



# TSV KIRCHHAIN 1886 E.V.

## - Abteilung Schwimmen -



### Tipps für den (ersten) SCHWIMMWETTKAMPF

#### Vor dem Wettkampf

Einige Tage vor dem Wettkampf ist auf der Vereinshomepage [www.tsv-kirchhain-schwimmen.de](http://www.tsv-kirchhain-schwimmen.de) unter dem Button „Wettkämpfe“ 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 eigentlich bei einem Wettkampf?

- Sporttasche
- Mindestens zwei Badeanzüge (Mädchen) bzw. Badehosen (Jungen)
- Schwimmbrille und Badekappe
- Mindestens zwei Handtücher
- Badeschuhe
- (Vereins-)T-Shirt
- Trainingsanzug
- Warme Socken
- Duschsachen / Haartrockner

#### Welche Art der Verpflegung ist angezeigt?

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

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

- Schokolade, Milchschnitte, fettreiche Speisen oder schlecht verdauliche Nahrung

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 tun zwischen den einzelnen Rennen?

- Ausruhen auf dem mitgebrachten Campingstuhl (in den meisten Schwimmbädern sind keine ausreichenden Sitzplätze vorhanden)
- Musik hören (MP3-Player), Buch oder Zeitschrift lesen

#### Was gibt es sonst noch zu beachten?

- Mindestens eine Stunde vor dem Schwimmwettkampf gut und ausreichend Frühstück
- Nach dem obligatorischen 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

- Auch Eltern benötigen geeignete Kleidung/Schuhe
- Während des Wettkampfs hat ausschließlich der Trainer/Betreuer das Sagen
- Anfeuern ist nur den den Längsseiten des Schwimmbeckens aus erlaubt; an der Start- und Wendeseite dürfen sich Zuschauer nicht aufhalten
- Kampfrichter sind in ihrer Arbeit nicht zu behindern
- Das Mitlaufen (Schrittmacherdienste) mit der/dem Schwimmer/in ist verboten
- Im Startbereich dürfen sich nur die/der Schwimmer/in und ein Betreuer/Trainer aufhalten