

## Schwimmknigge

Winterzeit ist auch Schwimmzeit und für Dich die richtige Zeit, um sich ausgiebig der ersten Disziplin zu widmen. Schwimmregeln für ein geordnetes und erfolgreiches Schwimmtraining sind dabei unerlässlich. Jede Saison erinnern wir also wieder gerne daran, um für ein gutes Miteinander auf der Bahn zu sorgen - und damit sich Dein Schwimmtrainer auf das Wesentliche konzentrieren kann.

### Pack die Ausrüstung ein

Bitte bring grundsätzlich Paddles und Pull-Boy mit zum Training.

### Sei pünktlich

Bitte versuche, den Beginn der Trainingszeiten einzuhalten. Vor und nach dem Training sind die Schwimmleinen einzuziehen bzw. rauszuziehen. Selbstverständlich darf sich dabei jeder angesprochen fühlen! Pünktlich am Dienstag um 20:15 Uhr und Donnerstag um 20:45 Uhr wird eingeschwommen (auch wenn der Trainer noch nicht anwesend ist). Der Trainer wird es Dir mit einem guten Trainingsplan für Deinen Trainingsfortschritt danken.

### Einschwimmen

Jedes Schwimmtraining sollte mit dem Aufwärmen beginnen. Anschließend folgt die Phase des Einschwimmens - ohne Armbanduhr. :-)

Erst dann sind die Muskeln bereit für den Hauptteil des Trainings. Daher sollte bereits in der Einschwimmphase auf Lockerheit geachtet werden.

### Schwimm rechts

Grundsätzlich wird im Kreisbetrieb geschwommen, also immer auf der rechten Bahnseite.

### Reih dich ein und halte den Abstand

Die Reihenfolge der Schwimmer auf der Bahn richtet sich nach der Schnelligkeit. Die Einteilung sollte nach Eigeneinschätzung auf den Bahnen geregelt werden. Um den unerwünschten Ziehharmonika-Effekt zu verhindern, halte bitte auch den nötigen Abstand zum Vordermann und konzentriere Dich auf das vorgegebene Tempo.

Bist Du auf der Bahn schneller als Dein Vordermann, so ist ein Überholen durchaus erwünscht. Überhole aber bitte nicht kurz vor der Wende, oder wenn der Gegenverkehr dieses nicht zulässt. Wenn Du überholen willst ist es sinnvoll, dies dem Vordermann durch Antippen der Verse zu signalisieren. Dieser kann dann das Tempo etwas reduzieren und Dir damit den Überholvorgang erleichtern. Der Überholvorgang ist möglichst zügig abzuschließen.

Und denk dran, Training ist kein Wettkampf!

### Halt die Pausen ein

Pausen sind ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Der Trainer hat sich dabei etwas gedacht. Die Pausen sind also bitte genau einzuhalten um den Trainingseffekt nicht zu verfehlen.

### Bleib auf deiner Bahn

Die Bahneinteilung nimmt der Schwimmtrainer vor. Der Bahnwechsel auf die nächst höhere oder nächst tiefere Bahn sollte vom Trainer vorgeschlagen oder mit ihm abgesprochen werden.

Wenn Du diesen kleinen Trainingsknigge beherzigst, ist ein gutes gemeinsames Miteinander beim Schwimmtraining gesichert und der Trainer kann sich auf das Wesentliche, nämlich Deinen Trainingsfortschritt konzentrieren.