



## Was braucht ein Schwimmer beim Wettkampf - Empfehlung

### Meldeergebnis

- einige Tage vor dem WK auf der SCM Homepage abrufbar oder per Mail vom Trainer zugeschickt bekommen

### Schwimmtasche

- 1 - 2 Badeanzug/ Badeanzüge (Mädchen) bzw. 1 - 2 Badehose(n) (Jungen) zum Wechseln
- Schwimmbrille und Badekappe (auch Ersatzschwimmbrille und Ersatzbadekappe)
- 2 Handtücher und/ oder 1 Bademantel, Badeschuhe
- 2€ oder 1€ für den Schrank in der Schwimmhalle
- 1 T-Shirt, kurze Hose, (gerne Vereinsachen) warme Socken, Mütze
- Duschbad, Shampoo, Haarbürste usw.
- Klarsichtfolie für Urkunden

### Verpflegung

- ausreichend Trinken (stilles Mineralwasser, Isotonische Getränke, Fruchtschorlen, Tee, keine Limo, keine Cola, keine Glasflaschen)
- Nudeln und/oder Nudelsalat (ohne Mayonnaise) oder belegtes Brötchen
- Obst und/oder Müsliriegel als kleine Zwischenmahlzeit (bitte kein Traubenzucker)

### 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 Starts?

- ausruhen oder anderen zuschauen und anfeuern
- Musik hören (MP3-Player), Buch oder Zeitschrift lesen, kleine Handspiele, bitte keine elektronischen Geräte zum Zeitvertreib mitgeben wie z.B. Videospiele, Handy

### Was gibt es sonst noch zu beachten?

- maximal eine Stunde vor dem Wettkampf gut und ausreichend gegessen haben
- nach dem Einschwimmen trockenen Badeanzug bzw. Badehose anziehen
- nach jedem Start gut abtrocknen und warm anziehen
- zwischen den einzelnen Wettkämpfen trinken und in einer längeren Pause ausreichend essen

### Tipps und Regeln für die Eltern unserer Wettkampfschwimmer/innen

- die Trainer\*innen teilen rechtzeitig mit, wann und wo sich getroffen wird
- Bei auswärtigen Veranstaltungen sind wir auf ihre Mithilfe als Fahrer angewiesen, damit alle Kinder zum Wettkampf kommen
- 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
- gehen Sie zu Hause das Meldeergebnis zusammen mit ihren Kindern schon einmal durch und machen sie ihrem Kind einen kleinen Zettel mit dessen Starts
- gehen Sie zu Hause das Meldeergebnis zusammen mit ihren Kindern schon einmal durch und machen sie ihrem Kind einen kleinen Zettel mit dessen Starts

**Kommentiert [GS1]:** Das ist eindeutig Aufgabe des Trainers.  
Meldeergebnis mit den Sportlern durchsprechen.  
Sportler beim Wettkampf zum Start begleiten.