

Holdlederopgaver til stævner

Denne guide er for nye og garvede holdledere til hjælp for at sikre en god, ensrettet og gennemskuelig udførelse af opgaven til gavn for svømmerne, trænere og holdlederne selv.

Hvis du aldrig har prøvet at være holdleder før, kan du kontakte stævnekoordinatorerne med henblik på introduktion af holdlederfunktionen. Derudover vil der så vidt muligt blive taget hensyn til, at du kobles på en erfaren holdleder.

Stævnekoordinatorer

Kontakt ved tvivlsspørgsmål stævnekoordinatorerne.

- Cupstævner: Anne Jacobsen – Tlf.: 25 30 85 91
- Mesterskaber: Frank Rasmussen – Tlf.: 28 78 67 24

Hvad laver en holdleder?

- Holdlederen er med til svømmestævne sammen med svømmere & træner/trænere.
- Holdlederen tager sig af forskellige praktiske opgaver og understøtter svømmernes trivsel.
- Holdlederen overnatter ved weekendstævner (der er mulighed for koordinering og overlap med evt. officials).

Opgaver inden stævnet

I vil modtage en mail fra stævnekoordinatorerne, der koordinerer holdlederne og opgaverne i forbindelse med de konkrete stævner.

Nyttig information før stævnet:

- Antallet af deltagende svømmere kan ses på deltagerlisten, som findes på www.swimhorsens.dk under **Stævneinformationer** – Der vil også være en liste over deltagerne sammen med diverse stævneinformationer i holdledermappen. Bemærk, at holdledermappen ikke nødvendigvis indeholder en startliste/ løbsprogram, dette afhænger af, om den er færdig.
- Indholdet til stævnekassen skal afhentes hos Rema 1000, Bjerrevej 144, Horsens. Kontaktperson ved Rema 1000 er Lars Lauritsen. Bestilling og afhentningstidspunkt koordineres af stævnekoordinatorerne.

Følgende afhentes i klublokalet før afgang:

- Lægetaske.
- Stævnekasse med opbevaringsbøtter til frugt, knive, skærebræt, viskestykker, engangsklude og fryseposer.
- Holdledermappe (Afhentning koordineres med stævnekoordinatorerne).
- Horsens Svømmeklub banner og sponsor roll-up.
- Holdlederbluser til alle holdledere. De er placeret i taske "holdlederbluser".

Opgaver under stævnet

Under stævnet er der forskellige opgaver, som holdlederen udfører. Det er følgende:

- Holde sig opdateret på www.swimhorsens.dk under det konkrete stævne.
- Deltage i holdledermødet inden stævnestart. Tidspunkter kan findes i holdledermappen/
www.swimhorsens.dk under pågældende stævne.
- Under holdledermødet skal du som holdleder være særligt opmærksom på:
 - Tidspunkt for bespisning af svømmere.
 - Tider på ind-/udtjekning ved indkvartering.
 - Andre vigtige punkter omkring stævnet.
 - Placering af løbsprogrammer.
 - Placering af resultatlister.
- Der afhentes løbsprogrammer i bakkerne med Horsens Svømmeklubs navn.
- I løbsprogrammet skal fremhæves (f.eks. overstregningstusch) med deltagende svømmere fra Horsens Svømmeklub. Så er det lettere at følge, hvornår en Horsens svømmer i vandet.
- Det første løbsprogram med fremhævede løb gives til trænerne, dernæst til svømmerne og til sidst et til holdlederen.
- I samarbejde med trænerne skal holdlederen sørge for, at svømmerne bliver sendt til opvarmning på de rigtige tidspunkter.
- Smøre brød, skære frugt og anbringe det i de medbragte bølter "beklædt" med fryseposer.
- Være opmærksom på, at svømmerne (gælder de, der ikke har rutine i at svømme stævner) hele tiden får nok at spise og drikke under stævnet. Holde øje med, at alle har sin drikkedunk med sig og at den har indhold. Være opmærksom på, at det ikke er alle, der er lige gode til at spise og drikke. Det er rigtig vigtigt, at svømmerne lærer, at de forbruger meget energi til stævnet og derfor har behov for at spise og drikke mere, end de er vant til. Det er især vigtigt at tale med de "småtspisende" om, at der er mere energi i f.eks. boller med Nutella end i gulerødder.
- Spisepause, når det passer ind i programmet for den enkelte svømmer. Til enkelte stævner kan det forekomme, at svømmere ikke kan nå hen og spise i det aktuelle tidsrum. Da skal holdlederen sørge for, at der bliver lavet en madpakke til svømmeren.
- Ekstra opmærksomhed til de svømmere, som deltager i finalerne om aftenen. Sørge for, at svømmerne spiser og drikker tilstrækkelig mellem indledende og finaler.
- Tage kontakt til lægevagten, om nødvendigt køre med svømmeren til læge. Kontakte forældre ved evt. sygdom.
- I forbindelse med indkvartering skal holdlederen sørge 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).
- Transport af svømmere til og fra svømmehal/ overnatning. Denne opgave skal trænerne og officials hjælpe til med. Inddrag evt. forældre der alligevel er med til stævnet.
- Sørge for, at der er ro til natten efter det tidspunkt, der er aftalt med trænerne.
- Sørge for, at der er ro til hvilepauserne, da der er nogle, som rigtig gerne vil sove.
- Sørge for, at svømmerne kommer op om morgenen til aftalte tid.
- Sørge for, at alle får en god morgenmad/ frokost/ aftensmad til aftalte tid.
- Være der for svømmerne, opbakning, trøste osv.
- Tag evt. billeder af svømmerne under stævnet og evt. hjælpe trænerne med oplæg på Facebook, så de derhjemme kan følge med.

Opgaver efter stævnet

Det brugte udstyr rengøres og returneres til klublokalet:

- Rengøring af diverse køkkenting.
- Aflevere lægetaske, stævnekasse med bøtter/ knive mv., banner, holdledermappe osv. senest første hverdag efter stævnet.
- Aflevere tørre snavsede viskestykker og klude til fælles vask.
- Vask af egen holdlederbluse og aflevering i tasken "holdlederbluser" indenfor en uge.

Stævnekasse sammensætning

- Grovboller
- Bananer
- Nutella
- Syltetøj
- Saft
- Muslibar
- Gulerødder

Ved længerevarende stævner koordineres ekstra madindkøb med træneren. Svømmerne skal selv medbringe kakao og juice brikker til eget forbrug.

Forplejning under stævnet

Holdlederen skal sørge for, at stævnekassen er fyldt op. De, der er vant til at svømme stævner, styrer selv deres indtag af føde i løbet af dagen. De mindre svømmere, der ikke har så meget stævne erfaring, skal guides til at spise lidt løbende.

Et eksempel på hvad, man skal spise efter indsvømning eller løb, kan være en bolle med Nutella eller syltetøj, samt et stykke banan. Man kan også drikke en medbragt juice eller kakaomælk.

Vi håber, du har fået svar på alle dine spørgsmål,
og ønsker dig god fornøjelse med opgaven som holdleder! 😊