



### **Trainings- und Verhaltensregeln der Schwimmer des SSV**

#### **Regel 1:** Pünktlichkeit und Höflichkeit zum Trainingsbeginn

Wir erscheinen pünktlich **15** Minuten vor Beginn zum Training.

Begrüßen alle Trainer, ziehen unsere Schuhe aus und die Badelatschen an und gehen leise in die Umkleidekabine.

#### **Regel 2:** Umziehen und duschen

Wir ziehen ganz schnell unsere Straßensachen aus und die Badebekleidung an, dass geht leise, ohne Stänkern Schreien und Schubsen.

Nach dem Anziehen der Badelatschen geht es unter die Dusche.

Die Badebekleidung wird abgelegt und der Körper komplett mit Duschbad eingeseift und der Schmutz und Schweiß des Tages abgewaschen.

(immerhin schwitz ihr am Tag ca.2 Liter Schmutz aus eurem Körper - der sollte nicht in euer Trainingswasser)

Badesachen wieder schnell anziehen und ab in die Schwimmhalle, aber langsam laufen (Rutschgefahr)

#### **Regel 3:** Verhalten beim Training, am Beckenrand und auf der Bahn

Wir hören aufmerksam den Erklärungen der Trainer zu - ohne quatschen, zappeln und rumblödeln oder gar unsere Schwimmbrille aufzuessen.

Auf Anweisung der Trainer gehen wir zum Startblock und beginnen mit dem Training.

Gibt der Trainer kein Startkommando, starten wir selbstständig - wenn der Vordermann hinter der ersten roten Markierung an der Leine ist - startet der nächste.

Wir schwimmen immer rechts. Haben wir beim Schwimmen unseren Vordermann eingeholt, tippen wir ihn zwei bis dreimal am linken Fuß an.

Der langsamere Schwimmer hält an der Leine an und lässt den schnelleren vorbei, nach genügend Abstand schwimmt der langsamere Schwimmer weiter.

Die Wende sollte links von der Bahnmitte oder - wenn kein Gegenverkehr herrscht - bei der linken Leine erfolgen. Bei der Wende darf die Bahnmitte nicht mit Warten blockiert werden. Aufpassen auf herannahende Schwimmer!

#### **Regel 4:** Ausruhen am Ende der Bahn

Sind wir am Ende der Trainingsstrecke angekommen, schauen wir zum Trainer. Er zeigt uns ob wir im Wasser bleiben oder das Wasser verlassen sollen.

Bleiben wir im Wasser, halten wir uns links und rechts vom Startblock fest!

Wir tauchen nicht, schwimmen nicht vom Beckenrand weg und warten auf die Erklärungen der Trainer.

#### **Regel 5:** Duschen und umziehen

Ist das Training beendet, gehen wir duschen. Wir ziehen die Badebekleidung aus, seifen uns mit Duschbad ein und waschen das stinkende Chlorwasser ab. Dann ziehen wir uns an und gehen in die Umkleidekabine.

Wir haben 10 Minuten Zeit unsere Badebekleidung auszuziehen und unsere Straßensachen anzuziehen.

Das geht ohne Schreien, Schubsen oder mit Sachen zu schmeißen und vor allem schnell.

**15** Minuten nach Trainingsende verlassen wir ruhig die Schwimmhalle.

Eure Trainer