



## Wichtige Informationen zu Wettkämpfen - insbesondere für JUNGE und NEUE Aktive

bei einem Wettkampf solltet Ihr unbedingt an Folgendes denken:

- mehrere Badeanzüge oder -hosen (für jeden Start sowie fürs Einschwimmen)
- Schwimmbrille
- Schwimmkappe - wenn vorhanden mit Vereinslogo
- Badeschuhe
- Schwimmbrett
- mehrere große Handtücher
- ausreichend Essen und Getränke
- wenn vorhanden Vereinsbekleidung oder Sportsachen, dicke Socken
- Spiele oder etwas zum Lesen für die Zeit zwischen Euren Starts
- Besondere in den kälteren Jahreszeiten warme Bekleidung für nach den Wettkampf
- Mütze
- gute Laune

Beim Wettkampf direkt sollen sich die Kinder im Bereich der Trainer aufhalten. Falls Ihr Euch nicht in der Nähe der Trainer aufhaltet, meldet Euch immer ab - z. B. wenn ihr auf Toilette geht. So wissen Eure Betreuer immer wo ihr seid und ihr verpasst keinen Start. Bitte achtet auch darauf, dass ihr keine Kampfrichter oder andere Schwimmer "behindert". Eure Trainer sagen euch rechtzeitig, auf welcher Bahn, in welchem Lauf, welche Schwimmart und welche Streckenlänge ihr schwimmen sollt. Die kleinsten Schwimmer werden bis zum Start von den Trainern begleitet.

Vor jedem Start sollte ihr euch erwärmen. Das heißt, ihr sollt euch bewegen - z. B. Armkreisen, Sprünge usw. machen.

### der Startablauf

- beim Startaufruf gehen die Kinder hinter den Startblock
- Schiedsrichter pfeift kurz dreimal - man darf sich nass machen - aber noch nicht auf den Startblock gehen, bzw. bei Rücken noch nicht ins Wasser springen
- ein langer Pfiff - nun dürft ihr auf den Startblock bzw. bei Rücken ins Wasser
- jetzt kommt das Kommando "Auf die Plätze!" - jetzt geht ihr in die Startstellung die ihr im Training geübt habt - ruhig bleiben und nicht wackeln
- sobald ein Pfiff oder Piep kommt geht es LOS!
- falls danach viele kleine Pfeife kommen war es ein Fehlstart - da braucht ihr nicht weiter schwimmen - der Startablauf beginnt nun von vorn

*Viel Spaß und Erfolg beim Wettkampf wünschen Euch  
Eure Schwimm-Trainer*