

## **VOEDING EN KLEDING**

### **VOEDING**

Om tijdens het zwemmen geen last te krijgen van je maag, raden wij zwemmers aan vanaf een uur voor de wedstrijd niet veel meer te eten. Tijdens de pauze tussen de zwemnummers mag slechts met mate iets gegeten worden, en dan zeker geen chips, frites, kroketten, ijs of iets dergelijks. Snoep kan tijdens de wedstrijd problemen opleveren. Wat het drinken betreft is het van belang dat de zwemmer wel drinkt maar geen koolzuurhoudende of vette (chocomel) dranken te gebruiken om kramp te voorkomen. Wij raden de zwemmers aan om sportdrank of water mee te nemen voor tijdens de wedstrijd. Geen AA drank wat dat is speciaal voor na de wedstrijd (After Activity). Een plakje brood met bv. jam geeft weer energie, maar ook een (stukje) banaan is zeer geschikt om tijdens de wedstrijd te eten.

### **ZWEMKLEDING**

Om optimale prestaties te kunnen leveren, is het van groot belang dat de zwemmer tussen de te zwemmen nummers niet te sterk afkoelt.

Neem altijd je DES T-shirt, slippers en een extra handdoek mee. Bij wedstrijden is het dragen van clubkleding verplicht!

Zeker zo belangrijk bij wedstrijden is natuurlijk het badpak/zwembroek.

Vaak komen nieuwe leden met een bikini of surfshort. Dit is niet de bedoelingen en wij adviseren dan ook een (wedstrijd)badpak/zwembroek te dragen dat zodanig past dat de zwemster of zwemmer er geen hinder van ondervindt bij het duiken of het nemen van een keerpunt.

Bij trainingen en wedstrijd dragen zwemmers een chloorbrilletje.

Loshangend, halflang en lang haar vormt vaak een probleem. Het bijeen houden is echt nodig, gebruik hiervoor een badmuts.