

Richtiges Verhalten im Training

1. Vorher abduschen

Duschen gehört zum Anstand und ist wichtig für die Hygiene im Becken. Also machen!

2. Auf den Übungsleitenden hören

3. Es gilt Rechtsverkehr

D.h. man schwimmt - wenn man nicht gerade zügig in der Mitte überholt - immer möglichst bündig an der Leine / am Rand in Schwimmrichtung rechts

4. Die Mitte bleibt möglichst frei – auf der Bahn und auch am Beckenrand

Das Ankommen an der Wand sollte immer auf der rechten Schwimmseite stattfinden.

Wer wendet, macht dies am Ende der Bahn in der Mitte der Bahn.

Wer wartet/pausiert, macht die Pause am Ende der Bahn in ankommender Schwimmrichtung möglichst linksseitig am Beckenrand/an der Leine.

5. Die/Der Schnellste schwimmt zuerst

Im Zweifelsfall lässt man jemand anderen vorschwimmen, wenn die Person schneller ist als man selbst. Wenn die Person merkt, dass du schneller bist, sollte sie dich von sich aus wieder nach vorne lassen

6. Wende hat Vorrang vor Abstoß

Wenn man sieht, dass jemand anderes kurz vor dem Beckenende ist, kann es sein, dass die Person auch wenden wird. Daher besser warten, ob sie wendet. Gebt ihr dafür genug Platz! Erst dann legt man selbst los. Direkt vor jemandem abzuschwimmen ist immer nervig und führt zu Unmut. Schlimmstenfalls bremst man die andere Person gefährlich aus oder verursacht sogar eine Kollision.

7. Sich überholen lassen

Lass andere Schwimmer vorbei, wenn sie an deinen Füßen schwimmen, insbesondere, wenn sie den Wunsch zu überholen durch eine leichte Berührung an deinen Füßen - wie unter Schwimmern gebräuchlich - „ankündigen“. Nimm das Tempo heraus, wenn du merkst, dass du überholt wirst. Bleibe entspannt, schwimme weiter rechts und konzentriere dich auf die eigene Technik.

8. Zügig überholen

Wer überholt, versucht das vorher anzukündigen, indem mit der Hand leicht die Füße des anderen berührt werden. Zügig in der Mitte überholen, dabei auf den Gegenverkehr achten! Denkt an den Wasserschatten: wie im Windschatten fühlt man sich dort meist schneller als die Person vor einem. Zieht man dann raus, wird man langsamer und muss mehr kämpfen. **Also nicht das eigene Tempo im Wasserschatten überschätzen!**