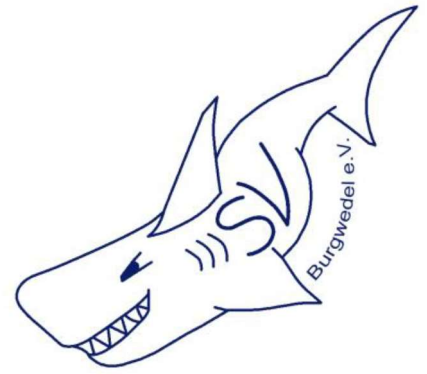


Schwimmverein Burgwedel e.V.



Der erste Wettkampf

Vor dem Wettkampf:

- Ausreichend Schlaf, anständiges Frühstück
- Gute Organisation -> frühzeitig **alle notwendigen Sachen** packen
 - ➔ Handtücher, mehrere Badeanzüge/-hosen (für Einschwimmen, 1. Start, 2. Start, ..), Schwimmbrille, Badekappe, Kleidung für die Halle
- Wettkampfgerechte Ernährung und ausreichend Trinken mitnehmen
- Extras einpacken: Campingstuhl, kleine Spiele für Pausen
- Treffpunkt: VOR den Bad, wir gehen gemeinsam rein
- Gemeinsamen Platz im Bad suchen (alle SchwimmerInnen aus dem Verein sitzen gemeinsam)
- Aufwärmen und Einschwimmen in Absprache mit den TrainerInnen

Während des Wettkampfs:

- Angemessene (Vereins)Kleidung tragen (T-Shirt, Hose, saubere Schuhe/Badelatschen, Socken)
 - ➔ Nach jedem Start trockene Kleidung anziehen
- Sinnvolle Beschäftigung in den Pausen (z.B. kleine Spiele, Buch -> kein Zocken am Handy)
- Aufmerksam den Wettkampf verfolgen (Wann muss ich mich Aufwärmen? Wann bin ich dran? Essen?)
- Genug Trinken
- SchwimmerInnen aus meinem Verein anfeuern 😊
- Auf Ansagen der TrainerInnen achten

Nach dem Wettkampf:

- Feedback bei den TrainerInnen abholen
- Duschen/Umziehen
- Warme Kleidung – Jacke, lange Hose, Mütze