

# Allgemeine Trainingsregeln

## (Anlage 3)

1. Gegenseitiger Respekt, Wertschätzung und Rücksichtnahme sind oberste Gebote im Training.
2. Im Training sind stets Trainingskleidung (i.d.R. lange Hose und T-Shirt) sowie Sportschuhe mit heller Sohle zu tragen. Es darf auch barfuß trainiert werden. Ab dem Teenageralter empfehlen wir einen persönlichen Tiefschutz zum Training. Handschuhe können getragen werden. Weitere Schutzausrüstung kann bei Bedarf gestellt werden.
3. Die Trainierenden erscheinen pünktlich zum Training, d.h. sie stehen zu Trainingsbeginn bereits umgezogen auf der Trainingsfläche.
4. Jeder achtet auf Respekt gegenüber anderen und sich selbst auf angemessene Körperhygiene.
5. Zum Vermeiden von Verletzungen ist **jeglicher** Schmuck (Ringe, Ketten, Ohrstecker, Tunnel, Piercings, Halstücher, Gürtel etc.) vor Trainingsbeginn abzulegen. Brillenträgern wird eine Sportbrille empfohlen. Bitte Vorsicht bei Kontaktlinsen!
6. Jegliche Verletzungen, Erkrankungen und / oder andere Einschränkungen (Prothesen, Insulinpumpen-, Herzschrittmacherträger, ... ) sind **vor** Trainingsbeginn dem Trainer / Übungsleiter mitzuteilen.
7. Vor, während und nach dem Training dürfen weder Alkohol noch andere Drogen konsumiert werden. Für mögliche Schäden infolge von Zuwiderhandlungen haften die Trainierenden selbst. Bei Feststellung erfolgt der Ausschluss vom jeweiligen Training.
8. Alle Übungen sind nur nach Anweisung der Trainer / Übungsleiter auszuführen. Dabei soll jeder auf seine individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten achten. Jeder macht mit, so gut er kann.
9. Den Anweisungen der Trainer / Übungsleiter ist zwingend Folge zu leisten. Zuwiderhandlungen können zum sofortigen Ausschluss aus dem jeweiligen Training führen.
10. Wiederholtes abweichendes Verhalten, dass den Trainingsablauf nachhaltig stört, kann nach Einzelfallprüfung zum Ausschluss aus dem Verein führen.
11. Beschwerden zum Trainingsverlauf oder abweichenden Verhalten anderer Trainierender sind **unmittelbar** an den Trainer / Übungsleiter zu richten oder schriftlich dem Vorstand vorzutragen.
12. Gäste bzw. Zuschauer (auch Eltern) dürfen **nicht** in das Trainingsgeschehen eingreifen, auch diese haben den Weisungen der Trainer / Übungsleiter Folge zu leisten. Zuwiderhandlungen können zum sofortigen Ausschluss vom jeweiligen Training führen.
13. Außerhalb der vom Kind besuchten Trainingsveranstaltung findet **keine** Betreuung statt. Sofern sich Kinder außerhalb der Trainingszeiten in der Trainingsstätte aufhalten, haben die Eltern/ gesetzlichen Vertreter oder die Begleitpersonen des Kindes für eine entsprechende Beaufsichtigung zu sorgen.
14. **Die Trainierenden verpflichtet sich, ihr erlerntes Können nicht zu missbrauchen und die Grundsätze der Notwehr zu beachten! Werden im Training erlernte Techniken außerhalb der Trainingsstätte ohne Not und nicht alleinig zur eigenen Selbstverteidigung und/oder zum Schutze Dritter, oder dem eigenen Training zum Einsatz gebracht, und erfährt der Vorstand des Vereins davon, kann dies nach Einzelfallprüfung zum Ausschluss aus dem Verein führen.**

### **Haftungsausschluss:**

Die Trainierenden tragen die volle Verantwortung für ihr eigenes Handeln, sowohl während des Trainings, als auch außerhalb der Trainingsveranstaltungen. Die Trainierenden haften selbst für von ihnen verursachte Schäden am Eigentum, der Trainingsstätte und/oder der anderen Teilnehmer und Besucher. Bei Kindern haften die Eltern bzw. die gesetzlichen Vertreter.

### **Verlust / Beschädigungen**

Wir übernehmen keine Haftung für Verlust/Beschädigung mitgebrachter Kleidung, Wertgegenstände, Geld, Handy u.ä.

Die Trainer/Übungsleiter haften nur bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit im Rahmen der gesetzlichen Regelungen.

### **Verletzungsrisiko**

Selbstverteidigung ist eine sportlich orientierte Ausbildung bei der wir lernen uns in gefährlichen Situationen erfolgreich zu verteidigen. Entsprechend ist der Körperkontakt beim Training, so dass Blaue Flecken, Hautrötungen und -abschürfungen oder auch mal eine Zerrung, Verstauchung oder Prellung vorkommen können (wie im wirklichen Leben).

Bei schwierigen Übungen verweisen wir immer wieder auf besondere Verletzungsrisiken des Trainingspartners hin und halten die Trainierenden zu einem aufmerksamen und kontrollierten gemeinsamen Lernen an. Vollkontaktraining ist nur erfahrenen Trainierenden vorbehalten. Entsprechende Schutzausrüstung wird empfohlen.

### **Unfälle / Verletzungen**

Die Trainer/Übungsleiter haften gegenüber den Trainierenden nicht für die im Training oder bei sportlichen Veranstaltungen eintretenden Unfälle. Für den seltenen Fall einer Verletzung ist stets die jeweilige gesetzliche oder private Kranken-/Unfallversicherung zuständig in der sich der Trainierende bzw. seine Erziehungsberechtigten befinden.

### **Gültigkeit**

Sofern Teile oder einzelne Formulierungen dieses Textes der geltenden Rechtslage nicht, nicht mehr oder nicht vollständig entsprechen sollten, bleiben die übrigen Teile des Dokuments in ihrem Inhalt und ihrer Gültigkeit davon unberührt.