

Beste zwemmer,

Binnenkort zwem jij een zwemwedstrijd. In deze brief alle informatie die handig is om te weten voor een wedstrijd.

De uitnodiging:

In de uitnodiging voor je wedstrijd staat al veel belangrijke informatie. Hoe laat je moet verzamelen, waar je dat moet doen, hoe laat de wedstrijd begint en wie je kunt bellen als er iets is. Welke afstanden je gaat zwemmen. Meld je je te laat bij de ploegleiding dan kan het zijn dat de ploegleiding je al heeft afgemeld voor de wedstrijden en kan je niet zwemmen. Laat dus altijd horen als er iets is, ook onderweg. Lees de uitnodiging dus goed!

Verzamelen:

We verzamelen altijd bij zwembad De Wetering. Zo zien we elkaar even en weten we of er nog zwemmers ontbreken. Ook kunnen we zwemmers zonder vervoer verdelen over de beschikbare auto's. De ploegleider noteert de afweziggen. Hij moet dit straks doorgeven in het zwembad voordat de juryvergadering begint.

Bij het zwembad:

Als je aankomt bij het zwembad meld je je weer bij de ploegleiding. Dit kan een van de trainers zijn of een vader of moeder van een van de andere zwemmers. Er gaan meestal meerdere ploegleiders mee. Als iedereen aanwezig is kan je op aanwijzing van de ploegleider jezelf gaan omkleden. Je fans zoeken dan een plekje op de tribune. (Hier kan geld voor gevraagd worden. Meestal krijg je dan ook een programma.)

Na het omkleden:

Zorg ervoor dat je al je spullen meeneemt in de zwemzaal (in een hele grote tas waar alles in past). Je zet je spullen bij de andere zwemmers van onze vereniging en als je straks niet hoeft te zwemmen zit je daar (en niet op de tribune bij je ouders). Je ploegleider kan je dan makkelijk aanspreken, aanwijzingen geven en vertellen wat je moet doen. Hierna ga je inzwemmen.

Inzwemmen:

Bij het inzwemmen oefen je nog even de slagen die je straks in de wedstrijd ook gaat zwemmen. Dit doe je rustig. Ook oefen je nog de start, keerpunten en finish. Als je rugcrawl zwemt, tel dan goed hoeveel slagen je moet doen van de vlaggetjes tot de kant. Dan weet je straks in de wedstrijd ook hoe ver het nog is naar de kant om daar te finishen of een keerpunt te maken. Na het inzwemmen droog je je af. Daarna trek je iets aan over je badkleding. Een korte broek en T-shirt of een badjas. Goswim heeft ook speciale wedstrijdkleding. Daarna ga je weer naar de plek waar je je tas hebt neergezet. Nu is het wachten tot je aan de beurt bent.

Tijdens de wedstrijd:

Tijdens de wedstrijd zit de zwemploeg bij elkaar en blijf je bij elkaar tot de wedstrijd is afgelopen. Je meldt het altijd bij de ploegleider als je de zwemzaal verlaat als je bijvoorbeeld naar de wc moet.

De ploegleider zegt wanneer je moet zwemmen en zal de eerste keren nog met je meelopen naar het startblok. Tijdens je wedstrijd probeer je zo snel en zo goed mogelijk te zwemmen.



Alles wat je al geleerd hebt tijdens de training probeer je nu zo goed mogelijk te doen. Na je race meld je je weer bij je ploegleider om de race door te nemen. Als je zelf niet hoeft te zwemmen kan je je teamgenoten aanmoedigen. Tijdens de start ben je stil en sta je stil. Als het fluitsignaal is gegaan, kan je weer verder. Wil je tijdens de wedstrijden van andere GoSwimmers iets te doen hebben, neem dan eens een stopwatch mee. Kun je mooi de tijden opnemen.

Eten en drinken:

Zorg dat je een bidon met water mee hebt (evt. met siroop) of appelsap of sportdrink. Iets te eten tijdens de wedstrijd kan zijn: banaan, ontbijtkoek, sultana, liga of eierkoek. Eet niet te veel! Eet zeker geen snoep of vette hap voor of tijdens de wedstrijd! Ook geen drinken met prik.

Na de wedstrijd:

Als jij al je afstanden hebt gezwommen, blijf je natuurlijk wel gewoon tot het einde van de wedstrijd om je ploeggenootjes aan te moedigen. Als de wedstrijd helemaal is afgelopen verzamel je alle spullen weer in je tas en kun je je weer gaan omkleden. Laat het zwembad netjes achter (we zijn immers te gast) en controleer goed dat je al je spullen meeneemt. Tenslotte meld je je af bij je ploegleider en mag je vertrekken. Je tijden worden zo snel mogelijk bekend gemaakt. Soms is er in de hal van het zwembad ook een prijsuitreiking en heb je misschien wel een medaille gewonnen. Bij andere wedstrijden krijgen alle deelnemers een vaantje als herinnering.

Wat zit er in je zwemtas op de dag van de wedstrijd:

- Je GoSwim tenue (t-shirt en korte broek).
- Badslippers, zodat je geen koude voeten krijgt.
- Twee of meer handdoeken. Een voor na het inzwemmen, Een voor na je race en een voor het afdrogen.
- Eten en drinken
- Spelletje of boek zorgen ervoor dat het wachten wat sneller gaat.
- Zwemkleding (neem altijd een extra badpak of zwembroek mee).
- Let op: het zwempak mag geen rits hebben of knoop en het zwempak of broek mag niet over de knie komen.
- Badmuts en zwembril. Een zwembril blijft met het duiken beter zitten als onder een badmuts doet (neem ook hier een reserve van mee).
- Een hele grote sporttas waar je al je kleding in kan doen. Dan hoef je niks in de kleedkamer te laten hangen.
- Zorg ook voor reservespullen voor als er een keer iets kapot gaat.

We wensen je heel veel plezier en succes bij je eerste wedstrijd voor GoSwim!