

Richtlinien



Grundsätze, Verhaltensregeln und Rahmenbedingungen

Version 1.0 | September 2026

Gültig für Athlet:innen, Erziehungsberechtigte und alle in die Betreuung eingebundenen Personen

1. Präambel

Das Nachwuchsleistungssportzentrum Steiermark (NLZ Steiermark) ist ein sportartenübergreifendes Kompetenzzentrum für Nachwuchsleistungssport und duale Karriere.

Ziel des NLZ Steiermark ist es, jungen Sportler:innen bestmögliche Rahmenbedingungen für ihre langfristige Entwicklung im Leistungssport und gleichzeitig für eine erfolgreiche schulische bzw. berufliche Ausbildung zu bieten.

Das NLZ Steiermark versteht Nachwuchsleistungssport als Zusammenspiel von sportlicher Entwicklung, schulischer und beruflicher Ausbildung, persönlicher Entwicklung, Gesundheit und Wohlbefinden, sozialer Verantwortung sowie professioneller Betreuung.

Die erfolgreiche Entwicklung junger Athlet:innen erfordert eine enge und verlässliche Zusammenarbeit zwischen Athlet:innen, Eltern bzw. Erziehungsberechtigten, Vereinen und Fachverbänden, Schulen sowie dem NLZ Steiermark.

Die Richtlinien orientieren sich an den in den vorliegenden Referenzdokumenten beschriebenen Grundsätzen des österreichischen Nachwuchsleistungssports, insbesondere an den Grundsätzen zu dualer Karriere, respektvollem Umgang, Gesundheit, Trainingsverpflichtungen, Ethik, Kinderschutz, Dopingprävention und verantwortungsvollem Verhalten.

2. Geltungsbereich

Die Richtlinien gelten für alle Athlet:innen, die im Rahmen des NLZ Steiermark betreut werden. Es ist sinngemäß auch Grundlage für die Zusammenarbeit mit Eltern bzw. Erziehungsberechtigten sowie allen am Betreuungsprozess beteiligten Personen.

Zusätzlich gelten die jeweils maßgeblichen Regelungen der Partnerschulen, Vereine, Fachverbände und Sportstätten. Bei schulischen Angelegenheiten sind insbesondere die jeweiligen schulischen Regelwerke und Hausordnungen einzuhalten.

3. Leitbild und Grundsätze

- Leistung und langfristige Entwicklung: Die sportliche Entwicklung wird langfristig und alters- sowie entwicklungsgerecht gestaltet.
- Duale Karriere: Sportliche und schulische bzw. berufliche Entwicklung werden gemeinsam betrachtet und bestmöglich aufeinander abgestimmt.
- Gesundheit: Die körperliche und psychische Gesundheit sowie das Wohlbefinden der Athlet:innen haben höchste Priorität.
- Respekt und Wertschätzung: Alle Beteiligten begegnen einander fair, respektvoll und wertschätzend.
- Eigenverantwortung: Athlet:innen übernehmen entsprechend ihrem Alter und Entwicklungsstand zunehmend Verantwortung für Training, Regeneration, Schule und persönliche Entwicklung.
- Verlässlichkeit und Professionalität: Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, offene Kommunikation und professionelles Verhalten sind verbindliche Bestandteile der Zusammenarbeit.
- Fair Play und Verantwortung: Das NLZ Steiermark steht für faires, regelkonformes und verantwortungsbewusstes Verhalten im Sport und im Alltag.

4. Aufnahme und Zugehörigkeit zum NLZ Steiermark

Die Aufnahme in das NLZ Steiermark erfolgt nach den jeweils geltenden Aufnahme- und Eignungskriterien.

Mit der Aufnahme erkennen Athlet:innen und – bei Minderjährigen – deren Erziehungsberechtigte diese Richtlinien an und verpflichten sich zu dessen Einhaltung.

Mit der Aufnahme bzw. Betreuung wird insbesondere die Einhaltung der folgenden Regelwerke und Vorgaben erwartet:

- Richtlinien des NLZ Steiermark
- Regelungen der jeweiligen Partnerschule
- Vorgaben des jeweiligen Vereins und Fachverbandes
- geltende Anti-Doping-Bestimmungen
- Bestimmungen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen
- Haus- und Nutzungsordnungen der verwendeten Sportstätten.

4.1 Wechsel von Trainer:innen, Verein oder Sportart

Ein Wechsel der sportartspezifischen Trainer:innen, des Vereins oder der Sportart ist dem NLZ Steiermark unverzüglich mitzuteilen.

Die weitere sportliche Betreuung und die Auswirkungen auf die Zugehörigkeit zum Leistungssportzweig werden bei Bedarf mit dem NLZ Steiermark abgestimmt.

Bei Mannschaftssportarten ist Voraussetzung für die Zugehörigkeit zum Leistungssportzweig, dass der betreffende Verein offizieller Kooperationspartner des NLZ Steiermark ist.

4.2 Beendigung des Leistungssports und Weiterverbleib

Bei einer Beendigung des Leistungssports ist das NLZ Steiermark unverzüglich zu informieren.

Über einen möglichen Weiterverbleib des/der Athlet:in im Verein und damit über einen möglichen Verbleib in der Leistungssportklasse entscheidet eine Weiterverbleibskonferenz.

Die Entscheidung erfolgt unter Berücksichtigung der weiteren sportlichen Perspektive und der schulischen sowie organisatorischen Rahmenbedingungen.

5. Verhalten und leistungsorientierte Lebensweise

Athlet:innen des NLZ Steiermark repräsentieren das NLZ, ihre Schule, ihren Verein und ihre Sportart auch außerhalb des unmittelbaren Trainingsbetriebs. Es wird daher ein Verhalten erwartet, das den Anforderungen des Leistungssports entspricht.

5.1 Verbindliche Grundsätze

- ausreichender und regelmäßiger Schlaf zur Förderung von Regeneration, Leistungsfähigkeit und Konzentration
- ausgewogene und sportgerechte Ernährung entsprechend den individuellen Anforderungen
- verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol; bei Minderjährigen ist ein besonderer Schutz- und Verantwortungsmaßstab anzulegen
- kein Konsum illegaler Drogen und Suchtmittel
- kein Konsum von Nikotinprodukten bzw. Nikotin einschließlich Snus im Rahmen der für das NLZ geltenden Regeln
- verantwortungsvoller Umgang mit sozialen Medien und öffentlichen Auftritten
- respektvolles und regelkonformes Verhalten im Training, bei Wettkämpfen und im Alltag.

6. Training und sportliche Verpflichtungen

Die sportliche Entwicklung erfolgt in enger Abstimmung zwischen NLZ Steiermark, Verein, Fachverband und den zuständigen Trainer:innen. Ziel ist ein abgestimmtes, langfristiges und entwicklungsorientiertes Trainingssystem.

6.1 Teilnahme und Verlässlichkeit

- Teilnahme an den vereinbarten NLZ-Trainingseinheiten und Maßnahmen
- Teilnahme an den vereinbarten Vereins- und Verbandstrainings
- zuverlässige Umsetzung der vereinbarten Trainingspläne
- verbindliche Teilnahme an vereinbarten Wettkämpfen, Lehrgängen und weiteren verpflichtenden Maßnahmen
- pünktliches Erscheinen zu Trainings, Besprechungen und vereinbarten Terminen
- frühestmögliche Meldung von Abwesenheiten oder Terminkonflikten.

6.2 Sportartspezifisches Training

Die Verantwortung für das sportartspezifische Training liegt grundsätzlich beim jeweiligen Verein bzw. Fachverband. Das NLZ Steiermark ergänzt und unterstützt die sportartspezifische Ausbildung durch übergreifende Maßnahmen, insbesondere im Bereich Sportwissenschaft, Athletik, Koordination, Regeneration und weitere vereinbarte Betreuungsangebote.

6.3 Eigenständiges Training

Eigenständiges zusätzliches Training soll nur in Abstimmung mit den zuständigen Trainer:innen erfolgen, wenn es die Gesamtbelastung wesentlich beeinflusst.

7. Trainingsplanung und Belastungssteuerung

Die Gesamtbelastung der Athlet:innen soll regelmäßig betrachtet und zwischen den beteiligten Partnern abgestimmt werden.

Zu berücksichtigen sind insbesondere:

- Trainingsumfang und Trainingsintensität
- Wettkampfbelastung und Reisen
- schulische Belastung
- Schlaf und Regeneration
- Verletzungen und Erkrankungen
- sonstige körperliche oder organisatorische Belastungen

Die Athlet:innen sind angehalten, relevante Belastungen, Beschwerden und Veränderungen ihrer persönlichen Situation frühzeitig zu kommunizieren.

8. Schule und duale Karriere

Das NLZ Steiermark verfolgt das Ziel, eine erfolgreiche sportliche und schulische bzw. berufliche Entwicklung gleichzeitig zu ermöglichen.

- regelmäßige Teilnahme am Unterricht
- Erfüllung der schulischen Verpflichtungen
- Einhaltung der jeweiligen Schulordnung
- rechtzeitige Kommunikation bei sportbedingten Abwesenheiten
- verantwortungsvoller Umgang mit schulischen Freistellungen.

Freistellungen für Trainingsmaßnahmen, Wettkämpfe oder Lehrgänge erfolgen in Abstimmung mit den jeweils zuständigen Stellen und nach den Vorgaben der jeweiligen Schule.

9. Abwesenheiten und Freistellungen

9.1 Sportliche Freistellungen

Sportliche Freistellungen sind vom sportartspezifischen Trainer bzw. der zuständigen sportartspezifischen Betreuung ehestmöglich über die VÖN-Datenbank bekanntzugeben.

Ein Ansuchen um eine sportliche Freistellung kann ausschließlich durch den zuständigen Trainer bzw. den Verein gestellt werden.

Athlet:innen bzw. Erziehungsberechtigte können eine sportliche Freistellung nicht selbst beantragen. Die dafür erforderlichen Informationen sind dem zuständigen Trainer bzw. Verein rechtzeitig zur Verfügung zu stellen.

Für schulische Freistellungen gelten zusätzlich die Vorgaben der jeweiligen Schule.

Abwesenheiten von Training, Schule oder NLZ-Maßnahmen sind frühestmöglich zu melden.

Dies gilt insbesondere für:

- Krankheit
- Verletzungen
- Wettkämpfe
- Trainingslager und Lehrgänge
- schulische Verpflichtungen
- Arzt- und Therapietermine
- wichtige familiäre Gründe
- sonstige begründete Verhinderungen

Die Meldung erfolgt über die vom NLZ Steiermark festgelegten Kommunikationswege an die jeweils zuständige Ansprechperson.

10. Verletzungs- und Gesundheitsmanagement

Verletzungen, Schmerzen und gesundheitliche Beschwerden sind frühzeitig zu melden. Athlet:innen sollen nicht trotz Schmerzen oder Verletzungen trainieren, wenn dadurch eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes oder eine Gefährdung der weiteren sportlichen Entwicklung zu erwarten ist.

Im Verletzungsfall erfolgt – abhängig von der Situation – eine Abstimmung zwischen Athlet:in, Verein bzw. Fachtrainer:in, NLZ, Sportwissenschaft, Physiotherapie und Sportmedizin.

Ziel ist eine sichere und nachhaltige Rückkehr in den Leistungssport.

11. Sportmedizinische und sportwissenschaftliche Betreuung

Die Teilnahme an vom NLZ Steiermark vorgesehenen sportmedizinischen bzw. sportwissenschaftlichen Untersuchungen und Testungen ist verpflichtend, soweit diese im Rahmen der Betreuung vorgesehen und angekündigt werden.

Dazu können insbesondere gehören:

- sportmedizinische Untersuchungen
- sportwissenschaftliche Leistungstests
- Leistungsdiagnostik
- Beweglichkeits- und Funktionstests
- konditionelle und koordinative Testungen
- Belastungs- und Regenerationsanalysen

Die Ergebnisse dienen der individuellen Trainingssteuerung und der langfristigen Entwicklung der Athlet:innen.

12. Doping, Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel

Das NLZ Steiermark bekennt sich zu einem sauberen, fairen und dopingfreien Sport.

- Es gelten die jeweils aktuellen Bestimmungen der Nationalen Anti-Doping Agentur Austria (NADA Austria) sowie die für die jeweilige Sportart geltenden internationalen Bestimmungen.
- Verbotene Substanzen und verbotene Methoden dürfen nicht verwendet werden.
- Bei Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln ist besondere Sorgfalt geboten.
- Bei Unsicherheit ist vor der Einnahme fachkundige Information einzuholen.

- Athlet:innen tragen Verantwortung dafür, welche Substanzen sie ihrem Körper zuführen.

13. Ethik, Kinder- und Jugendschutz

Das NLZ Steiermark verpflichtet sich zu einem sicheren, respektvollen und entwicklungsfördernden Umfeld.

Nicht toleriert werden insbesondere:

- körperliche Gewalt
- psychische Gewalt
- sexuelle Gewalt und sexualisierte Übergriffe
- Mobbing und Einschüchterung
- Diskriminierung
- Ausbeutung
- entwürdigende Behandlung.

Die Selbstbestimmung und die persönlichen Grenzen der Athlet:innen sind zu respektieren. Bei Minderjährigen sind die besonderen Schutzbedürfnisse von Kindern und Jugendlichen zu berücksichtigen.

Körperkontakt im Rahmen von Training, Betreuung oder medizinischen Maßnahmen muss fachlich bzw. sportlich begründet, angemessen und respektvoll sein.

14. Gleichbehandlung und respektvoller Umgang

Alle Athlet:innen werden unabhängig von Sportart, Alter, Geschlecht, Herkunft, sozialem Hintergrund, Religion, Weltanschauung, Behinderung oder anderen persönlichen Merkmalen respektvoll und fair behandelt.

Diskriminierung jeder Art wird nicht toleriert.

Im Training und im Alltag wird ein unterstützendes und leistungsförderndes Miteinander erwartet. Gegenseitige Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft und Fairness sind wesentliche Bestandteile der NLZ-Kultur.

15. Kommunikation und Konfliktmanagement

Probleme, Konflikte und Belastungen sollen möglichst früh angesprochen werden.

Athlet:innen können sich bei Problemen an die jeweils zuständige Ansprechperson des NLZ Steiermark wenden.

Konflikte sollen nach Möglichkeit:

1. direkt und sachlich angesprochen werden
2. gemeinsam mit den beteiligten Personen geklärt werden
3. bei Bedarf unter Einbindung der NLZ-Leitung bzw. Sportkoordination bearbeitet werden.

16. Nutzung von Sportstätten und Trainingsmaterial

- Sportstätten, Trainingsgeräte und Materialien sind sorgfältig und bestimmungsgemäß zu verwenden.
- Sicherheitsbestimmungen sowie Haus- und Nutzungsordnungen sind einzuhalten.
- Trainingsbereiche sind sauber und ordentlich zu hinterlassen.
- Geräte und Hilfsmittel sind nach der Verwendung ordnungsgemäß zu verstauen.
- Schäden oder sicherheitsrelevante Mängel sind unverzüglich zu melden.
- Andere Nutzer:innen sind respektvoll zu behandeln.

17. Medien und soziale Netzwerke

Athlet:innen sind sich ihrer Rolle als Repräsentant:innen des NLZ Steiermark, ihrer Schule, ihres Vereins und ihrer Sportart bewusst.

- beleidigende, diskriminierende oder entwürdigende Inhalte sind zu unterlassen
- vertrauliche Informationen dürfen nicht veröffentlicht werden
- Bild- und Videomaterial anderer Personen darf nicht ohne entsprechende Berechtigung veröffentlicht werden
- bei öffentlichen Auftritten und in sozialen Medien ist ein verantwortungsvoller Umgang mit der eigenen Vorbildfunktion erforderlich.

Bei offiziellen und medienwirksamen Veranstaltungen können vereinbarte NLZ- und Partnerlogos entsprechend den geltenden Vereinbarungen zu verwenden sein.

18. Datenschutz und vertrauliche Informationen

Im Rahmen der Betreuung können personenbezogene, sportmedizinische, sportwissenschaftliche und sportartspezifische Daten verarbeitet werden. Die Verarbeitung erfolgt ausschließlich im Rahmen der geltenden rechtlichen Bestimmungen und der für die Betreuung erforderlichen Zwecke.

Sensible Informationen sind vertraulich zu behandeln. Die Weitergabe von Informationen erfolgt nur im dafür vorgesehenen Rahmen und nach den jeweils geltenden rechtlichen und organisatorischen Vorgaben.

19. Freizeit, zusätzliche Sportarten und Nebenbeschäftigungen

Zusätzliche Sportarten, Wettkämpfe, Ausbildungen, Nebenbeschäftigungen oder sonstige Aktivitäten sind grundsätzlich möglich, müssen jedoch mit der Gesamtbelastung und der langfristigen sportlichen Entwicklung vereinbar sein.

Wenn eine zusätzliche Aktivität die Trainings-, Regenerations- oder schulische Belastung wesentlich beeinflusst, ist diese vorab mit den zuständigen Betreuungspersonen abzustimmen.

Bei der Planung sind insbesondere ausreichende Regeneration und die Vermeidung einer Überlastung zu berücksichtigen.

20. Vorbildfunktion und Verantwortung

Athlet:innen des NLZ Steiermark sind Teil einer Gemeinschaft und tragen Verantwortung für das eigene Verhalten und das Miteinander.

- Jüngere Athlet:innen werden respektvoll behandelt.
- Fair Play wird im Training und im Wettkampf gelebt.
- Regeln und Vereinbarungen werden eingehalten.
- Die eigene Vorbildwirkung im sportlichen und schulischen Umfeld wird berücksichtigt.
- Bei Problemen oder Überforderung wird frühzeitig Unterstützung gesucht.

Auch Trainer:innen und Betreuungspersonen nehmen ihre besondere Verantwortung und Vorbildfunktion wahr.

21. Richtlinienwidriges Verhalten und Maßnahmen

Verstöße gegen diese Richtlinien werden unter Berücksichtigung der Art, Schwere und Häufigkeit des Verstoßes behandelt.

Mögliche Maßnahmen sind:

- persönliches Gespräch und Ermahnung
- Verwarnung
- schriftliche Verwarnung
- verpflichtende Aufarbeitung bzw. geeignete Maßnahmen
- zeitlich begrenzter Ausschluss von einzelnen NLZ-Angeboten
- in schwerwiegenden Fällen Beendigung der Betreuung bzw. Ausschluss aus dem NLZ.

Bei schwerwiegenden Verstößen, insbesondere bei Gewalt, sexuellen Übergriffen, Doping oder strafrechtlich relevantem Verhalten, können unmittelbar weitergehende Maßnahmen erforderlich sein.

Die Entscheidung über Maßnahmen erfolgt durch die nach der internen Zuständigkeit dafür vorgesehenen Stellen des NLZ Steiermark. Bei Bedarf werden die zuständigen Partnerorganisationen einbezogen.

22. Verantwortlichkeiten

22.1 Athlet:innen

- Mitwirkung an der eigenen sportlichen und schulischen Entwicklung
- Einhaltung dieses Regelwerks
- zuverlässige Teilnahme an vereinbarten Maßnahmen
- rechtzeitige Kommunikation bei Krankheit, Verletzung, Abwesenheit und relevanten Belastungen
- verantwortungsvoller Umgang mit der eigenen Gesundheit.

22.2 Eltern bzw. Erziehungsberechtigte

- Unterstützung der dualen Karriere
- Unterstützung bei der Einhaltung der vereinbarten Rahmenbedingungen
- offene und verlässliche Kommunikation mit Schule, Verein und NLZ
- Berücksichtigung der sportlichen und persönlichen Entwicklung des Kindes bzw. Jugendlichen.

22.3 Vereine und Fachverbände

- sportartspezifische Betreuung und Trainingsplanung
- Abstimmung der Trainings- und Wettkampfplanung mit dem NLZ
- gemeinsame Betrachtung der langfristigen Entwicklung der Athlet:innen.

22.4 Partnerschulen

- Schaffung geeigneter schulischer Rahmenbedingungen für die duale Karriere
- Abstimmung schulischer und sportlicher Anforderungen im Rahmen der geltenden schulischen Regelungen.

22.5 NLZ Steiermark

- Koordination der übergreifenden Betreuung
- Schaffung geeigneter Rahmenbedingungen für sportliche Entwicklung und duale Karriere
- Koordination bzw. Bereitstellung vereinbarter sportwissenschaftlicher, sportmedizinischer und weiterer Betreuungsangebote
- Unterstützung der Athlet:innen bei Fragen der persönlichen und sportlichen Entwicklung.

23. Schlussbestimmungen

Diese Richtlinien bilden die Grundlage für die Zusammenarbeit im NLZ Steiermark.

Die Bestimmungen werden regelmäßig überprüft und bei Bedarf an neue sportliche, schulische, organisatorische und rechtliche Rahmenbedingungen angepasst.

Sollten einzelne Bestimmungen dieser Richtlinien unwirksam oder nicht anwendbar sein, bleibt die Gültigkeit der übrigen Bestimmungen unberührt.

Diese Richtlinien tritt mit seiner Beschlussfassung durch die zuständigen Organe des NLZ Steiermark in Kraft.

24. Verpflichtungserklärung

Ich habe die Richtlinien des Nachwuchsleistungssportzentrums Steiermark gelesen und verstanden. Ich erkenne die darin enthaltenen Grundsätze und Richtlinien an und verpflichte mich, diese einzuhalten.

Für das NLZ Steiermark

September 2026

Florian Moser, MSc.
Sportlicher Leiter

Alexander Hütter, MSc.
Sportkoordinator