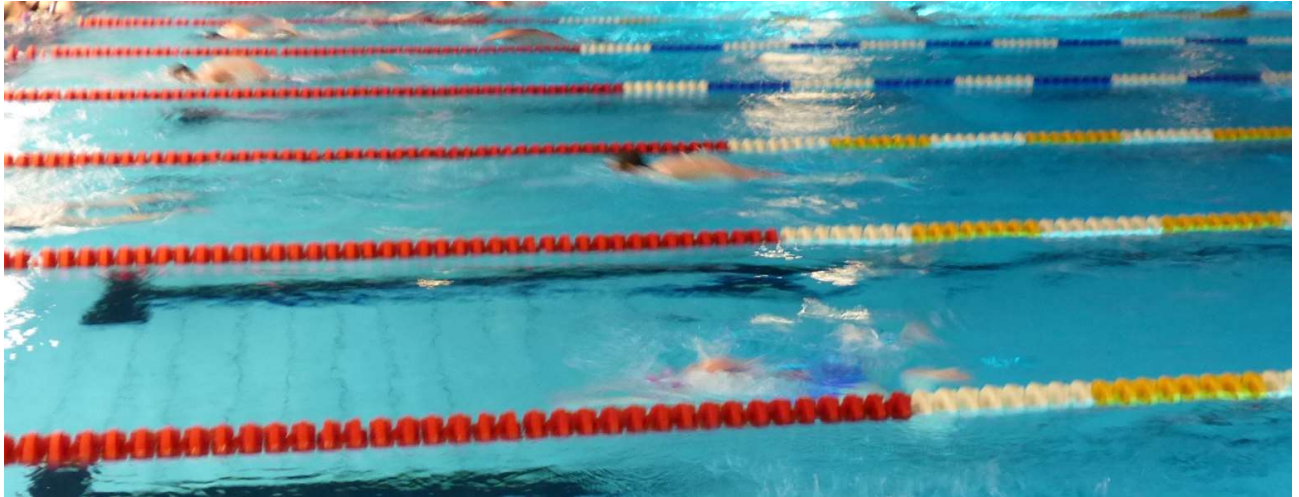




Schwimmregeln USC Kiel e. V.



Regel 1: Reihenfolge

Wir nehmen alle Rücksicht aufeinander. Schnellere und geübtere Schwimmer nehmen Rücksicht auf Langsamere.

In einer Bahn schwimmen immer der **schnellste vorne und der langsamste hinten**. Zudem sollte immer ausreichend Abstand eingehalten werden (5 Sekunden).

Regel 2: Überholen

Das Berühren von anderen Schwimmern ist tabu. Beim Überholt werden sollte man sein **Tempo nicht steigern, sondern reduzieren**.

Falls man als langsamerer Schwimmer bemerkt, dass schnellere Schwimmer von hinten aufschließen, sollte man sie an der nächsten Wende vorbeiziehen lassen. Der **langsamere Schwimmer sollte bei der nächsten Wende in der rechten Ecke der Bahn anhalten und den Schnelleren vorbeilassen**. Das Überholen unmittelbar vor oder nach der Wand klappt nur, wenn alle in der Bahn wissen, wie man das macht, um Kollisionen zu vermeiden.

Regel 3: Wenden

Die Wende sollte **links von der Bahnmitte** oder - wenn kein Gegenverkehr herrscht - **bei der linken Leine** erfolgen.

Bei der Wende darf die **Bahnmitte nicht mit Warten blockiert** werden. Aufpassen auf herannahende Schwimmer!

Wenn man einen Schwimmer auf den Fersen hat, dann sollte kurz rechts an der Bahn angehalten werden und mit einem Blick nach hinten geprüft werden, ob evtl. ein weiterer Schwimmer vorbei möchte.

Regel 4: Ausruhen

Ausruhende oder wartende Schwimmer warten in der **rechten Ecke der Bahn** (vom heranschwimmenden Schwimmer aus gesehen). Zusätzliche wartende Schwimmer reihen sich **rechts an der Leine** und **nicht vor der Wand** auf, damit der Platz zum Wenden nicht versperrt wird.