

Huisregels

De een zwemt sneller dan de ander. Keer je links of rechts in de baan? Als je even uit wil rusten, waar doe je dat dan? Ik kan geen vinderslag, wat dan? Om te voorkomen dat we elkaar in de weg liggen tijdens de training, hebben we een paar huisregels. Niet om streng te doen maar om iedereen in staat te stellen de training zonder botsingen of andere problemen te volgen:

1. Kom op tijd. De poortjes van het zwembad gaan 15 minuten voor aanvang van de training al open zodat je voldoende tijd hebt om je om te kleden en voor te bereiden.
2. Zorg ervoor dat je uiterlijk 5 minuten voor aanvang van de training startklaar staat. Dan kunnen we allemaal in het water gaan en ook tegelijk met inzwemmen beginnen.
Neem altijd je volledige zwemuitrusting mee naar de training, Ook al gebruiken we deze niet elke training. Deze bestaat standaard uit:
 - a. Zwembril en bij voorkeur een badmuts (deze heb je bij een wedstrijd immers ook altijd op, maar is niet verplicht in Geusseltbad)
 - b. Handpeddels (o.a. voor hand- en krachtoefeningen)
 - c. Pullbuoy (o.a. voor hand- en armoefeningen). Ook handig als je een keer kramp krijgt
 - d. Plankje (o.a. voor beenoefeningen, maar met pullbuoy gaat ook)
 - e. Iets te drinken (bidon)
3. De aanwijzingen van de aanwezige trainer(s) of toezichthouder(s) dienen te allen tijde te worden opgevolgd, ook op zondag. Vraagt de trainer of toezichthouder je bijvoorbeeld een baantje naar links of rechts te schuiven vanwege drukte in een bepaalde baan, dan doe je dat.
4. Iedereen zwemt hetzelfde programma. Ga dus niet je eigen programma draaien, ook niet op zondagen. Kun je een bepaalde oefening niet doen (bijv. door blessure) of wil je dat niet, pas je dan zo aan dat degene die wel het programma zwemmen daar geen hinder van ondervinden.
5. Ben je onverhoopt later, ga dan niet eerst zelf nog inzwemmen. Pak het programma op waar de anderen ook mee bezig zijn. Gemiste (in)zwemmeters kunnen aan het eind van de training goedge maakt worden als daar nog tijd voor is.
6. Wacht op elkaar als je aan een nieuwe oefening of set begint. Achterblijvers stoppen als de eerste klaar is, zodat de eerste niet te lang hoeven te wachten. Gezamenlijk bespreek je de volgende opdracht, zodat iedereen weet wat de bedoeling is. Je bespreekt wie voor op gaat en vertrekt dan voor de nieuwe set.



7. Twee keer per jaar vindt er een zogenaamde CSS-zwemtest plaats. Aan de hand daarvan maken we de baanindeling op. Het kan voorkomen dat je tussentijds snel vordering maakt of wellicht door bijv. blessure wat terugvalt. Wees dan eerlijk naar jezelf en kies de baan die het beste bij jouw zwemniveau past. Doe dit wel altijd even in overleg met de trainer(s).
8. Houdt altijd rechts in de baan. De voorste zwemmer gaat aan het eind van de baan naar links en maakt het keerpunt zoveel mogelijk aan de linkerkant. Zo voorkom je botsingen met je achterligger
9. Als je wilt inhalen geef je vlak voor het keerpunt degene voor je een tikje op de voeten. Deze persoon houdt bij het keerpunt dan rechts aan, zodat degene die inhaalt er links langs kan. In principe kun je dan tegelijk afzetten. Degene die is ingehaald haakt dan aan achter de voeten van de inhaler. Wanneer de inhaler nog 6 mensen in de voeten heeft is dit lastiger, maar als je goed afspreek wie welke opdracht voorop doet, moet dit goed gaan. Begin niet te zwemmen vlak voor iemand waarvan je weet dat deze je dezelfde baan alweer gaat inhalen.
10. Heb je kramp, heb je het zwaar of wil je gewoon even 50m over slaan, doe dit dan in de rechterhoek van de baan, zodat andere mensen gewoon kunnen doorzwemmen en hun keerpunt kunnen maken.
11. Blijf communiceren en houd rekening met elkaar





Triathlonclub
Maastricht



Triathlonclub
Maastricht