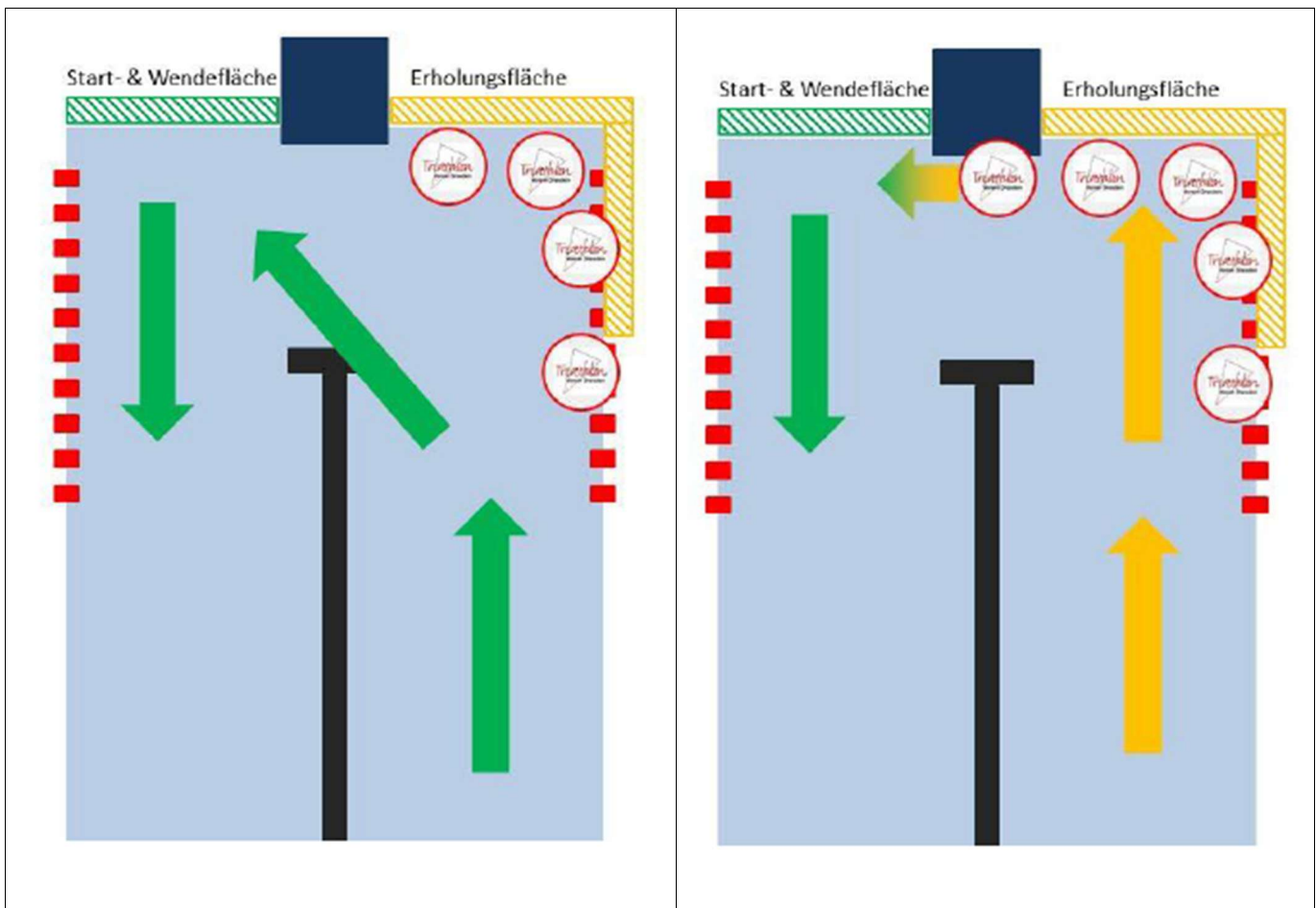


Schwimm-Etikette im Vereinstraining

Da es beim Training auf den Bahnen auch mal recht voll werden kann, folgend ein paar Verhaltenshinweise, damit das Schwimmtraining für alle sinnvoll und möglichst reibungslos ablaufen kann.

- das Vereinstraining wird von freundlichem und rücksichtsvollem Umgang miteinander bestimmt
- schnellere und geübtere Schwimmer nehmen besondere Rücksicht auf langsamere Schwimmer
- aus Rücksicht werden beim Starten etwa 5 Sekunden Abstand zum Vordermann gelassen
- die Füße des Vordermannes sind – abgesehen vom Überholvorgang oder Wasserschattenschwimmen – tabu
- schwimmen Gruppen von Schwimmern ein gemeinsames Programm, beachten sie wie alle übrigen Schwimmer die folgenden Erläuterungen zum Überholen, Wende und Pausieren.



Überholen

- Um Staus zu vermeiden, haben schnellere Schwimmer Vorrang
- Das Überholen soll deutlich vor der Wende abgeschlossen sein
- Der Überholvorgang kann durch zwei/dreimaliges kurzes Antippen am linken Fuß des zu Überholenden angekündigt werden
- Wer überholt wird, lässt den/die Überholende/n durch kurzes Reduzieren der eigenen Geschwindigkeit passieren
- Besteht Staugefahr durch aufschließende Schwimmer, lassen langsamere Schwimmer die Schnelleren bei der nächsten Wende durch Warten passieren

Wenden

- Das Wenden wird durch Einordnen in Richtung der linken Bahnseite für nachfolgende Schwimmer und Pausierende deutlich angezeigt.
- Die Wende erfolgt links von der Bahnmitte bzw. – um passieren zu lassen, – an der linken Leine.
- Bei der Wende soll die linke Bahnseite sowie die Bahnmitte nicht durch Wartende blockiert werden.

Pausieren

- Ausruhende oder wartende Schwimmer sollten in der rechten Ecke der Bahn (vom heranschwimmenden Schwimmer aus gesehen) den Schwimmenden die linke Ecke und Fläche des Beckenrandes freihalten.
- Zusätzliche wartende Schwimmer sollten sich rechts an der Leine und nicht am Beckenrand aufreihen, damit der Platz zum Wenden nicht versperrt und der Schwimmverkehr nicht unterbrochen wird.
- Längere Pausen werden außerhalb des Beckens verbracht.

Mit gegenseitiger Rücksichtnahme lässt sich vieles entspannen. Bitte versucht bei sehr vielen Schwimmern auf der Bahn möglichst ein einheitliches Schwimmprogramm durchzuführen.