

Holdlederopgaver til stævner

Hvad laver en holdleder?

- En holdleder er med til svømmestævne sammen med svømmer & træner.
- Skal tage sig af forskellige praktiske opgaver.
- Skal overnatte ved weekendstævner
- Kontaktperson ved tvivlsspørgsmål
 - Cupstævner.....: Lone Bisgaard - Tlf.: 23 26 15 09
 - Mesterskaber.: Frank Rasmussen - Tlf.: 28 78 67 24

Opgaver inden stævne

- Aftale med deltagende træner, hvilke opgaver der forventes at være i forbindelse med stævnet. Dette skal ske ved at tage kontakt til den træner som står som deltager i slutinfo evt. ved fremmøde i svømmehallen, Dette skal ske et par dage inden stævnet.
- Antallet af deltagende svømmere kan ses på deltagerlisten, som kan findes på klubbens hjemmeside under **Stævneinformationer** – Vil også være i holdledermappen med diverse stævneinformationer.
- Stævnekassen skal planlægges & der er forskellige muligheder for sammensætning. Se under **emnet.: [Stævnekasse Sammensætning](#)**
Den Lille Bager, Løsning - Vivi Due Christensen tlf.: 53 29 09 00
- Afhentning i klublokalet
 - Lægetaske
 - Opbevaringsbøtter til frugt, knive, skærebræt & kølertaske
 - Holdledermappe (Tidligst afhentning onsdag)
 - Horsens Svømmeklub banner.

Opgaver under stævnet

- Deltager i holdledermødet inden stævnestart – Se tidspunkt i holdledermappen
- Info på holdledermødet
 - Tidspunkt for bespisning af svømmere
 - Tider på Ind/Udtjekning ved indkvartering
 - Andre vigtige punkter omkring stævnet
 - Bakkerne med programmerne
 - Ophæng af resultatlister
- Indkvartering.: Sørg for at svømmernes bagage kommer på skolen/lægges i biler der bliver på stævnestedet. Få evt. hjælp fra blivende forældre (Jo flere om opgaven, jo hurtigere er opgaven udført).
- Der afhentes programmer i bakkerne med klubbens navn.

- Programmet skal streges over med deltagende svømmere fra Horsens Svømmeklub. Så det er lettere at følge, hvornår der er en Horsens svømmer i vandet.
- Det første program der er streget gives til trænerne, dernæst svømmere og til sidst en til holdleder.
- I samarbejde med trænerne skal holdlederen sørge for, at svømmerne bliver sendt til opvarmning på de rigtige tidspunkter.
 - **Lige et godt råd**
 - Skriv på armen af de små svømmere evt. **Løb 5 – Heat 3 – Bane 5**
- Smøre brød, skære frugt og anbring dem i de medbragte bølter
- Vær opmærksom på, at svømmerne hele tiden får nok at spise & drikke under stævnet. Hold øje med, at de har deres drikkedunk med sig og at den har indhold. Husk på det er ikke alle der lige gode til at spise og drikke. De skal hjælpes på vej (gerne med lidt humor) og hjælper dette ikke må det forklares på en anden måde. Det er rigtig vigtigt at svømmerne lære at det er for deres eget bedste for ellers får de det dårligt og får sværere ved at opnå de ønskede resultater.
 - **Hvad skal de have og hvornår, se under.: [Forplejning under stævne](#)**
- Spisepause når det passer ind i programmet for den enkelte svømmer. Enkelte stævner vil det forekomme, at svømmere ikke kan nå at komme over at spise. Da skal holdlederne sørge for, at der bliver lavet en madpakke til svømmeren.
- Ekstra forplejning/opmærksomhed til de svømmere, som deltager i finalerne om aftenen. Hurtig mad evt. ½ banan, cacao eller lidt skyr. Til opbygning af hurtig energi. Stå parat, når de kommer op af vandet. Det kan være nødvendigt at stå tæt ved bassin, væk fra den øvrige gruppe. Så de kan se jer....
- Køre til læge/tage kontakt til lægevagten, hvis nødvendigt og tage med svømmeren. Kontakte forældre ved evt. sygdom.
- Transport af svømmere til og fra svømmehal/overnatning. Denne opgave skal træner og official hjælpe til med. Inddrag evt. forældre der alligevel kommer til stævnet.
- At der er ro til natten efter det tidspunkt, der er aftalt med trænerne.
- At der er ro til hvilepauserne. Da der er nogen, som rigtig gerne vil sove.
- At svømmerne kommer op om morgen til aftalt tid.
- Alle får en god morgenmad/frokost/aftensmad til aftalte tid.
- Være der for svømmerne, opbakning, trøste osv.
- Tage evt. billeder af svømmerne under stævnet og evt. hjælpe trænerne med et oplæg på Facebook. Der sidder rigtig mange derhjemme, som syntes, det er lidt sjovt at følge med i, hvad der sker under stævnet. Børnene syntes det er ret hyggeligt at have nogle billeder fra stævnet.

Opgaver efter stævnet

- Evaluering af stævnet holdleder/træner

- Jan Løth - Tlf: 28 19 69 09 - Mail.: jan.l@swimhorsens.dk
- Niels Liboriussen – Tlf. 22 80 56 60 – Mail:- nl@swimhorsens.dk
- Daniel Steen Andersen – Tlf 50 99 92 95 – Mail.: daniel.steen.andersen@hotmail.com

- Tilbage melding omkring overskud i stævnekassen, sendes til
 - Jan Løth - Tlf: 28 19 69 09 - Mail.: jan.l@swimhorsens.dk
 - Vivi Due Christensen – Tlf: 53 29 09 00 – Mail.: butik@denlillebager.dk
- Rengøring af diverse køkkenting
- Aflevere lægetaske, bøtter, banner, holdledermappe osv. Retur til klublokalet.

Stævnekasse Sammensætning

- **1 dags stævner**
 - Stævnekassens indhold
 - Bananer
 - Nøddemix
 - Appelsiner
 - Melon
 - Rosiner

Der gives besked fra stævneansvarlig om hvor mange penge der kan købes for til det enkelte stævne. Alt indkøbes af holdleder. Det er holdledernes opgave at lave aftale omkring hvilke opgaver hver enkelt holdleder skal foretage sig inden stævnet.

Svømmerne skal selv medbringe Cacao.

- **Weekend stævner – Hjemme**
 - Stævnekassens indhold
 - Brød
 - Banan
 - Nutella
 - Appelsiner
 - Melon
 - Rosiner
 - Nødder/Mandler

Svømmerne skal selv medbringe Cacao

Der gives besked fra stævneansvarlig om hvor mange penge der kan købes for til det enkelte stævne

Her sponsorerer Den Lille Bager brødet. Derudover laver man en aftale med **Den Lille Bager** omkring hvilke ting du/i selv vil sørge for.

Som holdleder skal du sørge for afhentning af brød osv. Hos **Den Lille Bager, Løsning - Vivi Due Christensen**
tlf.: 53 29 09 00

➤ **Weekend stævner – Ude**

○ **Stævnekassens indhold**

- Brød
- Banan
- Nutella
- Syltetøj
- Appelsiner
- Melon
- Rosiner
- Nødder/Mandler
- Saft
- Skyr (Engangskrus, skeer)
- Evt. Rugbrød m/hamburgryg

➤ Svømmerne skal selv medbringe Cacao

➤ Der gives besked fra stævneansvarlig om hvor mange penge der kan købes for til det enkelte stævne

➤ Her sponsorerer Den Lille Bager brødet. Dog skal det siges, at der er mulighed for en flexibel stævnekasse, så man ikke slæber brød med til de sidste dage af stævnet. Man skal så selv ud at handle resten under stævneafviklingen. Dette giver mere plads i bilerne, og evt. plads til en ekstra svømmer i bilen. Det er rigtig godt hvis turen går ovre til Sjælland pga. brotakster = spare penge for svømmer/forældre. Man laver en aftale med **Den Lille Bager** omkring hvilke ting du/i selv vil sørge for.

➤ Som holdleder skal du sørge for afhentning af brød osv. Hos **Den Lille Bager, Løsning - Vivi Due Christensen** tlf.: 53 29 09 00

Forplejning under stævnet

Holdlederen skal sørge for, at alle får fyldt energidepoterne op efter indsvømning og deres løb, samt efter hvil og inden eventuelle finaler. Det er **vigtigt** at man vurderer fra svømmer til svømmer om det er en stor eller en lille svømmer og hvor meget de kan spise. Alle bør som minimum drikke lidt saft eller kakao efter deres løb. Som de selv har med hjemmefra.

Det er holdlederens opgave at sørge for at ALLE får tanket op i løbet af dagen – med svømmernes behov i fokus.

Hver svømmer skal efter indsvømning have følgende:

➤ 1/2 bolle/Toast med nutella og et stykke banan. Drikke medbragte Cacao

Hver svømmer skal efter sit løb have følgende:

- ½ bolle/skive hvidt toastbrød med nutella/marmelade og et stykke banan. Drikke medbragte Cacao.
- Alternativ en kop skyr m/nødder, mandler og rosiner

Finale svømmer skal efter sit løb have følgende:

- Hurtig energi – Banan eller Skyr

Derudover skal der være mulighed for at spise banan/rosiner/appelsin/melon/nødder i løbet af dagen. Svømmerne skal opfordres til IKKE at gå og småspise af tilbehøret hele dagen, men i stedet sørge for at tanke godt op efter indsvømning og deres løb. Selvfølgelig så det passer ind i, hvornår næste løb ligger på stævnedagen.