

## Rules of the Pool

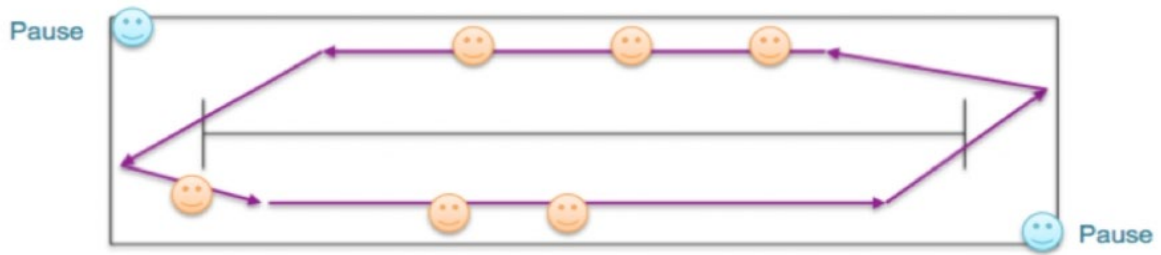
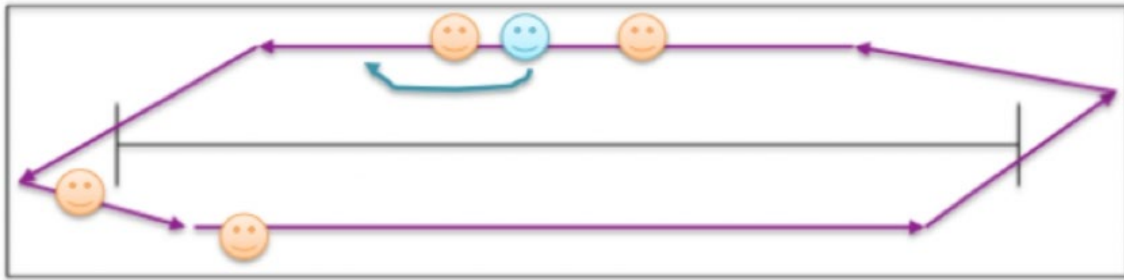
*English version below*

Um trotz manchmal enger Platzverhältnisse einen reibungslosen Trainingsablauf zu gewährleisten, bitten wir alle, die Rules of the Pool zu beherzigen. Vielen Dank!

- Verantwortlich trainieren: Trainingsverantwortliche sind alle Schwimmer\*innen.
- Bitte duscht vor dem Training.
- Alle beteiligen sich beim Bereitstellen und Aufräumen des Materials sowie beim Aufziehen und Aufräumen der Leinen.
- Beleidigungen oder Diskriminierungen werden nicht toleriert.
- Die vorderste Person ist in der Lage, die Uhr zu lesen, die Anzahl Bahnen zu zählen und sich das Programm zu merken.
- Bitte nicht aufschwimmen: Die Füße des Vordermenschens werden nicht berührt.
- Bitte haltet Abstand. Als Grundregel gelten 5 Sekunden Abstand zwischen den einzelnen Schwimmer\*innen. Bei knappen Platzverhältnissen gelten 3 Sekunden Abstand.
- Wer häufig aussetzt, schwimmt innerhalb der Gruppe am Schluss. Aussetzen muss in der Regel nur, wer zu schnell schwimmt, ergo ist eine Position weiter hinten oder eine Bahn mit leichterem Programm eine angemessene Lösung.
- Während eines Schwimmsets werden möglichst keine Positionen getauscht. Bitte nach Schwimmstärke einreihen, um unnötiges Überholen zu vermeiden.
- Seid freundlich miteinander. Wer die Schwimmposition auf der Bahn tauschen will, fragt freundlich, ob man vorgehen dürfe.

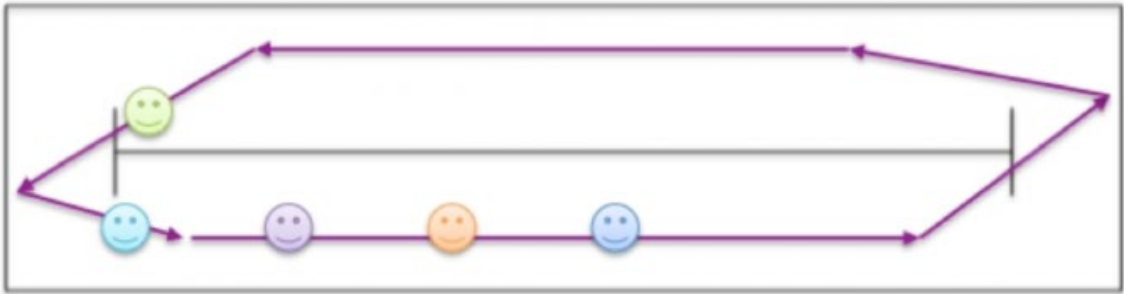
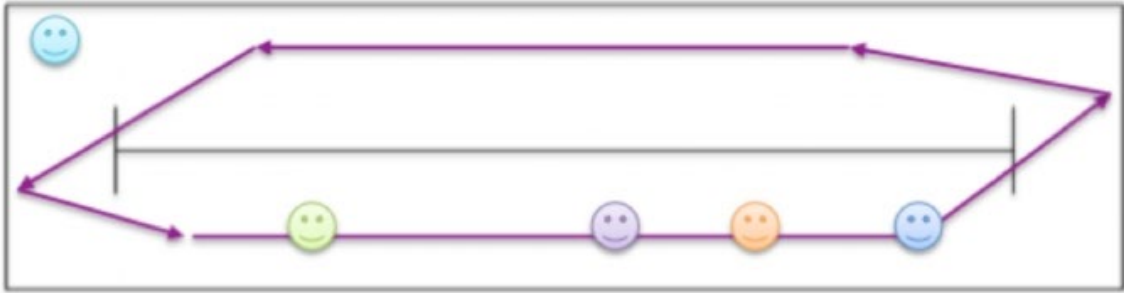
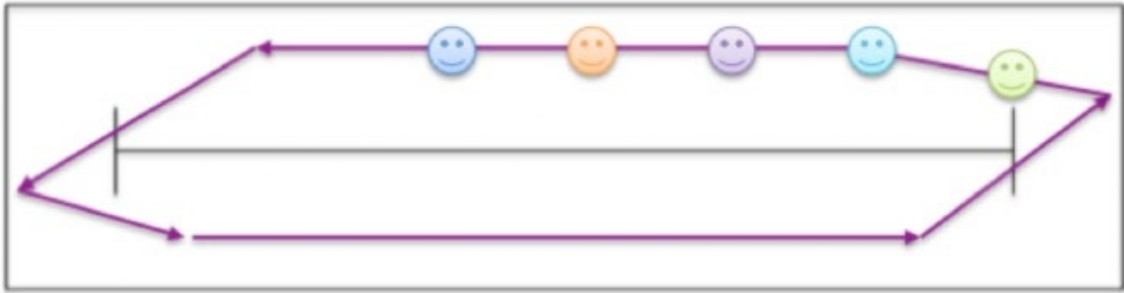


- Während des Schwimmens bleiben die Füße an der Wasseroberfläche. Vom Boden abstossen oder am Boden stehen bleiben ist gefährlich und stört das Training.
- Gewendet wird links von der Mittellinie.
- Überholt wird von der linken Seite her.



- Wer pausiert, tut dies in der rechten Ecke. So stört die pausierende Person die Schwimmenden nicht. Beim Pausieren bitte das Programm und die Wand zum Wenden zugänglich/frei lassen.

-Wenn eine Person aussetzt, wird die Lücke freigelassen. Setzt die Person wieder ein, schliesst sie diese Lücke wieder.



## English version

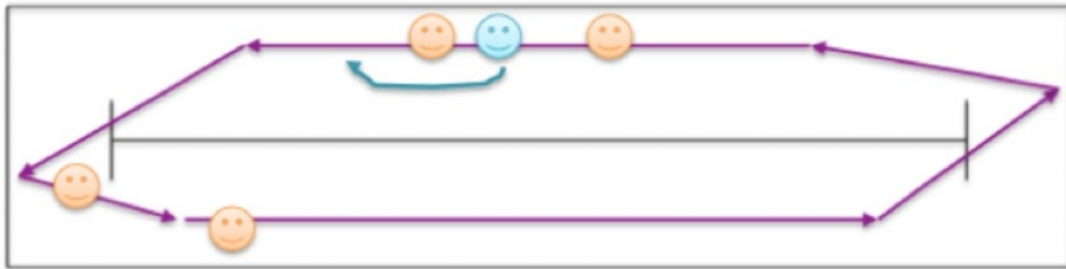
### Rules of the pool

In order to ensure a smooth flow of the training in spite of the sometimes large number of participants, we would like to kindly ask everyone to respect the rules given below. Thank you!

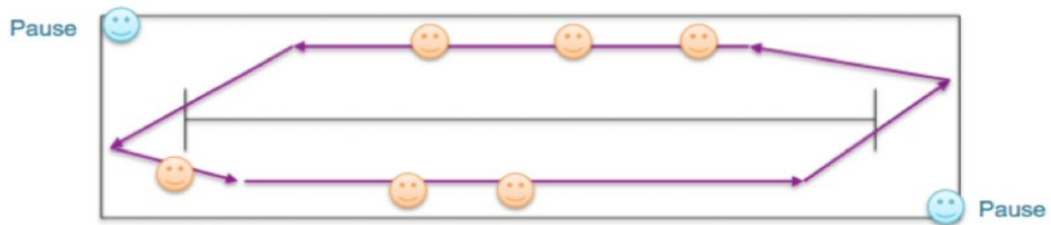
- Train in a responsible way: everyone is responsible!
- Please take a shower before the training.
- Everyone should actively participate in the distribution before and in the tidying up after the trainings of required materials (such as swimboards, pull-buoys).
- No abuses and and insults are tolerated.
- The front swimmer is capable to read the timer, count the lengths as well as memorize the program.
- Please keep distance between yourself and the swimmer ahead of you (do not touch feet).
- To ensure sufficient distance, please start 5 seconds after the swimmer who started before you (or 3 seconds if the lane is crowded).
- Those swimmers who frequently need a break should swim at the last position. Frequent need of a break is sign that the chosen lane is too fast for you, in this case it would be recommended to switch to a lane with an easier program.
- In the course of a set positions should not be changed. The fastest swimmer within a lane should take up the leading position followed by the second fastest swimmer and so fort.
- Please be friendly each other, if you feel you would swim faster than the swimmer in front of you, you can ask her or him friendly if it would be ok to change positions.
- During swimming feet should be kept on the surface of the water. Standing still, walking on the ground, pushing off from the ground etc. is dangerous and disturbs the training.
- Please turn/flip turn on the left hand side of the midline.



- Please overtake from left.



-If you are taking a break, please do this in the right corner. This way you do not disturb the other swimmers. Please do not block the wall (so that swimmers can perform turns) and the view of the program.



-If a swimmer leaves his/her position, this should be left blank until he/she

r  
e  
t  
u  
r  
n  
s  
a  
r  
c  
t  
a  
k  
e  
s  
l  
e  
a  
v  
e  
s  
t  
h  
e  
s  
a  
m  
e  
p  
o  
s  
i  
t  
i  
o  
n  
a  
g  
a  
i  
n  
.

