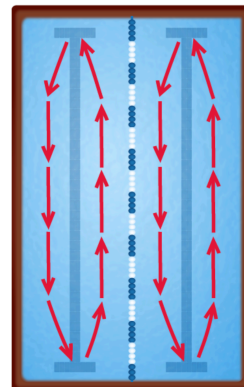


Regler bassängsim Lidingö Triathlon



1. Simriktning och banindelning

- Simning sker normalt **moturs** i banan (håll till höger).
- Följ alltid aktuell **banindelning efter tempo/nivå**.
- Delad bana (en simmare per sida) används endast om alla i banan är överens



2. Val av bana

- Välj bana utifrån **faktisk simfart**, inte önskad.
- Byt bana om du upplever att du stör eller blir hindrad.

3. Start, vila och vändningar

- Vila sker i **hörnet vid banändan**, inte mitt framför väggen. Oftast "fyll på" åt vänster för att bibehålla startordningen enkelt.
- Vi vänder i mitten eller till vänster.
- Blockera aldrig väggen för andra simmare.
- Visa hänsyn vid vändningar och avstamp.
- Simma inte ut innan en snabbare simmare ska vända.
- Om du kliver in i en bana där redan simmare finns, ge dig tillkänna så de vet att du kommer med i banan. Exempelvis stå vid väggen en vändning.

4. Omkörning

- Omkörning sker i första hand **vid väggen**.
- Långsammare simmare släpper förbi vid behov.
- Snabbare simmare visar tydligt sin närvaro utan att stressa.

5. Träningsupplägg

- Vid organiserad träning följs **tränarens instruktioner**.
- Egna träningsprogram simmas inte i banor avsedda för gemensam träning.

6. Träningsredskap

- Pull buoy och snorkel är normalt tillåtna.
- Fenor, handpaddlar och feta fēnix®-klockor används endast om banbelastningen tillåter och med god kontroll.

- Tränaren eller ansvarig kan begränsa användningen av redskap.

7. Säkerhet och hänsyn

- Visa respekt för övriga simmare.
- Följ alltid simhallens ordnings- och hygienregler.