

## CHECKLISTE: WIE WILLKOMMEN SIND MÄDCHEN IN DEINEM VEREIN?

### So nutzt du die Checkliste – für Nachwuchsverantwortliche

Plane feste Zeitpunkte ein, um die Checkliste regelmässig durchzugehen – zum Beispiel vor Saisonbeginn, Mitte Saison und am Ende des Jahres. Teile das Tool mit den Trainer:innen und initiere einen offenen Dialog über Erfolge und Herausforderungen.

Trainer:innen sollen reflektieren, wie sie ihre Arbeit einschätzen und welche Unterstützung sie sich von den Nachwuchsverantwortlichen wünschen. Umgekehrt können die Verantwortlichen Rückmeldung geben, wo sie Stärken sehen – und gezielt fragen, wie sie die Trainer:innen besser unterstützen können.

### So nutzt du die Checkliste – für Trainer:innen

Nutze das Tool regelmässig, um zu prüfen, ob du eine förderliche Umgebung für Mädchen schaffst. Hole aktiv Rückmeldungen von den Mädchen ein – was funktioniert gut, was könnte verbessert werden?

Wenn Veränderungen nötig sind, die ausserhalb deines Einflussbereichs liegen, sprich mit deiner Leitungsperson oder dem Vereins-/Verbandsmanagement, um Verbesserungen anzustossen.

## SAFE SPACE & WILLKOMMENSKULTUR

- Mädchen fühlen sich sicher, wenn sie zum Training oder zu Wettkämpfen kommen. Der Eingangs- und Trainingsbereich ist frei von Gefahren, gut beleuchtet und angemessen betreut.
- Toiletten für Mädchen sind zugänglich und mit Hygieneartikeln und Abfalleimer ausgestattet.
- Mädchen werden aktiv willkommen geheissen und bewusst in Aktivitäten einbezogen.
- Es gibt Bilder oder Plakate von aktiven Mädchen oder weiblichen Vorbildern im Trainingsbereich.
- Mädchen sehen erwachsene Frauen, mit denen sie sich identifizieren können, während dem Sport.
- Mädchen haben Zugang zu Zeiten oder Räumen, die nur für sie reserviert sind.

## PASSENDES MATERIAL

- Mädchen haben Zugang zu Sportmaterialien, die für sie geeignet sind (richtige Grösse, passend zur Sportart).
- Damit Mädchen aktiv mitmachen können, stehen ihnen persönliche Dinge wie Sport-BHs, Haargummis oder geeignete Sportschuhe zur Verfügung. Falls nicht, setzen sich Trainer:innen oder Programmleitende dafür ein, diese zu beschaffen.

## INKLUSIVE SPRACHE

- Es wird geschlechtsneutrale Sprache verwendet (z. B. „Team“, „Spielende“, nicht nur „Jungs“).
- Mädchen hören, wie Trainer:innen positive weibliche Vorbilder im Sport erwähnen – zum Beispiel beim Benennen von Teams oder beim Nennen von herausragenden Leistungen.
- Wichtige Frauensport-Events (z. B. Frauen-WM, U.S. Open, WNBA) werden thematisiert und anerkannt.

## ZEIT FÜR REFLEXION

- Mädchen bekommen die Gelegenheit, ihre Erlebnisse zu reflektieren und Feedback zu geben – sei es in geplanten Gesprächen oder ganz informell zwischendurch.
- Mädchen haben die Möglichkeit Rückmeldungen an Trainer:innen zu geben.
- Trainer:innen reflektieren ihr eigenes Verhalten und mögliche Vorurteile gegenüber Mädchen im Sport.
- Mädchen erleben, dass ihre Trainer:innen einschreiten, wenn sie abwertende Kommentare oder Verhaltensweisen beobachten, die sie in ihrem Training einschränken.