



TC Uni Stuttgart Manatees e.V.

Trainingsregelung Apnoetraining (2018)

Donnerstags, 20:00 - 21:30 Uhr Badezentrum Sindelfingen

Unser Apnoetraining ist zurzeit sehr gut besucht und uns stehen leider nur zwei 50-m-Bahnen zur Verfügung. Wir versuchen, mit einer Vielfalt im Trainingsprogramm den unterschiedlichen Leistungsniveaus und Ansprüchen gerecht zu werden.

Unsere ehrenamtlichen Trainerinnen und Trainer machen sich Mühe, stellen einen Trainingsplan zusammen und sind für euch da. Allerdings tragen sie auch die Verantwortung an einem Trainingsabend. Daher sollten alle Trainingsteilnehmer dazu beitragen, dass jedes Training ein schöner und unfallfreier Abend wird.

Da Sicherheit immer an oberster Stelle steht, gelten mit Beginn der neuen Trainingssaison im Hallenbad Sindelfingen ab September 2018 folgende Regelungen:

1) Trainer des Abends

Es gibt einen hauptverantwortlichen Trainer* des Abends. Dieser steht im Trainingsplan.

Aktuelle Trainer/innen sind:

Dagmar Andres-Brümmer (Trainer C / Apnoe-TL)
Malte Brümmer (Apnoe Instructor / Trainer C)
Thomas Plum (Apnoe Instructor)
Dirk Franke (DLRG Silber)
Barbara Jeschke (Apnoe Instructor)
Heiko Jaberg (Trainer C / TL)
Andreas Busch (Trainer C)
Andreas Hölderle (Trainer C)
Tanja Arendt (DLRG Silber)

Zusätzliche Trainer sind herzlich willkommen und Interessenten werden ermutigt, sich zu melden ☺ und weiterzubilden.

2) Trainingsbahnen

Das Apnoetraining der Manatees findet auf den Bahnen 1 und 2 statt. Außerhalb dieser Bahnen findet kein Privattraining statt. Sofern Bahn 3 (TC Amphiprion Sindelfingen) frei und verfügbar ist, wird diese mitbenutzt; üblicherweise ab 20:30 Uhr.

Während der öffentlichen Badezeit bis 20:45 ist es jedem gestattet, wie jeder andere Schwimmer auch, im öffentlichen Bereich des Hallenbads zu schwimmen. Er/sie zählt damit nicht als Trainingsteilnehmer und ist nicht über unseren Verein versichert. Nach Ende der öffentlichen Badezeit ist dies nicht mehr möglich.

* aus Gründen der Lesbarkeit wird nur die männliche Form verwendet. Dies schließt selbstverständlich Trainerinnen, Ausbilderinnen, Teilnehmerinnen und Sportlerinnen mit ein.

3) zusätzliche Trainingsgruppen

Neben der normalen Trainingsgruppe kann es zusätzliche Trainingsgruppen mit speziellen Ansprüchen oder für spezielle Trainings geben, z.B. Wettkampfvorbereitung, Ausbildung, Gerätetraining etc.

Für eine solche Gruppe muss es einen verantwortlichen Trainer geben. Dieser kann ausschließlich aus dem obigen Trainerstab stammen. Er stimmt sein Training mit dem hauptverantwortlichen Trainer ab.

4) Trainingsaufsicht außerhalb des Wassers

Da bei sehr vielen Trainingsteilnehmern und je nach Trainingsthema eine sichere Aufsicht durch den Trainer allein nicht immer gegeben ist, wird prinzipiell für jedes Training eine Person eingeplant, die die Aufsicht am Beckenrand übernimmt. Die Trainingsaufsicht rekrutiert sich aus allen Trainingsteilnehmern.

→ Das heißt, jeder, der unser Training besucht, muss 1-2 mal im Jahr diese Aufsicht übernehmen. Dies gilt nicht für den Trainerstab.

Es obliegt dem Trainer zu entscheiden, ob er (abhängig von der Gruppengröße und Trainingsthema) eine zusätzliche Aufsicht benötigt oder darauf verzichtet (ggf. auch nur für Teilbereich des Trainings). Der Trainer kann die Beckenaufsicht komplett oder für bestimmte Übungen von ihrer Aufgabe entbinden und am Training teilhaben lassen und dann alleine die Aufsicht übernehmen.

Die Planung der Aufsicht erfolgt mit dem Trainingsplan (Koordination über Dagmar). Sollte die Aufsicht am geplanten Tag verhindert sein, ist sie dafür verantwortlich, Ersatz zu finden.

5) Schnuppertraining und Gäste

Gäste oder Schnupperer können nur dann am Training teilnehmen, wenn sie

- a) mindestens 18 Jahre alt sind (oder in Begleitung eines Erziehungsberechtigten)
- b) bereits ein Apnoe-Brevet haben
- c) wenn ein Apnoe-Instructor, Trainer C, TL oder Trainer aus unserem Team zur Betreuung abgestellt werden kann bzw. sich bereit erklärt, die Betreuung zu übernehmen.

Ohne dies können Schnupperer ohne Brevet und ohne Apnoe-Erfahrung das Training selbstverständlich vom Beckenrand aus beobachten und sich einen Eindruck verschaffen.

6) Neue Trainingsteilnehmer

Wer in unserer Trainingsgruppe langfristig teilnehmen möchte, muss neben einer gültigen Tauchtauglichkeit/sportmedizinischen Untersuchung auch ein Apnoe-Brevet bzw. einen äquivalenten Tauchschein besitzen.