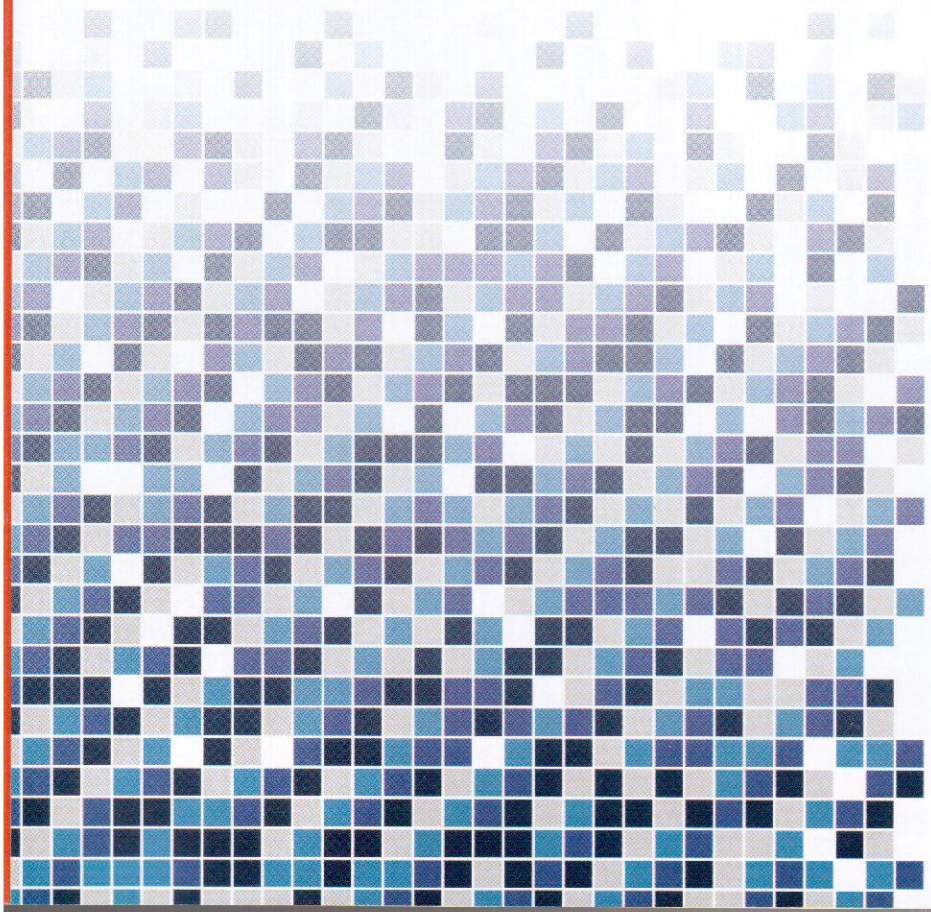
SCHWIMMBAD VERKEHRS-

Für Radfahrer gibt es die Straßenverkehrs-Ordnung, für Schwimmer unsere Pool-Regeln. Damit kommen Sie ganz sicher stress- und unfallfrei durchs Beckentraining. // **Niclas Bock**



§1 RECHTSSCHWIMM-GEBOT

Sie sind ganz allein auf einer Schwimmbahn unterwegs und können in Ruhe Ihre Bahnen ziehen? Dann genießen Sie es! Dass Sie schwimmen können, ohne Rücksicht auf andere nehmen zu müssen, kommt nämlich äußerst selten vor. In allen anderen Fällen müssen Sie mit den anderen Schwimmern Absprachen treffen. Sind Sie zu zweit auf einer Bahn, bietet es sich an, dass jeder eine Hälfte der Bahn nutzt. So kommen Sie sich nicht in die Quere und es gibt auch keine Probleme beim Überholen oder Wenden. Trotzdem müssen Sie jederzeit damit rechnen, dass sich weitere Schwimmer auf „Ihre" Bahn begeben. Um Kollisionen zu vermeiden, gilt dann das Rechtsschwimm-Gebot: Schwimmen Sie im Kreisverkehr, also immer auf der rechten Seite der Bahn, gegen den Uhrzeigersinn. Geben Sie vor allem am Anfang der Einheit darauf acht, dass auch die anderen Schwimmer in den Kreisverkehr-Modus gewechselt haben und jeder das System verstanden hat.

§2 ÜBERHOLVORGANG

Wer auf der Bahn schneller schwimmt und wer etwas langsamer unterwegs ist, stellt sich meistens schnell heraus. Zwangsläufig kommt es dann früher oder später zu Überholvorgängen. Wenn Sie merken, dass Sie auf einen anderen Schwimmer aufschwimmen und diesen überholen müssen, prüfen Sie zuerst die Situation, bevor Sie zum Überholmanöver ausscheren: Haben Sie noch genug Zeit, um vor der Wende zu überholen? Wäre genug Platz, um kurzfristig auf die Mitte der Bahn auszuweichen, oder kommt Ihnen vielleicht bald Gegenverkehr in die Quere? Sollten Sie nun zum Überholen ansetzen, versuchen Sie den Vorgang schnellstmöglich abzuschließen und dabei keinen der anderen Schwimmer zu behindern. Sollte es so sein, dass Sie überholt werden, dann lassen Sie den schnelleren Schwimmer einfach passieren und versuchen Sie nicht dagegen zu halten. In beiden Fällen gilt: Rücksicht nehmen! So vermeiden Sie unnötigen Stress und schmerzhafte Zusammenstöße.

ORDNUNG

§3 WENDE

Vorausgesetzt, Sie sind wieder mal im Kreisverkehr unterwegs, sollten Sie besonders an den Wenden Vorsicht walten lassen. Bleiben Sie zunächst auf der rechten Seite. Bei der Wende schwimmen Sie aber möglichst weit auf die linke Seite und stoßen sich auch dort ab. Achten Sie darauf, dass Sie dabei nicht einen der von hinten kommenden Schwimmer beim Überholen stören oder einen vor Ihnen schwimmenden Trainingskollegen bei dessen Wende behindern. Versuchen Sie, die Wende möglichst schnell abzuschließen und nicht nach jeder Bahn eine Pause einzulegen. Das könnte nicht nur zu einem Stau, sondern auch zu Ärger mit den anderen Schwimmern führen. Wenn Sie an der Wende allerdings eine Intervallpause einlegen, sollten Sie sich möglichst platzsparend dicht an der Seite der Bahn aufhalten, damit andere wenden können.

§4 5-SEKUNDEN-REGEL

Beim gemeinsamen Training schwimmen Sie mit Ihren Trainingspartnern das gleiche Programm. Vor allem bei Intervall-Serien sollten Sie dann darauf achten, genug Abstand zwischen sich und Ihrem Vordermann zu lassen. Starten Sie am besten mit Abständen von fünf Sekunden: Dann können Sie Ihre Zeit im Auge behalten, können sich nicht im Wasserschatten ausruhen und schlagen Ihrem Vordermann nicht ständig auf die Füße.

Ihren Mitschwimmern allzu häufig an die Beine oder Füße zu fassen, sollten Sie vermeiden. Das nervt nicht nur, sondern birgt auch ein gewisses Aggressionspotenzial. Möchten Sie das Schwimmen im Wasserschatten üben, sprechen Sie das vorher innerhalb der Gruppe ab. Dann darf es auch ruhig zu Körperkontakt kommen.

§5 SHUT UP AND SWIM

Falls Sie sich beim Schwimmtraining gern unterhalten, sollten Sie das auf die Umkleidekabine und die Dusche beschränken. Sobald Sie mit Ihrer Trainingsgruppe ins Wasser gestiegen sind, sollte es nur noch um das Training gehen. Konzentrieren Sie sich auf sich und die Anweisungen des Trainers. Ihre Technik, die korrekten Pausenzeiten und eine richtig sitzende Brille sind wichtiger als Klatsch und Tratsch. ◢