



Leitfaden Teilnehmer:innen – Sicherheit & Awareness

1. Sicherheitsverpflichtung:

Ich verpflichte mich, stets meine eigene körperliche Sicherheit und die der anderen zu priorisieren.

- Ich werde keine Tricks oder Übungen versuchen, für die ich nicht ausreichend vorbereitet bin.
- Ich werde notwendige Sicherheitsmaßnahmen nutzen, wie Spotter, Matten, Sicherheitsleinen oder ausreichend Platz.
- Ich ermutige meine Übungspartner:innen und mich selbst dazu, Spotting zu nutzen, wenn es für irgendeine Übung nötig ist, um Sicherheit zu gewährleisten.

2. Zustimmung (Consent):

Ich begreife, dass "Consent" einen beiderseitigen, enthusiastischen, kontinuierlichen und informierten Konsens bedeutet.

- Als Initiator:in einer Handlung trage ich die Verantwortung, Zustimmung einzuholen.
- Ich erkenne an, dass Zustimmung jederzeit widerrufen und nur in einem klaren, nüchternen Zustand gegeben werden kann.

3. Kommunikation und Grenzen:

Offenheit und Respekt sind Kernwerte in unserem Training.

- Ich werde offen über meine Grenzen und Absichten sprechen und die der anderen akzeptieren.
- Dies bezieht sich auf technische Übungen, körperliche Berührungen und jede andere Art von Interaktion.



- Ich werde die Grenzen, die mir gesetzt werden, immer akzeptieren und nicht versuchen, diese zu überschreiten.

4. **Verantwortung als Verursacher:in eines Unfalls / Vorfalls:**

Wenn ich der/die Verursacher:in eines Vorfalls bin:

- Ich übernehme Verantwortung für meinen Teil daran.
- Ich werde den betroffenen Personen vollständige und ehrliche Rechenschaft ablegen.
- Ich werde mein Bestes tun, um die Betroffenen zu unterstützen und mich für mein Handeln entschuldigen.
- Ich respektiere und erkenne die Erfahrungen meiner Partner:innen an.
- Ich werde zuhören, lernen und, wenn nötig, mein Verhalten ändern.
- Ich werde die benötigte Distanz und die Grenzen meiner Partner:innen akzeptieren und respektieren.

5. **Als verletzte Partei bei einem Unfall / Vorfall:**

Wenn ich die verletzte Partei in einem Vorfall bin:

- Ich werde, wenn möglich, direkt mit dem/der anderen Beteiligten kommunizieren.
- Bei Bedarf werde ich eine Vertrauensperson oder eine/n Übungsleiter:in konsultieren.
- Bei ernsthaften Bedenken werde ich Führungspersönlichkeiten der Gemeinschaft und/oder Fachleute hinzuziehen.



6. **Gemeinschaftsstandards:**

Ich werde mich selbst und andere an diese Standards halten.

- Wenn ich von problematischem Verhalten Kenntnis habe, werde ich nicht wegschauen oder das Problem ignorieren, unabhängig von meiner Beziehung zu der Person.
- Ich werde versuchen, das Problem direkt anzusprechen oder, wenn nötig, mit einer Vertrauensperson oder dem/der Übungsleiter:in zu besprechen.