

Veiligheidsreglement Historisch Scherm Gilde Limburg:

Versie 2.0

Datum: 20-09-2018

Vooraf:

Vanwege de aard van de sport kunnen wij niet garanderen dat mensen die deze regels volgen altijd veilig zullen zijn. Er zijn altijd situaties waar je uitrusting net tekort schiet of dat er onvoorziene situaties ontstaan waar je niet op voorbereid bent. Deze regels zijn dan ook meer basisrichtlijnen die wij als club volgen.

1. Afspraken m.b.t. veiligheid:

1.1 Basisregels:

- Heb respect voor elkaar, we zijn allemaal enthousiaste mensen die een mooie sport beoefenen. Luister altijd naar de instructies van je trainer. Bij een meningsverschil grijpen we niet naar het zwaard maar praten we dit uit na de training. Indien je er niet uit komt betrek je de trainer erbij.
- Tijdens de training zijn we geconcentreerd op trainen, er zijn rustmomenten maar probeer je snel weer te richten op de training.
- Je trainingswapen is en blijft een wapen. Heb er respect ervoor en ga er zorgvuldig mee om ongeacht of deze van staal of nylon is. Heb je deze niet nodig leg hem dan op een veilige plek in de zaal of berg deze dan op. Wees ervan bewust dat ook buiten de zaal het een wapen blijft. Transporteer je je trainingswapen op een veilige niet opvallende manier en loop je er vooral niet dreigend mee rond. Wij als vereniging kunnen hierop worden aangesproken.
- Let tijdens de training altijd op je omgeving. Ook in een drukke zaal is het belangrijk dat je bewust bent waar jij en je wapen zich bevinden. Zwaai dus niet zomaar om je heen. Ook in ruste houdt je je wapen bij je in de buurt en zorgt ervoor dat het niet onnodig uitsteekt.
- Elke trainingsvorm (techniek, sparren ect.) heeft een eigen mate van uitrusting en bescherming nodig. Volg de regels hiervan in dit document en de aanwijzingen van de trainer.
- Indien je een blessure of beperking hebt geef dit tijdig aan bij de trainer zodat deze hier rekening mee kan houden.
- Zorg ervoor dat je materiaal op orde is. Kapotte uitrusting of beschadigingen kunnen een gevaar vormen voor jouw of je tegenstander.
- Laat nieuwe uitrusting altijd keuren bij de veiligheidscommissie en/of de trainer. Zij hebben het laatste woord of je deze kan gebruiken.

- Minimaal twee keer per jaar wordt de clubuitrusting en de uitrusting van de individuele leden gecontroleerd op veiligheid.
- We zijn allemaal verantwoordelijk voor de veiligheid, zie je een gevaarlijke situatie ontstaan spreek de mensen aan en/of attendeer de trainer erop. Deze sport is niet zonder risico en we willen graag dat iedereen gezond thuis komt.
- Indien er iets fout gaat meldt dit onmiddellijk bij de trainer of aanwezige EHBO'er.

1.1 Trainingsregels:

Technische oefeningen:

- Als de trainer aan het woord is houden we het wapen bij ons, We wachten we tot de uitleg klaar is zodat we aan de oefening beginnen.
- Zorg dat je genoeg ruimte hebt bij een oefening en probeer hierin logisch te trainen (allemaal dezelfde kant opwerken is een voorbeeld).

Sparren:

- Zorg ervoor dat het duidelijk is dat je gaat sparren en welke ruimte je ervoor gaat gebruiken.
- Om te kunnen sparren heb je een jurylid nodig die de verantwoordelijkheid voor de veiligheid draagt van de sparsessie en de omgeving. Meerdere juryleden zijn aanbevolen voor zowel de veiligheid als een goede beoordeling.
- Break = Break.
- Het doel van een sparsessie is om te groeien in je kunde van de sport en niet om je tegenstander finaal de grond in te slaan. Heb respect voor je tegenstander.

Blossfechten:

Met gereduceerde snelheid, minder tot geen bescherming sparren. Meestal met het doel om je te leren bepaalde technieken bij bepaalde acties uit te voeren. Dit mag niet gedaan worden bij de trainingen, evenementen of welk andere situatie onder de verenigingsvlag.

- Vanwege aansprakelijkheid van het bestuur en trainers kan dit niet toegelaten worden. Ook omdat dit vermoedelijk niet gedekt wordt door verzekeringen.
- Een groot deel is omdat het onmogelijk is te schatten welke snelheid acceptabel is. Tevens krijg je de vraag op welke niveau een vechter dit kan en mag. Dit is gewoon niet in te schatten.
- Vanwege de eerder genoemde aansprakelijkheid kunnen en willen we niet dat mensen dit op 'eigen verantwoording' doen. Mocht er iets fout gaan dan kan dit de reputatie van de vereniging dermate beschadigen dat hij mogelijk opgeheven moet worden.

2. Uitrustingseisen:

De hoofdverantwoordelijken m.b.t. de uitrusting zijn de leden zelf. De veiligheidscommissie en de trainers controleren uitrusting op veiligheid en geven waar nodig advies. Zij niet verantwoordelijk

voor de staat van de uitrusting van het clublid. Zij hebben echter wel de taak om uitrusting te controleren en kunnen het afkeuren als zij daar goede redenen voor zien. Dit gebeurt minimaal 2 keer per jaar en bij aankoop van een nieuw uitrusting stuk van een lid.

2.1 Basis uitrusting:

- Sportkleden: T-shirt, lange trainingsbroek, zaal schoenen. Voor je eerste trainingen is dit voldoende.

Om mee te kunnen blijven doen zijn minimaal een schermmasker met overlay, degelijke handschoenen en een Nylon waister benodigd. Zo kunnen er technische oefeningen gedaan worden en is licht sparren mogelijk.

In het begin kunnen deze spullen geleend worden van de club zodat je niet gelijk een grote investering hoeft te doen. Er wordt gedurende het lidmaatschap wel verwacht van het lid dat hij of zij zijn eigen spullen aan schaft. Het gebruik van clubmateriaal is op eigen risico.

Afhankelijk van bepaalde situaties kan uitstel hiervoor verleend worden na overleg met de trainer.

2.2 Verdere uitrusting:

Materiaal wat je gebruikt ziet worden tijdens de training is over het algemeen goedgekeurd. Als je twijfelt over een stuk uitrusting wat je wilt gebruiken of wilt gaan kopen leg dit dan voor aan de trainer of veiligheidscommissie. Dit om miskopen te voorkomen. De trainer heeft altijd het recht om een bepaald stuk uitrusting te weigeren bij een training.

Er is een sterke voorkeur om HEMA specifieke uitrusting te gebruiken. Uitrusting stukken van andere sporten zoals Kendo, Schermen, Lacrosse of Hockey maar ook uit de reenactment kunnen ook maar zijn meestal minder geschikt. Overleg eerst met je trainer of de veiligheidscommissie als je hier gebruik van wilt maken.

Vanwege grote risico op het beschadigen van materiaal en mogelijke veiligheidsrisico's voor jezelf en je tegenstander is het niet toegestaan om metalen bescherming te gebruiken.

2.3 Training specifieke uitrusting:

Bij verschillende soorten trainingen heb je andere bescherming nodig. Dit zijn: techniek oefeningen, sparren met nylon en sparren met stalen wapens. Voor de laatste twee onderscheiden we licht en full contact sparren. Bij alle vormen geldt, hoe meer bescherming hoe beter.

2.3.1 Techniek oefeningen:

Dit kan met een nylon of stalen zwaard, handschoenen zijn in alle situaties aanbevolen. Bij sommige oefeningen zijn schermmaskers verplicht. Tevens dien je meer bescherming te gebruiken als je op snelheid traint.

2.3.2 Sparren:

Licht sparren : Dit is sparren waar er maar beperkte doelwitten zijn. Meestal is dit het hoofd. Vaak in context gebruikt om techniek te oefenen op snelheid.

Full contact sparren: Dit is sparren waar het hele lichaam een doelwit is. Dit is de vorm wat meestal in competities gedaan wordt.

2.3.3 Nylon trainingswapens:

Licht sparren : Meestal is dit het hoofd. Vereisten zijn Schermmasker, goede handschoenen en degelijk nylon zwaard.

Full contact: Schermmasker met overlay, goede handschoenen, gewatteerde Jas en nekbescherming. Tevens is een tok een aanbevolen stuk uitrusting.

2.3.4 Stalen trainingswapens:

Stalen wapens hebben zwaardere eisen vanwege hun inflexibiliteit en hardere impact:

Het wapenzelf moet een afgeronde punt hebben. Dopje over deze punt is optioneel maar aanbevolen bij stugge trainingswapens. Een feder of trainingszwaard dient te buigen om gebruikt te kunnen worden. Geen onderdeel mag scherp zijn. Het wapen moet onderhouden zijn, geen zware roest of andere zwakheden.

Licht sparren: Dikke gewatteerde jas, stevige handschoenen, Schermmasker met overlay, tok, nekbescherming. Zeker hier is meer bescherming beter.

Full contact: Toernooi uitrusting: Stevige gewatteerde jassen, stevige handschoenen, Schermmasker met overlay, tok, onderlichaam bescherming, nekbescherming, beenbescherming (minimaal knie), elleboogbescherming.

Aanbevolen: Onderarm bescherming, schouder en bovenarmbescherming, (volledige) been bescherming.

Bijzonderheid: In nieuwere uitrusting worden soms meerdere onderdelen samengevoegd. Bijvoorbeeld: nekbescherming of de borstplaat in de schermjas ingebouwd. Soms werkt dit perfect, op andere momenten is het niet voldoende. Controleer eerst met de veiligheidscommissie of de combinatie je vrijstelt van een onderdeel.