



Sicherheitshinweise für das Kickboxtraining

Anlage zum Aufnahmeantrag des SV Alemannia Adendorf

Das Kickboxen ist ein körpernaher Sport, wobei es besonders in Leicht- und Vollkontaktwettkämpfen zu Verletzungen kommen kann. Um diese zu vermeiden, trägt der Kickboxer sowohl im Training als auch während der Wettkämpfe eine Ausrüstung, die ihn vor Tritten und Schlägen auf besonders gefährdete Körperzonen schützen soll.

Generell besteht im Training für alle Teilnehmer die Pflicht angemessene Schutzausrüstung zu tragen.

- **Bandagen:**

Zur Stabilisierung der Gelenke.

- **Boxhandschuhe und Schienbeinschoner:**

Zur Schutzausrüstung des Kickboxers gehören geschlossene Handschuhe, die es mit diversen Polsterungen und Geleinspritzungen gibt. Die Größen variieren zwischen 8 und 12 Unzen. Außerdem gepolsterte Schienbeinschützer, die unterhalb der Kniescheibe beginnen und bis über den Spann des Fußes reichen. Mittels Klettverschlüssen beziehungsweise Gummischlaufen werden sie am Bein des Kickboxers befestigt und in Position gehalten. Verwendet der Kickboxer Modelle, die nicht bis über den Vorderfuß reichen, kommt ein zusätzlicher Fußschutz zum Einsatz.

- **Tiefschutz für Jungen und Männer, Mädchen und Frauen:**

Ein Tiefschutz besteht aus einem Hosenteil und einem elastischen Bund sowie einem auswechselbaren und widerstandsfähigen Protektor aus Hartplastik. Solche Suspensorien werden oft im Kampfsport von Männern und Frauen zum Lendenschutz eingesetzt.

- **Brustschutz für Mädchen und Frauen:**

Der Brustschutz ist Teil der Schutzausrüstung, der von Sportlerinnen zur Prävention vor Verletzungen in unterschiedlichen Kampf- und Mannschaftssportarten sowie im Motorradsport getragen wird. Teilweise benutzen ihn auch Männer. Der Brustschutz dient der Polsterung des Brustgewebes, gibt ihm Halt und schützt es vor Schädigungen, die durch Tritte, Schläge und Stöße auftreten können. Angeboten werden unterschiedliche Arten des Brustschutzes (z.B. Weichschalen, Hartschalen und Brustpanzerhemden).

- **Zahnschutz oder Mundschutz:**

Der Schutz ist Pflicht bei allen Partnerübungen, bei denen Faustschläge und/oder Tritte vorkommen. Der Sportmundschutz vermindert das Risiko einer Schädigung von Mund und Zähnen während des Sports. Ein Mundschutz schützt Lippen, Mund, Zähne und Kiefer des Sportlers vor Schlägen oder Stößen, die bei engerem Körperkontakt auftreten können. Für eine optimale Schutzwirkung sollte ein Mundschutz exakt auf die Zahnreihen passen und sich nicht bewegen können.

- **Kopfschutz:**

Der Kopfschutz ist Pflicht bei allen Partnerübungen, bei denen Faustschläge und/oder Tritte vorkommen. Er bedeckt den Stirn- und Kieferbereich und reicht bis über das Jochbein des Kickboxers, außerdem schützt er beide Ohren. Einige Modelle umschließen den gesamten Kopf und geben nur das Gesicht des Kickboxers frei. Als Material werden Kunststoff oder Leder sowie zusätzliche Polsterungen, oft mit Geleinlagen, verwendet. Der Kopfschutz wird am Hinterkopf sowie am Oberkopf verschnürt. Die Größe des Kopfschutzes richtet sich nach dem Kopfumfang des Kickboxers.

- **Schmuck:**

Während des Trainings darf kein Schmuck getragen werden. Piercings, die nicht entfernt werden können, müssen abgeklebt werden.

Versicherungsschutz:

Der Mitgliedsbeitrag beinhaltet einen geringen Anteil zur Gruppen- Unfallversicherung des Vereins beim Landessportbund NRW. Die Versicherung bezieht sich auf offizielle Trainingszeiten, Turniere und die direkten Wege dorthin.

Haftungsausschluss der Trainer und des Vereins:

Ich bin mir bewusst, an einem Kampfsporttraining teilzunehmen. Ich erkenne den Haftungsausschluss der Übungsleiter sowie des SV Alemannia Adendorf 1920 e.V. bezüglich der körperlichen Unversehrtheit an. Des Weiteren ist mir bewusst, dass es im Rahmen des Kickboxtrainings zu gewollten und ungewolltem Körperkontakt durch den Trainer und die Mittrainierenden kommen kann.

Hiermit erkläre ich, _____, wohnhaft in _____, dass ich alle Hinweise zur Sicherheit, zur Unfallversicherung und zum Haftungsausschluss gelesen und verstanden habe.

Ort, Datum

Unterschrift (bei minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)