

JAM-Regeln

Kommunikation und Umgang miteinander

- Achte auf dein Gefühl: Wenn sich etwas nicht richtig anfühlt, sag Nein. Ein Nein wird immer respektiert, es benötigt keine Begründung. Wir achten gemeinsam auf unsere Grenzen.
- Es ist völlig in Ordnung, wenn du bestimmte Figuren oder mit bestimmten Personen nicht trainieren möchtest – aus welchen Gründen auch immer.
- Figuren und Übergänge vorher kommunizieren, Sicherheitsbedenken mitteilen!
- Kenne deine sportlichen und persönlichen Grenzen und achte auf die der Anderen.
- Acroyoga erfordert viel Körperkontakt, achte bewusst darauf wie und wo du jemanden berührst, und vermeide jederzeit intime Bereiche.
- Sorge mit dafür, dass neue Mitglieder mit eingebunden werden und sich willkommen fühlen. Wer mit Anfänger/innen trainiert, stärkt auch die Qualität der eigenen Skills.

Sicherheit

- Spotte andere nur, wenn du Figur, Ablauf und das passende Spotting gut kennst. Gutes Spotting erfordert deinen 100% Fokus auf die Sicherheit. Wenn jemand Spotting wünscht, muss es ermöglicht werden.
- Achte auf dein Limit und auf das der Anderen. Anfänger/innen können sich selbst oft noch nicht einschätzen, pushe Andere nicht über ihr Limit.
- Achte auf den Sicherheitsabstand zu Anderen, bedenke auch die Reichweite der umliegenden Tricks.
- Schmuck ablegen - dieser kann zu Verletzungen führen
- Um zu vermeiden, dass Hände oder Kontaktflächen durch Schweiß rutschig werden, kannst Du jederzeit Chalk verwenden.
- Komme 100%ig nüchtern.
- Zieh auf der Toilette zur Verfügung gestellte Gästepantoffel oder saubere Schuhe an – unsere Füße kommen immer wieder in gemeinsame Hände.

Raum und Equipment

- Geräte dürfen erst nach Einweisung verwendet werden. Achte auf die Geräte und teile Schäden dem Jam-Beauftragten oder einem Vorstandsmitglied sofort mit.
- Bleib mit deinem Snack in der Umkleide oder am Rand der Halle, auf den Matten darf nicht gegessen werden.
- Kleidung, Handy, Wasser, Chalk, Geräte, etc. bleiben am Rand des Turnsaals
- Achte auf Sauberkeit in der Halle, halte Matten und Geräte sauber.
- Hilf beim Auf- und Abbauen der Geräte, auch wenn du später kommst oder früher gehst.
- Beim Läuten der Glocke öffnet idealerweise die zuletzt eingetretene Person die Tür.
- Gäste melden sich beim Jam-Beauftragten (Haftungsausschluss, Einweisung, Jam Regeln, Bezahlung €3 Jam Gebühr).