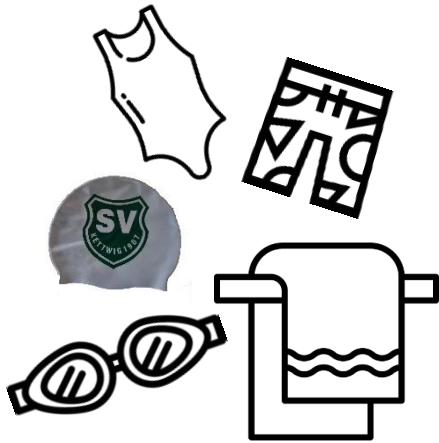


# Das brauche ich für einen Wettkampf!

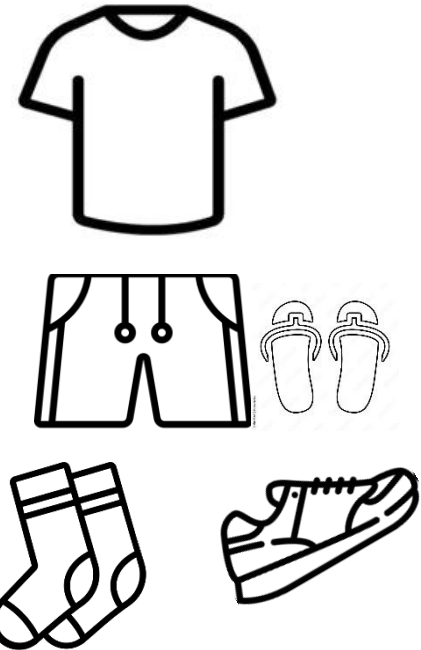


## 1. Das brauche ich fürs Schwimmen!

- Badeanzug/Badehose
- Schwimmbrille
- Badekappe
- Jeweils ein Ersatz
- Genügend Handtücher (mehr als eins)

## 2. Das brauche fürs Schwimmbad!

- Mind. zwei Vereinsshirts
- Eine kurze Sporthose
- Mind. zwei Paar Socken
- Hallenturnschuhe
- Badelatschen



## 3. Das brauche ich an Verpflegung!

- Ausreichend Wasser, ggfs. etwas Saft/Apfelschorle
- Etwas gesundes zu Essen (z.B. Obst, Nudeln)
- Was ich nicht brauche sind Chips und andere Süßigkeiten



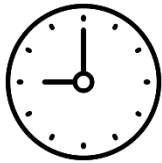
# Wie verhalte ich mich auf einem Wettkampf?



## 1. An-/Abmeldung!

- Wenn ich mal nicht an einem Wettkampf teilnehmen kann, melde ich mich rechtzeitig (Abmeldefrist) über die [Homepage](#) des SV Kettwig ab.
- Ohne Abmeldung muss ich dem Verein leider 10€ Meldegeld/Start erstatten.

## 2. Wann muss ich da sein?



- Wann ich da sein muss und wo der Treffpunkt ist, sagen mir meine Trainer im Vorfeld/wird mir per Mail bekannt gegeben.
- Wenn ich da bin begrüße ich als erstes meine Trainer und melde mich bei Ihnen an.

## 3. Verhalten im Schwimmbad!

- Im Schwimmbad sitzen wir alle zusammen als Verein an einer Stelle.
- Nach jedem meiner Starts hole ich mir Feedback von meinen Trainern ab.
- Ca. 15 min vor meinem Start wärme ich mich auf



## 4. Verhalten nach dem Wettkampf!

- Nach meinem letzten Start warte ich noch die Siegerehrung ab, denn diese ist Teil des Wettkampfs.
- Bei der Siegerehrung trage ich natürlich stolz mein Vereinsshirt.
- Bevor ich nach Hause gehe verabschiede ich mich von meinen Trainern.



## 5. Sonstiges!

- Wenn der Wettkampf länger dauert kann ich mir gerne die Zeit mit Kartenspielen oder ähnlichem vertreiben.
- Mein Handy lasse ich aber in meiner Schwimm Tasche.

