

# Wedstrijden.

## Do's

1. Wees op tijd! 15min voor de start van het inzwemmen! Indien je later zal zijn, meld je dit telefonisch aan de trainers.
2. Draag voor en na de wedstrijd je ZDKB trui.
3. Breng je ZDKB t-shirt mee en trek het aan tussen de wedstrijden.
4. De wedstrijden zwem je steeds met je ZDKB (wedstrijd) badmuts.
5. Draag tussen de wedstrijden altijd een short.
6. Draag tussen de wedstrijden altijd slippers.
7. Drank: Water en isotone sportdrank
8. Eten: Fruit, noten, eventueel een droge (rijst)koek zonder chocolade of...
9. Iedereen blijft aanwezig totdat de laatste zwemmer gezwommen heeft. Indien je enkel voor de pauze zwemt mag je eerder vertrekken, nadat je in de pauze los gezwommen hebt en na bevestiging van de aanwezige trainers.
10. Iedereen blijft bij de groep tijdens de wedstrijd. Uitzonderingen worden enkel toegestaan na bevestiging van de aanwezige trainers.
11. Zorg ervoor dat er minstens 2 uur tussen je laatste maaltijd en je eerste start zit.
12. Voor en na iedere wedstrijd ga je naar de trainer om de wedstrijd te bespreken.

## Don'ts

1. Te laat komen
2. Snoep
3. Frisdrank
4. Niemand zwemt zonder toestemming in het recreatiebad
5. Niet statisch stretchen voor de wedstrijd tenzij anders gezegd door de trainers.
6. Gebruik liever geen energy gels of druivensuiker
7. Eet en drink niet vlak voor je wedstrijd. Probeer je wedstrijd aan te vatten met een (comfortabel) lege maag.

## Tips

1. Draag tijdens wedstrijden een zwembroek/badpak welk je enkel draagt tijdens wedstrijden. Dit pak mag wat strakker zitten dan je trainingspak (een maatje kleiner). Trek dit, indien mogelijk, uit tijdens (lange) pauzes of tussen wedstrijden. Op deze manier blijft je wedstrijdpak altijd strak en krijg je geen scheurtjes..
2. Draag tussen de wedstrijden schoenen (en sokken) in plaats van slippers. Zo blijven je voeten ook warm. **Deze schoenen mag je enkel dragen tijdens wedstrijden.** Je kan een oud paar schoenen dragen die je eerst een keer in de wasmachine gewassen hebt.
3. Draag tijdens wedstrijden altijd hetzelfde wedstrijd-brilletje. Dit brilletje kan je wat strakker maken dan je trainingsbril omdat je het toch niet zo lang op je hoofd hebt.

4. Drink na de wedstrijd chocolademelk om het herstel van je lichaam te bevorderen.
5. Drink niet meteen thee of koffie na de wedstrijd. Dit is vochtafdrijvend en bevordert het herstel niet.
6. Je kan zelf isotone sportdrank maken met water, zout (2.4gr per liter) en een scheutje grenadine of fruitsap (enkel voor de smaak).

# Trainingen

## Do's

1. Wees op tijd! 10 minuten voor de start van de training ben je aanwezig langs het zwembad.
2. Na aankomst langs het zwembad start je met droog opwarmen.
3. 1 minuut voor de start van de training maak je je klaar voor training. (badmuts op, brilletje op, douchen) Zo kunnen we maximaal profiteren van de beperkte tijd die we slechts hebben.
4. Indien er geen lijnen in het zwembad liggen help je met inleggen van de lijnen.
5. Na de training help je mee met opruimen van het materiaal.
6. Breng water of isotone sportdrink mee. Ongeveer 250ml per 15 minuten training.
7. Draag een muts op koude dagen, bij het naar buiten gaan, na de training.
8. Zorg ervoor dat er minstens 1 uur tussen je laatste maaltijd en de training zit. Verkies eventueel een lichte maaltijd voor de training en een extra maaltijd na de training.
9. Indien je zelfstandig gaat trainen (zwemmen of andere sport) doe je dit altijd in samenspraak met je trainer.

## Don'ts

1. Blijf niet in de kleedkamers zitten.
2. Niet snoepen in de kleedkamers.
3. Drink geen frisdrank voor de training
4. Nuchter trainen (op zaterdagochtend). Sta tijdig op en ontbijt (licht) voor de training.

## Tips

1. Drink na de training chocolademelk om het herstel van je lichaam te bevorderen.
2. Drink niet meteen thee of koffie na de training. Dit is vochtafdrijvend en bevordert het herstel niet.
3. Je kan zelf isotone sportdrink maken met water, zout (2.4gr per liter) en een scheutje grenadine of fruitsap (enkel voor de smaak).