

Merkblatt für die Nachwuchsschwimmer des Reeser SC



Das Training der Nachwuchsmannschaft verfolgt das Ziel, die Kinder so weit zu fördern, dass sie später an Wettkämpfen teilnehmen können. Die Bahneinteilung, die Trainingsstruktur und die regelmäßige Teilnahme sind darauf ausgerichtet, die Grundlagen für den späteren Einstieg in die Wettkampfmannschaft zu schaffen.

1. Trainingszeiten & Ablauf

Montag – Anfänger & neue Kinder

18:00–18:45 Uhr

- Wir treffen uns ca. 10 Minuten vor Trainingsbeginn im Eingangsbereich des Schwimmbads.
- Das Betreten der Halle ist erst erlaubt, wenn ein Trainer anwesend ist.
- Die Kinder ziehen sich um und gehen ungeduscht in die Schwimmhalle.
- Die Kinder setzen sich hinten bei den Startblöcken auf die Bank und warten dort, bis alle vollständig sind und der Trainer das Okay zum Duschen gibt.
- Die Bahnen sind nach Leistungsniveau eingeteilt. Die Trainer entscheiden, wann ein Kind bereit ist, auf die nächste Bahn zu wechseln.
- Wenn ein Kind das Niveau der Montagsgruppe übersteigt, teilen die Trainer mit, dass ein Wechsel auf Dienstag/Donnerstag sinnvoll ist.

Dienstag & Donnerstag – Nachwuchs

18:00–18:45 Uhr

- Wir treffen uns ca. 10 Minuten vor Trainingsbeginn im Eingangsbereich des Schwimmbads.
- Das Betreten der Halle ist erst erlaubt, wenn ein Trainer anwesend ist.
- Die Kinder können direkt duschen und anschließend zu ihrer jeweiligen Bahn gehen.
- Auch hier sind die Bahnen nach Leistungsniveau eingeteilt.
- Wenn ein Kind das Niveau fürs Wettkampfschwimmen erreicht, teilen die Trainer mit, dass ein Wechsel zur Wettkampfmannschaft sinnvoll ist.

2. Fairness und Miteinander

- Ein freundlicher und respektvoller Umgang der Kinder untereinander, Rücksichtnahme und das Hören auf die Trainer tragen dazu bei, dass alle sicher und mit Spaß trainieren können.

3. Trainingskleidung

- Die Schwimmerinnen und Schwimmer müssen gutsitzende, enganliegende Badekleidung tragen, Boxer-/Badeshorts und Bikinis sind nicht geeignet.
- Lange Haare müssen zusammengebunden sein oder es muss eine Badekappe getragen werden.
- Beim Schwimmen darf kein Schmuck getragen werden – am besten lässt man Ohrringe, Ketten, Armbänder und Uhren gleich zu Hause.

4. Umkleiden & Ordnung

- Schuhe werden im Eingangsbereich ausgezogen und ordentlich weggeräumt.
- Kleidung kann in die Schränke eingeräumt werden oder in der Sammelumkleide ordentlich zusammengelegt bzw. aufgehängt werden. In den Einzelumkleiden darf keine Kleidung liegen bleiben.
- Bitte Rücksicht auf die nachfolgenden Gruppen, wie die Wettkampfmannschaft oder Kurse des Stadtbads, nehmen.

5. Kommunikation & WhatsApp-Gruppen

Zur besseren Organisation gibt es folgende WhatsApp-Gruppen:

- *Nachwuchs RSC 1968 e.V.*: Für alle Kinder, die montags bzw. dienstags/donnerstags schwimmen.
- *Schwimmclub-Montagsgruppe*: Für Fragen und Trainingsabmeldungen der Montagskinder.
- *Dienstag/Donnerstag – Bahnengruppen*: Jede Bahn hat eine eigene Gruppe. Falls jemand noch nicht in der passenden Gruppe ist, bitte die Trainer der Bahn ansprechen.

Trainer stehen vor Ort, vor und nach dem Training, für Fragen zur Verfügung. Bitte einfach ansprechen. Weitere Ansprechpartner finden Sie auf der Homepage: www.reeser-sc.de