



Unsere Sportregeln

Ziele des Schwimmclub

- Freude und Spass am Schwimmen haben.
- Leistung bringen und seine eigenen Grenzen kennen/finden lernen.
- Soziale Kompetenzen entwickeln. Im Team trainieren, Fair-Play zeigen.
- Bereitschaft, den anderen Teilnehmer/-innen zu helfen.
- Bewegungen und Anatomie verstehen, nachmachen und umsetzen können. Technik und Taktik entwickeln.
- Abwechslungsreiches und lehrreiches Training gestalten.
- Vorbereitung und Leistung für Wettkämpfe.

Trainingshandbuch

- Das Trainingshandbuch wird vom hauptverantwortlichen Trainer jeweils bis Ende Juli (Verbandsjahr August – Ende Juli) erstellt und laufend angepasst.
- Das Trainingshandbuch inkl. der Ziele wird vom hauptverantwortlichen Trainer an seine Mittrainer kommuniziert.
- Der hauptverantwortliche Trainer ist für eine regelmässige Kommunikation und Terminabsprache in seinem Ressort verantwortlich

Vor dem Training

- Der Trainer erstellt einen Trainings-Prep (Vorgaben nach Trainingshandbuch)
- Der Trainer bereiten das gesamte Material inkl. Trainingsordner sowie Teilnehmer-Liste mindestens 5 Minuten vor dem Trainingsstart vor.
- Das Material darf erst nach Beginn des Kurses von den Schwimmer benutzt werden. Eine Ausnahme wird beim Flossenschwimmen gemacht. Die Schwimmer ziehen die Flossen an und dürfen diese auch im Wasser ausprobieren.
- Gut sitzende Badekleider sind für die Schwimmer obligatorisch. Bikini oder „Schlabber-Shorts“ sind nicht erlaubt.
- Trainer tragen ebenfalls Badekleider sowie Shorts und TShirt – je nach eigenem Befinden.
- Alle Schwimmer erscheinen bereits geduscht und mit Badekappe. Badekappen im Training sind für alle Schwimmer obligatorisch.
- Bei Trainings > 60 Min. sind Plastik-Getränkeflaschen mit Wasser obligatorisch.



Schwimm-Club Limmattal

- Die Schwimmer helfen sich gegenseitig, egal in welcher Situation (Badekappe anziehen, Gruppenbildung, Bewegung besser verstehen, usw.)
- Schwimmbrillen sind erlaubt.

Trainings-Beginn

- Im Synchronschwimmen beginnen die Schwimmerinnen je nach Möglichkeit bis zu 15 Min. vor dem Training selbständig mit Aufwärmen und Dehnübungen.
- Die Trainer begrüßen alle Anwesenden und füllen die Teilnehmerliste vollständig aus.
- Falls ein/e neue/r Schüler/in ins Training kommt, wird er/sie vorgestellt und mit Händeschütteln begrüsst.
- Die regelmässigen anwesenden Trainer kennen die Namen der Schwimmenden
- Das Training beginnt pünktlich: Zu spät kommende, die vorher bereits im Hallenbad sind, schwimmen am Ende des Trainings zusätzlich zwei Längen pro Minute Verspätung.

Während des Trainings (Allgemeines)

- Im Kurs wird mit Freude, Fair-Play und Lachen trainiert. Die Schwimmer sind leistungsorientiert und jederzeit bereit, den anderen zu helfen und diese zu motivieren.
- Falls eine Aufgabe unklar ist, fragen die Schwimmer nach. Für den Trainer ist es Pflicht immer wieder nachzufragen, ob alle alles verstanden haben.
- Die Trainer geben den Schwimmer immer wieder Rückmeldungen.
- Wenn ein Schwimmer versucht, eine Distanz zu verkürzen (z.B. vor der Markierung aussteigen), muss er/sie die gesamte Distanz nochmals schwimmen, egal ob die anderen schon fertig sind oder nicht.
- Falls ein Schwimmer zur Toilette muss, wird er danach die Übung/Aufgabe zu Ende ausgeführt. Ein Schwimmer darf sich nicht entfernen, ohne die Trainer vorher zu informieren.
- Wenn wir die Gruppe trennen und die Schwimmer in kleinen Gruppen alleine (also ohne Trainer) arbeiten lassen, wird vorher eine verantwortliche Person für die Gruppe bestimmt.
- Die Schwimmer machen aktiv mit. Besonders bei der Cool & Clean-Prävention wird jedes befragt (z.B. „Was meinst Du dazu“?)
- Falls ein Schwimmer sich wünscht, dass eine Übung vom Trainer im Wasser gezeigt wird, sollte der Trainer dies auch im Wasser vorzeigen.



Schwimm-Club Limmattal

- Abwesenheiten der SchwimmerIn muss mindestens 24 Stunden vor dem nächsten Training gemeldet werden.
- Falls ein Schwimmer zu spät ins Training kommt, muss er/sie den Trainer begrüßen und den Grund der Verspätung mitteilen.
- Falls die Leistung zu anspruchsvoll ist, darf das Kind jederzeit eine Pause machen oder eine kürzere Distanz schwimmen.
- Im Schwimmclub Limmattal werden nach den FINA-Regeln geschwommen.
- Alle Trainings sind im Ordner klar vermerkt. Die Daten sind ebenfalls auf der Homepage des Schwimmclub präsent.

Nach dem Training

- Falls noch offene Fragen vorhanden sind, nehmen sich Trainer und Schwimmer Zeit, um diese zu klären/beantworten.
- Der Trainer gibt ein kurzes Feedback zum Training, ev. mit Fokus auf das nächste Training.
- Es werden Trainingshandbücher geführt (J+S obligatorisch).
- Die Trainer verabschieden sich mit Hand-Shake von den Schwimmer.
- Die SchwimmerInnen helfen beim Material Versorgen.
- Eine alternierende Person macht jeweils eine Kontroll-Runde und sammelt noch Liegegebliebenes ein.
- Die Jugendlichen gehen duschen.
- Die Hallenbadregeln müssen vollumfänglich eingehalten werden.

Legende:

Trainer = Hauptverantwortlicher Trainer als auch Assistent

Schwimmer = Schwimmerinnen, Schwimmer, Synchronschwimmerinnen

24.8.2017