



Corona-Kodex für Trainingsstandards



des Deutschen-Boxsport-Verband e.V.

in Zusammenarbeit mit dem Baden-Württembergischen-Boxverband e.V.

Die 10 Leitplanken des DOSB:

- | | | |
|--|--|---|
| 1. Distanzregeln einhalten | 2. Umkleiden und Duschen zu Hause | 3. Trainingsgruppen verkleinern |
| 4. Freiluftaktivitäten präferieren | 5. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen | 6. Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen |
| 7. Risiken in allen Bereichen minimieren | 8. Körperkontakte auf Minimum reduzieren | 9. Hygieneregeln einhalten |
| 10. Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen u. Feste unterlassen | | |

!!! Ausreichend Desinfektionsmöglichkeiten in jeder Trainingsstätte und Abstand generell min. 2 Meter !!!

erlaubt	Bemerkungen	verboten	Bemerkungen
Lauftraining Outdoor		Partnerübung	
Schwimmen		Sparring	
Fußballtennis	Ohne Körpereinsatz	Wettkampf	
Sandsacktraining	- Pro Sandsack max. 1 Sportler zugelassen - Evtl. 1 Sandsack freilassen bezüglich Abstandsregelung	Pratzen	
Zirkeltraining	Pro Sportler gesamte Ausstattung für alle Stationen	Partnerimitation	Alle Formen der PI mit Körperkontakt
Krafttraining	Einzelnutzung der Stationen	Softstöcke o.ä.	Alle Formen mit Körper/Gerät Kontakt
Schattenboxen	Kurzhanteleinsatz, wenn pro Athlet ein Satz vorhanden	Sauna	
Partnerimitationen	- Alle Formen der PI ohne Körperkontakt - Abstand 3 Meter		
Boxhandschuhe	Zugelassen ist nur eine individuelle Ausrüstung		
Messplatz Boxen			
Funktionelles Training			
Ergometer-Geräte	Einzeltraining bei ausreichender Ausstattung		
Physiotherapie	medizinische Notwendigkeit		