

# Informationen zum Wintertraining 2023/24

Liebe Schwimmerinnen und Schwimmer,  
liebe Schnorcheltaucherinnen und Schnorcheltaucher,  
liebe Eltern,

Mit großer Freude können wir euch mitteilen: Trainingsstart ist ab KW39!  
Bitte beachtet zum Wintertraining folgende Informationen:

## **1. Anmeldung zum Wintertraining in der Wintersaison 2023/24:**

Die Anmeldung zu einer Trainingsgruppe erfolgt durch den Eintritt in die **jeweilige (neue!) Signalgruppe**.

1. Zum Beitreten in die jeweilige Gruppe klickt ihr auf den entsprechenden Link und stellt eine Beitrittsanfrage
2. Das zuständige Trainerteam nimmt eure Anfrage an = Anmeldebestätigung! Es bedarf keiner weiteren Bestätigung durch unsere Seite
3. Anfragen zu den Gruppen werden immer am Abend vorher (Tag vor dem Trainingstag) gecheckt → wir betreuen nicht 24/7 die Gruppenanfragen.
4. Wir benötigen von allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine Selbsterklärung zum Gesundheitszustand - Diese bitte ausgefüllt zum ersten Trainingstag mitbringen. [https://neustadt-an-der-weinstrasse.dlrg.de/fileadmin/groups/10060150/files/Selbsterkla\\_rung\\_Gesundheitszustand.pdf](https://neustadt-an-der-weinstrasse.dlrg.de/fileadmin/groups/10060150/files/Selbsterkla_rung_Gesundheitszustand.pdf)

## **2. Treffpunkt vor und nach dem Training & Zuschauerregelungen:**

Das Training (Verantwortungsbereich der Trainer) **beginnt und endet am Beckenrand. Treffpunkt ist immer am Becken vor Ort (Ausnahme Fitnessstraining - Hier im Clubheim).**

Selbstverständlich erwarten wir ein pünktliches, rechtzeitiges Erscheinen.

**Nach Trainingsende** holen Sie ihr Kind dann am Beckenrand, oder am mit ihrem Kind selbst vereinbarten Treffpunkt ab.

Damit die **volle Aufmerksamkeit Ihres Kindes** für einen besseren Trainingserfolg **unserem Trainerteam gewidmet** ist, bitten wir Sie jedoch dazu, sich **nicht direkt am Beckenrand** auf der Trainingsseite aufzuhalten und das Training lieber von **etwas weiter weg** zu beobachten. Nur so sind die Kinder nicht permanent abgelenkt. Gerne können Sie auch auf den öffentlichen Bahnen selbst für sich trainieren und so die Zeit auch für ein eigenes Training nutzen, oder sich im Trainingsbetrieb als Helfer mit einbringen und uns somit aktiv unterstützen. **Zuschauerinnen und Zuschauer direkt am Beckenrand, insbesondere Eltern welche aktiv in das Trainingsgeschehen eingreifen, unser Trainerteam bei der Arbeit behindern oder Teilnehmerinnen und Teilnehmer ablenken, sind verboten. Den Anweisungen unseres Trainerteams ist Folge zu leisten. Verstöße trotz Ermahnungen führen zum Trainingsausschluss.**

## **3. Trainingsmaterial:**

Alle benötigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein **eigenes Schwimmbrett** (Empfehlung: Pullkicks, Brett und Pullboy zugleich) sowie **eigene Kurzflossen**. Ab der Gruppe 5 benötigen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch **Paddles**.

(Achtung: Kurzflossen = keine „Powerfins“ bis einschl. Gruppe 4 → im Zweifel eure Trainer fragen)

#### **4. Temperatur und Maßnahmen zur Wärmeerhaltung:**

Eine Reduzierung der Temperatur wie in der letzten Wintersaison gibt es nicht. Die Wassertemperatur beträgt (nach aktuell uns vorliegenden Informationen) ca. 25°C - Perfekt zum Schwimmen! Zur Wärmeerhaltung, gerade für unsere Jüngsten aber folgende Tipps:  
Schritt 1 - Großes Handtuch/Bademantel am Beckenrand: Gerade für Pausen und Notfälle ist es sehr wichtig, dass das Handtuch für die Kinder griffbereit liegt  
Schritt 2 - Badekappe: Über den Kopf findet immer der größte Wärmeverlust statt.  
Schritt 3 - Shorties/Neopren-Anzüge: **Falls diese unbedingt erforderlich sind** ist wichtig, dass diese hauteng (keine Luft im Anzug) anliegen. Für einzelne Übungen, wie z.B. Tauchübungen oder Schwimmbadzeichenabnahmen müssen diese aber ausgezogen werden (Auftrieb durch Anzüge ist enorm) → Deshalb immer Badebekleidung drunter anziehen!

#### **5. Eintritt und der Kauf von Eintrittskarten**

Im Stadionbad Neustadt haben Trainingsteilnehmerinnen und Teilnehmer keinen kostenlosen Eintritt ins Schwimmbad. Wir empfehlen den **Kauf von Dauer- bzw. Dutzendkarten**. **Eintrittskarten können jederzeit online** und auch außerhalb unserer Haupttrainingszeit am Mittwoch vor Ort erworben werden. Wir bitten dringlichst darum, diese Möglichkeiten zu nutzen, um längere Staus am Eingang/an der Kasse zu verhindern. Im Falle von Staus bitte unsere Trainerinnen und Trainer, sowie Helfer verlassen - Ohne unser Team beginnt kein Training, auch wenn ihr früher drin seid.

#### **6. Trainingszeiten der jeweiligen Trainingsgruppen:**

Die genauen Zeiten unseres breiten Trainingsangebots können der Tabelle entnommen werden:

<b>Wochentag</b>	<b>Gruppe</b>	<b>Uhrzeit</b>
<b>Montag</b>	Gruppe 5 & 6	18:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Eltern-/Erwachsenenschwimmen	18:00 Uhr - 19:00 Uhr
<b>Dienstag</b>	AK 13/14+ und älter	19:00 Uhr - 20:45 Uhr
	Fortgeschrittene Erwachsene mit erhöhter Kraulausdauer	19:00 Uhr - 20:45 Uhr
<b>Mittwoch</b>	Gruppe 1	18:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Gruppe 2	18:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Gruppe 3	18:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Gruppe 4	18:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Bambini-Kurse	18:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Gruppe 5 & 6	19:00 Uhr - 20:30 Uhr
	AK 13/14+ und älter	19:00 Uhr - 20:30 Uhr*
	(Schnorchel-)Taucher:innen	19:00 Uhr - 20:30 Uhr
<b>Donnerstag</b>	DRSA-Kurse für Extern	19:00 Uhr - 20:30 Uhr
	Fitnesstraining ab AK13/14+ im Clubheim	18:00 Uhr - 20:00 Uhr
	*Zusatztraining für einzelne ausgewählte Schwimmer:innen	19:00 Uhr - 20:30 Uhr*
<b>Samstag</b>	Gruppe 5 & 6	11:00 Uhr - 13:00 Uhr
	Fitnesstraining ab AK 13/14+ im Clubheim (14-Tägig, ungerade KW)	10:00 Uhr - 11:00 Uhr
	AK 13/14+ und älter	11:00 Uhr - 13:00 Uhr
	*Sichtungstrainings für Nachwuchsschwimmer:innen für die Wettkämpfe 2024	17:00 Uhr - 18:00 Uhr

\* Nur in bestimmten Zeiträumen, nicht regelmäßig - Teilnehmer:innen werden explizit von unserem Trainerteam angesprochen/angeschrieben

#### **7. Schnuppertrainings ab KW41:**

Geschwisterkinder, Verwandte, Freunde oder ihr selbst habt Interesse bei uns ins Training einzusteigen? Kein Problem, denn für euch haben wir weiterhin unser **Schnupperangebot**: 3x kostenlos schnuppern und wenn's Spaß macht, gerne anmelden. Infos zum Schnupperangebot findet ihr ebenfalls auf unserer Homepage: <https://neustadt-an-der-weinstrasse.dlrg.de/mitmachen/training/schnupperangebot/>

## **8. Signal-Messenger - Plattform für Trainingsabmeldungen und Informationen zu Änderungen:**

**Solltet ihr an der Teilnahme an einem Training verhindert sein, so bitten wir euch dringend darum, euch in der jeweiligen Gruppe rechtzeitig abzumelden.** Nur so können unsere Trainerinnen und Trainer ein ordentliches planen und anbieten.

Zudem verweisen wir auf die **zwei allgemeinen Signal-Gruppen**, welche für die **Kommunikation allgemeiner Informationen durch uns**, wie z.B. Trainingsabsagen bei Unwetter, (Jugend-)Veranstaltungen, Ausflüge oder allgemeine Änderungen des Trainingsprogramms verwendet werden. Über die jeweiligen Links könnt ihr jeweils den Gruppen beitreten.

<b>DLRG NW Eltern</b>	<b>DLRG NW Jugend</b>
Zielgruppe: Alle Eltern der Ortsgruppe ( <b>keine Kinder</b> )	Zielgruppe: Alle Jugendlichen der Ortsgruppe selbst ( <b>nicht deren Eltern</b> )

## **9. Unterstützer gesucht!**

Wir suchen stetig nach neuen Trainer\*innen, Helfer\*innen, Betreuer\*innen und Unterstützer\*innen, um unser breites Trainings- und Vereinsangebot in dieser Form erhalten zu können. Gerade zu dieser Wintersaison erwarten wir einen Engpass im Trainerteam, da unsere jüngeren Trainerinnen und Trainer aufgrund von Abiturprüfungen oder Studium ausfallen werden. **Du willst Teil eines starken Teams sein? Dann melde dich bei mir direkt. Selbstverständlich gibt es bei uns auch Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten.**

## **10. Schwimmkurse:**

Der Andrang für Kursplätze ist weiterhin riesig. Unser KKS-Team führt Schwimmkurse mittwochs parallel zum Jugendtraining durch. Die Planung und Organisation erfolgt durch das KKS-Team separat. Auf unserer Homepage erhaltet ihr stets genaue Informationen zu unseren Kursen.

<https://neustadt-an-der-weinstrasse.dlrg.de/kurse-und-sicherheit/schwimmkurse/>

## **11. Fragen zum Training:**

Für Fragen zum Trainingsbetrieb stehe ich euch als Technischer Leiter gerne per Signal Messenger zur Verfügung. Bitte bedenkt jedoch, dass ich nicht immer jedem sofort antworten kann. Fragen, welche durch genaues lesen dieses Zettel beantwortet werden, werden von mir nicht beantwortet.

Wir alle, ob Trainerteam oder Vorstand, arbeiten Ehrenamtlich in unserer **Freizeit**, haben außerdem ebenfalls Familie und Freunde, ein Berufs-, Schul- oder Uni-Leben ;-)

Bis bald im Training, wir freuen uns schon auf euch!

Liebe Grüße

Metin Tas  
Technischer Leiter

### **Kontakt:**

E-Mail: [training@neustadt-an-der-weinstrasse.dlrg.de](mailto:training@neustadt-an-der-weinstrasse.dlrg.de)