

Hilfreiche Links und Angebote

www.coolandclean.ch

Plattform zum Präventionsprogramm «cool & clean» von Swiss Olympic für fairen und sauberen Sport.

www.jugendundmedien.ch

Eine spannende Plattform mit Informationen zum Thema Jugend und Medienkompetenz für dich und deine Eltern.

www.147.ch

Informations- und Beratungsangebot von Pro Juventute für Jugendliche bei Fragen zu verschiedenen Themen (Mobbing, Onlinesucht etc.). Fokus auf Beratungen per Telefon, Chat, E-Mail oder SMS – rund um die Uhr und jeden Tag.

www.feel-ok.ch

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

www.skppsc.ch

Plattform der Schweizerischen Kriminalprävention für Jugendliche und Eltern mit Informationen und Tipps zum sicheren Umgang mit dem Internet, Bildrechte, den Sozialen Medien und mehr.

www.cybersmart.ch

Informationsangebot zu Themen rund um das Internet.

Swiss Olympic
Haus des Sports
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen b. Bern

T +41 31 359 71 11
info@swissolympic.ch
www.swissolympic.ch

Main National Partners



Premium Partners



Foto: Swiss Olympic



Social Media Guide

Erfolgreicher Umgang mit Social Media
für Nachwuchsathlet*innen

Chancen von Social Media

Bleib in Verbindung!



Im Training, im Wettkampf oder vor allem auch auf Reisen: Dein Sport ist sehr zeitintensiv und so fehlt dir manchmal die Zeit für persönliche Kontakte. Über Social Media hältst du deine Familie, Freunde und Fans jedoch stets auf dem Laufenden. Mit Bildern, Videos und Storys in besonderen Momenten schaffst du so Nähe.

Unser Tipp: Lass deine Fans an deinen Erlebnissen teilhaben. Persönliche – aber nicht intime – Impressionen verbinden dich auch unterwegs mit deinem Umfeld und interessierten Followern.

Sei eine Botschafter*in

EXCELLENCE
RESPECT
FRIENDSHIP

Als Athlet*in vertrittst du immer auch deine Sportart, dein Team oder dein Kader. Über die sozialen Medien steigerst du eure Bekanntheit und prägst euer Image.

Unser Tipp: Lebe die olympischen Werte Respekt, Freundschaft und Höchstleistung auch online und bring als Botschafter*in deine Freude und den Stolz auf dein Team oder die Sportart zum Ausdruck.

Hol dir zusätzliche Motivation



Aus ermutigenden Kommentaren und Likes deiner Fans und Freunde auf deine Posts schöpfst du Motivation. Ausserdem kannst du anderen Sportler*innen zu Erfolgen gratulieren und sie so ebenfalls unterstützen.

Unser Tipp: Fokussiere dich auf die positiven Rückmeldungen auf Social Media und bedanke dich bei deinen Fans. Für sportliche Kritik sind deine Trainer und Betreuer als Experten zuständig und nicht die Öffentlichkeit. Negative Kommentare musst du grundsätzlich nicht beantworten.

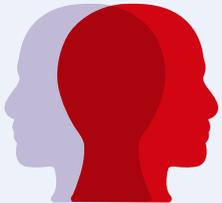
Zeige dich möglichen Sponsoren



Sportler*innen, die in den sozialen Medien aktiv sind und viele Follower und Likes haben, sind als sympathische und erfolgreiche Influencer attraktiv für Sponsoren und Gönner.

Unser Tipp: Für Sponsoren bist du attraktiv, wenn du dich unterhaltsam, humorvoll und persönlich zeigst. Live-Aufnahmen und Videos sind daher besonders beliebt. Achte aber darauf, dass du dir selber stets treu bleibst und dich nicht verstellst.

Präge dein Image



Über deinen Auftritt in den sozialen Medien kannst du entscheidend mitbestimmen, welches Bild andere von dir als Athlet*in haben.

Unser Tipp: Sei authentisch, und verstelle dich nicht um anderen zu gefallen. Langfristig wird es sich für dein Image auszahlen, wenn du dir selbst treu bleibst und keine Rolle spielst.

Spar Zeit, Geld und Energie



Für ein Profil in den beliebtesten sozialen Netzwerken musst du kein Geld bezahlen. Damit sind sie für dich ein kostengünstiges und einfaches Mittel für deine Kommunikation.

Unser Tipp: Setz dir konkrete Ziele für deine Kommunikation auf Social Media und besprich die Rahmenbedingungen mit deinem Umfeld:

- Welches sind meine Ziele?
- Welches sind meine Zielgruppen?
- Welche Inhalte poste ich, und welche Kanäle eignen sich dafür? Welche nicht?
- Wie viel Zeit kann und will ich wöchentlich investieren?
- Wie werte ich meine Aktivität aus? Welche Posts sind erfolgreich?

Herausforderungen von Social Media

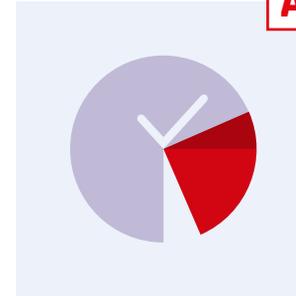


Privates wird öffentlich, und das Internet vergisst nie

Die Inhalte, die du postest, können jederzeit öffentlich werden – selbst wenn du diese in einer privaten Gruppe oder nur mit einer Person teilst. Durch unüberlegte Posts schadest du deinem Image im Team, im Kader oder sogar in der Öffentlichkeit. Im schlimmsten Fall wirkt sich dies negativ auf deine Karriere aus. Deine digitalen Sünden können jederzeit und zu den garantiert ungünstigsten Zeitpunkten wieder ausgegraben werden – zum Beispiel in einer Boulevardzeitung nach deinem Durchbruch als Sportstar. Dies gilt auch für vermeintlich gelöschte Bilder.

Unsere Tipps:

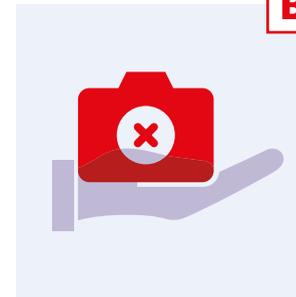
- Poste und teile keine Inhalte auf digitalen Kanälen, hinter denen du nicht auch dann stehen kannst, sollten sie der Öffentlichkeit bekannt werden.
- Kritik an Konkurrent*innen, Trainer*innen, Vereinen oder Verbänden nur im persönlichen Austausch üben. Selbstkritik über Social Media ist in Ordnung und manchmal sogar gut fürs Image, aber dann müssen den Worten Taten im Training und Wettkampf folgen.
- Frust nach Niederlagen und Rückschlägen ist verständlich. Dampf ablassen über Social Media ist jedoch keine gute Idee, und Beleidigungen sind sowieso tabu. 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. Orientiere dich an den olympischen Werten Respekt, Freundschaft und Höchstleistung.



Ablenkung vom Sport wegen der Angst etwas zu verpassen

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.

Unser Tipp: Schaff mit deinem Umfeld die Rahmenbedingungen deiner Social-Media-Aktivitäten. Mit einer guten Planung für Training und Erholung (inklusive fixer Zeitfenster für Social Media. s.o.) wirst du genügend Zeit finden, um auf dem Laufenden zu bleiben. So behältst du den Fokus auf dem Sport



Bilder

Mit Fotos und Videos musst du besonders vorsichtig umgehen in den sozialen Medien. Bestimmte Bilder wirken auf viele Betrachter 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.
- 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?
- Ausserdem ist zu beachten, dass du Fotos von anderen Personen nur mit deren Einwilligung posten darfst.

Unser Tipp: Bleib cool & clean (www.coolandclean.ch)

Tipps & Tools

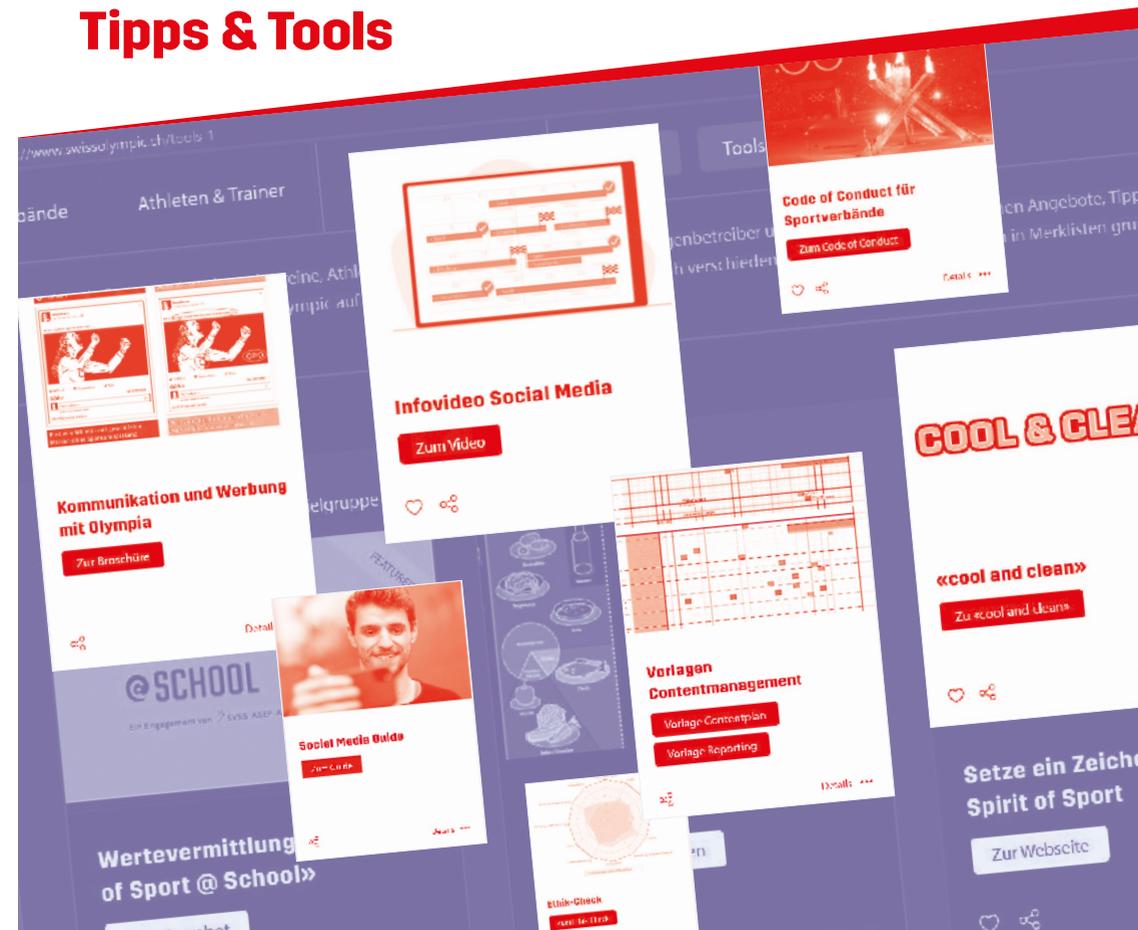
Shitstorm



Shitstorms – also massenhaft negative Kritik an dir, deinem Team oder deinem Sportverband – kommen in den sozialen Medien immer wieder vor. Grund für das negative Feedback ist meist eigenes oder fremdes Fehlverhalten oder unangebrachte Aussagen (Rassismus, Sexismus, Unfairness etc.).

Unsere Tipps:

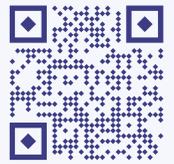
- Bewahre einen kühlen Kopf und suche Hilfe bei deinem Trainer oder Kommunikationsverantwortlichen in deinem Verein oder Verband, bevor du reagierst. Bei eigenem Fehlverhalten kannst du durch eine ehrliche Entschuldigung und durch das Ändern deines Verhaltens viel bewirken.
- Einsatz für soziale oder politische Themen liegt auch bei Sportler*innen im Trend. Bevor du dich positionierst, solltest du dir gut überlegen, wie dadurch deine Karriere und dein Image in der Öffentlichkeit beeinflusst wird.



Angebote zu Social Media



Auf der Plattform **Tools** von Swiss Olympic findest du und dein Umfeld (Eltern, Trainer etc.) ausserdem weitere Angebote und hilfreiche Links zum Thema Social Media. Dazu gehören unter anderem wichtige Hinweise zur Werbekennzeichnung in Posts auf Social Media.



swissolympic.ch/some