

Folgende Sachen bitte für einen Wettkampf einpacken

eine große Schwimm Tasche mit:

- mindestens 3 großen Handtücher
- wenn möglich, 2 Badehosen / Badeanzüge
- Chlorbrille, Badekappe, wenn vorhanden
- Badelatschen oder Hallenturnschuhe
- Jogginganzug, T-Shirt (nicht anziehen, sondern einpacken: Die Sachen werden nass!)
- 3 Paar Socken (am besten Sportsocken)
- evtl. eine Isomatte. So kann man einigermaßen trocken auf dem Boden sitzen, wenn es im Schwimmbad so voll ist, dass man keinen Platz mehr auf den Bänken bekommt
- Duschbad und Haarshampoo
- viel zu Trinken
(am Besten Schorle oder Wasser) wichtig: keine Milch/Kakao!! keine Glasflaschen!!!
Viele können auch kohlenstoffhaltige Getränke nicht gut vertragen, daher ist Schorle aus Saft und Leitungswasser immer bekömmlicher, als gekaufte kohlenstoffhaltige Schorle
- etwas zum Essen: Obst, Gemüse, Brot/Brötchen, Vollkorn-Kekse, Nüsse, Trockenobst
(keine Süßigkeiten, keine Milchprodukte)
- ganz wichtig: Beschäftigungsmaterial
Gameboy, Rätselheft, Quartett- oder andere Kartenspiele, Bücher zum Lesen etc.
WICHTIG: Denkt bitte daran, dass alle Sachen, die die Kinder mit zum Wettkampf nehmen, nass werden oder in dem Durcheinander verloren gehen könnten. Wenn die Kinder also nicht sehr gut auf ihre Sachen acht geben, könnte etwas beschädigt werden oder abhanden kommen!
- ein wenig Kleingeld (für das Schließfach, für eventuellen Brötchen- Süßigkeiten- oder Kuchenkauf während der Veranstaltung. Süßigkeiten bzw. hin und wieder MC Donalds Besuche am besten in Maßen nach dem Wettkampf als Belohnung. Daher lieber vor Ort mal etwas besonders leckeres kaufen, als "bergeweise" von zu Hause mitnehmen)
- Mütze

Bitte achtet darauf, dass die Kinder keine Wertgegenstände mitnehmen. Sämtlicher Schmuck, Uhr, gefülltes Portemonnaie etc. bleiben bitte zu Hause!!!