



Verhaltensregeln

Liebe Kampfsportler,

beim Kampfsport gibt es, wie bei vielen Sportarten auch, bestimmte Rahmenbedingungen, die dafür sorgen, dass unser Sport gelingt und jedem Teilnehmer Spaß macht. Dabei sind folgende Regeln und Empfehlungen, die ein angenehmes Miteinander ermöglichen, zu beachten:

- 1. Alle Beteiligten des Trainings angemessen vor Ort begrüßen
- 2. Vor dem Training zähneputzen und abwaschen, Finger- und Fußnägel reinigen und kurzschneiden, nach dem Training gründlich duschen
- 3. Offene Haare zusammenbinden, Schmuck jeglicher Art entfernen
- 4. Offene Wunden desinfizieren und diese mit Pflaster und Sporttape abkleben, optimalerweise bedeckt die Sportkleidung die abgeklebten Stellen
- 5. Bei auffälligen Hautveränderungen bzw. Verdacht auf akute Hauterkrankungen (wie z.B. Hautpilz) das Training unterbrechen, sich beim Trainer melden und ggf. den Hausarzt aufsuchen
- 6. Beim Grappling enganliegende Sportbekleidung in Form von sogenannten Rashguards (Oberteil) und Spats (Hose) tragen, um optimale Bewegungsfreiheit zu gewähren und Hautverletzungen zu vermeiden
- 7. Zahnschutz in Situationen tragen, bei denen enger und starker Körperkontakt entsteht, wie z.B. beim Übungskampf (Sparring/Rollen)
- 8. Mattenfläche nicht mit Schuhen betreten, außerhalb der Mattenfläche Flip-Flops oder Badelatschen tragen
- 9. Sportgeräte nach Nutzung desinfizieren, wischen und zurückstellen/-legen
- 10. Den Trainingsort samt Sanitäreinrichtungen mindestens so sauber hinterlassen wie sie vorzufinden waren und sowohl eigenen als auch fremden Müll entsorgen
- 11. Die Mattenfläche nach der letzten Trainingseinheit des Tages gemeinsam fegen, saugen, desinfizieren und wischen
- 12. Bei Verlassen der Trainingsörtlichkeit alle Fenster schließen, Licht ausschalten und Türen (ver)schließen

Bezüglich der Sauberkeit und Hygiene unseres Trainingsortes ist die Achtsamkeit und Eigenverantwortung jedes Einzelnen gefragt: Eigeninitiative unseren Trainingsort samt Sanitäreinrichtungen zu fegen/saugen/putzen/wischen und weitere dazu zu motivieren ist höchst erwünscht.

Auch wenn viele Regeln und Empfehlungen selbstverständlich sind können diese vergessen oder vernachlässigt werden. Sich gegenseitig auf die Regeln hinzuweisen und sich gegenseitig zu belehren ist niemals als persönlicher Angriff zu verstehen, sondern als Chance es zukünftig besser zu machen.

Der Vorstand behält sich vor bei charakterlicher Nichteignung, unsachgemäßem, ungerechtem, unehrenhaftem oder unsportlichem Verhalten innerhalb sowie außerhalb des Vereins und sonstigen schwerwiegenden Verstößen gegen die Vereinssatzung, Teilnehmer und Mitglieder vom Verein auszuschließen und die Mitgliedschaft zu kündigen.