



# Meine Schwimmbibel



**Liebe Schwimmer,  
als Schwimmer der Wettkampfgruppen 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.**

## 1. Verhalten im Training

- 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, ...)
- 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
- 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 ☺

## 2. Verhalten auf den Wettkämpfen

- Packe schon am Vorabend deine Tasche, damit du nichts vergisst (Badeanzug, Badehose, Badeschlappen, Bademütze, Schwimmbrille, T-Shirt, kurze Hose, Handtücher, Duschgel)
- Denke daran, während des Wettkampftages genügend zu trinken (am besten Wasser oder Saftchorle) und zu essen (Süßigkeiten in Maßen und am besten erst nach dem letzten Rennen)
- Wir setzen uns immer gemeinsam an einen Platz, wenn wir im Schwimmbad ankommen → **Wir sind eine Mannschaft und wollen auch so auftreten!!!**
- Vor dem Einschwimmen machen wir uns 10-15 Minuten locker (du kennst die Übungen, wir machen sie immer vor dem Training)
- Suche dir eine Bahn aus und beginne zügig mit dem Einschwimmen → verliere nicht zu viel Zeit am Beckenrand
- Gehe nach dem Einschwimmen zu deinem Trainer und frage, ob du noch Sprints machen sollst

- Wenn der Wettkampf begonnen hat, ist Aufmerksamkeit geboten, damit du nicht deinen Start verpasst
  - Wenn deine Mannschaftskollegen schwimmen, stehen wir als Gruppe am Beckenrand und schauen ihm/ihr zu und feuern sie/ihn an. Du möchtest ja auch angefeuert werden, wenn du schwimmst, oder?!
  - Wärme dich ca. 20 Minuten vor deinem Start auf
  - Gehe vor jedem Rennen noch mal zu deinem Trainer, er kann dir letzte wertvolle Tipps geben
  - Gehe rechtzeitig an den Start und halte dich in Bewegung, vergiss Badekappe und Schwimmbrille nicht
  - Ziehe dein T-Shirt und deine Hose erst kurz vor deinem Rennen aus
  - Sei konzentriert vor dem Start, lass dich von niemandem ablenken
  - Sei höflich zu den Kampfrichtern (sie machen ihre Arbeit ehrenamtlich) und zu deinen Konkurrenten
  - Gehe nach dem Start immer zuerst zu deinem Trainer zur Wettkampfbesprechung
  - Ziehe dir nach dem Rennen trockene Kleidung an
3. Besonderheiten bei Freibadwettkampfen
- Falls vorhanden, kannst du ein Zelt und eine Isomatte mitnehmen, dann kannst du dich während deinen Pausen ein bisschen ausruhen
  - Denke an warme Kleidung, Socken, Jacke, Mütze, Schuhe (morgens kann es noch frisch sein)
  - Nimm aber auch Sonnencreme, eine Sonnenbrille und evtl. einen Sonnenhut mit
  - Zum Aufwärmen kannst du hier einen Ball mitnehmen → macht vielleicht ein bisschen mehr Spaß

**Wir wünschen dir viel Spaß und Erfolg im Training und auf den Wettkämpfen!!!**

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

Carolin Balduf	0178 2828085	caro.balduf@gmx.de
Christine Adam	0151 42350467	christine_adam_1995@web.de
Leonie Milowsky	0157 56134651	Leo.loewe97@arcor.de
Anne-Kathrin Renschler	0174 2446341	annirensch@web.de
Antonia Milowsky	0157 56133626	antonia98m@googlemail.de
Henrik Hoffmann	0176 64733375	hhoff97@gmail.de
David Molter	0170 6806458	davidmolter@gmx.net
Pascal Tichler	0176 86119516	Pascal.tischler96@gmail.de