

# Einweisung / Technische Besprechung vor jedem Start

Beim Freiwasserschwimmen ist unmittelbar vor jedem Start eine Einweisung aller Aktiven durch den Schiedsrichter erforderlich. Die technische Besprechung erfolgt in einem abgesperrten Bereich, zu dem nur die in der Regel bereits bis auf die Schwimmbekleidung entkleideten Schwimmer nach vorheriger Kontrolle (Badekappen, Beschriftung, Fingernägel, Schmuck) Zugang haben. Die Teilnahme ist für alle Schwimmer Pflicht, ohne eine Teilnahme ist ein Start nicht möglich. Ablauf und Inhalte sind:

## 1. Begrüßung:

- persönliche Vorstellung
- SCH 1: (Boot 1)
- SCH 2: (Boot 2)

## 2. Streckenbeschreibung:

- Art des Kurses: One-Way, Dreieck, Viereck oder sonstige Form – kurze Beschreibung der Strecke (evtl. Zeichnung verwenden)
- Länge und Anzahl der Runden
- Pflichtbojen / Richtungsbojen
- Orientierungspunkte angeben
- Bojen sind außen zu umschwimmen (re / li Schulter!)
- Schwimmrichtung (im / gegen Uhrzeigersinn)
- Strömung
- Wassertemperatur (Messung 2 h vor dem ersten Start des Tages)

## 3. Start:

- Auf die Plätze..... Schuss
- Startleine wird hochgezogen / an Startleine festhalten

## 4. Wettkampf:

- fair schwimmen
- gelbe / rote Fahne (Karte): gelb = Verwarnung und  
rot = DISQ
- absichtliches Berühren / Behindern eines Schwimmers od. Zusammenstoß mit Begleitboot = DISQ.
- Abstandsregel beachten: Schwimmer, die sich durch Schrittmacherdienste oder Windschattenschwimmen einen unfairen Vorteil verschaffen, werden vom SR oder Ass-SCH darauf hingewiesen, Abstand zu halten. Dies geschieht in der Regel durch "p f e i f e n" und anzeigen von "trennenden Händen". Erster Verstoß = gelbe Flagge, zweiter Verstoß = rote Flagge (DISQ.).
- bei Aufgabe ist das Kampfgericht zu informieren (SCH oder anderer Kampfrichter) – erspart bei Wettkampfe die Schwimmer-Suche
- bei Wettkämpfen mit Verpflegung: Verpflegungspunkte beschreiben
- Berühren der Verpflegungsboote oder des Verpflegungssteiges ist verboten – Verwarnung + DISQ. sind die Folge

- bei Staffel-Wettkämpfen: verschiedene Badekappenfarben, Wechsel mit sichtbarer Körperberührung, Wechsel im Wechselbereich (Zielbereich), Badekappen muss mit ins Ziel (sonst DISQ.), nur der letzte Schwimmer trägt ggf. einen Transponder für elektronische Zeitmessung
- Kappzeit:
  - 30 Min. bei 2,5 km Jugend (nach erstem Zielanschlag)
  - 1 h bei 5 + 10 km (nach erstem Zielanschlag)
  - 2 h bei 25 km (nach erstem Zielanschlag)
  - 2,5 h Gesamtzeit bei 5 km Masters (30 Min. je km)
  - 1 h15 Min. Gesamtzeit bei 2,5 km Masters (30 Min. je km)

#### 5. Sicherheitshinweise:

- Arm aus dem Wasser = Hilfe
- wenn an anderer Stelle als Start / Ziel aus dem Wasser dann Abmeldung bei SCH / Kampfrichter
- Gewitter = Abbruch = 3 Schüsse mit Signal-Pistole + SCH zeigen gekreuzte Hände
- Gefahrenstellen benennen
- keine Uhren / Schmuck
- bei Strecken **über** 10 km: Trainer- und Betreuerliste ausgefüllt und für jeden Schwimmer vorhanden, Gesundheitsuntersuchung vom Vortag ohne Beanstandungen bei jedem Schwimmer

#### 6. Ziel:

- Kennzeichnung des Zielrichters beschreiben
- Anschlag: Balken oder gedachte Linie (Kopfdurchgang zählt)
- nach dem Zieldurchgang so stellen, dass Kampfrichter die Startnummer erkennen können
- Zielbereich schnell verlassen, Platz machen für nachkommende Schwimmer
- bei elektronischer Zeitmessung: Handinnenseite mit Transponder an Anschlagmatte

#### 7. Abschluss:

- Fragen der Aktiven?
- erfolgreichen Wettkampf wünschen
- noch ..... Min. bis zum Start

#### 8. Besonderheiten / Hinweise:

- **Beschriftung 2-stellig:** beide Schulterblätter + beide Oberarme + Hände + Kappe
- **Beschriftung 3-stellig:** beide Schulterblätter + Kappe