

Naar de wedstrijd

Voeding:

De dag van de wedstrijd neemt men best een koolhydraatrijke maaltijd. Zoals: rijst, spaghetti, macaroni, brood, melk, fruit, loof-groenten,... De laatste volwaardige maaltijd wordt bij voorkeur minstens 2 uur voor de wedstrijd genomen. Grote hoeveelheden vlees, gefrituurde en vette producten moeten vermeden worden. (niet alleen de dag van de wedstrijd.)

Tijdens de wedstrijd eet men best voedzame tussendoortjes zoals sultana, multigranen koeken, vitabis, sandwich met mager vlees,...

Een fles/drinkbus met plat water (ca. 1 liter) is noodzakelijk omdat het meestal warm en vochtig is in de zwemhal en men er snel vocht verliest. Door op geregelde tijdstippen kleine teugjes water te drinken zal dit gecompenseerd worden en blijft de vochtbalans in evenwicht.

Snoep, chips en frisdranken horen niet thuis op een wedstrijd. Alcohol is verboden op alle gebied.

Wat brengt de zwemmer mee?:

- Het dragen van de clubuitrusting is verplicht. Naar de wedstrijd in club-trainingspak. Tijdens de wedstrijd wordt de club-shirt gedragen. Bij het betreden van het podium heeft men een zwarte short en club-shirt aan.
- Een ruime sporttas waar nat en droog gescheiden kunnen worden.
- Zorg voor voldoende materiaal:
 - Een badpak/zwembroek voor het inzwemmen, een ander voor de wedstrijden die voor de pauze vallen en nog een derde voor de wedstrijden na de pauze.
 - Minstens 2 zwembrillen. Zo hoef je niet te panikeren als er tijdens de opwarming eentje sneuvelt.
 - Voldoende handdoeken of een zeem om je af te drogen. Wie zich niet goed afdroogt zal koud krijgen, niet presteren en misschien ziek worden.
 - Badslippers, want niet alle plaatsen in een zwembad zijn even netjes.
- Tijdens het zwemmen van zijn/haar reeks draagt de zwemmer/zwemster de zwarte GOLD badmuts.
 - Bij het zwemmen van een finale wordt de gouden badmuts gedragen.
 - Zorg voor een reservebadmuts, je weet maar nooit dat de enige die je hebt scheurt.

Maak zelf uw tas klaar. Zo vindt je alles gemakkelijk terug en weet je zeker dat je alles mee hebt. Het smoesje van "mijn moeder heeft het vergeten in te steken" telt niet. De mama's mogen gerust nog even controleren hoor.

Verzamelen:

We verzamelen steeds op de parking van het zwembad.

In de week voorgaand aan de wedstrijd krijgt u telkens het tijdstip van vertrek doorgemailed.

Er wordt stipt vertrokken.

Aankomst:

15 minuten voor het inzwemmen meld men zich bij de gold afgevaardigde die zich aan de ingang van het zwembadcomplex bevindt. Indien je dit niet doet kom je op de forfait lijst terecht en zal je niet kunnen deelnemen aan de wedstrijd.

In het zwembad ga je bij de ander GOLD-zwemmers een plaatsje zoeken. Als alle gold-zwemmers samen zitten wordt de taak van afgevaardigde een stuk eenvoudiger. De afgevaardigde zal ervoor zorgen dat je tijdig aan de start komt. Hij/zij zal nooit op zoek gaan naar een zwemmer. Zorg er dus voor dat de afgevaardigde steeds weet waar je bent (toilet, ouders,...) en zorg dat je tijdig terug bent om je wedstrijd aan te vatten.

Opwarming:

Je maakt je rustig klaar. Start met 15 minuten droogopwarming (zie gekregen oefeningen) en ga daarna naar het bad om de natte opwarming te starten (zie vaste opwarming). Voor je aan de sprintjes begint ga je even langs om haar/hem hiervan op de hoogte te brengen.

Na de opwarming: afdrogen, een droog badpak aantrekken en de club-shirt.

Tijdens de wedstrijd:

Zorg ervoor dat je tijdens de wedstrijd iets om handen hebt. Je houd het rustig.

Je kunt tal van zaken doen: supporteren voor andere zwemmers, een boek lezen, huiswerk maken, een proef voorbereiden, mediteren, gezelschapsspel... . Zolang het maar op een kalme manier gebeurt.

15 minuten voor je wedstrijd begin je met het actieveren van alle spieren. Dit kan gemakkelijk aan de hand van de droogopwarming die je gekregen hebt. Als laatste oefening zwem je nog eens 100m van je wedstrijd op het droge. Van start tot finish. Op die manier ben je optimaal voorbereid voor je wedstrijd.

Doping zondaars worden alsmaar strenger aangepakt.

Iets wat wij ten zeerste toejuichen. Niet alleen topzwemmers worden gecontroleerd, ook jeugdzwemmers worden door loting sporadisch onderzocht. Wij weten dat heel veel medicatie (hoestsiroop, neusdruppels,...) bepaalde substanties bevatten die stimulerende bijwerkingen hebben.

Indien de zwemmer dus bepaalde medicatie moet nemen gelieve u er dan steeds van te vergewissen dat het niet op de lijst van de verboden geneesmiddelen staat (<http://www.wvc.vlaanderen.be/dopinglijn/index.htm>).

Breng bij een doktersbezoek de arts op de hoogte dat je aan competitiesport doet. Zo kan hij/zij ervoor zorgen dat je medicijnen krijgt die niet op de verboden lijst staan.

Wie betraapt wordt gaat er onherroepelijk uit.

Algemene tips:

- Waardevolle voorwerpen laat je het best thuis. Heb je ze toch bij, draag er dan extra zorg voor. Je vindt overal mensen met minder goede bedoelingen.
- Voorzie je materiaal van je naam. Gevonden voorwerpen komen zo gemakkelijker terug bij zijn eigenaar.
- Medailles moeten door de zwemmer/zwemster persoonlijk afgehaald worden. Noch de trainer noch de afgevaardigde moeten hiervoor instaan.

**BRENG STEEDS JE GOED HUMEUR EN SPORTIEVE INGESTELDHEID MEE.
ZO BEN JE REEDS HALF GEWONNEN.**