

GUIDELINES

Basel, 1.7.2025

1. Selbstverständnis

Obwohl Kampfsport als Einzelsport gilt, sind alle Kampfsportler:innen auf ihre Trainingspartner:innen angewiesen. Unsere Stärke hängt von der Gemeinschaft ab. Deshalb ist es essenziell, eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich alle wohlfühlen, verbessern und gegenseitig unterstützen können. Der Sport soll helfen, Vertrauen aufzubauen und Verbindungen zu knüpfen. Freude, gegenseitige Hilfe und Respekt stehen im Mittelpunkt. Ziel ist es, einen Raum zu schaffen, in dem sich jede Person auf ihre Weise wohl und frei fühlen kann. Wir trainieren mit- und füreinander.

Unsere Prinzipien:

- Kein unterdrückendes oder diskriminierendes Verhalten.
- Training basiert auf gegenseitigem Einverständnis und Vertrauen: Ein «Nein» ist immer ein Nein – nur ein klares «Ja» bedeutet ja. Keine Antwort bedeutet: nein.
- Wir respektieren Körper und Identitäten in all ihrer Vielfalt.
- Menschen mit Gewalterfahrungen, queere Personen und marginalisierte Gruppen sollen hier Solidarität und Gemeinschaft erleben.
- Unsere Stärke liegt in der Gemeinschaft – nicht in individueller Dominanz.
- Sport verbindet Menschen weltweit. Rassismus und Nationalismus haben bei uns keinen Platz.

2. Vor dem Training

- **Pünktlichkeit:** Komm 10–15 Minuten vor Trainingsbeginn, damit du dich in Ruhe vorbereiten kannst.
- **Begrüssung:** Begrüsse die Trainingsleitung wie auch alle Mitglieder. Dies ist Teil des Trainingsrituals.
- **Vorbereitung:** Wickel Bandagen vorher, zieh passende Kleidung an und informiere die Trainingsleitung über körperliche Beschwerden oder wenn du das Training früher verlassen musst.

Kleiderordnung und Hygiene:

- Saubere Sportkleidung, keine freien Oberkörper.
- Körperpflege ist Voraussetzung (geduscht, Nägel kurz, Füsse gewaschen).
- Schmuck und Piercings ablegen oder abkleben.
- **Keine Teilnahme bei Krankheit oder ansteckenden Hautveränderungen. Auch das ist Respekt!**

3. Während des Trainings

Umgang miteinander:

- Wir begegnen uns respektvoll – unabhängig von Erfahrung, Herkunft, Sprache, Geschlecht, Alter oder Aussehen. Diskriminierung, Beleidigungen oder aggressives Verhalten haben keinen Platz – weder im noch rund ums Training.
- Wir sprechen Menschen so an, wie sie genannt werden möchten (inkl. Pronomen).
- Keine körperbezogenen Kommentare – auch keine vermeintlich positiven!
- Mansplaining, Dominanzverhalten oder belehrender Ton haben keinen Platz.
- Wir achten aufeinander: Wenn jemand überfordert, verletzt oder unwohl wirkt, sprechen wir das an.
- Körperliche und emotionale Grenzen sind jederzeit zu respektieren.

Trainingstechnisches:

- Trainiere nie mit der Absicht zu verletzen – Technik geht immer vor Kraft!
- Fairness, Kontrolle und Rücksichtnahme auf deine Trainingspartner:innen haben oberste Priorität.
- Sparring oder Partner:innenübungen nur mit gegenseitigem Einverständnis und klarer Absprache zur Intensität.
- Bei Unsicherheiten oder Unwohlsein: Sofort das Training unterbrechen und / oder eine Trainingsleitung ansprechen.
- Zuschauer:innen sind nicht erlaubt, ausser mit ausdrücklicher Einladung der Trainingsleitung und aller Teilnehmenden.

Barrieren abbauen:

- Niemand soll durch Leistungsdruck zur Teilnahme gezwungen sein – jedes Tempo und jedes Fitnesslevel ist willkommen.
- Trainingsformate, die explizit für bestimmte Gruppen reserviert sind, werden respektiert.
- Besonders marginalisierte Personen (z.B. FLINTA*, BIPOC, queere Personen, Menschen mit Behinderung) erfahren oft Ausschluss im Sport. Wir möchten aktiv dagegen arbeiten.

4. Nach dem Training

- Gemeinsame Verabschiedung gehört zum Training.
- Alle benutzten Materialien (Pratzen, Gewichte etc.) werden gereinigt (Schweiss entfernen, etc.) und zurückgeräumt.
- Müll wird entsorgt, Garderoben geleert. Blutspuren sind umgehend zu reinigen und die betroffene Fläche zu desinfizieren.
- Das Gym übernimmt keine Haftung für persönliche Gegenstände.
- Liegegebliebene Sachen werden nach 2 Wochen entsorgt oder weitergegeben.

5. Ordnung, Sauberkeit und Räume

- Auf der Matte: keine Strassenschuhe, nur barfuss oder mit Mattenschuhen. In anderen Bereichen: Finken tragen.
- Auf den Matten wird weder gegessen noch getrunken – einzig Wasser ist erlaubt.
- Toiletten, Duschen und Umkleiden sauber und ordentlich hinterlassen.
- Rücksicht auf parallele Trainings (z.B. keine Störungen durch Lärm, Durchlaufen, Begrüssungen).

6. Awareness und kollektive Verantwortung

- Auch im **POP GYM** können Grenzverletzungen passieren. Wir wollen damit offen, pragmatisch und solidarisch umgehen.
- Betroffene werden gestärkt, nicht infrage gestellt. Täter:innenverhalten wird nicht entschuldigt, aber Menschen sollen die Chance bekommen, dazulernen.
- Wir übernehmen gemeinsam Verantwortung für ein gutes Miteinander.
- Kritik und Fehler dürfen sein – wichtig ist, wie wir damit umgehen.
- Bei Unsicherheiten, Beobachtungen oder Erlebnissen: Sprich mit einer Trainingsleitung oder einer Vertrauensperson, du kannst auch anonym für den «Kummerkasten» einen Brief oder eine Mail schreiben.

7. Medien und Privatsphäre

- Private Foto- und Videoaufnahmen sind untersagt.
- Auch auf Social Media achten wir auf den Schutz der Privatsphäre unserer Mitglieder.

8. Beiträge, Verträge und Mitgliedschaft

- Die ersten zwei Trainings sind kostenlos (Probetraining).
- Danach ist ein Mitgliedsbeitrag zu entrichten – er ist solidarisch gestaltet und soll keine Barriere sein.
- Wer sich den Beitrag nicht leisten kann, wird nicht ausgeschlossen – bitte sprich uns an!
- Verstösse gegen diese Guidelines – insbesondere grenzverletzendes oder diskriminierendes Verhalten – können zu Trainingsausschluss oder Kündigung der Mitgliedschaft führen.

Fragen? Unsicherheiten? Sprich mit uns – du bist nicht allein.

**WILLKOMMEN IM POP GYM – WIR FREUEN
UNS AUF DICH!**