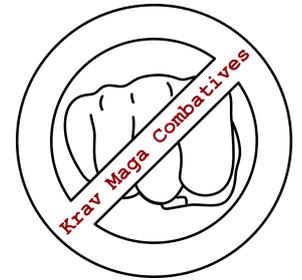


Krav Maga Combatives



Sicherheitshinweise und Verhaltensregeln

- Während des gesamten Trainings partnerschaftlich und respektvoll mit allen Trainingspartnern umgehen.
- Hinweise und Anleitungen des Trainers bitte unbedingt befolgen.
- Jeder Teilnehmer ist stets sowohl für sich selbst, als auch für seine Trainingspartner verantwortlich. Das bedeutet, dass Partnerübungen nicht in einen Wettkampf "härter, schneller, stärker, ..." abdriften.
- Keine Uhren oder Schmuck tragen (z.B. Ohringe, Fingerringe, Halsketten, Armreifen oder Piercings).
- Nicht abnehmbaren Schmuck mit Pflaster abkleben.
- Zwischendurch genug trinken.
- Während des Trainings keine Kaugummis kauen und keine Bonbons lutschen o.ä.
- Bei körperlichen Problemen vor oder während des Trainings sofort den Trainer informieren.
- Beim Verlassen des Trainingsraumes stets vorher beim Trainer abmelden.
- Bitte pfleglich mit den Trainingsmaterialien umgehen.
- Nach Benutzung von Trainingsmaterialien bitte die Hände desinfizieren.
- Niemand "muß" irgendeine der Übungen im Training mitmachen – alle Teilnehmer sind ja schließlich freiwillig dabei. Im Falle des Abbruchs einer Übung aber unbedingt den Trainer informieren.
- "Stop" bedeutet **STOP** und zwar immer und sofort.

Hinweis: In sehr seltenen Fällen können während des Trainings unerwartete, starke emotionale Reaktionen auftreten. Diese können durch im Training stattfindende Situationen oder Handlungen ausgelöst werden (sog. "Trigger") und sind abhängig von der individuellen Vorgeschichte eines jeden einzelnen Menschen.

Dies ist jedoch eine ganz normale, menschliche Reaktion – in so einem Fall daher bitte nicht erschrecken (egal ob über sich selbst oder über andere), die Übung sofort abbrechen und den Trainer informieren.