



RUDERVEREIN DORSTEN E.V. Trainingsregeln

Beim Rudern sitzen alle in einem Boot. Auch wenn oft individuelle Leistungen zählen, können wir letztendlich nur gemeinsam erfolgreich sein, indem wir uns im Training gegenseitig unterstützen und zu Höchstleistungen motivieren. Für unseren gemeinsamen Erfolg zum Ende einer Saison ist ein fairer und respektvoller Umgang miteinander unverzichtbar.

Um unsere gemeinsamen Ziele zu erreichen, gelten ab der Aufnahme des Wintertrainings im Herbst 2011 folgende Trainingsregeln:

1. Neben dem Training werden wir unsere schulische oder berufliche Ausbildung zu keiner Zeit vernachlässigen.
2. Den Anweisungen der Trainer werden wir immer Folge leisten.
3. Wir kommen immer pünktlich zum Training. Falls dies aus unvermeidbaren Gründen nicht möglich ist, melden wir uns rechtzeitig beim zuständigen Trainer ab.
4. Wir benehmen uns kameradschaftlich und fair gegenüber allen Sportlern innerhalb und außerhalb unseres Vereins und verhalten uns jüngeren und älteren Jahrgängen gegenüber respektvoll und hilfsbereit.
5. Wir achten auf eine gesunde und sporttaugliche Lebensweise, indem wir
 - a. auf eine gesunde Ernährung achten.
 - b. uns genügend Schlaf und Ruhepausen gönnen.
 - c. nicht rauchen, keinen bzw. nicht übermäßig Alkohol trinken.
 - d. ein ausschweifendes Partyleben während der Saison unterlassen.
 - e. keine verbotenen leistungssteigernden Mittel nehmen.
6. Das vom Ruderverein Dorsten e. V. zur Verfügung gestellte Bootsmaterial, die Einrichtungen des Bootshauses und das Clubhaus werden pfleglich behandelt.
7. Sollten wir an einer Regatta aus verschiedenen Gründen nicht teilnehmen können, so wird dieses den zuständigen Trainern spätestens 14 Tage vorher mitgeteilt. Ansonsten stellt der Verein das entstandene Meldegeld für Ab- und Ummeldungen in Rechnung.
8. Das Lauftraining ist für alle Regattaruderer verpflichtend. Versäumte Laufeinheiten werden beim nächsten Trainingstermin nachgeholt.

Dorsten im August 2011

Trainer und Jugendsprecher