



CHECKLISTE UND TIPPS FÜR DEN (ERSTEN) WETTKAMPF

Vor dem Wettkampf

Einige Tage vor dem Wettkampf ist auf der Vereinshomepage gleich auf der Startseite >>> Termine das Meldeergebnis zu finden. In diesem Dokument steht, wer wann in welchem Lauf auf welcher Bahn an den Start geht.

Was brauche ich als Schwimmer/in bei einem Wettkampf ?

- Sporttasche
- 2 Badeanzüge (Mädchen) bzw. 2 Badehosen (Jungen)
- Schwimmbrille und Badekappe
- Mindestens 2 Handtücher
- Badeschuhe !!!
- Mindestens 1 (Vereins-)T-Shirt, kurze Hose
- Trainingsanzug
- Warme Socken
- Duschbad
- Mütze
- Verpflegung

Welche Art der Verpflegung nehme ich mit ?

- Immer ausreichend trinken (Mineralwasser, Isotonische Getränke, Fruchtschorlen, Tee, ...), keine Limo, Cola, Glasflaschen !
- Nudeln und/oder Nudelsalat (ohne Majonäse) oder belegtes Brot/Brötchen
- Obst und/oder Müsliriegel als kleine Zwischenmahlzeit

Bei nahezu allen Schwimmwettkämpfen gibt es vom Veranstalter einen Essens- (Waffeln, Kuchen, Würstchen, belegte Brötchen usw.) und Getränkestand.

Aber selbstverständlich kann man sich Essen und Trinken auch mitbringen !

Was sollte ich unmittelbar vor und während eines Wettkampfs nicht zu mir nehmen ?

- Schokolade, Milchschnitte, fettreiche Speisen oder schlecht verdauliche Nahrung

Was tun zwischen den einzelnen Rennen ?

- möglich, dass die Kinder einmal am Vormittag, einmal am Nachmittag zum Schwimmen dran sind
- Ausruhen auf Stuhl oder Bank oder anderen zuschauen und anfeuern
- Musik hören (MP3-Player), Buch oder Zeitschrift lesen
- Den Zusammenhalt nicht fördernd Gameboy bzw. Videospiele

Was gibt es sonst noch zu beachten ?

- Mindestens eine Stunde vor dem Wettkampf gut und ausreichend frühstücken
- Nach dem Einschwimmen trockenen Badeanzug bzw. Badehose anziehen
- Nach jedem Lauf gut abtrocknen und warm anziehen
- Zwischen den einzelnen Wettkämpfen viel trinken und ausreichend essen

Tipps und Regeln für die Eltern unserer Schwimmer/innen

- Auf der Homepage bzw. im Schaukasten in der Schwimmhalle steht, wann wir uns wo treffen
- Zu auswärtigen Veranstaltungen fahren wir immer gemeinsam mit den Trainern und ohne Eltern
- Während des Wettkampfs hat ausschließlich der Trainer/Betreuer das Sagen
- Selbstverantwortliches bzw. gemeinsames Packen der Tasche mit den Eltern
- die Kennzeichnung der Sportsachen mit dem Namen erleichtert die Zuordnung

Noch Fragen ? Die Trainer beantworten gerne alle Fragen !!!

