

Hallo, wir sind die Rolling Owls Trier!

Du bist auf unserer Matte willkommen – unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Hautfarbe, Religion oder sexueller Orientierung. Auf der Matte respektieren wir uns gegenseitig und konzentrieren uns auf das Training.

Allgemeine Regeln:

1. Trage keinen persönlichen Streit oder politische Diskussionen auf der Matte aus.
2. Lass dein Ego zuhause.
Konzentriere dich auf das Lernen und Verbessern, anstatt auf das „Gewinnen“. Riskiere keine unnötigen Verletzungen.
3. Dosiere deine Kraft und dein Gewicht, wenn du mit leichteren Personen trainierst.
Du bist für die Sicherheit deines Trainingspartners oder deiner Trainingspartnerin verantwortlich.
4. Bei Problemen oder Fragen kannst du dich immer an deine Trainer/innen wenden.
5. Flirte nicht, wir sind zum Trainieren hier und nicht zur Partnersuche.

Hygiene-Regeln:

1. Trage saubere Sportkleidung zum Training.
2. Sorge für ausreichend Körperhygiene.
Dusche nochmal vor dem Training, wenn du am Tag viel geschwitzt oder in schmutziger Umgebung gearbeitet hast.
3. Schneide und feile deine Finger- und Zehennägel.
4. Betrete die Matten nicht mit Schuhen.
5. Desinfiziere deine Füße und Hände, bevor du die Matte betrittst.
6. Trage Badelatschen oder Flip-Flops, sobald du die Matte verlässt.
7. Ziehe Ohrringe bzw. Piercings aus oder klebe sie ab.
8. Bleibe zuhause, wenn du krank bist oder einen Hautausschlag hast.
Lass Auffälligkeiten an deiner Haut ärztlich abklären. Sollte es sich dabei um einen ansteckenden Infekt handeln, gib und Bescheid.