

## Utrustning till TÄVLING

- SIMGLASÖGON
- Extra simglasögon
- SIMMÖSSA
- Simdräkter, gärna lika många som du har starter + uppvärmingen
- Handduk(ar)
- Vattenflaska
  
- WARM UP kläder:
  - T-skjorta (gärna Dolphins T-skjorta),
  - Shorts eller leggings,
  - Långärmad skjorta frivillig
- Sandaler eller inneskor

Inför tävlingen är det viktigt att äta ordentligt morgonmål, för tävlingsdagen blir ofta lång, och det finns oftast inte tid att äta någon ordentlig måltid, man behöver se till att man klarar sig på flera små mål istället, därför:

- Packa med Matsäck, nedan några ex. vad kan vara bra
  - frukter (äpple, banan, päron, vindruvor...)
  - skalad morot
  - smörgåsar
  - mellanmålskex
  - proteindrink
  - juice, mjölk
  - nötter
  - yoghurt