



2018-03-11

## **Tävlingsrutiner för simmare i Tranås Simsällskap**

### **Våra aktiva ska**

- Vara på plats i tid till insimmets start eller utsatt samlingstid på PM:et. Om du är försenad hör du av dig till ansvarig tränare på tävlingen om detta.
- Ansvara för att meddela tränare om sjukdom eller eventuella strykningar innan utsatt tid utifrån tävlingens PM.
- Innan insimmet mjuka upp och värma kroppen på land cirka 10 minuter.
- Simma in minst 20 minuter effektiv simning inför varje tävlingspass.
- Värma upp minst 15 minuter innan varje tävlingslopp.
- Alltid komma till tränaren för feedback och återkoppling efter varje lopp.
- Simma av effektivt cirka 15 min efter varje lopp
- Byta om till torra kläder efter varje lopp
- Äta och dricka under tävlingspasset för att återhämta sig på bästa sätt.
- Ha tränings skor på sig i simhallen.
- Representera föreningen genom att bära föreningsklädsel samt simma i föreningens badmössa.
- Ha på sig föreningsklädsel vid prisutdelningar

### **Att ha med sig till tävlingen**

- Föreningsklädsel.
- Tränings skor (både vid inomhus och utomhus tävlingar).
- Flera ombyten av tävlingsbaddräkter/tävlingsbadbyxor.
- Vattenflaska.
- Matsäck.
- Mössa, vantar, parkas (vid utomhustävlingar).