

deutsch:

(English version on page 2)

Awareness-Regeln des FSV Adolf Koch e.V.

Herzlich Willkommen! In unserem Verein sind wir gemeinsam nackt in der Tradition der Freikörperkultur (FKK). Uns ist wichtig, dass sich bei uns alle willkommen und sicher fühlen, um Nacktsein in unbeschwerter Atmosphäre erleben zu können. Dadurch ist es nötig, einige Regeln zu klären. Solltest du dich unwohl fühlen oder das Gefühl haben, dass jemand dein Wohlbefinden missachtet, melde dich bitte bei unserer Awareness-Vertrauensperson unter **awareness@adolf-koch.de**. Auch Personen, die die Sportleitung innehaben, sind für dein Wohlbefinden da. Du erkennst sie vor Ort u.a. daran, dass sie den Schlüssel haben, um den Raum auf- und zuzuschließen.

- Wir sind bodypositiv. Alle Körper, Hautfarben und Geschlechter sind willkommen, ohne Vorurteile und Shaming. Wir akzeptieren keinerlei diskriminierendes Verhalten.
- Sexualisierte oder wertende Blicke haben bei uns keinen Platz, ebenso wie jegliche Formen von Übergriffigkeit (verbal, gestisch, physisch). Wir schauen uns in die Augen und glotzen nicht.
- Nein heißt nein! Nur ja heißt ja. Respektiere deine Grenzen und die der anderen.
- Behandle andere so, wie du selbst behandelt werden möchtest.
- Es ist nicht erlaubt, Fotos zu machen. Bitte lass dein Smartphone und ähnliche Geräte in der Tasche.
- Wenn dir etwas unangenehm ist oder zu viel wird, darfst du dir jederzeit eine Pause nehmen oder auch den Raum verlassen.
- Menstruation: Es ist kein Problem, wenn du gerade menstruiert. Du kannst während dieser Tage etwas anlassen oder ganz auf deine Weise damit umgehen, so wie du dich sicher und wohl fühlst.
- Erektion: Es ist kein Problem, wenn du eine Erektion bekommen solltest. Schenke ihr einfach keine weitere Beachtung. Es kommt tatsächlich viel seltener vor, als man vermuten könnte.
- Bitte gehe sensibel mit persönlichen Informationen anderer Personen um. Falls du zum Beispiel weißt, dass sich eine Person nicht als cis-geschlechtlich identifiziert (z.B. trans, nonbinär, inter), oute sie bitte niemals ohne ihr ausdrückliches Einverständnis. Das könnte sonst zu unangenehmen bis gefährlichen Situationen für diese Person führen. Es reicht aus, wenn du die Person mit den gewünschten Pronomen ansprichst.

Mit meiner Unterschrift unter dem Gast-/Probeteilnahme-Formular oder mit der Beantragung einer Mitgliedschaft im Verein versichere ich, dass ich diese Awareness-Regeln gelesen habe und befolgen werde.

(English version on page 2)

english:

Awareness guidelines at FSV Adolf Koch e.V.

Welcome! In our club we practice social nudity in the tradition of FKK (Freikörperkultur). It is important to us that everyone feels welcome and safe so we can experience being naked together in a relaxed setting. It is therefore necessary to clarify some rules. If you feel uncomfortable or have the feeling that someone is disregarding your personal well-being, please contact our awareness person at **awareness@adolf-koch.de**. People who manage the event (we call them „Sportleitung“) are also there for your well-being. You can recognize them on site: they have the keys to lock and unlock the room.

- We are bodypositive. All bodies, skin colours and genders are welcome, without prejudice or shaming. We do not accept any discriminatory behaviour.
- Sexualized or judgmental gazes have no place here, nor do any forms of assault (verbal, gestural, physical). We look each other in the eye, we don't stare.
- No means no! Only yes means yes. Respect your boundaries and those of others.
- Treat others as you would like to be treated yourself.
- It is not permitted to take photos. Please leave your smartphone and similar devices in your bags.
- If something makes you uncomfortable or becomes too much, you can take a break or leave the room at any time.
- Menstruation: It is not a problem if you are menstruating. You can keep something on during these days or deal with it in your own way, as you feel safe and comfortable.
- Erection: It is not a problem if you get an erection. Just don't pay any further attention to it. It actually happens much less often than one might think.
- Please be sensitive when handling other people's personal information. For example, if you know that a person does not identify as cis-gender (e.g. trans, nonbinary, inter), please never out them without their express consent. Doing so could lead to unpleasant or even dangerous situations for that person. It is sufficient to address the person using their preferred pronouns.

By signing the guest/trial participation form or applying for membership in the club, I confirm that I have read these awareness guidelines and will comply with them.