

## Checklista för tävling:

- Simustrustning: badkläder gärna flera att bytta med, badmössa, simglasögon, vattenflaska, handdukar, överdragskläder och skor.
- Mellanmål det behövs fylla på med energi under tävlingen

### Under tävlingsdagen:

**Lätt uppvärmning innan insim** - du måste värma upp kroppen lite innan insim. Starta motorn (hjärta, lungor), förbered kroppen på en ansträngning.

**Insim** - är en första uppmjukning i vattnet. Att känna på bassängen, vattnet, pallarna, vändningarna osv. Insim är inte bara uppvärmning för kroppen utan också lika mycket för huvudet. Den är till för att mjuka upp kroppens muskler, leder - göra den beredd på att "NU skall det simmas fort!". Oftast är det bäst att simma in före passet men ibland vid långa tävlingar räcker det med att komma lite senare och simma in i pausen. Stäm av med din tränare.

**Uppvärmning** - innan ditt lopp är en av de viktigaste punkterna. Här förbereder du kroppen på tävlingsloppet genom att höja temperaturen så att muskler och leder blir mjuka. Du ska få upp pulsen ordentligt, bli varm och faktiskt nästan börja svettas lite. Då kan muskler o leder användas bäst både styrkemässigt och rörelsemässigt. Uppvärmningen är också till för att tala om för kroppen att nu är det snart dags. Får inte kroppen uppvärmningen får den istället en chock när du har hoppat i och du kommer inte in i loppet med en gång och då är det för sent. Lagom uppvärmning 15 - 20 minuter, precis innan loppet.

**Utvärdering** - efter loppet. Gå direkt till din tränare efter loppet för att tillsammans göra en utvärdering och få direkt feedback.

Tänk efter hur det gick, inte bara vilken tid du fick utan även t. ex tekniskt. Gick det som du hade tänkt dig? Funkade start och vändningar? Förberedde du dig på bästa sätt?

**Avsimning** - efter loppet. Ofta har du flera lopp att simma samma dag och även samma pass, kanske ev. någon lagkapp. Då är det jätteviktigt att simma av efter varje lopp för att bli av med mjölksyran som kroppen producerat. En ordentlig avsimning tar ca 10 minuter.

**Vätska** - är livsviktigt. Drick vatten. I en varm och fuktig simhall torkar du lätt ut. Drick ofta och mycket. Du behöver dricka även om du inte är törstig. Ha för vana att alltid ha en vattenflaska i handen.

**Kläder** - behöver du för att hålla dig varm. På inomhustävlingar är det här inget problem. Snarare är det så att man har för mycket på sig. Det räcker kanske med shorts och T-shirt. Något du måste ha är ett par ordentliga skor så att fötterna håller sig torra, varma och så att du kan värma upp ordentligt. Viktigt att man byter badkläder efter varje lopp. Aldrig bra att gå omkring med blötta kläder.

**Lunchen** - är din stora energidepå under dagen. Ät ordentligt. Det är kanske inte vad du brukar få hemma men det får du leva med, även om det inte är det bästa du vet. Dålig lunch leder garanterat till dåliga lopp. Fyll på med bananer etc. om du blir hungrig efter det.

**Tänk positivt** - Du kan förbättra mycket genom att tänka positivt. Leta inte upp alla möjliga problem. Oftast drabbar problemen även alla andra och då spelar det ju ingen roll. Och har du något problem, håll det för dig själv och din tränare. Gå inte och prata om det. Det skapar bara dålig stämning och leder bara till en sak dåliga resultat.