

# Checkliste für Wettkämpfe

Damit nichts auf einem Wettkampf fehlt, hier eine kleine Hilfe:

- Genügend Badehosen bzw. Badeanzüge
- Schwimmbrille (ggf. Ersatzbrille)
- Bademütze (ggf. Ersatzmütze)
- Mindestens 2 Handtücher
- Badeschlappen
- Feste Turnschuhe ( die nicht nass werden können )
- 2 Paar Socken
- Kurze Trainingshose
- T-Shirt
- Isomatte

## **Verpflegung:**

- Ausreichend Getränke (Wasser, Apfelschorle)
- Obst (Banane, Apfel, oder auch Baby-Obstgläschen von Hipp/Alete)
- Brezen
- Nudelsalat (ohne Majo)

## **Unterhaltung:**

- Bücher, Spiele, Musik, etc.

## **Zusätzlich bei Freibadwettkämpfen:**

- Lange Trainingshose
- Langarmiger Pulli
- Trainingsanzug
- Regenjacke, Regenschirm, große Plastiktüte
- Mütze / Handschuhe (oft ist es in der Früh noch kalt und die Haare nach dem Einschwimmen nass !!!)
- Wärmemantel (wenn nicht vorhanden Bademantel) bzw. Anorak
- Sonnenhut, Sonnencreme, Sonnenbrille
- Schlafsack
- Ggf. Zelt (da oft nicht genügend Unterstellmöglichkeiten bei Regen vorhanden)

## **Auch wichtig:**

Nach dem Wettkampf nichts im Bad liegen lassen!!!

Eine Namenskennzeichnung ist sehr empfehlenswert.  
Damit finden Fundsachen schnell wieder ihre Besitzer.