



# Meine Schwimmfibel



**Liebe Schwimmer,  
als Schwimmer des Bruchsaler Schwimmvereins seid ihr Teil eines großen,  
erfolgreichen Teams. Aber wie in jedem Team, gibt es auch bei uns einige  
Regeln, die ihr unbedingt einhalten solltet.**

- Jeder sollte an so vielen Trainingseinheiten teilnehmen, wie möglich
- Wenn du ausnahmsweise einmal nicht ins Training kommen kannst, melde dich bitte bei deinem Trainer ab (telefonisch, per Email, ...)
- Im Schwimmbad darf man nicht rennen
- Zu jedem Training die Schwimmbrille und evtl. Bademütze mitbringen
- Das Aufwärmtraining gehört zum Training dazu → **SEI BITTE PÜNKTLICH**
- Begrüße und verabschiede deinen Trainer und deine Mannschaftskameraden vor und nach jedem Training (das gehört sich einfach)
- Behandle deinen Trainer und deine Mannschaftskameraden so, wie du auch von ihnen behandelt werden möchtest
- Du kannst dir gerne etwas zu trinken an den Beckenrand stellen und **WÄHREND DEN PAUSEN** etwas trinken, wenn du Durst hast
- Während des Trainings entscheidet der Trainer, was gemacht bzw. geschwommen wird
- Wenn es dir während des Trainings nicht gut gehen sollte (Kopfschmerzen, Übelkeit, ...), sage es deinem Trainer und lege eine kleine Pause ein, bis es dir wieder besser geht
- Gehe **VOR und NICHT WÄHREND** des Trainings auf die Toilette
- Natürlich darf der Spaß auch nicht zu kurz kommen → für einen witzigen Spruch oder eine lustige Geschichte ist in den Pausen genügend Zeit ☺

**Wir wünschen dir viel Spaß und Erfolg im Training!!!**

**Wachse über dich hinaus und mache das Unmögliche möglich !!!**


