das gibt Ärger!
- Generell auf sportgerechte Ernährung achten.
- Energiespeicher direkt nach dem Training auffüllen.
- Vorsicht bei Nahrungsergänzungsmitteln (Kölner Liste – DOSB-Broschüre NEM)

Freizeitgestaltung:

- Abmelden, bevor die Unterkunft verlassen wird.
- Ruhetage im Sinne der Regeneration gestalten.
- Nachtruhe: 22 Uhr
- Bei EM und WM: Feier erst nach dem letzten Wettkampftag und in direkter Absprache mit den Trainern! Rücksicht auf die anderen Sportler, die ihre Wettkämpfe noch haben

Unsportliches Verhalten sowie die Verletzung der Richtlinien kann zu Konsequenzen bis hin zum Kaderstatusentzug führen. Mit meiner Unterschrift bestätige ich, die Regeln erhalten und zur Kenntnis genommen zu haben und mich entsprechend der Vorgaben zu verhalten.

Ort, Datum

X

Unterschrift des Sportlers/der Sportlerin bzw. der gesetzlichen Vertreter