



TSV Affalterbach 1909 e.V. Schwimmabteilung



Checkliste für die Teilnahme an einem Schwimm-Wettkampf

Wettkampf An- und Abmeldung

- Meldeliste **bis zum angegebenen Termin** überprüfen
 - Bei Nichtteilnahme rechtzeitig abmelden
 - Evtl. Starts ummelden
 - (Wenn abzusehen ist, dass ein vorgesehener Start nicht möglich ist, **bitte rechtzeitig vor Meldeschluss absagen** um unnötige Kosten zu vermeiden. Ein einziger Start kostet zur Zeit zwischen 4,50 und 8,50 € !!!!)
- Absprache evtl. Fahrgemeinschaften für Hin- und Rückfahrt zum Wettkampfort

Grundsätzliches

- Rechtzeitige, pünktliche Anreise **zur Einlasszeit** zum Einschwimmen
- Zeit zum Einschwimmen nehmen (Wassergewöhnung, Gewöhnung an die Bedingungen im Schwimmbad wie Leinen, Startblock, Wendenanschläge, Schwimmbaddecke, im Freibad freier Himmel - Lockerungs- Dehnungsübungen...)
- Bei Eintreffen im Schwimmbad **anmelden** bei Vereinsbetreuer/in
- Während des Wettkampfes: Aufenthalt bei der Gruppe bzw. Mannschaft, gegenseitige Unterstützung
- **Unbedingt abmelden** bei Betreuer/in bei Verlassen der Gruppe / des Schwimmbades

Kleidung

- Ab-, Auskühlen unbedingt vermeiden
- Nach Einschwimmen und nach einem Wettkampfstart unbedingt nasse(n) Badehose/-anzug ausziehen und trockene, wärmende Kleidung anziehen
- Möglichst mehrere Badehosen / Badeanzüge zum Wechseln mitnehmen
- Schwimmbrille (wenn vorhanden, empfehlenswert: Ersatzbrille)
- Wärme-, Bademantel / Trainings- oder Sportanzug
- Bademütze (insbesondere bei langen Haaren)
- Mehrere Bade- / Handtücher mitnehmen
- Socken, Strümpfe fürs Schwimmbad; Badeschuhe
- T-Shirt(s) zum Wechseln
- Wollmütze (beim Verlassen der Schwimmhalle)

Essen / Trinken

- Während des Wettkampftages regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme, möglichst in Form von Mineralwasser / mäßig, leichter Obstsaft wie Apfelschorle, jedoch mit höherem Anteil Wasser/Sprudel
- **KEINE Glasflaschen** ins Schwimmbad mitnehmen !!!
- Leichte Kost während des Wettkampfes (z.B. Bananen, getrocknete Früchte, Energieriegel; nichts Schwerverdauliches) Erst nach dem Wettkampf „richtig“ essen

Vor – Start – Phase / Wenden / Zielanschlag

- Welche Starts habe ich? Wann sind meine Starts? Wann ist mein nächster Start? Welche Stilart? Welche Strecke? Wo starte ich?
- Welcher Wettkampf? (Nummer?)
- Welcher Lauf?
- Welche Bahn (Nummer Startblock)?
- Die zu schwimmende Strecke im „Kopf“ vorher komplett durchschwimmen:
 - Startphase
 - Wenden (Nach Hilfsmittel schauen, wie 5m-Fähnchen oder Fixpunkt an der Schwimmbaddecke (Rückenlage !!!)...
 - Anschlag an der Wende (Brust und Schmetterling in Bauchlage mit beiden Händen gleichzeitig), bei Rücken und Freistil Wandberührung
 - Wendenausführung
 - nach der Wende: Abschwimmen bei Brust und Schmetterling in Brustlage; bei Rücken in Rückenlage
 - Anschlag am Ziel (Brust und Schmetterling in Bauchlage mit beiden Händen gleichzeitig; Rücken in Rückenlage)

Nach dem Zielanschlag / Nach dem Wettkampf

- Erkundigen nach geschwommener Zeit
- Sofortiges Umziehen / Auskühlen vermeiden
- Aufenthalt bei der Gruppe / Mannschaft / ggf. Abmeldung bei Betreuer/in
- Teilnahme an Siegerehrung (Ist ein Bestandteil des Wettkampfes)
- Ergebnisse/Wertung: Grundsätzlich erfolgt die Auswertung (Platzierung) jahrgangsweise nach der festgestellten Zeit (Es kann langsamere und schnellere Schwimmer in anderen Läufen geben)
- Sollte der Wettkampf vor Beendigung verlassen werden, bitte unbedingt bei der/dem Betreuer/in abmelden, wenn möglich jedoch bis zur Beendigung des Wettkampfes bzw. der letzten Siegerehrung dabei bleiben.

Bei Fragen rund ums Schwimmen, Training, Wettkampf, Regeln usw. stehen Eure / Ihre Trainer und Betreuer gerne zur Verfügung. Wir wünschen Euch / Ihnen viele schöne und erfolgreiche Schwimmwettkämpfe.

Eure / Ihre Trainer/Betreuer des TSV Affalterbach