

WAT NEEM JE MEE NAAR DE WEDSTRIJD (en training)

- **Zwembroeken of badpakken** (bij voorkeur blauw)
Het beste is om na het inzwemmen en na elke afstand die je zwemt een droge zwembroek of badpak aan te trekken.
Dit doe je om warm te blijven. Als je de hele wedstrijd in een natte zwembroek/badpak blijft lopen, worden je broekje en shirt nat en koelt je lichaam af. Probeer er dus voor te zorgen dat je voldoende zwemkleding hebt, zodat je lekker warm blijft.
Heb je niet genoeg zwemkleding, zorg dan dat je je eerst heel goed afdroogt, voordat je je kleren aandoet.
- **Zwembril**
Zorg ervoor dat je bril altijd goed zit en neem anders voor de zekerheid een reservebril mee.
- **Valken tenue: oranje shirt / blauw broekje**
De shirts worden gesponsord, de sponsor wil dan ook graag dat wij zijn naam promoten. Draag daarom altijd je Valkenshirt bij de wedstrijden.
Daarnaast is kleding erg belangrijk om je lichaam warm te houden.
Inzwemmen gebruik je om warm te worden, kleding gebruik je om warm te blijven. Na het inzwemmen ben je vaak niet meteen aan de beurt, je moet even wachten. Tijdens het wachten heb je altijd je kleding aan want: zonder kleding heeft inzwemmen eigenlijk weinig zin.
- **Slippers (of schoenen)**
Slippers (of schoenen) moeten altijd worden gedragen. De vloer in een zwembad is koud, glad en soms vies. Door het dragen van slippers blijven je voeten (en je spieren) warm en schoon.
- **Badmuts**
Als je lang haar hebt is een badmuts reuze handig. Maar nu we sponsor-badmutsen hebben, is het ook voor iedereen (ook de jongens) belangrijk om deze te dragen.
Wist je trouwens dat een badmuts vaak beter blijft zitten als je twee badmutsen over elkaar doet. Doe je dan het elastiek van het brilletje ertussen, dan kan er helemaal niets mis gaan!!!
- **Handdoek**
Minimaal 2 stuks om je meerdere malen tijdens een wedstrijd te kunnen afdrogen
- **Drinken**
Een bidon of plastic fles met drinken moet een zwemmer/ster altijd bij elke wedstrijd bij zich hebben.
Ook tijdens de training is het belangrijk om goed te drinken. Je merkt het niet, maar ook tijdens het zwemmen zweet je. Dit moet je aanvullen, dus zorg dat je naar de training een bidon met drinken meeneemt. Hier hoeft geen energiedrank in te zitten (dat werkt toch pas na 2 uur), maar gewoon ranja of water is prima. Het gaat erom dat je het vocht dat je verliest weer aanvult. Vooral als je in de (voor)selectie zit, zul je langer en zwaarder trainen, waardoor je ook meer vocht verliest.
- **Eten**
Eten tijdens de wedstrijd: brood, een liga, sultana, energiereep, fruit (banaan, appel) of rozijnen zijn goede voorbeelden van voeding tijdens sport. Probeer gezond eten mee te nemen!
Neem geen snoep, chips, chocolade of drinken met prik tijdens de wedstrijd.
Natuurlijk mag je wel iets lekkers meenemen voor na de wedstrijd.