



Berliner Seehunde – Badregeln für unser wöchentliches Training

Wir, die Berliner Seehunde als Abteilung der SG Bergmann Borsig, betreiben unseren Sport als Freizeitaktivität ohne Wettkampfcharakter.

Deshalb haben wir für unser Training im kalten Wasser oder im Eisloch besondere Regeln aufgestellt:

1.

Jeder bleibt so lange im Wasser, wie es ihm gut tut, wir stellen keine Zeitrekorde auf.

2.

Schwimmen nur quer zum Strand, maximal bis zur Höhe Rettungshäuschen

3.

Wir empfehlen, den Kopf über dem Wasser zu halten.

4.

Nicht springen, nicht unter das Eis tauchen, Abstand zur Eiskante halten

5.

Wer für einen Wettkampf trainieren will, muss das vorab mit Vorstand und Rettungsschwimmer abklären und eine Schwimmblase benutzen.

6.

Den Anweisungen des Rettungsschwimmers ist unbedingt Folge zu leisten.

7.

Das Bad am Orankesee steht uns zu unserem Training sonntags von 9:30 bis maximal 10:45 zur Verfügung. (Neujahr von 10:30 bis 11:45)