

Checkliste für Wettkampf (Hallenwettkampf)

Allgemeine Hinweise	Beim Wettkampf sitzt der Verein immer zusammen. Vorteil: Man lernt die Leute kennen und kann gegenseitig aufpassen damit kein Start verpasst wird / nichts weg kommt.
	Beim Trainer melden! Wenn Ihr im Schwimmbad ankommt (damit wir wissen, dass Ihr da seid); Einschwimmprogramm besprechen; vor dem Start (für letzte Hinweise) und unmittelbar nach dem Rennen (Rückmeldung wie Ihr geschwommen seid).
	Bemerkung
Schwimmanzüge/ Schwimmhose	mehrere Schwimmanzüge/ Schwimmhose sind empfehlenswert, dass Ihr nicht in nassen Sachen auf den nächsten Start warten müsst. Optimal Anzahl der Starts + Einschwimmen.
Badekappen	am besten Vereinskappe, um die Zusammengehörigkeit zu zeigen/ stärken
Handtücher	hier ist auch 2 Handtücher empfehlenswert, wenn es längerer Wettkampf ist
Schwimmbrille(n)	Brillen schon vor dem Wettkampf richtig einstellen, neue Brillen am besten schon im Training ausprobieren und einstellen. Ersatzbrille ist empfehlenswert
Badeschuhe	wie immer, im Bad wie auch in Training, solltet Ihr nicht ohne Badeschuhe gehen
Socken	Bei längerer Pause sollen die Füße warm gehalten werden
Jogginganzug oder auch Bademantel	achte darauf, dass Ihr euch während des Wettkampfs warm anzieht
Vereins T-Shirt	um Zusammengehörigkeit der Mannschaft zu stärken
Gymnastikmatte	wo Ihr hinsetzen könnt, während des Wettkampfs
Campingstühle	achtet darauf, bei Wettkampf im Schwimmhalle, dass die Füße der Stühle geschützt sind, so dass sie die Fliesen nicht verschmutzen/ verkratzen; packt die Füße in Socken oder überklebt diese, besonders die schwarzen Füße oder Aluminiumrahmen der Stühle
Meldeliste	Um zu wissen, wann Ihr drankommt und was ihr schwimmt, immer Meldeergebnis/-liste dabei haben. Diese gibt es spätestens einen Tag vor dem Wettkampf in Homepage des Wettkampfsveranstalter zum Ausdrucken. Am besten schon zu Hause markieren, was Ihr schwimmen werdet.
Stifte	Nicht verkehrt, dabei zu haben. Um die Fortschritt des Wettkampfes zu verfolgen, kann man in die Meldeergebnisliste markieren
Nudeln + Besteck	kohlenhydrathaltiges Essen sollte hier eingenommen werden, um den Nachschub an Energie sicher zu stellen; Nichts essen, was lange im Magen liegt; keine Salate mit Gurken, Paprika, Eiern, Melonen, Pilzen, Bohnen usw.
Getränk	Viel Trinken ist wichtig. Wasser oder Apfelsaftschorle, keine Süßgetränke, Orangensaft oder sonstige Säfte, die die Verdauung beeinträchtigen

Nascherei	Schokolade weniger geeignet da diese schmilzt; Besser Reiswaffeln, Trockenobst, Nüsse, etc.
was zum Beschäftigen...	Nicht gern gesehen sind Nintendo und co. Diese lenken vom Wettkampf ab und es besteht auch immer die Gefahr des 'Verlusts'. Besser Bücher, ein Kartenspiel, etc. Was zum lernen für die Schule ist auch immer möglich, denn es gibt i.d.r genügend andere Kinder mit denen man zusammen lernen, oder sich abfragen lassen kann.
Duschsachen/ evtl. Haartrockner	diese werden oft vergessen!
Mütze (im Winter)	wie auch im Training, nach dem Wettkampf Mütze aufziehen!

Wettkampf in Freibad (zusätzliche Ausrüstung)	
Sonnencreme	
Sonnenhut/ Kopfbedeckung	
Sonnenbrille	
Schwimmbrille(n)	Analog zur normalen Sonnenbrille gibt es auch getönte / verspiegelte Schwimmbrillen. Bei starkem Sonnenschein dringend zu empfehlen. Aussagen zu Schwimmbrillen von oben gelten auch hier.
Picknickdecke	
Zelt / Sonnenschutz	Nicht immer finde wir Bäume in deren Schatten gelagert werden kann. Zelte können auch zum umziehen verwendet werden, da Umkleiden oft weiter weg.
Jacken- / Regenjacken / Wärmemantel	Lieber etwas mehr als zu wenig Jacken. Vom Lagerplatz bis zum Start / vom Ziel bis zum Lagerplatz sind die Wege oft weit und Ihr solltet hier, je nach Witterung, etwas überziehen können.
Und natürlich nehmt Ihr auch euer Supporter-Team zum Anfeuern mit!	

