

Regeln für Schwimmerinnen

Das Vereinsleben der Limmat-Nixen funktioniert vor allem deshalb, weil wir zusammenarbeiten und uns gegenseitig respektieren. Dies muss in jedem Fall erhalten bleiben. Nachfolgende Regeln sollen dazu beitragen, die respektvolle Zusammenarbeit zu stärken.

1. **Verantwortungsbewusstsein:** Jede Schwimmerin ist mitverantwortlich für den Ruf der Limmat-Nixen und das Vereinsklima. Sie ist sich dem bewusst und verhält sich dementsprechend.
2. **Anwesenheit:** Es ist äusserst wichtig, dass jede Schwimmerin alle Trainings, Wettkämpfe, Klubveranstaltungen etc. besucht. Nur durch die aufmerksame Teilnahme können auch Fortschritte erbracht werden. Als entschuld bare Abwesenheiten gelten; -familiäre Angelegenheiten (Beerdigungen etc.), Verletzungen/Krankheiten (nur solche, bei denen es der Schwimmerin unmöglich ist, physisch im Training anwesend zu sein oder eine Ansteckungsgefahr für die anderen Schwimmerinnen besteht) und schulische Verpflichtungen (Prüfungen, Nachhilfe etc.). Wenn immer möglich, muss die Absenz rechtzeitig der Trainerin gemeldet und von dieser bewilligt werden. Die Schwimmerin gilt als unentschuldigt abwesend, wenn sie ohne Bewilligung dem Training fernbleibt. Im Falle von drei unentschuldig ten Absenzen wird in Erwägung gezogen, die betroffene Schwimmerin als Reserve bei Wettkämpfen einzusetzen.
3. **Verspätungen:** Es wichtig, zu jedem Training, Wettkampf, Klubanlass etc. pünktlich zu erscheinen. Es wird erwartet, dass die Schwimmerin 10 Minuten vor Trainingsbeginn anwesend und bereit ist. Ist dies aufgrund des schulischen Stundenplans nicht möglich, teilt sie das der Trainerin mit. Im Falle von Unpünktlichkeit wird die Schwimmerin eine dem konkreten Einzelfall angemessene Bestrafung erhalten.
4. **Verhalten:** Die Schwimmerin respektiert die Trainerinnen. Diese sind die Basis unseres Vereins und leiten die Schwimmerinnen auf dem Weg zum Erfolg. Die Schwimmerin hört der Trainerin aufmerksam zu und befolgt stets ihre Anweisungen. Es wird von der Schwimmerin erwartet, dass sie in allen Angelegenheiten, die das Team betrifft (Trainings, Wettkämpfe, Klubanlässe etc.), ihr Bestes gibt. Menschliche Schwächen sind zu erwarten und werden dementsprechend berücksichtigt. Das Befolgen der Instruktionen der Trainerin ist jedoch elementar für den Erfolg des Teams. Betreffend die Beurteilung eines Fehlverhalten wird immer der konkrete Einzelfall berücksichtigt. Die Trainerin kann eine Bestrafung im Sinne der 2. oder 3. Regel in Betracht ziehen.
5. **Kommunikation:** Es wird von der Schwimmerin erwartet, dass sie bei Anliegen, die den Sport oder die Gesundheit betreffen, die Trainerin dahingehend informiert (persönlich, telefonisch oder via E-Mail). Es wird empfohlen, die Trainerin nach dem Training persönlich anzusprechen, sodass der Schwimmerin die ungeteilte Aufmerksamkeit zukommt und sich die Trainerin genug Zeit für ihr Anliegen nehmen kann. Die Trainerin wird nicht auf Anliegen von Eltern eingehen, wenn diese nicht zuvor von der Schwimmerin mit der Trainerin besprochen wurden.
6. **Entscheidungen respektieren:** Die Trainerin trifft nach bestem Wissen und Gewissen Entscheidungen. Sie ist stets darauf bedacht, für relative Gleichheit und Gerechtigkeit zu sorgen. Die Schwimmerin akzeptiert die Entscheidungen (Gruppeneinteilung, Position als Reserve etc.) der Trainerinnen und des Sportbetriebs.

7. **Teamgeist:** Die Schwimmerin ist eine Teamsportlerin und grundsätzlich keine Einzelkämpferin. Jedes Team ist nur so stark, wie ihr schwächstes Mitglied. Deshalb unterstützen und fördern sich die Schwimmerinnen gegenseitig. Jede Schwimmerin trainiert auf ihre persönliche Bestleistung hin. Erzielt eine Schwimmerin den angestrebten Erfolg, so gönnen die Mitschwimmerinnen ihr diesen. Neid und Missgunst sind Eigenschaften, die der Teamfähigkeit widersprechen und deshalb nicht akzeptiert werden. Gegenseitiger Respekt unter den Schwimmerinnen ist eine der Grundvoraussetzungen für ein gut funktionierendes Team. Hierzu gehört unter anderem, dass die Schwimmerin die Ansichten und Meinungen ihrer Mitschwimmerinnen akzeptiert.

8. **Verzicht:** Illegale Suchtmittel, Doping jeglicher Form und der Missbrauch von Medikamenten lehnt die Schwimmerin ab. Sie weiss, dass Alkohol und Nikotin der Gesundheit schaden und während den Wettkämpfen strikt untersagt sind.

Ich habe die oben genannten Bedingungen gelesen und verstanden.

Name der Schwimmerin

Name der Eltern

Unterschrift der Schwimmerin

Unterschrift der Eltern