

OEI, IK HEB EEN WEDSTRIJD



Eindelijk is het zover, na een hele poos alleen maar trainen ga je eindelijk ook aan wedstrijden meedoen! Maar hoe gaat dat in zijn werk en wat moet je allemaal meenemen?

Best spannend allemaal hè, zo'n wedstrijd, maar als je dit gelezen hebt weet je precies wat je mee moet nemen en wat er bij een wedstrijd gebeurt.

Het begint allemaal met de oproep die je via de mail krijgt. Hierin staat waar en wanneer de wedstrijd is en hoe laat je er moet zijn. Ook zie je wat voor slagen je moet zwemmen en welke afstand. Bijvoorbeeld 50m vrije slag of 25m vlinderslag.

Als je dan aan die wedstrijd mee wilt doen, geef je je op via een email naar degene die je de oproep heeft gestuurd (meestal is dit Jacqueliën v.d. Broek, of Ria Gerritsen). Het is dus heel belangrijk dat jullie e-mail adressen goed bij ons bekend zijn, want anders ontvang je geen oproep. Ook moet je goed op de datum letten voor wanneer de inschrijving binnen met zijn. Als je je na die datum opgeeft kun je niet meer mee doen.



En dan breekt de dag van de wedstrijd aan. Wat moet er allemaal mee in de tas?

Om te beginnen zwembroek of badpak en eventueel een reserve broek of pak, zwembril, badmuts en clubtenuë. (Let op: Er zijn hele leuke badmutsen met oortjes of vinnen, daar kun je wel mee trainen, maar tijdens de wedstrijd mogen ze niet gebruikt worden.) Dan is het handig om 2 handdoeken mee te nemen, zodat je er 1 voor tijdens de wedstrijd hebt en een droge om je na de wedstrijd mee af te drogen. Ook is het handig om een plastic tas mee te nemen, hierin stop je je kleren tijdens de wedstrijd en dan weet je zeker dat je na afloop van de wedstrijd droge kleren hebt. Wat ook belangrijk is om mee te nemen, is eten en drinken. En dan geen cola en een mars of chips, maar water, sap of sportdrink en een boterham, ontbijtkoek en ligakoek of zoiets dergelijks. Ook een banaan of appel is altijd goed! Een wedstrijd duurt altijd een paar uur en het is heel belangrijk dat je tijdens de wedstrijd drinkt en eet, anders kun je hoofdpijn krijgen of je niet lekker gaan voelen, en dat is natuurlijk niet de bedoeling!

Tijdens de wedstrijd moet je vaak wachten, stop dus ook iets in je tas, bijvoorbeeld een stripboek, puzzelboekje of DS, waarmee je je in de tussentijd kunt vermaken. Ok, we hebben alles in de tas wat we nodig hebben, op naar de wedstrijd!



Zorg dat je op tijd in het zwembad bent, ongeveer 10 minuten voor aanvang van de wedstrijd. Als je je hebt omgekleed neem je je tas mee het zwembad in en zoek je de plek op waar we als zwemclub gezamenlijk zitten. Er wordt dan vanzelf omgeroepen dat je mag inzwemmen, dit duurt altijd een half uur. Je hoeft niet de hele tijd vol te maken met inzwemmen, als je lekker warm gezwommen bent en je hebt ook de slagen gezwommen die je tijdens de wedstrijd moet zwemmen, klim je uit bad, droog je je af en doe je in ieder geval je shirt weer aan. Eet en drink een beetje en ga even rustig zitten.

De wedstrijd begint echt!!



Van de coach hoor je wanneer je je klaar moet maken, doe dan je badmuts en zwembril alvast goed op en als je niet meer weet wat je moet zwemmen, vraag nog even wat je moet zwemmen. Soms moet je een briefje halen waarop staat wat je moet zwemmen en in welke baan, dit heet de voorstart, maar soms liggen de startbriefjes al bij de klokkers. Je coach weet in welke baan je moet zwemmen en dan loop je in een keer naar die baan.

En dan is het zover, je staat bij de goede baan en je weet wat je moet zwemmen. Dan hoor je het fluitje van de scheidsrechter, dat is voor jou het teken dat je op het startblok gaat staan, of als je de rugslag moet zwemmen, in het water springt.

De starter roept dan: "Op uw plaatsen!", je gaat in de starthouding stilstaan en als je dan het fluitje hoort ga je er als een speer vandoor. Als je aangetikt hebt wacht je totdat iedereen uitgezwommen is en ga je uit bad. Je kunt aan de klokker (meneer of mevrouw met de witte kleren aan) van de baan waarin jij gezwommen hebt vragen wat je tijd is. Dan ga je naar de coach en vertel je wat de tijd is die je gezwommen hebt, weet je het niet meer? Geen probleem, de uitslagen hangen ze altijd nog ergens in het zwembad op.

Zo je eerste afstand zit erop, meestal moet je tijdens een wedstrijd minimaal 2 maal zwemmen, dus je droogt je af, trekt je shirt aan en eet en drinkt wat. Als je naar de wc moet of je wilt even naar papa of mama, vraag het even aan de coach. Het is belangrijk dat die weet waar je bent. Als je weer aan de beurt bent om te zwemmen, moet het niet zo zijn dat er eerst naar je gezocht moet worden.

Bij sommige wedstrijden worden er medailles uitgereikt en bij anderen weer niet. Nadat je voor de laatste keer gezwommen hebt en er is geen medaille uitreiking, meld je je af bij de

coach en kun je je omkleden en naar huis. Is er wel een prijsuitreiking en ben je in de prijzen gevallen, dan moet je wachten en als je naam dan wordt omgeroepen kom je naar voren en krijg je een medaille omgehangen!

Zo, de eerste wedstrijd zit erop, op naar de volgende!

Veel plezier, want dat blijft toch het belangrijkste.

