



Velkommen til Farum Bokseklub.

Håndbog og retningslinjer for motionister og kampboksere i Farum Bokseklub (FBK66).

Version 1 - Årgang 2026

Indhold

1. Forord
2. For alle medlemmer i FBK66
 - a. Udstyr, som medlemmer skal have
 - b. Udstyr, som kampholdets deltagere skal have:
 - c. Forsikring
 - d. Billeder, Video og SoMe
 - e. Frivillige opgaver
 - f. Doping
3. Specifikt for kampboksere
4. Etisk regelsæt for kampboksere i Danmark

1. Forord

Farum Bokseklub er en klub, som blev stiftet i 1966, og er en klub, der er baseret på frivillighed og fællesskab. Derfor skal du som medlem i FBK66 være bevidst om, at en del af dit medlemskab også er en del af denne arv, og at det forventes, at man som medlem yder en frivillig indsats, når det er påkrævet, og at man træder ind i klubbens fællesskab. Som en samlet klub og med fælles værdier sikrer vi derved, at foreningens liv og virke kan fortsætte, og at vi sammen løfter os til nye højder.

Når du som nyt medlem kommer til din første prøvetræning, kan du få lov til at få 3-4 prøvetimer. Herefter forventes det, at du melder dig ind som medlem. Dette gøres på <https://farum-bokseklub.dk/bliv-medlem/> hvor man tilmelder det hold det drejer sig om.

Kontingentperioden er altid for 6 måneder eller 1 år ad gangen. Vi som klub tilbyder Junior, Ungdom/kampboksning, Senior/motion, samt Parkinson boksning.

På vores Juniorhold 7 til 12år, vil du lære at begå dig i foreningslivet, lære sammenhold, og få begynderboksning som kombineres med leg og øvelser.

På vores Ungdomshold/kamphold 13 til 18år, er for dig som ønsker at træne som bokser eller træne dig op til at kæmpe kampe, Der er fokus på benhård teknisk træning, disciplin og konditionstræning. Ungdomsholdet er en god blanding af kampboksere, motionsudøvere og nybegyndere.

Vores kampholds træninger er forbeholdt vores kampboksere, som vil lære teknikken bedre at kende, og hvor man har et mål om at komme i kamp eller have en boksekarriere. Efter aftale er man som motionist velkommen til at kigge forbi kampholdets træninger, hvis man gerne vil se, hvad det handler om.

På vores Senior/motionshold vil du ofte få høj puls, samtidig med at de fleste af kroppens muskelgrupper vil blive aktiveret. Der undervises i tekniske bokseøvelser, som også bruges på kampholdet, dog uden sparring. Der vil også være mulighed for let teknik og træning på sandsække.

Vores Parkinson Boxing team, Parkinson Boxing er en træningsform målrettet de symptomer, mennesker med primært Parkinson har. Træningen har fokus på den fysiske form, hjernen og stemmen og er uden kropskontakt.

Er man deltager på Parkinsonholdet, er man medlem på lige fod som alle andre medlemmer i klubben.

Boksning for flere er vores motto, som vi i FBK66 gør meget for at efterleve og uanset om 7 eller 80år, så kan vores trænere altid hjælpe dig med at lægge en plan for dig, om det er for at finde en konditionsmæssige målsætning eller at bokse en kamp. Det er bare at tage en snak med vores trænere og de vil guide dig på vejen. Det er trænerne der bestemmer om man må sparre.

Se vores træningstider på <https://farum-bokseklub.dk/bliv-medlem/traeningstider/>

Udover vores normale træningsdage, så afholder klubben også andre events, såsom stævner i vores egen sal og vores store stævne vi afholder sammen med Ballerup Bokseklub.

2. For alle medlemmer i Farum Bokseklub.

Som tilmeldt medlem i Farum Bokseklub, forventes det, at vi alle behandler hinanden med respekt. Vi hilser altid, når vi kommer ind i træningslokalet til alle via "knuckles", og på den måde viser, at vi har set og mødt hinanden. Vi tolererer på ingen måde mobning eller anden dårlig opførsel. Alle medlemmer deltager i vores træninger med et mål, og det skal respekteres.

Voldelig adfærd udenfor klubben tolereres heller ikke. Hvis vi som klub finder ud af, at et medlem har deres læring fra klubben, udenfor klubbens rammer, vil bestyrelsen tage fat i dette, og et tiltag vil blive udmålt for den pågældende person. Som ny i FBK66 kan man låne udstyr til prøvetræninger. Når man er blevet indmeldt, skal man selv sørge for at købe sit eget udstyr.

Boksetræning er hård fysisk træning, og der svedes meget. Derfor er det fra bestyrelsens side pålagt, at hvert medlem skal have sit eget udstyr af hensyn til at undgå bakteriespredning. Udstyr kan købes igennem klubben, men også igennem andre steder.

a. Udstyr, som Junior, senior/motion skal have:

- Håndbind
- Handsker
- Drikkedunk
- Sjippetorv

Tilkøb, hvis man ønsker det:

- Tandbeskytter (Hvis du ønsker at sparre med andre medlemmer, ved indmelding i klubben, udleveres første tandbeskytter)
- Hjelm (Hvis du ønsker at sparre med andre medlemmer)

b. Udstyr, som kampholdets deltagere skal have:

- Håndbind
- Handsker
- Drikkedunk
- Sjippetorv
- Tandbeskytter
- Hjelm til sparring
- Skridtbeskytter
- Stævne T-Shirts
- Hoodie

Bemærk: At kamptøj, godkendt hjelm og handsker udleveres ved kamp.

Hvis man vil have sit eget kamptøj, tag fat i klubben.

Hvis det har interesse, så sælger klubben også en hel masse forskelligt klubbetøj og træningsudstyr, som man også kan købe.

c. Forsikring:

Boksning går ind under det der betegnes som farlig sport. Klubben forsikrer ikke sine medlemmer. Det betyder, at du som medlem og udøver i Farum Bokseklub, selv er forpligtet til at tegne en forsikring som dækker boksning/farlig sport.

d. Billeder, Video og SoMe:

Farum Bokseklub tager billeder og film fra klubbens dagligdag og fra stævner, som bruges til at markedsføre klubben, medlemmer og sporten på Instagram,

Facebookside, Facebook gruppe (Kun for medlemmer) og klubbens egen hjemmeside.

Som medlem skal du selv aktivt meddele bestyrelsen, såfremt du ikke ønsker at fremstå på klubbens materiale på de sociale medier.

e. Frivillige opgaver:

Klubben er baseret og bygget på frivillighed og det forventes, at man som medlem (Værge for et medlem under 18) indgår som frivillig i klubbens dagligdag. Der er løbende opslag om opgaver, events og aktiviteter, hvor der er brug for frivillige hænder. Vi forventer at man byder ind, så ofte det er muligt og man bidrager til fællesskabet.

Frivillige aktiviteter er typisk opgave- og tidsbaseret, hvor i hele opgaven er beskrevet og tidsrammen er sat på forhånd. Det oplever vi giver flest frivillige hænder, da opgaven ikke udvikler sig.

Typiske opgaver for klubbens medlemmer og frivillige:

- Diplomstævner, afholdt af klubben
- Boksestævner, afholdt af klubben
- Træningslejre, afholdt af klubben
- Håndværksmæssige små opgaver i klubbens lokaler
- Ad hoc opstået opgaver

f. Doping:

I Farum Bokseklub har vi nultolerance overfor doping og vi slår hårdt ned på, hvis det opdages at et medlem bruger sig af præstationsfremmende midler, uanset om det er i forhold til konkurrence eller fitness.

Hvis du, som medlem, opdager noget hos et andet medlem, er du forpligtet til at kontakte bestyrelsen herom. Det kan også foregå anonymt.

3. Specific for kampboksere

- Kampboksere skal selv betale for deres lægeundersøgelser.
- Kampboksere skal selv betale for deres startbog
- Kampboksere skal oprette sig brugere på www.myfightbook.dk, så snart de skal have lavet en startbog og ud og bokse kampe. (Er man under 18 år, så skal værge være med ind over oprettelsen) Husk at tilføje jer under Farum Bokseklub som klub og DaBU som organisation.
- Ved deltagelse i alle turneringer og træningslejr opkræves der egenbetaling pr. deltager. Beløbet varierer fra gang til gang og meldes ud ved udsendelse af invitation.
- Personlige sponsorater er mulige og kræver at klubbens bestyrelse er med i aftalen.

4. Etisk regelsæt for kampboksere i Danmark

Dette er etisk regelsæt udgivet af DaBU (Danmarks Bokse Union) Som ansvarlig bokser vil du:

- 1 Respektere DaBUs regler, retningslinjer og strategi som udgangspunkt for din deltagelse i talent-og elitearbejdet i DaBU.
- 2 Føre en sund livsstil, der fremmer dit træningsudbytte og din præstationsevne, ligesom du vil motivere andre til det samme.
- 3 Respektere DaBUs generelle nultolerance-politik i forhold til alkoholindtagelse i forbindelse med DaBU-aktiviteter, (se uddybning nedenfor). *
- 4 Udvis god sportsånd og adfærd, både i og udenfor bokseringen. Herunder gælder at du: a. Respekterer sportens arena som politisk og religiøs neutral, hvor fremtrædende statements af politisk og religiøs karakter frabedes i forbindelse med officielle kampe og ceremonier. b. På Sociale Medier holder god tone og ikke skriver nedladende om/til andre i sporten.
- 5 Udvis en positiv og engageret tilgang til aktiviteterne, og samarbejde konstruktivt med andre, der er involveret i sporten, såsom trænere, ledere, læger, dommer/kompledere, og repræsentanter fra DaBU.
- 6 I stævnesammenhæng altid respekterer anvisninger og afgørelser fra stævneofficials.
- 7 Være forberedt og velorganiseret. Med dette menes at du:
 - Møder i tilfredsstillende form og vægt. (Bokser og træner vil på forhånd være informeret om specifikke forventninger på et givent tidspunkt.)
 - Selv har styr på det tøj og udstyr du skal bruge til kamp og træning, at møde op til aftalt tid, og altid informere holdleder og træner ved uforudsete forhold.
- 8 Kende og overholde gældende regler og retningslinjer for antidoping. Du skal være særligt opmærksom på, at du som idrætsudøver har objektivt ansvar! Det betyder, at du som bokser selv har det fulde ansvar for hvilke stoffer, der er i din

krop. Du står selv til ansvar for en positiv dopingprøve, også selvom den ikke er en følge af bevidst doping. Se også ADD's udøverguide. Bilag: "Antidoping – hvad skal jeg?" er en handlingsanvisning som hjælp til at holde styr på reglerne. Denne skal du kende og i tilfælde indfri de stillede krav.

- 9 Ikke foretage dig noget, der er i strid med de danske love og regler, samt ved udlandsophold de gældende nationale love og regler.

***Der er totalforbud mod indtagelse af alkohol og brug af tobaksprodukter for unge under 18 år i klub sammenhæng.**

I konkurrencesammenhæng gælder forbuddet mod indtagelse af alkohol for alle indtil samtlige konkurrencer er afsluttet. Herefter har holdlederen beføjelse til at lempe reglerne, dog stadig kun for personer over 18 år, og i begrænset omfang (svarende til 1 genstand). Synligt beruset adfærd er ikke acceptabelt.

Konsekvenser

- Hvis man som bokser under 18 år, ikke lever op til ovenstående, kontaktes såvel bokserens forældre som klub. Adfærden vil indgå i DaBU elitesektions samlede vurdering af bokserens indstilling til og prioritering af sin boksning.
- Hvis man som bokser over 18 år ikke lever op til ovenstående, kontaktes bokserens klub. Adfærden vil indgå i DaBU elitesektions samlede vurdering af bokserens indstilling til og prioritering af sin boksning.
- Hvis man som bokser, i forbindelse med stævner, ikke lever op til ovenstående forventninger, vil man som udgangspunkt i den kommende periode ikke blive udtaget af DaBU til landsholdet og/eller øvrige aktiviteter i talent- og eliteregi.
- Efterleves forventningerne ikke i forbindelse med øvrige aktiviteter, tages evt. udtagelser op til revurdering og kan i yderste tilfælde annulleres.
- I vurderingen af konsekvensernes omfang og varighed er det DaBU's elitesektion og/eller National head coach, der i evt. samråd med DaBU bestyrelse endeligt sanktionerer eventuelle konsekvenser.
- Overtræder man som bokser reglerne for antidoping, kan man udelukkes fra al konkurrence og træning i op til fire år.

General Code of Conduct for alle medlemmer i Farum Bokseklub:

Som medlem af Farum Bokseklub forpligter jeg mig til altid at udvise respekt, ansvarlighed og god opførsel – både i og uden for klubben. Trænere og bestyrelsesmedlemmer har et særligt ansvar for at være gode eksempler, rollemodeller og ambassadører for klubben.

DO's – Det forventes, at jeg...

- Udviser respekt for trænere, medlemmer, frivillige, dommere og modstandere.
- Møder til tiden, er forberedt og deltager aktivt i træningen.
- Bidrager til et trygt og positivt miljø, hvor alle føler sig velkomne.
- Bruger boksning ansvarligt – kun i træningssalen, til sparring og til stævner.
- Udviser god sportsånd, også når jeg taber eller bliver udfordret.
- Passer på klubbens udstyr og faciliteter.
- Reagerer, hvis jeg ser mobning, chikane eller utryg adfærd.
- Overholder klubbens regler, Dansk Boksnings regler og gældende lovgivning.
- Anvender nødværge korrekt, dvs. kun for at forsvare mig selv eller andre, der ikke kan forsvare sig selv.

Som træner eller bestyrelsesmedlem:

- Går forrest som et positivt forbillede.
- Kommunikerer roligt, respektfuldt og professionelt.
- Repræsenterer klubben værdigt ved stævner, møder og offentlige arrangementer.
- Bidrager aktivt til et miljø, hvor unge kan udvikle sig trygt og sikkert.
- Værdsætter og værner om det ansvar en træner har fået tildelt.

DON'Ts – Det accepteres aldrig, at jeg...

- Tager stoffer, er påvirket af alkohol eller andre rusmidler i forbindelse med træning, stævner eller klubaktiviteter.
- Har tilknytning til eller sympatiserer med bander, banderelateret kriminalitet eller miljøer, der skader klubbens omdømme.
- Bruger boksning til at starte eller eskalere en slåskamp uden for træningssalen.
- Mobber, truer, chikanerer eller nedgør andre – hverken fysisk, verbalt eller online.
- Deltager i vold, kriminalitet eller adfærd, der bringer klubben i miskredit.
- Ødelægger udstyr eller faciliteter, eller efterlader træningsområdet rodet.
- Ignorerer sikkerhedsregler, instruktioner fra trænere eller bestyrelsen.

Som træner eller bestyrelsesmedlem:

- Udviser dårlig opførsel, aggressiv adfærd eller misbruger min position.
- Taler nedladende til medlemmer eller skaber et utrygt miljø.
- Opfører mig på en måde, der skader klubbens omdømme – online eller offline.

Forpligtelse

Som medlem af (Klubnavn) vil jeg til enhver tid overholde dette Code of Conduct.

Jeg forstår, at brud på reglerne kan medføre sanktioner, herunder advarsel, karantæne eller eksklusion.

