

Startgemeinschaft Berner Oberland

3600 Thun

Thun, 27.6.2021

Bestellung einer Jahreslizenz¹ Swiss Swimming Saison 2021/2022

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

E-mail: _____

Geb.Datum: _____ Nationalität: _____

Verein: Thun Frutigen Spiez Interlaken _____ (O ankreuzen)

Die Jahreslizenz 2021/2022 ist gültig vom 1. September 2021 bis 31. August 2022.

Die aktuellen Lizenzkosten für 2021/2022 sind:

- Jahreslizenz Kinder (Jahrgang 2011 und jünger): CHF 50.-
- Jahreslizenz Jugend (Jahrgang 2010 bis 2006): CHF 100.-
- Jahreslizenz Junioren und Erwachsene (Jahrgang 2005 und älter) CHF 150.-

Die Lizenzkosten werden durch den entsprechenden Stammverein in Rechnung gestellt.

Für die Lizenzierung werden Swiss Swimming persönliche Daten übermittelt:

Name, Vorname, Geburtsdatum, Nationalität, Adresse, E-mail Adresse und Telefonnummer.

Diese Daten werden nicht an Drittfirmen, Sponsoring-Partner oder Dritt-Unternehmer ausgehändigt.

Der Unterzeichnende anerkennt diese Bestimmung.

Datum

Unterschrift

Athlet / Athletin: _____

Eltern (bei Minderjährigen): _____

Verteiler:

¹ Angebot für Mitglieder der BEO Stammvereine oder Vertragspartner
www.swim-beo.ch

Startgemeinschaft Berner Oberland

- Original an: Vorstand SG BEO
- Kopien an: Athlet/Athletin (Eltern)
Stammverein/Vertragspartner

Tipps für Wettkampfteilnahmen

Nachfolgend vor allem für junge Schwimmerinnen und Schwimmer - und deren Eltern - Informationen und Tipps für die ersten Wettkampfteilnahmen.

Anmeldung

Die Anmeldung für die Wettkämpfe erfolgt über die Stammvereintrainer. In enger Absprache wird bestimmt, welche Rennen geschwommen werden.

Für jedes einzelne Rennen wird an den meisten Wettkämpfen ein Startgeld erhoben. Das Startgeld wird den Schwimmern in Rechnung gestellt (einige Stammvereine verlangen auch eine direkte Barzahlung vor dem Wettkampf. Bitte mit den jeweiligen Stammvereintrainern klären).

Anfahrt

Die Fahrt zu den Wettkämpfen erfolgt meist mit Privatfahrzeugen. Der Trainerstab organisiert vor den Wettkämpfen einen Fahrzeugpool. Dazu ist das Team auf Fahrer angewiesen. Alle Angehörigen sind herzlich eingeladen sich als freiwillige Fahrer beim jeweiligen Stammvereintrainer zu melden!

Material

Auch wenn der Schwimmsport mit wenig Material auskommt, braucht es an den Wettkämpfen einige wichtige Utensilien:

- Badehosen / -kleider (genügend, um auch während des Tages wechseln zu können)
- Schwimmbrille
- 1-2 Badekappen (BEO)
- Warme oder der Witterung entsprechende Bekleidung (Trainer, Parka, Schuhe etc.) v.a. im Freibad
- Isomatte
- Schlafsack v.a. im Freibad
- Duschsachen

Ernährung vor und während dem Wettkampf ²

Grundlegend gilt folgendes für die Ernährung vor dem Wettkampf:

- Nicht mit nüchternem Magen (hungernd) an den Start gehen
- Letzte richtige Mahlzeit 2 — 3 Std. vor dem Start
- Leicht verdauliche Speisen zu sich nehmen, wenig Fett und Eiweiss
- Nahrungsmittel, die Gase bilden, wie Hülsenfrüchte, stark gewürzte Speisen oder stark voluminöse Nahrungsmittel wie Eierspeisen meiden
- Ein hoher Zuckergehalt kann die Magen-Darm-Entleerung verzögern, der Flüssigkeitsgehalt im Magen steigt und es kann zu Magenbeschwerden kommen
- Konzentrierte Zuckerlösungen (vor allem Fruktoselösungen) können zu Durchfall führen
- Auf eine adäquate Flüssigkeitsversorgung achten!

Im Schwimmsport ist es üblich an einem Wettkampftag mehrmals an den Start zu gehen. In der Regel sind die Pausen lang genug, um zwischendurch Flüssigkeit und Nahrung aufzunehmen.

² Quelle: <https://psvcottbus-schwimmen.de>
www.swim-beo.ch

Startgemeinschaft Berner Oberland

Beliebt sind z.B. Energieriegel, Trockenfrüchte, Bananen, Reisschnitten, Fruchtschnitten, Müsliriegel, Apfelschorle etc. Während des Wettkampfes sind auch Teigwarensalate (ohne zusätzliche Beilagen) empfehlenswert, um dem Körper die nötigen Kohlehydrate liefern zu können.

Flüssigkeit- und Schweißverluste sollten nicht ausschliesslich mit Süssgetränken, Wasser oder Tee ausgeglichen werden, sondern eher mit verdünnten Obstsäften, flüssigkeitsreichem Obst (Äpfel, Orangen) oder durch Mineralstoffgetränke.

Wettkampfablauf

Der/die betreuende(n) Trainer und die bereits mit den Abläufen vertrauten SchwimmerInnen führen durch den Wettkampf.

Das Team ist im Hallen- bzw. Freibad an einem Ort versammelt. Die Trainer bestimmen die Abläufe. Sie bestimmen Zeitpunkte für Einturnen, Ein- und Ausschwimmen etc. und schicken die Athleten rechtzeitig für ihre Rennen zum Startordner.

Die Schwimmerinnen und Schwimmer sind ebenso aufgefordert präsent zu sein, damit die Trainer ihren Verpflichtungen nachkommen können.

Nach einem Rennen, meldet sich jeder Athlet beim betreuenden Trainer, um das Einzelrennen zu besprechen und zu analysieren.