

To Do – und Packliste für Wettkämpfe



Wann	Was	erledigt
mindestens 1,5 Std. vor Abfahrt	Liste erstellen	<ul style="list-style-type: none"> - Schwimmstrecke - in welchem Lauf - auf welcher Bahn - wenn möglich die Uhrzeit (ca.) Und die Pause zwischen den Starts
mindestens 1 Std. vor Abfahrt (besser am Abend vorher)	Wettkampftasche packen, mit Sachen, die jeder in seiner Tasche haben muss!	<ul style="list-style-type: none"> - Badehosen/ -anzüge für jeden Start eine und zusätzlich für das Einschwimmen eine - Badekappe - Schwimmbrille - 2-3 Handtücher - T-Shirt / Vereins-T-shirt - Sporthose - Socken - Hallenturnschuhe - Trinken ! keine Glasflaschen ! z.B. Wasser, Saft, Schorlen - Essen (der Wettkampf dauert oft einen ganzen Tag) z.B. Riegel, Obst, Gemüse, gekochte Nudeln - Schrankgeld und Schrankschloss
1-2 Std. vor Abfahrt je nach Entfernung	Essen	<p>Schwimmer haben immer eine Mütze dabei isst eine vollwertige Mahlzeit, der Tag wird lang z.B. Frühstück oder Mittag</p> <p>Ein Auto fährt auch nicht ohne Treibstoff!</p>
pünktlich zum Einlass	in der Schwimmhalle sein	<p>ihr schwimmt einen Wettkampf mit Aktiven des Ahrensburger TSV und wir haben einen gemeinsamen Platz in der Halle</p>
während des Wettkampfes	für sich: für die Gruppe:	<p>Einschwimmen und auf die Schwimmstrecken vorbereiten, den Wettkampf verfolgen, an Siegerehrungen teilnehmen und den Anweisungen der Trainer und Betreuer folgen</p> <p>Interesse zeigen und Hilfestellung (im Rahmen deiner Möglichkeiten) für Vereinskameraden leisten. Aufeinander achten und unterstützen durch anfeuern.</p> <p style="text-align: center;">Gemeinsam hat man mehr Spaß!</p>
Ende des Wettkampfes	wir verlassen gemeinsam den Wettkampf	
<p>Schön wäre es, wenn eure Eltern euch (unerfahrenen) Kindern, bei den Vorbereitungen helfen und Fahrgemeinschaften organisieren. In den Ausschreibungen und Meldeergebnissen stehen zu den Veranstaltungen relevante Informationen, bitte immer lesen! In vielen Schwimmhallen ist wenig Platz für Zuschauer. Für die Aktiven sind die Plätze manchmal auch so schon sehr knapp. Die Becken der Bäder sind für öffentliches Schwimmen gesperrt.</p> <p>Hier auch nochmal der Hinweis auf die Kampfrichterausbildung der Eltern!</p>		
Seid immer fair und respektvoll zu euren Mitstreitern!		