

Wat zit er in mijn zwemtas naar de wedstrijd

1) zwemgerief (2 zwembroeken /zwembadpakken , zwembril , badmuts) + reserve zwemgerief

Waarom : zwemgerief verslijt en je weet niet wanneer het stuk gaat en dan kan je tijdens de wedstrijd iets droog aan doen

2) stuk van 1 € en 2 €

Kledingkastjes werken meestal met stuk van 1 of 2 €. Zo kan je altijd je kleding veilig weg bergen

3) 2 grote handoeken

Waarom : 1 handoek die bij je nette kleren blijft om helemaal op het einde je goed kan afdrogen , 1 handoek om je tijdens de wedstrijden af te drogen (er bestaan speciale handoeken die je gemakkelijk droog blijven

4) 1 of 2 kleine handoeken

Waarom : het zit zachter en er zijn niet altijd stoelen of banken voor zien om op te zitten (men moet soms plaats nemen op de grond). Een klein matje is ook handig

5) badjas of T-shirt en korte broek en bad sleffers

Waarom : om tussen de wedstrijd aan te doen zodat je warm blijft en als je naar de cafetaria wil gaan of eens buiten een frissen neus wil gaan halen ( die gevoelig zijn aan koude (het water is niet overal even warm) kunnen ook een trui of trainig vest meebengen

6) drinken minstens 1l water en als men dat lust sport dranken zelf te kiezen

Waarom : tussen de wedstrijden moet men voldoende drinken

7) eten = boterhammen , stuk fruit of iets anders

Waarom : je zal honger krijgen van al dat zwemmen en op het eten wachten in een cafeteria duurt soms lang en de keuken is niet altijd open

8) iets om je af te leiden (kan een strip verhaal zijn , game boy , boek , leerstof van school , andere )

Waarom : het is wachten tussen de verschillende wedstrijden die je zwemt en zo heb je een beetje afleiding en ga je niet vervelen . op gepast met dure spullen zorg dat je deze altijd veilig kan op bergen in je tas en dat ze niet nat worden

# 08/02/2020

## Initiatiewedstrijd

### Programma

1/ 2 lengtes schoolslag	6/ 6 lengtes rugslag
2/ 4 lengtes schoolslag	7/ 2 lengtes vrije slag
3/ 6 lengtes schoolslag	8/ 4 lengtes vrije slag
4/ 2 lengtes rugslag	9/ 6 lengtes vrije slag
5/ 4 lengtes rugslag	

Toegang zwembad vanaf 14 u

Inschrijven enkel op dag zelf !

Start om 15 uur

Wat breng je mee : zie achterkant

# Zwembad Hulshout