

GRUNDREGELN - Box Center Glattbrugg



1. Anweisungen des Trainers werden befolgt.
2. Alle nehmen am gemeinsamen Training teil. Keine individuelle Programme (ausser von Trainer angeordnet).
3. Handys und andere elektronische Geräte sind während des ganzen Trainings verboten.
4. Jedes Mitglied bringt eine vollständige Ausrüstung (Handschuhe, Bandagen und Mundschutz) mit. Gerne helfen wir bei der Auswahl der richtigen Produkte.
5. Nach dem Training werden alle benutzen Geräte (Hanteln, Seile, Kopfschütze etc.) wieder aufgeräumt.
6. Die Umkleidekabine wird immer sauber verlassen. Keine Abfälle oder schmutzige Wäsche liegen lassen. Abfallkübel sind genügend vorhanden.
7. Der Abschluss einer Unfall-, Kranken- und Haftpflichtversicherung ist Sache der Mitglieder selbst respektive der Erziehungsberechtigten. Das Box Center Glattbrugg lehnt diesbezüglich jegliche Haftung ab.
8. Keine Videos und Fotos im Trainingslokal ausser mit Trainer abgesprochen.
9. Sparring nur mit Schutzausrüstung (Mundschutz, Kopfschutz) und gut gepolsterten Handschuhen: mindestens 14 OZ.
10. Kein Sparring ohne Aufsicht. Sparring nur in Absprache mit dem Trainerteam.
11. Wer zu spät ins Training kommt, meldet sich bei Ankunft beim Trainer. Nach selbständigen Aufwärmen nimmt die Person umgehend am Training der Gruppe teil.
12. Getränke müssen vor dem Bezug bezahlt werden. Die leeren Flaschen müssen entweder in den PET-Flaschenbehälter entsorgt oder mitgenommen werden.
13. Das Trainerteam entscheidet, wer am Wettkampfs Training teilnimmt.
Entscheidungskriterien sind:
 - Körperliche Voraussetzungen / Verfassung (Fitness)
 - Trainingsleistung
 - Trainingseinsatz / Wille
 - Trainingsdichte / Trainingsfrequenz
 - Boxerische Fähigkeiten
 - Boxerisches Potenzial / Entwicklungsfähigkeit
 - Physische und psychische Belastbarkeit
 - Verhalten: respektvoller Umgang / Loyalität
14. Respektvoller Umgang: wir tolerieren keine Diskrimination hinsichtlich Nationalität, Herkunft, Glauben, Hautfarbe, oder sexuelle Orientierung.
15. Es werden keine politischen oder religiösen Themen diskutiert.
16. Mitglieder repräsentieren den Verein gegen aussen positiv und verhalten sich loyal.