

Watervrienden Geleen



Algemeen

- Let op je eigen spullen alsook die van een ander. Blijf van elkaars spullen af.
- Ruim je spullen en afval van bijvoorbeeld etenswaren netjes op.
- Blijf van alle materialen die in het zwembad aanwezig zijn af.
- Het gebruik van alcohol, drugs, stimulerende middelen vóór en tijdens trainingen en wedstrijden is niet toegestaan. Ook ouders en begeleiders worden verzocht zich hier aan te houden.
- Ouders met vragen kunnen vóór of ná de training terecht bij een van de trainers.
- Naast deze regels gelden alle regels van Watervrienden Geleen, Laco Glanerbrook en andere zwembaden waar wij gebruik van maken.

Trainingen

- De zwemmers dienen 5 minuten vóór de training aanwezig te zijn in het zwembad om zich gereed te maken om te trainen.
- Afmelden dient altijd te gebeuren via www.watervriendengeleen.nl.
- I.v.m. warming up en cooling down van de spieren is in- en uitzwemmen verplicht.
- De trainer heeft de leiding en de zwemmers voeren de opdrachten uit. Indien nodig zal de trainer passende maatregelen nemen.
- Om de training zo min mogelijk te verstoren dienen de zwemmers bij voorkeur vóór en/of na de training gebruik te maken van het toilet.
- Tijdens de training is het dragen van sierraden niet wenselijk. Laat deze bij voorkeur thuis.
- Tassen kunnen in het zwembad bij de trappen worden neergezet. Laat kostbare spullen bij voorkeur thuis.
- Lawaai kan storend werken voor de zwemmers die nog aan het trainen zijn. Douche en kleeft je daarom om zonder onnodig lawaai te maken.

Wedstrijden

- Vóór de wedstrijd bestaat de mogelijkheid om 30 minuten in te zwemmen. Elke zwemmer dient tenminste 10 minuten de spieren op te warmen en te oefenen.
- Afmelding voor een wedstrijd dient uiterlijk de maandag vóór de wedstrijd te gebeuren via de website zodat voor vervanging kan worden gezorgd.
- Tijdens een wedstrijd is het verplicht om een badmuts te dragen.
- Geadviseerd wordt niet teveel te eten en drinken voor je zwemnummer.
- Indien een voorstarter aanwezig is, dan dient elke zwemmer zich bij deze persoon te melden alvorens zich naar de start te begeven.
- Op het moment van het lange fluitsignaal dient iedereen stil te zijn.
- Laat langs het bad genoeg ruimte over voor officials.
- Alle zwemmers dienen tot het einde van de wedstrijd in het zwembad aanwezig te zijn. Gaat dit niet, maak dan vóór de wedstrijd afspraken met je ploegleider.
- Laat je teamgenoten niet in de steek en moedig iedereen aan. Stel je sportief op!