

1. Pulheimer Box-Club 78 e. V.

Mitglied des Mittelrheinischen Amateur-Box-Verbandes e.V.



1.PBC 78 e. V. * Industriestraße 10b * 50259 Pulheim

Sportregeln beim 1. Pulheimer Box-Club 78 e.V.

Hallo, liebe/r Sportinteressierte – vielen Dank, dass Du Dich für unsere Präsentation interessierst. Über die Trainingszeiten erfährst Du auf unserer Startseite www.pulheimer-boxclub.de genauere Einzelheiten. An dieser Stelle möchten wir auf ein paar grundsätzliche Regeln hinweisen, welche Dir als jemand, der sich für den Boxsport interessiert, wahrscheinlich selbstverständlich erscheinen. Es ist aber dennoch gut, wenn Du diese Regeln erst einmal in Ruhe durchliest. Du kannst dann entscheiden, ob Dir diese Regeln zusagen und ob Du mit ihnen bei uns eine sportliche Heimat finden kannst.

Diese Regeln fassen nur das zusammen, was wir als Grundlage für unser Training und unser Vereinsleben betrachten. Insofern erwarten wir ein gewisses Verhalten von allen, die sich bei uns zum Training einfinden, denn nur so können sich neben dem Spaß und der Freude an sportlicher Betätigung auch Erfolge einstellen.

1. Ein geregelter Trainingsbetrieb setzt automatisch auch einen **gemeinsamen Trainingsbeginn** voraus. Wenn Trainer und Aktive nicht pünktlich zum Training erscheinen, wird man aus den Übungszeiten nicht den optimalen sportlichen Nutzen ziehen können. Mit dem pünktlichen Erscheinen äußert man zudem seinen Respekt vor dem Trainerteam und den anderen Sportlern, die sich an die Zeitvorgaben halten.

Merke: Zum Trainingsbeginn stehen alle Teilnehmer in Sportkleidung in der Halle.

2. Falls jemand aus der Wettkampfgruppe verhindert ist, am Training teilzunehmen, wird eine **rechtzeitige Information** an den Trainerstab erwartet. So kann dieser den Trainingsbetrieb besser planen.

Merke: Wir informieren die Trainer.

1. Pulheimer Box-Club 78 e. V.

Mitglied des Mittelrheinischen Amateur-Box-Verbandes e.V.



3. Wir sind **im Training Partner** und keine Gegner. Bei gemeinsamen Übungen nehmen wir darum Rücksicht auf den unterschiedlichen Trainingsstand und/oder die unterschiedliche sportliche Leistungsfähigkeit unserer Trainingspartner und gestalten diese Übungen so, dass alle Beteiligten dabei ihren Nutzen haben und Verletzungen nach menschlichem Ermessen ausgeschlossen sind. Insbesondere vermeiden wir unangemessene Härte bei Partnerübungen oder im Sparring.

Merke: Wir respektieren den Leistungsstand unserer/s Partners/Partnerin.

4. **Aufmerksamkeit** dem Trainerstab gegenüber ist Ausdruck von Respekt. Unser Trainerstab ist äußerst engagiert und will jedem die optimale Förderung zukommen lassen.

Merke: Die Trainer sind meine Lehrer, auf die ich höre.

5. **Konzentration** während der Übungen ist Voraussetzung für Lernfortschritte und hilft Euch, Verletzungen zu vermeiden.

Merke: Der Trainer kann mir nur helfen – er kann nicht für mich trainieren!

6. Unsere Sprache beim Training ist **Deutsch**. Eine Unterhaltung in anderen Sprachen während des Trainings sollte unterbleiben, weil die Mehrheit ihnen nicht folgen kann. Damit wird eine Grüppchenbildung gefördert, die dem Charakter unseres Vereines widerspricht.

Merke: Wir trainieren zusammen und wir sprechen dieselbe Sprache.

7. **Auf- und Abbau** der Trainingsgeräte ist Aufgabe aller; es ist ein Zeichen für das Wir-Gefühl, dass sich niemand vor diesen Aufgaben drückt.

Merke: Zum gemeinsamen Training gehört auch der gemeinsame Auf- und Abbau der Trainingsgeräte.

1. Pulheimer Box-Club 78 e. V.

Mitglied des Mittelrheinischen Amateur-Box-Verbandes e.V.



8. Die **Sportbekleidung** soll funktionell sein; Schickimicki-Kleidung ist bei uns unangebracht. Auch betrachten wir aufreizende Kleidung und tiefe Ausschnitte nicht als übliche Trainingskleidung.

Merke: Wir machen Sport und keine Modenschau.

9. Unsere Vereinsmitglieder sind über den Landessportbund (LSB) unfallversichert, d.h. jeglicher Unfall, den eines unsere Mitglieder im Rahmen der Sportausübung erleidet, wird von der **Versicherung** des LSB abgedeckt. Ein Probetraining findet daher immer ohne Versicherungsschutz statt! Keine Sorge: es passiert nichts Schlimmes beim Training, aber man kann auch in der Dusche ausrutschen und sich verletzen - auch das ist vom LSB gedeckt. Und auch die Fahrt von und zu einem Wettkampf ist durch die Vereinsversicherung beim LSB abgedeckt.

Merke: Unsere Mitglieder sind bei allen Vereinsaktivitäten unfallversichert, ein Probetraining geht aber auf eigene Gefahr.

10. Aus 9. ergibt sich: Nach einem 3maligen Probetraining wird jede/r sagen können, ob ihr/ihm unser Verein, seine Regeln und unser Training gefallen.

Merke: Nach einem 3maligen Probetraining solltet Ihr Euch anmelden.

11. Wer bei uns bleiben will, bekommt mit der Aufnahme in den Verein eine **Grundausrüstung** an Trainingsgeräten (Bandagen und Sprungseil). Sinnvoll ist es zudem, sich längerfristig eigene Boxhandschuhe zuzulegen, da es sich bei den Handschuhen auch um Hygieneartikel handelt, die von jedem Mitglied selbst erworben werden sollten.

Merke: Die Grundausrüstung bekommt Ihr nach Eurer Anmeldung.

12. Nicht zur Trainingskleidung gehören **Uhren** sowie **Schmuck** wie Ohrringe und Halsketten. Auch ein **Körperpiercing** muss entfernt werden.

Merke: Zur Vermeidung von Verletzungen werden Schmuck, Uhren und Piercings abgelegt.

1. Pulheimer Box-Club 78 e. V.

Mitglied des Mittelrheinischen Amateur-Box-Verbandes e.V.



- 13.** Wir **achten unsere Trainingspartner** und unterlassen alles, was andere hinsichtlich ihrer Herkunft, Haut- und Haarfarbe, Religion oder sexueller Orientierung diffamiert. Unsere Frauen und Mädchen sind gleichwertige Trainingspartnerinnen mit denselben Rechten und Pflichten wie ihre männlichen Sportfreunde.

Merke: Jeder wird bei uns als Mensch und Sportkamerad geachtet.

- 14.** Wir wissen, dass in der **Jugend** die Zukunft liegt und freuen uns daher über Kinder und Jugendliche im Training. Wir bitten aber, dass die Eltern oder die Erziehungs- bzw. Sorgeberechtigten (mindestens) einmal ein persönliches Gespräch mit einem Mitglied des Vorstandes und/oder des Trainerstabes führen.

Merke: Wir wünschen den Dialog mit den Eltern bzw. den Erziehungs- oder Sorgeberechtigten unserer Nachwuchsathleten.

- 15.** Jede/r die/der sich dem 1. Pulheimer Box-Club 78 e.V. anschließt, ist in diesem Moment auch **Repräsentant/in des Vereins**. Wir zeigen daher ein entsprechendes einwandfreies Verhalten in der Öffentlichkeit. Wir trainieren ein **faies und sportliches Miteinander**: Kampf gibt es nur im Boxring und nach festen Regeln! Jegliche Aggressivität anderen gegenüber entspricht nicht unseren Prinzipien.

Merke: Jede/r arbeitet mit am guten Ruf unseres Vereines!

- 16.** Der 1. Pulheimer Box-Club 78 e.V. ist traditionell eine **große Familie**. Darum unterstützen wir unsere eigenen Wettkämpfer bei Veranstaltungen. Wir respektieren aber auch sportliche Gegner – wie wir von diesen auch respektiert werden wollen. Ein herabwürdigendes, diskriminierendes oder aggressives Verhalten ist in unserem Sport unangemessen und schadet dem Ansehen des Vereins.

Merke: Wir treten in der Öffentlichkeit immer vorbildlich auf.