



Checklista simmare

Innan tävling

- Se över anmälningslistan för att se om du finns med och så du vet vad du ska simma, i god tid innan tävlingen. Gå in via www.livetiming.se
- Läs *Klart för start!* på hemsidan för att ta del av viktig information inför tävling, exempelvis avresedag, samling och tid för avfärd. Denna info finns på: simsport → tävlingar → kalender → klicka dig in på rätt tävling.
- Ta med klubbkläder

Under tävlingen

- Peppa varandra
- Hjälp varandra med uppvärmning
- Tänk på att ni representerar klubben
- Efter utfört lopp ska första kontakten vara med din tränare för utvärdering av loppet
- Simma av, byt kläder och glöm inte att äta och dricka i återhämtningssyfte
- Ha kontroll över dina saker
- Ät inte godis

Mellan passen

- Hjälp till med att diska din egen disk efter måltiderna, torka av där du har suttit och ätit.
- Hör med din tränare vad du ska simma nästa pass så du kan förbereda dig.
- Se till att vila mellan passen.
- Respektera tider för sänggående när det ska vara tyst osv. Vi är många simmare som åker med på tävlingarna och i varierande ålder.
- Hjälp till med att iordningställa förläggningen innan hemfärd.

KOM IHÅG! NI ÄLDRE/VANA SIMMARE ÄR EN FÖREBILD FÖR DE YNGRE/NYARE SIMMARN!