



Informationen für alle, die Leistungssport in der SG Schwimmen Münster e.V. betreiben

1. Selbstverständnis: Was Leistungssport bei uns bedeutet

Mitglied in der SGS zu sein ist kein unverbindliches Freizeitangebot. Wer hier trainiert, entscheidet sich bewusst für regelmäßiges, zielgerichtetes Training – mit allem, was dazugehört: früh aufstehen, verlässlich erscheinen, sich anstrengen, auch wenn es mal keinen Spaß macht.

Anders als im Breitensport orientiert sich das Training an einer Saisonplanung mit Wettkämpfen, Belastungsphasen und Höhepunkten. Das setzt voraus, dass die Gruppe zusammenarbeitet. Fehlt jemand häufig oder stört, trifft das nicht nur ihn selbst, sondern alle anderen.

2. Trainingsalltag

Trainingszeiten: Die Trainingszeiten stehen auf der Website der SGS Münster – da es zu Anpassungen kommen kann, erhaltet ihr vor Beginn einer jeden Woche einen Wochenplan mit allen Trainings- und Wettkampfzeiten als PDF Datei.

Trainingsanwesenheit: Trainings bauen aufeinander auf – wer die Grundlagen verpasst, ist kann bei späteren Trainings nicht richtig mithalten und riskiert Verletzungen. Leistungssport lebt von Disziplin nicht von kurzen Motivationsschüben. Wir erwarten eine Teilnahme von mindestens 80% der angesetzten Einheiten (inkl. Krankheit).

An- und Abmeldung: Die Trainingsan- und abmeldung erfolgt über das Athletenportal (<https://sgs-athletenportal.de/>) – dort könnt ihr auch alle Einheiten sowie weitere Informationen einsehen. Standardmäßig seid ihr für alle Einheiten, die für euch vorgesehen sind angemeldet. Eine Abmeldung ist grundsätzlich bis eine Stunde vorher möglich – danach per Nachricht an den Trainer. Bitte meldet euch so früh wie möglich ab, da die Planung der Einheiten teilweise davon abhängt, wie viele Sportler angemeldet sind.

Athletik- und Krafttraining ist fester Bestandteil des Trainings und nicht optional. Es dient der Verletzungsprophylaxe und der Leistungsentwicklung.

Kaderzuordnung: Die Einteilung in Gruppen erfolgt nach klaren Kriterien und ist immer eine Teamentscheidung. Weitere Informationen findet ihr auf unserer Website in der Kaderstruktur.

3. Verhalten auf Wettkämpfen

Ablauf eines Wettkampftags: Es wird sich vor oder in der Halle getroffen; Der Trainer gibt das Einschwimmen vor; Vor jedem Start wird das Rennen mit dem Trainer besprochen; Nach jedem Start gehen Sportler zuerst zum Trainer zur Nachbesprechung; Wenn alle Starts geschwommen sind und mit dem Trainer gesprochen wurde, darf man fahren, es wird sich immer beim Trainer verabschiedet.

Die Kinder sitzen beim Team, nicht bei den Eltern. Das ist keine Förmlichkeit, sondern hat handfeste Gründe: Die Trainer müssen ihre Sportler jederzeit erreichen können, sie rechtzeitig zum Start schicken, den Ablauf im Blick behalten und nach dem Rennen sofort Rückmeldung geben. Wer bei den Eltern sitzt, verpasst Ansagen, ist im Zweifel nicht auffindbar und fehlt dem Team. Außerdem entsteht so das Zusammengehörigkeitsgefühl, das gerade jüngere Sportler durch lange Tage trägt.

Der Teamplatz ist Trainerbereich. Eltern halten sich bitte auf den Zuschauerrängen auf und betreten den Teamplatz nicht.

Sportliche Entscheidungen – Einschwimmen, Startvorbereitung, Renneinteilung, Taktik, Betreuung – liegen ausschließlich beim Trainerteam.

Anfeuern ja, Coachen nein. Zurufe vom Rand sind auch dann störend, wenn sie gut gemeint sind: Sie widersprechen oft dem, was der Trainer vorbereitet hat, und setzen die Kinder zusätzlich unter Druck. Lautes Anfeuern während des Rennens ist ausdrücklich willkommen.

Keine Gespräche direkt vor oder nach einem Rennen – weder mit dem Trainer noch mit dem Kind über Leistung, Zeiten oder Fehler. Vorher braucht es Konzentration, nachher Ruhe. Die fachliche Rückmeldung kommt vom Trainer.

Kampfrichterentscheidungen und Disqualifikationen werden nicht diskutiert – weder von Sportlern noch von Eltern. Eine Disqualifikation gehört zum Sport, ist ärgerlich und wird im Training aufgearbeitet. Ein Protest ist nur über das Trainerteam und in den vorgesehenen Fristen möglich.

Der Wettkampfbereich wird nicht ohne Absprache verlassen – das gilt für alle Sportler, unabhängig vom Alter.

4. Ernährung rund um Training und Wettkampf

Vor dem Training: Die letzte größere Mahlzeit sollte etwa zwei bis drei Stunden zurückliegen, ein kleiner Snack (Banane, Brot, Joghurt) etwa 30 bis 60 Minuten vorher. Gut verträglich sind kohlenhydratbetonte, fettarme Sachen. Weniger geeignet direkt vorher: sehr fettige, sehr ballaststoffreiche oder stark blähende Speisen. Niemand sollte hungrig ins Wasser gehen.

Während des Trainings: Trinken ist Pflicht – auch im Wasser schwitzt man. Eine gefüllte Trinkflasche gehört an den Beckenrand, Wasser oder eine leichte Saftschorle

reichen aus. Bei sehr langen oder intensiven Einheiten ist ein kleiner Snack zwischendurch sinnvoll.

Nach dem Training: In den ersten ein bis zwei Stunden nach der Belastung sollte etwas Vernünftiges auf den Teller: eine Kombination aus Kohlenhydraten und Eiweiß (z. B. Nudeln mit Sauce, Brot mit Käse, Milchreis, Quark mit Obst). Das ist der wichtigste Baustein der Regeneration.

Am Wettkampftag: Ein normales, gut verträgliches Frühstück mit ausreichend zeitlichem Abstand zum ersten Start. Zwischen den Starts kleine, leicht verdauliche Portionen statt großer Mahlzeiten (Banane, Brot, Reiswaffeln, Müsliriegel) und regelmäßiges Trinken. Nichts essen, was ihr nicht kennt und im Training erprobt habt.

5. Trainingslager

Zweck: Trainingslager dienen dem konzentrierten Training ohne Schul- und Alltagsstress – hoher Umfang, Technikarbeit und, mindestens ebenso wichtig, Teambuilding. Die Teilnahme an ihnen ist grundsätzlich verpflichtend.

Was mitzubringen ist: eine gesonderte Packliste erhaltet ihr rechtzeitig vorher.

Betreuung und Aufsicht: Die Gruppe wird von Trainerinnen und Trainern und – je nach Größe der Gruppe – zusätzlich von Betreuungspersonen begleitet. Zimmereinteilung und Nachtruhe legt das Betreuungsteam fest.

Erreichbarkeit: Im Notfall ist ein Trainer / ein Betreuer vor Ort durchgängig erreichbar.

Verhalten: Die *Regeln der Leistungsgruppe* gelten im Trainingslager unverändert – auch im Hotel, beim Essen und in der Freizeit.

Detaillierte Informationen: Für jedes Trainingslager für das ihr vorgesehen seid, erhaltet ihr im Vorhinein ausführliche Informationen. Außerdem müsst ihr für jedes Trainingslager eine Einverständniserklärung ausfüllen.

6. Kampfrichtereinsätze

Ohne Kampfrichter findet kein Wettkampf statt. Und ohne die Kampfrichter, **die unser Verein stellt**, dürfen wir nur eingeschränkt Sportlerinnen und Sportler melden – die Wettkampfausschreibungen koppeln die Zahl der zulässigen Meldungen an die gestellten Kampfrichter. Jeder Einsatz eines Elternteils ermöglicht damit unmittelbar Starts für unsere Kinder.

Kampfrichter werden: Die Ausbildung besteht aus einem theoretischen Teil inkl. Prüfung und praktischen Einsätzen auf Wettkämpfen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Ab dem C-Kader muss mindestens eine Person in der Familie einen Kampfrichterschein haben.

Planung: Die Einsätze werden zentral geplant und bekannt gegeben.

Ansprechpartner: Kathrin Mollenhauer

7. Engagement der Eltern – ein Verein geht nur VEREINT

Ein Verein ist keine Dienstleistung, die man bucht, sondern eine Gemeinschaft, die vom Mitmachen lebt. Trainerinnen und Trainer, Kampfrichter, Betreuer und Vorstand arbeiten überwiegend ehrenamtlich. Ohne Eltern gäbe es keinen Wettkampfbetrieb.

Möglichkeiten, sich einzubringen:

- **Kampfrichter:** der wirkungsvollste Beitrag überhaupt (siehe oben)
- **Helferdienste** bei eigenen Veranstaltungen: Auf- und Abbau, Kuchentheke, Einlass, Zeitmessung
- **Organisation, Öffentlichkeitsarbeit, Sponsorensuche** – auch ohne Schwimmhintergrund

Es muss niemand alles können und niemand überall dabei sein. Auch ein einzelner Einsatz pro Saison hilft. Wer sich einbringen möchte oder unsicher ist, wo er passt, meldet sich beim Vorstand

8. Kommunikation und Gesprächswege

Zuständigkeiten: Fragen zum Training, zur Gruppe, Kaderzuordnung oder zu Konsequenzen zuerst an den zuständigen Kaderleiter.

Kurz nach dem Training ist ein kurzes Ansprechen möglich – so lange, bis alle Sportler abgeholt sind (in der Regel höchstens fünf Minuten).

Längere Gespräche vereinbart ihr bitte vorher über das Athletenportal. Auch Telefongespräche müssen vorab abgesprochen sein; die Trainer sind nicht jederzeit spontan erreichbar. Diese Wege gelten für alle Anliegen.

Während Training und Wettkampf werden keine Gespräche geführt.

Konstruktive Kritik ist ausdrücklich erwünscht.

Bei Entscheidungen gilt: Die Trainer entscheiden, Kritik kann kurz und sachlich vorgebracht werden, die Trainer überdenken die Entscheidung und ändern sie oder bleiben dabei – diese Entscheidung wird dann akzeptiert.

Ernste Bedenken zu Sicherheit, Aufsicht oder möglichen Grenzüberschreitungen könnt ihr jederzeit an die Kaderleitung, die sportliche Leitung oder den Vorstand herantragen. Das gilt niemals als Fehlverhalten – unabhängig davon.

9. Regeln und Konsequenzen

Für Training und Wettkampf gelten verbindliche Regeln, die für alle Athletinnen, Athleten und Eltern gleichermaßen gelten. Die vollständigen Regeln könnt ihr jederzeit auf unserer Homepage einsehen.

10. Ausrüstung und Material

Für das Training: Angemessene Trainingsschwimmsachen, Pullkick, Kurzflossen, Gummiband (muss um beide Knie passen), Pulsseonsor (OH 1+ Firma Polar – optional), Pullbuoy, Becher, Sportsachen für Halle inkl. Hallenturnschuhe, ausreichend trinken

Für den Wettkampf: Mehrere Wettkampfhosen / Anzüge, warme Kleidung, SGS-Vereinsklamotten, angemessene Speisen und Getränke

Details beim Kaderleiter: Was genau ihr in eurem Kader braucht, kann sich mit der Zeit ändern; Wenn ihr euch unsicher seid, fragt bei eurem Kaderleiter nach.

11. Wettkampfplanung und Meldungen

Meldungen zu Wettkämpfen erfolgen ausschließlich über das Trainerteam. Es wird vorausgesetzt, dass alle Sportler an den Wettkämpfen teilnehmen. Sollte das nicht möglich sein, so ist das frühestmöglich schriftlich mitzuteilen. Im Zweifel muss das Meldegeld von der Familie getragen werden.

Wer wo startet, entscheidet das Trainerteam nach sportlichen Kriterien: z. B. Trainingsstand, Saisonplanung, Normen und Qualifikationen, Staffelpassung, Belastungssteuerung. Sportler dürfen Wünsche äußern, die Entscheidung liegt am Ende aber bei der jeweiligen Kaderleitung. Nicht jeder startet bei jedem Wettkampf – das ist Teil einer sinnvollen Saisonplanung und keine Wertung der Person.

Für Meisterschaften, gelten die Meldekriterien (einsehbar auf der Website der SGS).

12. Gesundheit, Verletzungen und Belastung

Krankheit: Wer krank ist, gehört nicht ins Wasser – weder mit Fieber noch mit Infekt. Bitte auskurieren; ein zu früher Wiedereinstieg kostet am Ende mehr Zeit. Nach längerer Krankheit oder einer Verletzung stimmen wir den Wiedereinstieg gemeinsam mit euch ab. Dafür ist ein Austausch wichtig, teilt dem Kaderleiter bitte mit, wenn euer Kind noch nicht 100 % wieder fit ist, dann ist ein gesonderter Return-To-Sport Plan möglich.

Verletzungen und Schmerzen bitte sofort dem Trainer melden – auch die kleinen, wiederkehrenden. Gerade Schulterbeschwerden im Schwimmen sind ernst zu nehmen.

Sportmedizinische Untersuchungen und Diagnostik sind im Schwimmsport verpflichtend – einmal im Jahr ist ein sportärztliches Attest vorzulegen, dass der

Schwimmsport als Leistungssport ausübbar ist (Vorlage auf SGS-Website). Ohne Attest keine Wettkampfteilnahme

Schule und Training: Leistungssport und Schule lassen sich vereinbaren, brauchen aber Absprache. Bei Klausurenphasen, Prüfungen oder besonderen Belastungen spricht bitte frühzeitig mit dem Trainerteam – wir finden gemeinsam Lösungen. Eine ehrliche Absprache ist immer besser als stilles Fehlen.

13. Organisatorisches

Datenschutz, Fotos und Videos: Bei Wettkämpfen und Vereinsveranstaltungen sowie zur technischen Analyse entstehen Fotos und (Unterwasser)-Videos. Für die Technikanalysen erhaltet ihr eine gesonderte Einverständniserklärung – die Teilnahme ist freiwillig. Bitte beachtet, dass in Schwimmhallen besondere Rücksicht gilt: Keine Aufnahmen anderer Kinder oder von Personen in den Umkleide- und Duschbereichen. In diesen Bereich herrscht **absolutes Handyverbot**

Diagnostikmaßnahmen: Im A-Kader werden regelmäßig Leistungsphysiologische Diagnostikmaßnahmen (z.B. Laktattests durchgeführt); Informationen dazu gibt es jeweils von der Kaderleitung. Die Tests sind ein wichtiger Bestandteil der Leistungssteuerung, sind aber natürlich freiwillig und bedürfen einer schriftlichen Einverständniserklärung.

14. Präventions- und Schutzkonzept

Der Schutz der Sportler ist oberstes Gebot in der SGS. Die SGS ist Mitglied im Qualitätsbündnis gegen sexualisierte Gewalt, denn **Schweigen schützt die Falschen**

Bitte spricht mit euren Kindern über dieses sehr wichtige Thema. Gut aufgeklärte Sportler sind mit der beste Schutz

Unsere Trainer werden regelmäßig geschult und sind für die Sportler jederzeit ansprechbar – sollten sie nicht mit einem Trainer sprechen wollen, so stehen euch weitere interne wie externe Ansprechpartner – weitere Infos findet ihr auf unserer Homepage

15. Ansprechpartner und Links

Website: <https://www.sgsmuenster.net/>

Athletenportal: <https://sgs-athletenportal.de/login/>