Es wird erwartet, dass für das Training Schwimmsachen mitgebracht werden. Handtuch und Badelatschen sind selbstverständlich, für jüngere Kinder wird zusätzlich ein Bademantel empfohlen. Weiterhin sollte auch beachtet werden, dass beim Training das Schwimmen im Vordergrund steht und wie bei jedem Sport, eine geeignete Bekleidung wichtig ist. Deswegen hier noch einige Hinweise dazu:

1. Das Tragen einer **Schwimm**brille wird dringend empfohlen, **Taucher**brillen sind nicht geeignet.

   JA

   NEIN

2. Für die jüngeren Kinder (bis 10 Jahre) ist eine Badekappe obligatorisch. Über den Kopf geht sehr viel Wärme verloren und die Kinder frieren ohne Badekappe sehr schnell.
   Auch für Aktive mit einer Haarlänge über 15cm ist eine Badekappe wichtig. Es besteht ansonsten einfach ein zu hohes Unfall- bzw. Verletzungsrisiko.

3. Es ist enganliegende Schwimmbekleidung zu tragen. Bikinis, weite Badebekleidung, Boxer-Shorts, etc. sind nicht erwünscht, da sie beim Schwimmen stören und einige auch aus ungeeigneten Materialien bestehen (z.B. Wolle).

   JA

   NEIN

4. Das Tragen von Unterwäsche ist nicht gestattet, auch nicht unter der Schwimmbekleidung.

5. Das Tragen von Schmuck (Ketten, Armbänder, Ohrstecker) sollte vermieden werden. Das Unfall- bzw. Verletzungsrisiko ist sehr groß.