



Regeln fürs Training

- Treffpunkt ist **10 Minuten** vor Trainingsbeginn **trocken** im Bad, damit wir pünktlich mit dem Training beginnen können und nicht die Kinder im Hallenbad suchen müssen.
- Im Hallenbad wird nicht **gelaufen, gerauft** und **geschupft** !
- Vor dem eigentlichen Wassertraining wird immer am Land aufgewärmt und gedehnt.
- Nach dem Aufwärmen gehen wir alle duschen.
- Nur ein regelmäßiger Trainingsbesuch bringt den gewünschten Erfolg und auch Spaß.
- In der Regel fällt kein Trainingstermin aus. Wenn doch, dann wird dies frühzeitig vom Trainer bekanntgegeben. In Zweifelsfalle bitte auch den Trainer direkt kontaktieren.
- Wir Schwimmer des WSV sind „Gäste“ in der Panorama Badewelt, und wie „Gäste“ verhalten wir uns auch. Das betrifft die Lautstärke, das Verhalten und den Umgang mit den Einrichtungen des Bades.
- Nach dem Training wird **geduscht** und die Haare werden gut **trocken** geföhnt.

kleine Checkliste fürs Wassertraining



- Badesachen (2 Badehosen bzw. -anzüge)
- Badetuch
- Badehaube und Schwimmbrille
- Haube oder Kappe für nach dem Training
- Shampoo
- Trinkflasche mit Wasser oder verdünntem Saft (keine kohlenensäurehaltigen Getränke)
- Viel Spaß und gute Laune beim Training

kleine Checkliste für Wettkämpfe

- Schwimmbrille, Badekappe und Badebekleidung
- Badebekleidung zum Wechseln
- Bademantel & Handtücher
- Badeschlappen
- (Vereins-)Trainingsanzug, (Vereins-)T-Shirt, Turnschuhe
- Wetter und Bad beachten
 - warme Kleidung, Regenschutz, Schlafsack
 - Sonnenschutz (Kapperl, Creme und Schirm)
 - Sitz- bzw. Liegemöglichkeit (ISO-Matten), eventuell Zelt
- (Sport)-Jause und Getränk bzw. Jausengeld
Jause und Getränk für den Wettkampf
(Müsliriegel , Obst , Keks, Wurstbrot oder Käsebrot)
--> Pommes Frites , Chips , Cola, Süßigkeiten erst nach dem Wettkampf

Für uns gilt die einfache Regel:

Je regelmässiger die Trainingsteilnahme, desto früher kann die Gruppe gewechselt werden und desto erfolgreicher ist der Schwimmer.



ACHTUNG !!

Die Kinder werden nur nach pünktlicher Abgabe des An-/Abmeldeabschnittes des Wettkampfinfoblattes gemeldet !!!

Viel Spaß beim Training und Wettkampf wünscht das WSV-Trainerteam