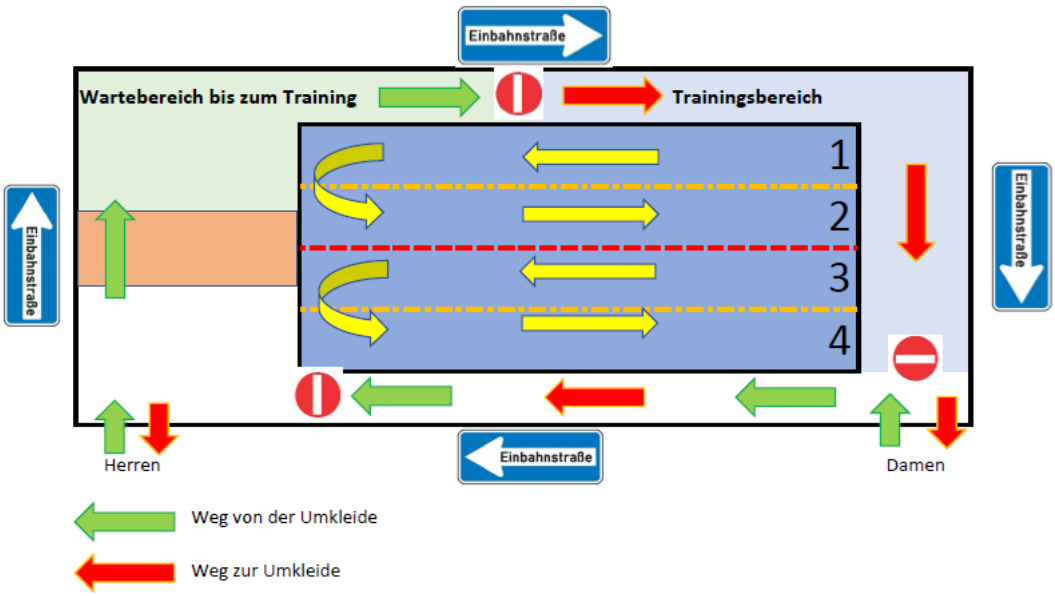
Trainingskonzept

Abteilung: Triathlon
Disziplin: Schwimmen > alle Gruppen
Trainingsort: Trainingsbad des WSV Dieburg e.V
Verantwortliche Trainer: Andreas Kropp, Kontakt Andreas.Kropp@vfl-muenster.de
Tel. 0176-23640388
Ann Sophie Carl, Kontakt Tel.0151-22686253

Grundsätzlich gilt in dem Trainingsbad des WSV Dieburg e. V. das Hygienekonzept (Abschnitte 1,2 und 5) des Trägervereins.

Zusätzliche Regelungen des VfL Münster e. V.

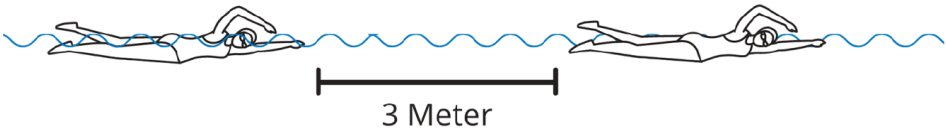
- Jeder, der am Schwimmtraining teilnehmen will, muss sich im Vorfeld anmelden.
- Eine Teilnahme ist nur an den zugewiesenen Trainingszeiten und auf der zugewiesenen Bahn möglich.
- Die Teilnehmerzahl pro Trainingseinheit ist auf 12 Personen begrenzt (6 pro Doppel-Bahn), die Einteilung erfolgt durch die Trainer.
- Das Bad darf nur von Athleten und Trainer betreten werden, das Warten im Vorraum ist nicht gestattet.
- Auf dem Weg, vom Eingang in das Trainingsbad bis in die Umkleiden, ist ein Mund-Nasenschutz zu tragen.
- Zum Umkleiden sind vorzugsweise die Einzelumkleidekabinen zu nutzen, in den Sammelumkleiden ist auf den entsprechenden Abstand (1,50 m) zu achten und ein Mund-Nasenschutz wird empfohlen.
- Für die Ablage der Wechselkleidung sind die Spinde zu nutzen.
- Vor Trainingsbeginn müssen die Athleten duschen.
- Im Bad sind Badeschuhe zu tragen.
- Den Wegweisern im Trainingsbad sind Folge zu leisten.
- In der Schwimmhalle des Trainingsbades gibt es eine Einbahnstraßen Regelung, die beachtet werden muss (Gilt auch für den Weg zur Toilette!).



- Trainingsutensilien wie, Pullbuoy, Brett, Paddels, Flossen, Schnorchel, Poolnudeln, etc. müssen vom Athleten mitgebracht werden.
- Nach dem Training ist das Bad direkt zu verlassen, ein Duschen und Föhnen ist nicht gestattet.

Ablauf des Trainings

- Die Athleten treffen frühestens 15 min vor dem Training im Trainingsbad ein.
- Nach dem Umkleiden und Duschen versammelt sich die Gruppe in der Schwimmhalle im Wartebereich am Sprungturm (auf die Abstandsregelung ist zu achten!).
- Zu Beginn der Trainingszeit wechselt die Gruppe geschlossen in den Trainingsbereich, wenn die Gruppe davor diesen Bereich verlassen hat.
- Handtücher / Taschen werden mit Abstand auf der Wärmebank abgelegt.
- Getränkeflaschen müssen gekennzeichnet sein.
- Der Einstieg in das Becken erfolgt über die seitlichen Leitern, **Startsprünge und das Einspringen ist nicht erlaubt!**
- Pro Doppel-Bahn trainieren max**. 6 Athleten** (auf einer Bahn wird nach oben, auf der andern nach unten geschwommen; der Bahnwechsel erfolgt durch untertauchen der Leine).
- Geschwommen wir immer gegen den Uhrzeigersinn.
- Überholen ist nicht erlaubt.
- Der Abstand zwischen den Schwimmern beträgt 3 m (wenn eine Gruppe eine gleiche Geschwindigkeit schwimmt kann er auf 2 m verkürzt werden).



- Bei Serienpausen ist der Abstand von 1,5 m (besser 2 m einzuhalten).
- Der Ausstieg aus dem Becken erfolgt über die seitlichen Leitern.
- Am Ende des Trainings verlässt die Gruppe geschlossen die Schwimmhalle.