

Tipps für junge Sportlerinnen und Sportler in sozialen Netzwerken

Der richtige und sichere Umgang mit Facebook & Co.



Olympiasieger Steve Guerdat tut es professionell, Nachwuchs-Europameister Martin Fuchs tut es regelmässig, und zahlreiche weitere Schweizer Reiterinnen und Reiter tun es ebenfalls: Sie posten Neuigkeiten, Ereignisse und Erlebnisse oder Resultate auf Facebook, Twitter und anderen Online-Plattformen. Vor allem bei den Jugendlichen sind diese sozialen Netzwerke aus dem Alltag kaum mehr wegzudenken. Doch wer bei Facebook & Co. aktiv ist, der sollte sich über den Inhalt seiner Online-Präsenz Gedanken machen und einige Regeln beherzigen.

Kaum hatten die Junioren und die Jungen Reiter bei den Nachwuchs-Europameisterschaften im spanischen Vejer de la Frontera ihre Goldmedaille gewonnen, verbreitete sich die tolle Nachricht wie ein Lauffeuer auf den sozialen Netzwerken, allen voran auf Facebook. Zum Teil waren es die Reiterinnen und Reiter selber oder ihre Betreuer,

Freunde und Bekannte, welche die Welt an dem freudigen Ereignis teilhaben liessen – und zwar nur Sekunden nach der Entscheidung. «Das ist der grosse Vorteil von sozialen Netzwerken wie Facebook oder Twitter: Die Nachricht über wichtige Ereignisse wie Siege, Medaillen, gute Klassierungen können ohne Verzögerung in Echtzeit verbreitet werden», sagt Yannick Guerdat, Gründer und Geschäftsführer der Webagentur



Artionet Web Consulting. Das Unternehmen betreut nicht nur die Website zahlreicher Schweizer Unternehmen, sondern auch deren Präsenz in den sozialen Netzwerken, die auch in der Geschäftswelt immer mehr an Bedeutung gewinnen. Und der grosse Bruder von Steve Guerdat ist natürlich auch für sämtliche Online-Aktivitäten des Olympiasiegers zuständig, der dadurch über einen der vorbildlichsten Sportler-Auftritte im Internet verfügt.

Unter Sportlern weitverbreitet

Als der Facebook-Auftritt von Steve Guerdat am 10. Februar 2008 online ging, war der Jurassier einer der ersten Reiter in dem sozialen Netzwerk, das heute weltweit von 1,2 Milliarden Menschen genutzt wird. In der Schweiz sind rund 3 Millionen Nutzer bei Facebook registriert.

Die kostenlose Mitgliedschaft in dieser Online-Community bietet viele Vorteile: Man kann einfach und jederzeit aktuelle Freunde kontaktieren, mit Leuten aus aller Welt chatten, verschollen geglaubte Schulfreunde wieder ausfindig machen, Interessensgruppen beitreten und sich mit Gleichgesinnten vernetzen oder seinem Lieblingsstar seine Sympathie bekunden. Für Personen, die in der Öffentlichkeit stehen, wie zum Beispiel Sportlerinnen und Sportler, bietet Facebook eine optimale Plattform, sich zu präsentieren, Neuigkeiten und Resultate zu verbreiten und mit Fans zu kommunizieren. Bei Athleten, auch bei Pferdesportlern aus allen Disziplinen, sind Facebook-Profile deshalb weitverbreitet. Die Resonanz auf diesen Fan-Seiten ist



Steve Guerdat war einer der ersten Pferdesportler auf Facebook und verfügt dank professioneller Unterstützung über einen der vorbildlichsten Sportler-Auftritte im Internet.

Bild: Julia Rau



«Ist das aber schwer heute!» – ein Post von der Parcoursbesichtigung direkt ins Internet?

gross – vorausgesetzt, sie sind aktuell und immer mit den neuesten News versorgt. Steve Guerdat gehört mit über 56 000 «Likes» zu den Spitzenreitern unter den Pferdesportlern auf Facebook, auf Twitter folgen ihm über 6300 Personen und die Videos auf seiner Youtube-Seite wurden in den vergangenen 365 Tagen von 268 000 Menschen angeschaut.

Neben Steve Guerdat sind zahlreiche weitere Schweizer Elite-Reiterinnen und -Reiter mit einem eigenen Profil auf Facebook vertreten, so etwa Janika Sprunger, Clarissa Crotta, Beat Mändli, Werner Muff, der CC-Reiter Felix Vogt und viele mehr.

Privates und öffentliches Profil voneinander trennen

Von den Nachwuchs-Reiterinnen und -Reitern sind praktisch alle auf Facebook präsent, doch nutzen die meisten ihr «privates» Profil und mischen sportliche und private Ereignisse.

Doch kann es jedem Nachwuchssportler passieren, dass er ganz plötzlich im Interesse der Öffentlichkeit steht. Social-Media-Experten empfehlen deshalb, zusätzlich zum privaten Profil ein zweites, öffentliches Profil zu erstellen. Bilder vom Shopping-Trip

Spielregeln für junge Sportlerinnen und Sportler

Dein Online-Profil: Deine Visitenkarte im Internet

Die neuen Medien dienen nicht nur zur Information und Orientierung, sie bieten jungen Sportlerinnen und Sportlern auch eine Plattform und eine gute Möglichkeit, sich im Internet zu präsentieren. Dein Online-Profil ist gleichzeitig deine Visitenkarte im World Wide Web, die du weitgehend selber gestalten kannst und für die du die Verantwortung trägst.

Zeige Wettkampfbilder

Wettkampfbilder und Bilder, die dich vor oder nach dem Wettkampf zeigen, sind privaten Fotos vorzuziehen.

Privates mit Mass

Ab und zu kannst du auch ein privates Bild posten, etwa mit deiner Familie an einem speziellen Anlass (deinem Geburtstag, deiner Siegerehrung usw.)

Sei aktiv

Gib deinem Profil eine persönliche Note, z. B. mithilfe von Kommentaren zum einen oder anderen Wettkampf von dir.

Sei aktuell

Halte dein Profil immer auf dem neusten Stand. Versorge deine Fans mit aktuellen Infos. Informiere sie über kommende Wettkämpfe und lasse sie an den Vorbereitungen dazu teilhaben.

Sei präsent

Kommuniziere mit deinen Fans. Ermögliche ihnen, deine Wettkämpfe und Einträge zu kommentieren. Aber: Du musst nicht immer alles beantworten.

Take it easy

Überlege dir, wie du mit negativen Kommentaren umgehen willst. Lösche grundsätzlich keine Kommentare, es sei denn, sie sind wirklich nicht tragbar. Lasse dich nicht provozieren oder unter Druck setzen.

Nutze andere Medien

Vielleicht gibt es einen Youtube-Film von deinem letzten Wettkampf? Oder von der Siegerehrung? Oder gibt es Zeitungsartikel über dich? Auch diese kannst du auf deinem Profil verlinken. Vergiss aber nicht, die Quelle, also die Herkunft des Artikels, anzugeben.

Denk an deine Sponsoren

Deine Sponsoren haben dir ein spezielles Geschenk gemacht? Oder vielleicht hast du einen neuen Sponsor? Auf deinem Profil kannst du darauf hinweisen.

Quelle: Swiss Olympic, Ratgeber «Fit und sicher auf Facebook & Co.»

mit der besten Freundin oder aus einer feucht-fröhlicher Runde können dann wirklich «privat» bleiben, während sich der Sportler auf seinem öffentlichen Profil mit seinen Fans vernetzt, sie über seine sportliche Karriere auf dem Laufenden hält, in dem er kurze Texte, Bilder und Videos über Turnierteilnahmen, Erfolge usw. postet. Der Sportler stellt dabei die Bedürfnisse seiner Fans über seine eigenen und richtet sich bewusst an die Öffentlichkeit. Er hat über sein Profil auch die Möglichkeit, sein Image bewusst zu gestalten und zu pflegen. «Das Sportler-Profil ist deshalb nicht nur für die

Fans, sondern auch für die Medien, für Journalisten und Sponsoren interessant», weiss Yannick Guerdat.

Das bleibt es aber nur, wenn auch regelmässig «gepostet» wird, also Neuigkeiten auf die Seite geschaltet werden. Das ist unbestritten sehr zeitintensiv: Für Steve Guerdat teilen sich drei Personen von Artio-net diese aufwendige Aufgabe. «Je öfter Neuigkeiten oder Bilder gepostet werden, desto besser. Ein Post pro Woche erachte ich als das absolute Minimum, wenn man die Leute auf seiner Seite halten will», sagt Yannick Guerdat.

Bei jeder geposteten Neuigkeit und jedem Bild sollte man sich allerdings folgende Fragen stellen: Was möchten andere Leute von mir wissen und wie vermittele ich ihnen ein gutes Bild von mir? Welche Informationen von mir dürfen an die Öffentlichkeit, z. B. in einen Zeitungsartikel? Was erwarten meine Sponsoren von mir und wie kann ich sie miteinbeziehen?

Fairplay – auch im Internet

Unabhängig davon, in welcher Form und wie intensiv jemand auf sozialen Plattformen und Netzwerken unterwegs ist, gibt es dafür wie im Sport einige Regeln und Tricks zu beachten (siehe Info-Kästen). Denn alles, was im Netz veröffentlicht wird, wird von vielen Menschen zur Kenntnis genommen und nicht nur von Freunden, mit denen man im direkten Kontakt steht. Und jeder Post kann eine Wirkung haben – ob gewollt oder ungewollt. Seinen Ärger nach einem schlechten Turnier via Facebook oder anderen Netzwerken kundzutun, kann das Image eines Sportlers stark schädigen. Ein Beispiel dafür ist der Schweizer Fussball-Nationalspieler, der nach der 1:2-Niederlage gegen Südkorea an den Olympischen Spielen in London 2012 auf Twitter den Gegner als eine «Bande von geistig Behinderten» bezeichnete. Es dauerte nicht lange, bis der Tweet auf der ganzen Welt verbreitet und in den Medien aufgenommen wurde. Auch die Löschung seines Twitter-Accounts brachte nichts mehr, die Aussage war bereits überall bekannt. Die Konsequenz für den Fussballer war der sofortige Ausschluss aus dem Schweizer Olympiateam.

Ratgeber und Kursmodul von Swiss Olympic

Auch wenn die Jugendlichen heute mit sozialen Netzwerken aufwachsen, heisst das nicht, dass sie sich auch mit den Rahmenbedingungen und den möglichen Konsequenzen ihrer Online-Kommunikation auseinandersetzen.

Dabei wäre das gerade für junge Sportlerinnen und Sportler, deren Karriere sie später ins Licht der Öffentlichkeit rückt, sehr wichtig. Aber auch im Hinblick auf die berufliche Laufbahn ist es gut, wenn man die Regeln kennt und sich verantwortungsbewusst im Internet bewegt.

Swiss Olympic, der Dachverband der Schweizer Sportverbände, dem auch der SVPS angeschlossen ist, hat deshalb in Zusammenarbeit mit Berner Gesundheit, der Fachstelle für Gesundheitsförderung und Suchtfragen, einen Ratgeber zum Thema erarbeitet. Die Broschüre mit dem Titel «Fit und sicher auf Facebook & Co.» und ein darauf abgestimmtes Kursmodul zeigen auf, wie man Social Media richtig nutzt. Das Angebot richtet sich an junge Sportlerinnen und Sportler im Alter von 14 bis 20 Jahren, an Sportverbände und Schulklassen.

Angelika Nido Wälty

Weitere Informationen

Der 16-seitige Ratgeber «Fit und sicher auf Facebook & Co.» kann auf der Website von Swiss Olympic unter www.swissolympic.ch > Ausbildung & Schule > Lehrmittel > Social Media kostenlos heruntergeladen werden. Dort finden sich auch weitere Informationen zum angebotenen Kursmodul «Meine Präsenz als Sportler im Internet».

Tipps & Tricks für den Umgang mit Facebook & Co.

> Erst nachdenken, dann los tippen. Überlege bei jedem Post zunächst, wie du dich als Sportler und Privatperson gerne präsentieren möchtest. Entscheide danach, welche Informationen und Bilder du publizieren willst.

> Im Internet ist privat schnell und plötzlich nicht mehr privat. Überlege deshalb auch für deine privaten Kontakte und Aktivitäten sorgfältig, was du veröffentlichen möchtest und was lieber nicht.

> Sei fair und lade von anderen Personen keine Bilder und Daten hoch, wenn du keine Erlaubnis von ihnen hast – erst recht nicht, wenn sie jemandem schaden könnten.

> In der Regel verfügt der jeweilige Provider über die Nutzungsrechte der Daten, die du ins Netz lädst. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) geben dir Auskunft darüber. Es gibt immer wieder Änderungen in den AGBs. Deshalb: Informiere dich regelmässig, damit der Schutz deiner Privatsphäre nicht plötzlich verloren geht.

> Einmal im Netz, immer im Netz. Alles, was du im Netz machst, hinterlässt Spuren und ist grundsätzlich nicht mehr vollständig löscherbar. Darum überlege dir gut, welche Spuren du im Netz hinterlassen möchtest.

> Google dich selbst regelmässig. So bleibst du auf dem Laufenden, was andere Personen über dich im Netz veröffentlichen und kannst bei Bedarf früh genug reagieren. Falls falsche oder ehrverletzende Informationen im Netz publiziert sind, wende dich an den jeweiligen Betreiber und lasse diese löschen.

> Schreibe keine Einträge, wenn du wütend, verletzt oder traurig bist. Schlaf eine Nacht darüber. Überlege auch danach, wie notwendig diese Information ist und ob du dir selbst oder jemand anderem damit schaden könntest. Achte auf deine Wortwahl, sie sollte stets respektvoll sein.

> Bist du selbst Opfer von Cybermobbing? Wehre dich! Es gilt: «Stop, block and tell!»

Quelle: Swiss Olympic, Ratgeber «Fit und sicher auf Facebook & Co.»

Bild: Dreamstime



Neue Medien sind gut, das richtige Leben ist es aber auch: Freundschaften zu pflegen ist auch ausserhalb der virtuellen Netzwerke wichtig.

Conseils pour les jeunes sportives et sportifs quant à l'usage des réseaux sociaux

L'utilisation correcte et sûre de Facebook & Co.

Le vainqueur olympique Steve Guerdat le fait de manière professionnelle, le championnat d'Europe des espoirs Martin Fuchs le fait régulièrement et de nombreux cavaliers et cavalières suisses le font également: ils publient des nouvelles, des événements et des expériences sur Facebook, Twitter et autres plates-formes en ligne. Pour les jeunes en particulier, impossible d'imaginer de se passer au quotidien de ces réseaux sociaux. Or, celui qui est présent sur Facebook & Co. devrait se faire des réflexions sur sa présence en ligne et suivre quelques règles.

A peine les Juniors et les Jeunes Cavaliers avaient-ils remporté leur médaille d'or lors des championnats d'Europe des espoirs à Vejer de la Frontera, Espagne, que cette formidable nouvelle se répandait comme une traînée de poudre sur les réseaux sociaux et avant tout sur Facebook par le fait des cavalières et des cavaliers eux-mêmes, ou de leur accompagnants, amis et connaissances qui faisaient ainsi partager le monde entier à cet heureux événement – et ceci quelques secondes après que le

résultat final soit tombé. «C'est le gros avantage des réseaux sociaux comme Facebook ou Twitter: les nouvelles touchant des événements importants comme les victoires, les médailles, les bons classements peuvent être diffusées sans retard en temps réel», constate Yannick Guerdat, fondateur et directeur de l'agence web Artionet Web Consulting. Cette entreprise ne s'occupe pas uniquement du site web de nombreuses entreprises suisses mais également de leur pré-



sence sur les réseaux sociaux qui gagnent constamment en importance, également dans le monde des affaires. Et le grand frère de Steve Guerdat se charge bien entendu de toutes les activités en ligne du champion olympique qui dispose ainsi d'une des présences de sportifs en ligne des plus exemplaires.



Facebook, Twitter (illustration), YouTube, Instagram: le champion olympique Steve Guerdat est présent sur tous les réseaux sociaux importants – grâce à un soutien professionnel.

Très répandu parmi les sportifs

Lors de la mise en ligne de la page Facebook de Steve Guerdat le 10 février 2008, le Jurassien était l'un des premiers cavaliers présent sur ce réseau social utilisé aujourd'hui par 1,2 milliards de gens dans le monde entier. En Suisse, près de 3 millions d'utilisateurs sont enregistrés sur Facebook.

L'affiliation gratuite à cette communauté en ligne offre de nombreux avantages: on peut simplement et en tout temps contacter des amis, chatter avec des personnes dans le monde entier, retrouver des copains d'école qu'on croyait perdus, intégrer des groupes d'intérêt et se connecter avec des personnes partageant les mêmes idées ou témoigner son admiration à sa star préférée.

Pour les personnes publiques comme par exemple les sportives et les sportifs, Facebook offre une plate-forme optimale pour se présenter, pour publier des nouvelles et des résultats et pour communiquer avec ses fans. C'est pourquoi les profils Facebook sont très largement répandus parmi les athlètes, et donc également parmi les sportifs équestres de toutes les disciplines. L'écho est très grand sur les pages des fans pour autant qu'elles soient toujours actuelles et qu'elles soient constamment alimentées avec les toutes dernières nou-

velles. Avec presque 56 000 «j'aime», Steve Guerdat fait partie des leaders sur Facebook parmi les sportifs équestres, alors que plus de 6300 personnes le suivent sur Twitter et que sa page Youtube a été regardée par 268 000 personnes au cours des 365 derniers jours. En plus de Steve Guerdat, de nombreux autres cavaliers et cavalières suisses de l'élite sont présents sur Facebook avec leur propre profil comme par exemple Janika Sprunger, Clarissa Crotta, Beat Mändli, Werner Muff, le cavalier de CC Felix Vogt et bien d'autres.

Séparer le profil privé du profil public

Pratiquement tous les cavaliers et cavalières de la relève sont présents sur Facebook, sachant que la plupart d'entre eux utilisent leur profil «privé» pour y mélanger les événements sportifs et privés.

Or, chaque espoir du sport peut être soudain l'objet de l'attention publique. C'est pourquoi les experts en médias sociaux recommandent de créer, en plus du profil privé, un second profil «public». Ainsi, les images de ton shopping avec ta meilleure amie ou d'une soirée bien arrosée peuvent ainsi rester véritablement «privées», alors que le sportif est connecté avec ses fans sur son profil public afin de les tenir au courant de sa carrière sportive en publiant des petits textes, des photos et des vidéos sur la participation à des concours, sur des succès, etc. Le sportif fait ainsi passer les attentes de ses fans avant ses propres besoins en s'adressant volontairement au public.

Par l'entremise de son profil public, il a également la possibilité de façonner consciemment son image et de l'entretenir. «Le profil d'un sportif n'est pas uniquement intéressant pour les supporters, mais également pour les médias, les journalistes et les

Photo: Julia Rau



Constamment connecté à Internet, également à l'écurie et lors des concours, grâce au Smartphone.

sponsors», constate Yannick Guerdat. Mais il le reste que s'il est régulièrement «alimenté» par des news. Or, il est évident que cela prend beaucoup de temps: pour Steve Guerdat, trois personnes de chez Artionet se partagent cette lourde tâche. «Plus souvent on y poste des news ou des photos et mieux c'est. Une mise à jour par semaine est le minimum absolu si on veut fidéliser les gens», rappelle Yannick Guerdat.

Cependant, pour chaque nouvelle et chaque photo mise en ligne, il faudrait se poser les questions suivantes: Qu'est-ce que les gens aimeraient savoir sur moi et comment transmettre une bonne image de moi? Quelles informations me concernant peuvent être diffusées au public, par exemple dans un article de journal? Qu'est-ce que mes sponsors attendent de moi et comment puis-je les intégrer?

Quelques règles pour des jeunes sportives et sportifs

Ton profil en ligne: Ta carte de visite sur Internet

Sois présent

Communique avec tes supporters. Permet-leur de commenter tes compétitions et tes publications. Mais n'oublie pas: tu n'es pas obligé de répondre à tout.

Reste détendu

Réfléchis à la façon dont tu entends gérer les commentaires négatifs. En règle générale, n'efface aucun commentaire, à moins qu'il ne soit véritablement insupportable. Ne répond pas à la provocation ni aux tentatives de pression.

Utilise d'autres médias

Peut-être y a-t-il une vidéo de ta dernière compétition sur YouTube? Ou de ta re-

mise de médailles? Ou encore des articles de journaux à ton sujet? Tu peux insérer un lien vers ceux-ci sur ton profil, mais n'oublie pas d'indiquer la source de l'article.

Pense à tes sponsors

Tes sponsors t'ont fait un cadeau particulier? Tu as un nouveau sponsor? Parles-en sur ton profil! Montre des photos de compétition.

Privilégie les photos de compétition et les photos qui te montrent avant ou après une épreuve aux photos privées.

Partage ta vie privée avec modération

De temps à autre, tu peux poster une

photo privée, par exemple avec ta famille à une occasion spéciale (anniversaire, remise de médailles, etc.).

Sois actif

Donne une touche personnelle à ton profil en écrivant par exemple des commentaires sur une de tes compétitions.

Tiens ta page à jour

Actualise régulièrement ton profil. Donne des informations récentes à tes supporters. Informe-les sur tes futures compétitions et fais-les participer aux préparatifs

Source: Swiss Olympic, Guide pratique

«Réseaux sociaux: être au top en toute sécurité».