

Boxen

Jährlich ereignen sich über 1 Mio. Sportunfälle in den Vereinen, darunter auch viele schwere.

Um diesen entgegen zu wirken, sind die Hinweise und Anweisungen im Sportverein sowie die Unfallverhütungsvorschriften zu beachten und einzuhalten.

- Voraussetzung für ein gutes und unfallfreies Sporttreiben sind Ordnung und Sauberkeit in den Sportstätten.
- Beim Boxen sind in Absprache mit dem Trainer und dem Physiotherapeuten die notwendige Persönliche Schutzausrüstung tragen wie: fest ansitzende geeignete Boxsportschuhe mit rutschhemmenden Sohlen, gut gepolsterte Pratzen, Zahnschutz, Tiefschutz, Kopfschutz, Brustschutz, Boxbandagen.
- Jegliche Art von Schmuck, Uhren, Halsketten, Ringe, Haarnadeln sowie sämtliche Gegenstände, die Verletzungen verursachen können, dürfen nicht getragen werden.
- Sportunfälle beim Boxen lassen sich vermeiden mit gezielten Präventionsmaßnahmen und Athletik-Training:
- Gründliches und gezieltes Aufwärmprogramm, dass den gesamten Körper (Gelenke und Muskulatur) beinhaltet.
- Vielseitig trainieren und regelmäßiges Dehnen und Kräftigen der Muskeln und Sehnen.
- Individuelle Ausdauer und Grundlagenausdauer ständig vervollkommen.
- Schulung der koordinativen Fähigkeiten.
- Gültige Boxregeln einhalten. Keine groben Unsportlichkeiten, z.B. Beißen, Kopfstoß, Umwerfen des Gegners, Treten, wiederholte Tiefschläge, Ausspucken des Mundschutzes.
- Eine engmaschige und geschulte Begleitung sowohl durch den Trainer als auch durch einen Arzt ist anzustreben.
- Boxer sollten zum eigenen Schutz den Kampf, wenn notwendig, selbstständig abbrechen.
- Beim Training und beim Wettkampf darauf achten, dass die geforderte Ringabmessungen eingehalten sind:
 - Der Kampfbereich wird von drei Seilen umspannt, die jeweils drei bis fünf Zentimeter stark sind und in den Höhen 40 – 80 – 130 Zentimeter hängen.
 - In den Ringecken befinden sich Eckpolster, von denen eines rot, eines blau und zwei weiß sind.
 - Der Bodenbereich außerhalb der Seile muss mindestens 50 Zentimeter breit sein.
 - Der Ringboden ist elastisch.
- Grundtechniken der Sportart sicher beherrschen, Sportartspezifische Anforderungen verbessern.
- Richtige Dosierung der Trainings- und Wettkampfzeiten.
- Einhaltung der Regeln und faires Verhalten beim Training und im Wettkampf.
- Bei Kraftpaarungen mit unterschiedlichem Leistungsniveau ist Rücksicht das oberste Gebot.
- Bei aufkommender Ermüdung rechtzeitig die Komplexität und Intensität der Übungen im Training reduzieren.
- Über die Wichtigkeit des Flüssigkeitshaushaltes und die allgemeine Ernährung sollte jeder informiert sein.
- Sportgeräte und -anlagen dürfen nur benutzt werden, wenn man zu diesen eingewiesen wurde.
- Eignet sich ein Unfall beim Sport, gleich welcher Art, ist dieser zu melden und im Verbandbuch aktenkundig einzutragen. Das gilt auch für Wegeunfälle auf dem kürzesten Weg von und zur Sportstätte. Nur so kann der Versicherungsschutz richtig greifen.
- Weitere Arbeitsschutz-, Hygiene- und Brandschutzhinweise sind zu finden auf: www.Arbeitsschutz-Brandschutz-Vorlagen.de

