

Schwimmwettkampf

Für einen Schwimmwettkampf brauche ich:

- Badeanzüge (KEIN Bikini!!!) bzw. Badehosen (abhängig von der Anzahl der Starts, mindestens 2)
- Bademütze und Schwimmbrille
- Badeschlappen, Hallenturnschuhe
- Handtücher (mindestens 2), evtl. bei kleineren Schwimmern Bademantel oder Towels
- T-Shirts, bevorzugt Vereins-T-Shirts (abhängig von der Anzahl der Starts, mindestens 2)
- Kurze Hose, lange Hose
- Socken
- Fön
- Mütze für draußen

Regeln während eines Wettkampfes für die Schwimmer:

- Morgens rechtzeitig vor dem Schwimmwettkampf ausreichend frühstücken!
- Pünktlich zum Einschwimmen in der Schwimmhalle sein und sich beim Trainer melden! –Empfehlenswert ist das Mitbringen eines **Campingstuhls** (es gibt oft nur eingeschränkt Sitzmöglichkeiten).
- Nach dem Einschwimmen trocknen und warm anziehen!
- Vor und nach jedem Start meldet sich jeder Schwimmer beim Trainer!
- Nach den Starts und dem Gespräch mit dem Trainer wird ausgeschwommen, getrocknet und warm angezogen!

Verpflegung:

- ausreichend Getränke wie Wasser, Tee oder Fruchtschorle (KEINE Glasflaschen!)
- leicht verdauliche Kost wie belegte Brötchen, Nudeln o.ä.
- evtl. zusätzlich Müsliriegel

Meistens werden vom Veranstalter Kaffee und Kuchen, Brötchen, evtl. Waffeln oder Würstchen, Salate und Nudeln verkauft.

Für begleitende Eltern:

- für ein Schwimmbad geeignete Kleidung (KEINE Straßenschuhe!!!)
- 1-2 Tage vor dem Wettkampf ist meistens auf der entsprechenden Vereinshomepage das Meldeergebnis mit dem Ablauf des Wettkampfes und evtl. sogar dem ungefähren Zeitablauf zu finden.

Regeln aus den Wettkampfbestimmungen, die die Eltern betreffen:

- Anfeuern ist nur von den Längsseiten zwischen den Wendenfähnchen erlaubt.
- Auf der Start- und Wendeseite ist weder anfeuern noch sich aufhalten erlaubt.
- Mit dem Schwimmer mitlaufen und dabei anfeuern ist nicht erlaubt.
- Zum Start darf nur der Schwimmer allein gehen.