

Was brauche ich alles auf einem Wettkampf im Hallenbad?

- Sporttasche, die auch nass werden kann
- mindestens 2 Badeanzüge oder Hosen (wer nur einen Badeanzug/Hose hat bringt irgendeinen Bikini, oder eine kurze Sporthose zum wechseln mit)
- mind. 2 Handtücher (eins zum abtrocknen, eins zum draufsetzen). Wer sich nach dem Wettkampf gründlich duschen will, braucht noch eines um sich ohne Chlor richtig abzutrocknen
- Badeschuhe oder saubere Flip Flops
- ein T-Shirt und eine kurze Hose
- einen Jogginganzug bzw. lange Sporthose und Pulli
- Socken
- Mütze, evtl. Haargummi
- Vereinsbademütze und Schwimmbrille
- eine Isomatte o.ä. zu draufsetzen
- Trinken: KEINE GLASFLASCHEN!!!! Ca. 1 Liter, keine Limo, Cola,... am besten Wasser, Apfelschorle, oder einen anderen stark verdünnten Saft. Es kann auch Tee sein, je nach Geschmack.
- Essen: leicht verdauliche Sachen wie belegte Semmel, Reiswaffeln, Apfel, Banane, Müsliriegel,... einfache Dinge, die auch nach Stunden bei 30°C noch schmecken. Bitte nicht zu viel Süßigkeiten und keine Brause sowie Schokolade. Traubenzucker ist O.K.

Natürlich dürfen auch Spiele (nichts Wertvolles-alles kann nass werden!), Schulsachen z.B. Englischvokabeln,... mitgebracht werden. Bei Gameboy und Handy muss jeder selber wissen, ob er damit verantwortungsvoll umgehen kann und das Teil heil wieder mit nach Hause bringt. (Auch in meiner Tasche steht am Abend Wasser, obwohl ich aufpasse!)

In fast jedem Hallenbad gibt es einen Verkaufsstand bzw. eine Gaststätte. Dort gibt es Kuchen, belegte Semmeln und Getränke. Manchmal auch warme Speisen. Die Preise waren bis jetzt immer in Ordnung. Man kann sich also auch hier eine Kleinigkeit kaufen.

Jetzt zu den Eltern: Die brauchen gute Nerven. So ein Wettkampf dauert im Normalfall von ca.8.00-17.00Uhr. Es ist möglich, dass die Kinder einmal am Vormittag und einmal am Nachmittag zum Schwimmen dran sind. Dazwischen heißt es warten. Entweder den anderen zuschauen und anfeuern, oder auch mal (IN ABSPRACHE MIT DEM TRAINER!) ein Mal außerhalb des Bades frische Luft schnappen. Im Bad brauchen die Eltern auf jeden Fall Hallenbad geeignete Kleidung, also T-Shirt und kurze/lange Sporthose und Badeschuhe. Ein Fotoapparat schadet auch nicht.

Für einen Wettkampf gelten für Schwimmer, Eltern und Betreuer bestimmte Regeln. Damit es nicht zu Missverständnissen kommt, hier die Wichtigsten:

Die Kampfrichter dürfen nicht bei der Arbeit behindert werden.

Anfeuern ist nur zwischen den 5m Leinen erlaubt, also nur links und rechts. Nicht am Start oder der Wende. Für ein Foto kann man sich aber sicher mit dem Wendenrichter absprechen. Auch darf man nicht neben dem Schwimmer am Beckenrand herlaufen.

Eigentlich darf auch immer nur der Schwimmer zum Start. (Nur bei Nachwuchswettkämpfen kann ich als Trainer mit den Kindern zum Start gehen und sie dort auch wieder abholen.)

Viel Vergnügen beim Packen und auf dem Wettkampf,

Melanie

Noch Fragen? Wer? Wie? Was? Wieso? Weshalb? Warum? Tun Sie es!

In dringenden Fällen auch telefonisch: 09071/3918 oder per E-Mail: melanie@sg-gundelfingen.de