



VELKOMMEN TIL

BOKSEKLUBBEN AV 1930'S BOKSESKOLE

VIKTIGE REGLER

1. På treninga;

- Alle skal være klare i treningstøy 10 min før treninga starter (kom ferdig skiftet)
- Mens trening pågår skal unødig prat unngås.
- Hør etter hva instruktørene sier
- Etter trenings skal treningsutstyr legges ordentlig tilbake i hyller.
- Verdisaker; tas med inn i treningslokalet. Ikke la dette ligge i garderoben (slik unngår vi tyveri!)
- Som det fremgår av programmet, er det ikke tillatt å slå hardt når vi begynner med hansketreninga – kun lett boksing.

(skulle noen tro at dere er sterke, og derfor ønsker å slå hardt, kan vi ordne en runde i ringen med en av våre aktive kampboksere!)

- Når bokseskolen er avsluttet er dere langt fra «verdensmestere», men noe skal dere ha lært i løpet av perioden.
- Vi som trener her – vi er en familie og det betyr:
 - Vi tar vare på hverandre, både her på treninga og ellers
 - Hvis vi ser at en har problemer på en eller annen måte, da støtter vi opp!!
- Hvis noen av dere skulle ønske å snakke med oss – ta kontakt!
- Det vi snakker om blir en sak mellom oss – det kan dere stole på!

2. Utenfor treningslokalet

Vår klubb forlanger ordentlig oppførsel av medlemmene!

Våre boksere er kjente for å oppføre seg ordentlig og høflig, og slik ønsker vi også å ha det i fremtiden.

Det tolereres ikke at de som trener her, bruker sine ferdigheter utenfor treningslokalet.

Får vi rede på at et av våre medlemmer har vært involvert i slossing, vil vi umiddelbart ta tak i saken og vurdere om det er grunnlag for sanksjoner fra klubben (klubbledelsen har gode forbindelser med både politi og skoler).

En som trener boksing, kan bli provosert av folk som vil prøve seg på en bokser. Derfor: Vær «føre var» når folk kommer bort – ser/ føler dere at det kan bli bråk, så forsøk å komme dere vekk fra stedet!

Hilsen fra B-30

Boksing – idretten som treffer!