

Folgende Sachen bitte für einen Wettkampf einpacken

eine große Schwimmflasche mit:

- mindestens 3 großen Handtücher
- wenn möglich, 2 Badehosen / Badeanzüge
- Schwimmbrille, Badekappe, wenn vorhanden
- Badelatschen oder Hallenturnschuhe
- Jogginganzug, T-Shirt, gerne Vereinskleidung! (nicht anziehen, sondern einpacken: Die Sachen werden nass!)
- 3 Paar Socken (am besten Sportsocken. Keine knöchelfreien Socken!)
- eine Isomatte. So kann man einigermaßen trocken auf dem Boden sitzen, wenn es im Schwimmbad so voll ist, dass man keinen Platz mehr auf den Bänken bekommt. Oder ein Campingstuhl oder Anglerstuhl. Bei Freibad-Wettkämpfen außerdem: eine warme Decke
- Duschbad und Haarshampoo
- viel zu Trinken
(am Besten Schorle oder Wasser) wichtig: keine Milch/Kakao!! keine Glasflaschen!!!
Viele Sportler können kohlenensäurehaltige Getränke nicht gut vertragen, daher ist Schorle aus Saft und Leitungswasser immer bekömmlicher, als gekaufte kohlenensäurehaltige Schorle
- etwas zum Essen: Obst, Gemüse, Brot/Brötchen, Vollkorn-Kekse, Nüsse, Trockenobst
(keine Süßigkeiten, keine Milchprodukte)
- ganz wichtig: Beschäftigungsmaterial
Rätselheft, Quartett- oder andere Kartenspiele, Bücher zum Lesen etc.
WICHTIG: Denkt bitte daran, dass alle Sachen, die die Kinder mit zum Wettkampf nehmen, nass werden oder in dem Durcheinander verloren gehen könnten. Wenn die Kinder also nicht sehr gut auf ihre Sachen acht geben, könnte etwas beschädigt werden oder abhanden kommen!
Bitte kein Handy zum „Daddeln“ gegen Langeweile nutzen! Handy nur zum Telefonieren oder Musikhören nutzen!
- ein wenig Kleingeld (für das Schließfach, für eventuellen Brötchen- Süßigkeiten- oder Kuchenkauf während der Veranstaltung. Lieber vor Ort mal etwas besonders Leckeres kaufen, als „bergeweise“ Junkfood von zu Hause mitnehmen)
- Mütze

Bitte achtet darauf, dass die Schwimmer/innen keine Wertgegenstände mitnehmen.
Sämtlicher Schmuck, Uhr, gefülltes Portemonnaie etc. bleiben bitte zu Hause!!!

Wer ein Handy mitnehmen möchte, kann das gerne tun. Schön wäre, wenn es wirklich nur zum Telefonieren oder Whats-app-senden genutzt wird. Nicht so schön ist es, wenn in den Pausen nur am Handy gespielt wird. „Handy-Daddeln“ ist keine wirkliche Regeneration.
In der Umkleide darf das Handy bitte gar nicht benutzt werden. Die Gefahr, dass jemand denken könnte, es werden unerlaubt Fotos gemacht, ist zu groß. Also, bitte lasst das Handy auf Wettkämpfen unbedingt in der Tasche oder schließt es im Schließfach ein!

Wichtige Regel bei der SSG An der Oste

wir möchten darauf hinweisen, dass für alle Mitglieder in der SSG An der Oste die Regelung gilt, dass Handies in der Umkleide nicht zu benutzen sind. Wer telefonieren möchte, verlässt bitte die Umkleide. Um Missverständnissen vorzubeugen und um fahrlässigen Missbrauch des Handies als Bildaufnahmegerät mit strafrechtlichen Folgen zu vermeiden, bleiben die Handies in der Umkleide bitte immer in der Tasche. Die Trainer werden diese wichtige Regel bei den Kindern/Jugendlichen ansprechen.

