A young boy with short, light-colored hair is shown in profile, looking down and to the left. He is wearing a dark t-shirt with a cartoon character on it and boxing gloves. The background is a blurred boxing ring with ropes. The entire image has a yellow-green tint.

Boxning är, ger och vill – Beskrivning, strategi och framtidsvision för Svenska Boxningsförbundet

Våra värdeord

Vision: Konkurrenskraft (världsledande förebild) i ringen och utanför – hela livet. Ständig utveckling i en stabil verksamhet – förutsättning för idrottsliga framgångar och starka föreningar som driver sin egen verksamhet. Vi vill med detta tydliggöra bredden i boxningssportens uppdrag och önskan att arbeta för att hela tiden utveckla verksamheten, med grunden i sportens kärnvärden skapar vi mervärden för alla – oavsett ålder.

Verksamhetsidé: - Stötta och utveckla våra medlemsföreningar i deras arbete för boxningen – inom ringen såväl som utanför ringen. Tillse att våra medlemmar kan utbildas, utvecklas och växa för att bättre kunna bedriva stabil verksamhet i förening med hög delaktighet och inkluderande

Målgrupper: Boxning är en idrott som är öppen för alla individer, alla ska ha lika förutsättningar att bedriva och utöva vår idrott utifrån egna förutsättningar, ambitioner, motivationer och kunskaper. Vår verksamhet riktar sig till personer inom idrotten boxning men också till personer som ännu inte upptäckt boxningen eller blivit medlemmar ännu/vill prova på.

Arbetsområden

- Utveckla boxningsföreningen
- Barn- och Ungdom
- Boxning för alla – hela livet
- Stärkt ledarskap genom utbildning
- En starkare nationell och internationell tävlingsverksamhet
- Förtydliga och förstärka amatörboxningen i förhållande till proffsboxningen
- Marknadsföring/ekonomi/kommunikation

Svenska Boxningsförbundet (SBF) är ett av de äldre idrottsförbunden i Sverige och grundades 1919. Sverige har en lång tradition av framgångsrika boxare, kvinnliga och manliga. Boxare i SBF:s landslag har erövat många internationella medaljer vid EM, VM och OS. Även SBF som förbund har belönats med utmärkelser som Bästa Olympiska Förbund (1988) samt Årets Idrottsförbund (2009).

SBF företräder i dag tio distriktsförbund vilka organiserar cirka 190 medlemsföreningar med omkring 22 000 medlemmar spridda i hela landet. SBF ansvarar för och driver föreningarnas gemensamma intressen, behov och önskemål på alla nivåer. SBF bedriver landslagsverksamhet och ansvarar för utvecklingen av verksamhet och ledarutbildning samt arrangerar den högsta ledarutbildningen. Dessutom främjar och samordnar vi svensk boxning i nationella och internationella sammanhang.

Svenska Boxningsförbundet företräder den olympiska boxningen, också kallad amatörboxning. Den skiljer sig från den professionella delen av boxningen på flera sätt (bland annat regelverk och utrustning) och är fristående från proffsboxningsverksamhet i de flesta länder. Det är SBF:s uppdrag att i första hand företräda amatörboxningen i Sverige, nationellt och internationellt.

Svenska Boxningsförbundets mål är att boxning ska vara en av Sveriges ledande idrotter, för så många som möjligt så länge som möjligt i sitt idrottsutövande. Elit och bredd ska hållas samman, och förbundet och dess medlemsföreningar ska ha god ekonomi som möjliggör olika typer av satsningar och utveckling av verksamheten. Kärnan i verksamhet kommer alltid att vara det idrottsliga. SBF ska vara aktivt inom International Boxing Association, European Boxing Confederation, Riksidrottsförbundet (RF/SISU) och Sveriges Olympiska Kommitté. Våra landslagsboxare ska kvalificera sig till de stora mästerskapen och vi ska skapa förutsättningar för att de ska nå dit. Våra föreningar ska vara väl fungerande och för tidens behov ska vi ha bra utbildade ledare. Många av våra ledare och föreningar tar ett stort socialt ansvar i samhället, det är vi stolta över och vill uppmuntra.

Boxning är en idrott som är öppen för alla. Oavsett förutsättningar, ambitioner, motivation och kunskaper. Oavsett kön, könsidentitet, et-

nisk bakgrund, sexuell läggning, ålder, funktionsvariation, religion eller annan trosuppfattning och socioekonomisk status/bakgrund.

Boxning genom hela livet

Det traditionella sättet att se på idrottsutövande är som något som avtar med åldern, men i dag har detta ersatts av ett långsiktig synsätt: Boxningen vill attrahera och behålla utövare, i alla åldrar.

Barn 6 till 9 år: "Röra sig med glädje"

Boxningen handlar om rörelseglädje, lekfullhet och är en ingång till idrott och fysisk aktivitet. Här får barnen möjlighet att utveckla basala fysiska färdigheter och för första gången uppleva organiserad idrott. Säkra och lokala förutsättningar där alla har samma möjligheter är eftersträvarvärt. Utveckling är viktigare än tävlingsmomentet. Träningen är inte begränsad till vår specifika idrott utan involverar gärna andra idrotter och aktiviteter. Organiserad tävling bör inte finnas i denna ålder.

Diplomboxning 10 till 12 år: "Lära sig att träna"

Barnen får chansen att utveckla sina boxningsspecifika färdigheter, och parallellt får detta gärna kompletteras med fler idrotter. Fysisk träning genom styrkeövningar med egen kroppsvikt, medicinboll, stafettövningar och teknikträning förekommer också, likaså koordination-övningar och spänstövningar. För barn som vill förekommer tävlingar i närområdet. I tävling ska balans, fotarbete och teknik premieras och inga hårda slag tillåts. Ledorden för barn mellan 10–12 år är, precis som för den yngre gruppen, lekfullhet, glädje, utveckling av rörelseschema, gemenskap och trygghet.

Diplomboxning 13 till 14 år: "Träning att träna"

Det är fortfarande fördelaktigt med flera sporter och inte arbeta för en för tidig specialisering i boxning. Men allt mer fokus läggs nu på utveckling av boxningsfärdigheter. Både inom teknik, taktik och fysiska parametrar, beroende på individens fysiska mognad. Mängden träning och tävling styrs av individens utveckling, mognad, motivation och ambition. Utveckling är viktigare än att vinna. Tävling sker i närområdet med utökande till regionala/nationella diplomtävlingar. I tävling ska balans, fotarbete och teknik premieras och inga hårda slag tillåts. Möjlighet till en viss nivåanpassad boxning inbyggd i tävlingsstrukturen.



Landslagsläger på Bosön



Parkinsonboxning på Narva BK

Ungdom 15 till 16 år: "Träning att tävla"

För den som har ambitionen och motivationen ligger fokus på tävling och en viss specialisering på boxning krävs för att uppnå framgång. Nu ska sunda tävlingsegenskaper byggas och utövarna ges möjlighet till ett optimalt årligt tränings-, tävlings- och återhämtningsprogram. Tävlingar sker nationellt, från nybörjarnivå upp till SM-nivå, och i viss mån även internationellt för utövare med större erfarenhet och mognad. Men givetvis finns möjlighet att träna boxning utan att satsa på tävling, där fokus ligger på att bara ha roligt och må bra.

Juniorboxning 17 till 18 år: "Träning att tävla"

I en seriös tävlingsinriktad miljö ska de boxare som vill kunna utvecklas och få stöttning genom såväl vinster som förluster för en balanserad livsstil. Detta sker såklart i samklang med budskapet att träna och tävla ärligt, utan fusk och utan doping. Fria vikter introduceras och mycket tid läggs även på fysisk konditionsträning både generellt och boxningsspecifikt. Det ska också vara möjligt att träna boxning i denna ålder utan en önskan att tävla eller som vill tävla senare – att boxas för att träna och må bra är givetvis välkommet.

Seniorboxning 19 till 40 år: "Träning att vinna"

Fokus ligger på fysisk konditionsträning; träning med fria vikter, kondition och teknik-taktik-träning. För den som vill finns möjlighet till tävling nationellt och internationellt men också möjlighet att övergå till renodlad motionsgrupp.

Motionsboxning – junior och senior: "Aktiv hela livet"

Att ha roligt och ha en aktiv livsstil är viktiga delar i boxningen och kan finnas kvar livet ut. Förutom att själv träna finns möjlighet att vara aktiv på andra sätt. Boxningen behöver ständigt ny kunskap oavsett om det är som ledare, domare, engagerad i föreningen eller åskådare.

Givetvis välkomnar boxningen personer med funktionsnedsättningar. För personer med sjukdomar, som Parkinson, är boxningen viktig för att träna sina motoriska färdigheter, koordination, smidighet och samhörighet.



Idrotten ger

Fysisk utveckling

Fysisk förmåga och välmående påverkar människan på många sätt. Det skapar förutsättningar för ett långt och gott liv och ger också en tro på den egna förmågan som kan påverka självkänslan och självförtroendet. Idrotten har på så sätt stor betydelse för folkhälsan.

Psykisk utveckling

I boxningen finns ett inbyggt tävlingsmoment som inspirerar oss att testa våra gränser, att utvecklas, uppnå bättre resultat och att prestera mer. Samtidigt kan boxning vara spännande och utvecklande utan att för den skull ställa krav på tävlingsresultat. Tävla går förstås att göra med andra, men också i allra högsta grad med sig själv. Att kämpa tillsammans med andra för att nå mål ger erfarenheter som är värdefulla också i andra sammanhang.

Social utveckling

För många är kamratskapet i föreningen ett avgörande skäl att engagera sig. Boxning skapar gemenskap och föreningen erbjuder en trygghet, social gemenskap. Människor lär sig att respektera och umgås med andra; över generationer och mellan kulturer.

Kulturell utveckling

Boxningen lär oss fungera tillsammans med andra, att ta ansvar, utvecklas och att göra vårt allra bästa. Idrottsföreningen erbjuder en miljö där människor från olika delar av samhället kan umgås; idrottens språk talas av alla oavsett härkomst, nationstillhörighet eller socioekonomisk status. Idrotten förenar, utbildar, bildar, skapar samhörighet och bidrar till en socialt hållbar utveckling.

Boxningens värdeord



Värdeorden bör användas som riktmärke då man diskuterar och så småningom enas om hur verksamheten ska bedrivas. Regelbundna samtal kring värdegrunden med olika målgrupper i föreningen (aktiva, föräldrar, ledare, styrelse) är viktigt för att skapa en trygg miljö där alla delar samma grundsyn.

Glädje

Allt vi gör ska kännetecknas av en positiv anda och positiva tankar. Vi ska ha roligt och må bra på vägen för att nå målen som vi satt upp. Vi skrattar med varandra. Vi ska fira segrar – stora som små.

Respekt

Vi pratar med varandra, inte om varandra. Vi använder alltid ett respektfullt språk. Vi respekterar varandras verksamheter samtidigt som vi alltid respekterar att det kan finnas olikheter och olika åsikter i frågor. Genom dialog och förståelse så blir vi starkare och utvecklas.

Samarbete och gemenskap

Vi hjälper varandra och lär oss av varandra för att bli bättre. Vi genomför gemensamma träningar, ledarträffar och tävlingar med flera klubbar involverade. Vi låter alla vara med, stöttar varandra oavsett klubb-tillhörighet – tillsammans är vi alla en del av svensk boxning.

Jämställdhet och jämlikhet

Vi ger alla samma möjlighet till utveckling oavsett kön, könsidentitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsvariation, sexuell läggning och ålder. Vi ska alltid uppmuntra allas olikheter. Trygghet, jämlikhet och jämställdhet är centralt i boxningen och vi arbetar med att identifiera normer som verkar hämmande mot detta.

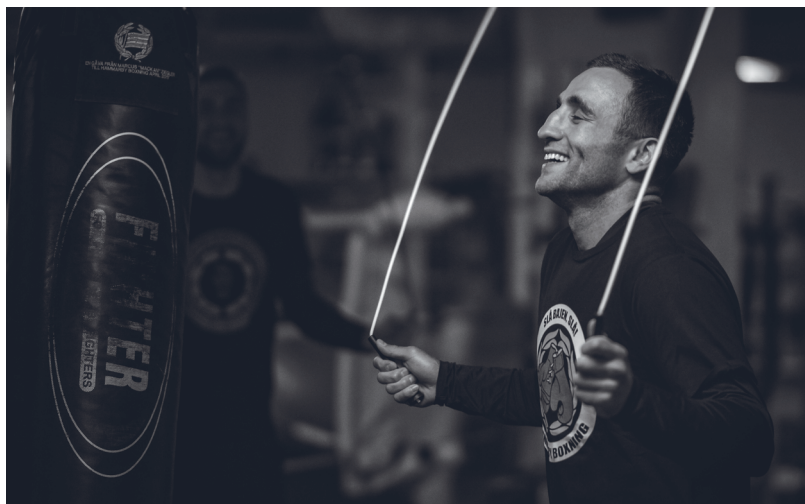
Demokrati och delaktighet

Föreningsdemokrati innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund. Idrotten kan och vill göra en stor insats för människors upplevelse av och förståelse för demokrati. Idrotten vill att barn och unga ges mycket stora möjligheter att både göra sin röst hörd och att påverka den verksamhet de är del av.

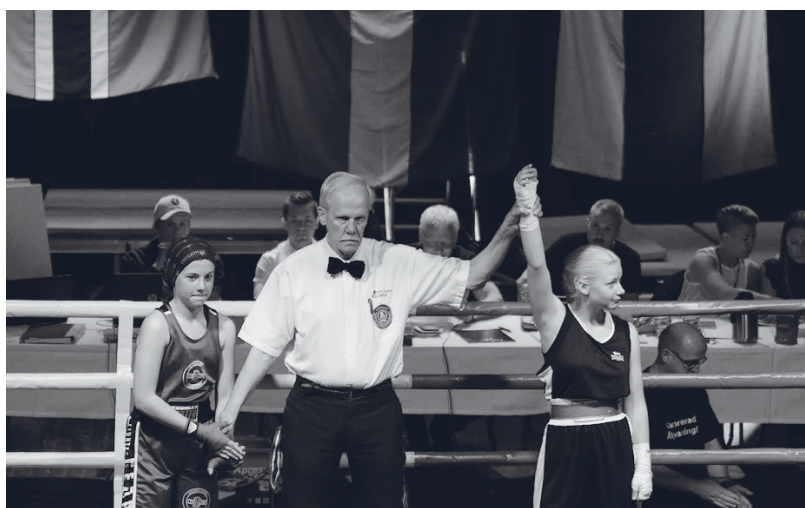
Barnkonventionen säger att barn ska ges möjligheten att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet.

Rent spel

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att följa överenskommelser och leva efter god etik och moral. Detta inkluderar bland annat ett aktivt arbete mot doping, matchfixning och osund ekonomi samt mot diskriminering, trakasserier, kränkningar och våld. En överväldigande majoritet av idrottsrörelsens medlemmar är barn och de allra flesta barn i vårt land är någon gång medlemmar i en idrottsförening. Därför är ledares, tränares och vuxnas beteende och uppförande centralt.



Ett av glädjemedlen med boxning



Domslut efter jämn match



Riskzoner och trygg idrott

Försök identifiera var i er förening det finns risk för att mobbning, trakasserier, sexuella övergrepp och våld skulle kunna uppstå, som till exempel omklädningsrum, under resor och på sociala medier. Diskutera hur ni tillsammans kan minimera de risker som identifieras.

Att vara ledare och tränare är ett förtroendeuppdrag och ingen rättighet. För att föreningen ska känna sig trygg med de personer som får ett förtroendeuppdrag ska registerutdrag tas på samtliga regelbundet (förslagsvis vartannat år). Registerutdrag visar de allvarligaste brotten, således inte fortkörningar, skattebrott eller liknande. Ledare och tränare begär utdrag och lämnar det till de personer som styrelsen utsett som i sin tur bockar av i en lista. Ansvariga personer lämnar tillbaka registerutdraget till berörd person efter kontroll, alternativt förstör det efter överenskommelse. Utdraget får absolut inte arkiveras på något sätt. Om registerutdraget inte är tomt finns ingen lag som säger hur föreningen ska agera. Tänk dock på att alltid sätta barnets bästa i främsta rummet när ni fattar ert beslut. Om registerutdraget visar domar som rör sexualbrott, barnpornografibrott, mord, dråp och olaga tvång får de av styrelsen utsedda ta ett samtal med personen och förklara att arbete med barn inte är lämpligt med den historiken. Behöver ni stöd i detta samtal kan RF/SISU-distriktets sakkunniga i barn- och ungdomsfrågor, eller RF:s idrottsombudsman, vara till hjälp. För övriga brott kan de av styrelsen utsedda öppna upp för en dialog i föreningen och med personen i fråga om lämpligheten med att arbeta med barn.

Det är viktigt att kontrollera om en i föreningen ny ledare/tränare tidigare har verkat i någon annan förening. Om så är fallet är det lämpligt att ta referenser på personen från den tidigare föreningen. Ställ relevanta frågor och försök ta reda på hur hen har fungerat i sin tidigare roll. I arbetslivet är referenstagning en självklar del av en rekryteringsprocess och om vi använder det som ett verktyg inom idrotten så kan vi lättare upptäcka om det är något som inte stämmer

Fokusområden 2021–2025

Boxningen ska vara en idrott som man håller på med länge och skapa ett livslångt intresse och engagemang. Därigenom skapas också en positiv relation till boxningen för flera generationer med ökad attraktionskraft högre upp i åren.

Alla, medlemmar eller icke medlemmar, ska uppleva boxningen som en attraktiv tävlings- och träningsidrott med en trygg, säker, positiv, stimulerande och attraktiv förenings- och idrottsmiljö. Ledarskapet som bedrivs är en nyckel till framgång.

På utbildningssidan ska vi sträva efter att hela tiden vara uppdaterade om de senaste rönen inom olika ämnen och arbeta för att sprida informationen till rörelsen via våra utbildningar och seminarier. Genom detta så stärker och utbildar vi vår tränar- och ledarkår inom en rad olika områden som är viktiga för boxningens utveckling. Vi skapar därigenom starkare ledare och tränare som kan föra boxningen framåt, i och utanför ringen. Genom utbildning ska ledare få verktyg att kunna identifiera, hantera och förändra skadliga normer och värderingar. Närt de lär sig mer om normkreativitet i träningsutbildningarna kan de bidra till att skapa en inkluderande, trygg och säker idrottsmiljö. Det är ledare och tränare som kan se till att våra boxare kan utvecklas, må bra och växa som människor och idrottare. Tack vare ett bra ledarskap kan vi också stärka kvinnor, ickebinära samt personer med annan etnisk bakgrund än svensk så att de kan ta en större plats inom rörelsen, både som aktiva, ledare, tränare och förtroendevalda.

Högt prioriterat är att skapa en miljö som attraherar fler kvinnor till boxningen. Men i dagsläget råder det, på sina ställen, förlegade normer och värderingar som hämmar vår målsättning att vara inkluderande och jämställda. Att ha jämställdhetsperspektiv med på alla nivåer är därför av yttersta vikt. Även inom det mest konkreta och praktiska, som bland annat lika förutsättningar till träning och tävling samt en jämlik resursfördelning.

Boxningen ska öka sin verksamhet. Det innebär att boxningen växer i antal föreningar, medlemmar, aktiva, motionärer, funktionärer, tränare, ledare och domare, och att åskådare blir fler och spridda i hela landet. Genom att aktivt arbeta med bilden av boxning som en säker idrott som genomförs i en trygg och säker föreningsmiljö, ökar vi rekryte-

ringen av medlemmar inom träning och tävling. Ett aktivt arbete hos våra föreningar gentemot exempelvis skolor leder också till att fler får prova på boxningen som idrott. Detta område är starkt kopplat till arbetet inom föreningar med att behålla de som provar på inom föreningen – i olika roller, funktioner eller positioner inom föreningen. Att även inom föreningar arbeta med hållbarhet hos de aktiva, tränare, domare och ledare för att tilltala olika motivationer, kunskaper, ambitioner hos medlemmarna. Attraktiva föreningsstrukturer och miljöer lockar fler aktiva, oavsett nivå. Eldsjälarna som länge drivit idrotten framåt försvinner sakta, så hur säkerhetsställer vi en återväxt av nya ledare? Föreningen måste uppfattas som attraktiv och relevant att engagera sig i. En utmaning är att möta medlemmarnas förväntningar på vad en förening är, där bland annat arvodering kan vara en fråga att hantera. Det måste även jobbas med stödjande insatser för att nya engagerade, oavsett roll, ska kunna växa in i sitt uppdrag. Detta leder också till att vi kan attrahera sponsorer och samarbetspartners och därigenom få en starkare ekonomi för att kunna växa som idrott, både i och utanför ringen.



Checklista på framtida målsättningar

- Förenkla och utveckla förutsättningarna för administrationen i och av föreningarna, till exempel genom digitala verktyg, mallar, lathundar och goda exempel.
- Öka antalet föreningar och bredda verksamheten inom boxningen. Öka antalet medlemmar inom föreningarna – i olika roller och funktioner.
- Öka antalet föreningar som bedriver verksamhet för äldre, Parkinsonsjuka och för personer med funktionshinder.
- Att all verksamhet inom svensk boxning ska ha en plan för att engagera, rekrytera, involvera och behålla fler utifrån människors engagemang och kompetens att leda och arbeta ideellt.
- Öka kompetensen och arbetet med värdegrund i våra föreningar
- Ökad beredskap för nya former av medlemskap och konkurrens från andra idrotter.
- Öka ungdomars delaktighet i föreningens demokratiska processer – engagera flera i föreningens dagliga arbete.
- Aktivt arbeta med rekrytering och behållning av kvinnor som aktiva, tränare och förtroendevalda. Ha ett perspektiv och arbeta med jämställdhetsfrågor i föreningarna.
- Utveckla och etablera nya och flexibla former att utöva boxning.
- Utveckla rekryteringsarbetet så att samtliga ungdomsföreningar har en etablerad och riktad verksamhet gentemot målgrupperna samt samarbete med skolor i närområdet.
- Skapa större förutsättningar för underlättande av övergångar mellan diplomboxning, ungdomsboxning och juniorboxning.
- Skapa en medvetenhet kring varför barn- och ungdomar slutar inom boxningen.

- Utveckla former och strukturer för träning och tävling för att passa barn och ungdomar, pojkar som flickor.
- Arbete i föreningar för att behålla medlemmar i föreningar, inte bara rekrytera.
- Att samtliga domare, tränare och ledare har genomgått lämplig utbildning för den verksamhet som respektive verkar i/bedriver.
- Utveckla och erbjuda modeller kring utbildningsmoduler för att ta till vara på individens tidigare kunskaper och skapa bättre förutsättningar till individuellt anpassade kompletterande utbildningar.
- Säkerställa att svensk boxnings utvecklade syn på träning och tävling genomsyrar tränarutbildningarna.
- Erbjud utbildning som möter de internationella kraven på legitimering av tränare och dokumentera kompetensutveckling hos den svenska elittränarkåren.
- Förtydliga en plattform för kommunikation gällande amatörboxning (skillnader gentemot proffsboxning) och lyfta fram våra profiler inom amatörboxningen.
- Arbeta med kulturer och strukturer som kan verka hämmande för sportens utveckling och skapa förutsättningar för utveckling av förbundet, föreningar etc.
- Tydligare kommunikation och inriktningar gentemot distrikt och föreningar – förväntningar, arbete och vad som kan förväntas av SBF.
- Tydligare "varumärkesprofilering" – vad är svensk boxning, vad står vi för och vad betyder det för oss.
- Höja statusen på motionsboxare, använda motionärer som resurser i föreningar oavsett vilka/vilken roll man önskar att ta.
- Motionsboxning ska vara okej i alla åldrar, ej fokus på matchboxning

om man inte vill – boxas för att träna. Jämlik status på att boxas för att träna som att boxas för att tävla.

- Nya koncept för träning och tävling – digitala träningar och tävlingskoncept.
- Att skapa en känsla av sammanhang, samhörighet, meningsfullhet hos varje individ, oavsett ambition, motivation, kunskap eller målsättning.
- Marknadsföra boxning som träningsform och idrott för att skapa socialt sammanhang och som en attraktiv träningsform för alla, oavsett ambition, kunskapsnivå eller motivationsnivå - uppmuntra fler till att idrotta hela livet. En idrott för hela familjen.
- Starkare regional och distriktsmässig tävlings- och träningsverksamhet.
- Uppdaterat och attraktivt utbildningsutbud riktat mot olika målgrupper.
- Arbete med en förändring av vårt tillstånd gällande tävlingsverksamhet från Kampsportsdelegationen.
- Ökat samarbete med de nordiska länderna för att utöka både vår sportsliga konkurrens men också vår organisatoriska styrka i den internationella boxningen.
- Arbete med utveckling av barnidrott och diplomboxningen.
- Undersöka möjligheterna för att arbeta med utveckling av alternativ tävlingsverksamhet. (teknikmoment, bedömd sparring, MyBox etc.) och träningskoncept som kan användas för att öppna upp sporten för fler målgrupper (självklart utan att rucka på vad boxnings-sportens kärna och idé är).
- Att förlänga de aktiva karriärerna samt att underlätta övergångar mellan de olika åldersklasserna.

- Att få de aktiva att stanna kvar inom rörelsen i andra roller efter den aktiva karriären – fler karriärvägar inom boxningen.

Vidare läsning:

Barnkonventionen, Barn- och ungdomsmodellen, Trygg Idrott.

Nätverk

Kommun: Socialtjänst och Barn- och ungdomsverksamheten (eller liknande). Ni kan även kolla upp om just er kommun erbjuder krishanteringss- och samtalsstöd.

Landsting: BUP (Barn- och ungdomspsykiatri).

Polis: Kommunpolisen.

Kvinnojourer: Unizon och ROKS.

Riksidrottsförbundet: Idrottsombudsmannen.

RF/SISU distrikt: Sakkunnig i barn- och ungdomsfrågor.

Ideella organisationer som finns representerade i er kommun: BRIS, Rädda Barnen, UNICEF, Friends med flera.

Organisationer som arbetar med hederskultur och hedersrelaterat våld: Ni kan hitta förslag på organisationer på www.hedersfortryck.se

Ideella organisationer som jobbar med inkludering och normer: RFSL och Make equal.

Ideella organisationer som jobbar med frågor om manlighet: Män för jämställdhet och FATTA man.



Paraboxning hos IFK Umeå



Uppladdning inför internationell tävling



Säkerhetsarbetet

Boxningen är en idrott som kan klassas som extrem i det avseende då det, som i många kampsporter, innebär full kontakt mellan utövarna. Fokus inom boxningen ligger på att etablera ett försvar och därefter övervinna sin motståndare, vilket idag oftast sker genom vinst på poäng. Poänggivande slag är slag mot kroppen och huvudet. Det ska dock understrykas att det i boxning, liksom i andra kampsporter, kan förekomma skador mot till exempel huvud och ansikte.

Boxningen, liksom alla kampsporter med fullkontakt i Sverige, lyder idag under Kampsportsdelegationen som ger ut tillstånd till förbund och enskilda att anordna tävlingar inom våra respektive idrotter. Tillståndet ges ut efter en genomgång av tävlingsregler, tekniska regler och medicinska regler.

I boxningens regelverk och den medicinska handboken finns ett väl utbyggt och underbyggt regelverk kring hur boxare ska hanteras om en knock-out inträffar men också hur uppföljningsarbetet ska gå till. Bland annat så är det automatisk avstängning av boxare efter en knock-out, en period som blir längre beroende på hur många knock-outs en boxare fått. Boxaren kan sedan inte återgå till träning och tävling utan en läkares godkännande. Varje avstängning skrivs in i boxarens tävlingsbok. Boken lämnas alltid till tävlingsläkare vid obligatorisk läkarundersökning innan tävling. Efter ett visst antal matcher så genomförs också MR-undersökningar av boxare.

Efter varje tävling skickar ansvarig för tävling in en tävlingsrapport, med läkarrapport. I tävlingsrapporten ska ansvarig läkare ange om några matcher föranlett tidsbegränsad avstängning eller om matcher har stoppats på grund av andra typer av skador samt vad läkare har gett för råd till boxare och tränare för vidare behandling. Utöver det medicinska regelverk och den kontrollapparat som finns så har SBF inlett ett samarbete med Brainsafe, som arbetar med en säker återgång till idrottande efter hjärnskakning och att samla data för att bättre förstå hjärnskakningar. Detta erbjuds till alla matchboxare över 16 år.

De senaste åren så har också materialet i framförallt handskena utvecklats. Dagens handskar har en helt annan stötdämpande funktion, är lite större samt har mer material som kan absorbera slagen som en boxare tar emot. Även huvudskydd har utvecklats de senaste åren.

De nya materialen har gjort så att andelen matcher som stoppats på grund av Knock-out eller annan huvudskada minskat drastiskt, från omkring 10% till 0,65%.

En viktig del i vårt säkerhetsarbete är utbildning av tränare och ledare i frågor som gäller framförallt huvudskador. Det är viktigt att poängtera förebyggande arbete gällande skador och möjligheten att träna upp muskelgrupper för att minska effekterna av slag mot kropp och huvud. Detta går igenom på tränarkurser och under tränarforum.



Träningsmoment



Läs mer på
swebox.se eller
besök oss på
sociala medier
på [facebook.com/
svenskboxning](https://facebook.com/svenskboxning) och
[instagram.com/
teamswedenboxing](https://instagram.com/teamswedenboxing)



**Svenska
Boxningsförbundet**