

HEALTH & SAFETY REGLEMENT

v1.1 18 februari 2013

- 1)** Alle onderstaande punten zijn van toepassing op alle disciplines die onderwezen worden bij MARS, tijdens de gehele training, tenzij anders aangegeven in dit reglement of tijdens de training door de betreffende instructeur.
- 2)** Dit reglement is van toepassing op alle nieuwe leden, gewone leden en ereleden. Hierna samen te vatten als "leden". Verder geldt dit reglement voor alle overige participanten.
- 3)** Er wordt onderscheid gemaakt tussen oefeningen met een theoretische benadering en spelsituaties zoals spargevechten en/of wedstrijden. Deze tweede categorie wordt hierna samengevat als "spargevechten".
- 4)** Het niet naleven van dit reglement kan ernstige verwondingen ten gevolge hebben. Het bewust niet naleven van dit reglement kan een officiële waarschuwing of verwijdering uit de les tot gevolg hebben. Dit is te beoordelen door de trainer.
- 5)** Het gehele lichaam is een trefvlak, met uitzondering van het achterhoofd en de achterzijde van de nek.
- 6)** Leden dienen zelf hun tegenstander op de hoogte te stellen van lichaamsdelen die eventueel ontzien dienen te worden in verband met blessures of andere redenen.
- 7)** Alle leden dienen elkaars grenzen te respecteren, en deze niet te overschrijden.
- 8)** Alle leden dienen zich bewust te zijn van het risico op ongelukkige treffers.
- 9)** Lang haar dient in een staart te worden gedragen.
- 10)** Sieraden dienen voor de training te worden afgedaan. Als dit niet mogelijk is zal het sieraad toereikend moeten worden afgedekt.
- 11)** Voor deelname is degelijk schoeisel een vereiste.
- 12)** Voor deelname is het dragen van een toque voor de heren een vereiste.
- 13)** Tijdens rustmomenten, bijvoorbeeld tijdens instructies, dient het zwaard aan de linkerkant van het lichaam te worden gedragen, ter hoogte van de heup. Hierbij wijst de punt naar beneden en niet te ver naar achteren. Het wapen wordt hierbij bij de greep vastgehouden.
- 14)** Tijdens de training dient men met oog op veiligheid een gepaste afstand tot elkaar te bewaren. Dit betreft ook de afstand tot eventuele omstanders.
- 15)** 'Mortschlagen' en andere slagen met de pareerstang van het wapen zijn niet toegestaan tijdens (spar)gevechten. Gebruik van een stalen pareerstang op de nylon wasters is niet toegestaan.
- 16)** Werpen van het wapen is niet toegestaan tijdens spargevechten.
- 17)** Tijdens spargevechten met nylon wapens zijn een schermmasker en handschoenen verplicht. De instructeur en de technische commissie bepalen welke beschermmiddelen geschikt zijn.
- 18)** Tijdens spargevechten met stalen wapens is tevens degelijke bescherming voor het bovenlichaam en voor de gewrichten verplicht.

19) Grepen, klemmen en andere technieken tegen gewrichten en de hals mogen nooit worden doorgezet.

20) Bij afkloppen op het lichaam of op de grond dient de oefening of het gevecht direct gestaakt te worden. Dit geldt ook voor kreten als 'los', 'stop' en dergelijken.

21) Bij twijfel en in gevallen waarin dit reglement niet voorziet beslist de instructeur. Het besluit van een instructeur kan eventueel na de training opnieuw bekeken worden door de technische commissie en/of door het bestuur.

22) De instructeur heeft te allen tijde de bevoegdheid leden en andere participanten de toegang tot de les te weigeren, naar zijn inzicht.

