

Holdleder hos AGF Svømning

- skal du være holdleder, så kan denne information gøre dig lidt klogere på dine opgaver

Stævnets størrelse og placering, har stor indflydelse på holdlederens opgaver. Er det et stævne i og omkring Århus, skal svømmerne ofte selv medbringe frugt og snacks, og så er der ikke brug for holdledertasken. Spørg gerne trænerne eller Bjørn, hvis du er i tvivl, om stævnet er med eller uden servering af frugt/snacks.

Er stævnet udenfor Århus og omegn, skal du som holdleder sørge for at holdledertasken er med. Tasken står ofte på kontoret (helt ned af gangen til venstre). Du kan spørge Bjørn eller trænerne om de kan tage den med, hvis du ikke selv skal forbi svømmestadion.

Tasken (en sort ARENA kuffert med lysegrønne lynlåse) bør indeholde følgende: Stor plastickasse med 5 plasticbøtter, knive og skræller, fryseposer, skærebræt, skraldeposer, hygiejnebind, tampax og en beholder med citronsaft – samt en holdleder T-shirt.

Du skal som holdleder, indkøbe det frugt og snacks der tilbydes til svømmerne i løbet af stævnet. Er det et stævne der varer over flere dage, og er du kun holdleder den ene dag, så aftal med den anden holdleder, hvor meget I medbringer hver især.

Du bestemmer selv, hvad du har lyst til at købe – men her er hvad det ”plejer” at kunne være: Æbler, pærer, bananer, gulerødder eller andet frugt og grønt, lyse boller, syltetøj (gerne den flydende der kan trykkes ud som ketchup – da det er nemt), müslibarer eller kiks.

Det handler om at bruge sin sunde fornuft, og afstemme forventninger med trænerne inden afgang til et stævne. Husk du kan på holdsport, tjekke hvor mange der er med på stævnet, hvilke trænere der skal med, samt hvor mange svømmere du skal købe ind til.

Ved afgang

Holdlederen tjekker sammen med træneren, at alle deltagere er med i bil/bus eller tog. Kontroller at bus/tog er i samme stand, når vi forlader den, som da vi kom ind. Saml gerne affald sammen inden I forlader bil/bus/tog og husk alle tasker. Husk desuden at få holdledertasken med!

Ved ankomst

Der er ofte holdledermøde med det samme, hvor du får information om stævnet. Vær opmærksom på, om stævnet er med eller uden spisebilletter – for så skal disse billetter fremskaffes. Notér tidspunkter omkring stævnestart, spisning og pauser (du kan evt. tage et billede af oversigten på mødet). Giv gerne trænerne et kort resume af mødet. Er der flere holdledermøder i løbet af stævnet, deltager du også i dem.

Under stævnet

Programmer afhentes når det er muligt – som regel 30 minutter før stævnestart. Markér gerne alle AGF-svømmere med din medbragte overstregningstusch. Noter gerne pauser og hold øje med om tidsplanen holder, da svømmerne ofte vil spørge dig, indtil hvornår de skal svømme, og om tidsplanen holder.

Holdledertasken gøres klar ved at fylde de 5 plasticskåle med hver sin frysepose – fyld derefter hver skål med hver sin frugt, grønt eller snacks (posen minimerer opvasken). Det sidste hul er oplagt til en skraldepose til bananskræl m.m. Du kan som regel bruge et køkken til at skære frugten i – spørg dig

eventuelt frem på holdledermødet. Er der langt tid til et måltid, så kan en bolle med syltetøj være nødvendigt, for dem der skal svømme sent. Om du tager den store plastickasse eller hele kufferten med ind i svømmehallen, er helt op til dig. Kassen skal fyldes op i løbet af stævnet. Du kan skære yderligere frugt og lægge i poser, så er det nemt at fylde op igen – husk evt. at dryppe æblestykkerne med citron, så bliver de ikke så let brune.

Hold gerne øje med om svømmere er klar til start og gerne i god tid. Det kan også være, at nogle af de små svømmere har hjemve, eller har brug for lidt omsorg – da de ofte er trætte efter nogle lange dage. Spørg gerne trænerne om der er andet du kan hjælpe med – det kan være tage billeder eller notere tider. Aftal med trænerne hvornår svømmerne skal sendes til spisning.

Er der en pause midt på dagen i løbet af stævnet, skal svømmerne i denne pause gerne lade op. Det vil sige der skal være ro, og alle skal gerne hvile sig og samle kræfter. Det kan enten være i forhallen eller på indkvarteringsstedet, afhængig af hvor langt væk indkvarteringen er.

Indkvartering

Holdlederen hjælper med indkvartering og får skabt ro, så alle kommer i seng til ordentlig tid. Aftal gerne med trænerne hvornår der skal være ro, og hvornår svømmerne skal vækkes om morgenen. Efter stævnet forlades soverummene selvfølgelig i samme stand som ved ankomst, og alle hjælper til med oprydning.

Hjemkomst

Husk at hente madpakker hvis de er bestilt. Husk at få oplyst hvis nogle svømmere er kørt med deres forældre hjem. Sørg for at svømmerne kontakter deres forældre i god tid før afhentning.

Det er forældrenes eget ansvar, at oplyse holdleder/trænerne om specielle forhold til sit barn.

Holdledertasken gøres klar til næste stævne

Alle rester smides væk – og hvis man ikke har brugt poser i plasticbøtterne gøres disse rene. Har man brugt den sidste pose, køber man en ny rulle. Tasken leveres enten med det samme eller inden for få dage. Holdleder T-shirten leveres nyvasket, så den er klar til næste stævne.

Kvitteringer

Alle udgifter for holdlederen, afregnes ved at sende et billede af kvitteringerne til Liselotte på Liselotte@agf-svomning.dk, som herefter overfører beløbet tilbage til din konto. Husk at skrive hvilket stævne det vedrører samt kontonummer.

God fornøjelse
AGF SVØMNING