

Kære forælder til en K-svømmer

I har meldt jer som holdledere til næste stævne

Først og fremmest vil vi gerne takke jer for, at I har valgt at deltage som holdleder. Vores svømmers deltagelse i stævnet vil ikke kunne lade sig gøre uden jeres hjælp.

Da vi har erfaring for, at forventningerne til holdlederopgaven ikke altid er veldefineret, har vi udarbejdet følgende oversigt over jeres "opgaver" i forbindelse med afviklingen af et stævne. Det skal dog bemærkes, at det er den ansvarlige træner der har ansvaret for, at aftale hvilke af nedenstående opgaver der varetages af træneren selv og hvilke opgaver der varetages af holdlederen.

Det er holdlederen der skal sørge for indkøb af frugt samt sunde snacks til svømmerne. Kvitteringen herfor sendes til klubbens kasserer ([kasserer@sksv.dk](mailto:kasserer@sksv.dk)), som refunderer omkostningerne til de indkøbte varer. Kvitteringen skal være mærket med følgende oplysninger:

- Stævnenavn og dato
- Indkøbers navn og konto nr.

Under selve stævnet er det også holdlederens ansvar at sørge for, at den medbragte frugt bliver udskåret i mundrette stykker. Beholdere til opbevaring af frugt, knive, skærebrædt mm. hentes i hallen. Såfremt I er flere der deler holdlederposten, bedes I aftale indbyrdes, hvem der sørger for indkøbet.

Der beregnes ca. 1,5 stk. frisk frugt pr. svømmer pr. dag samt sunde snacks. I skal også beregne de 3 trænere og jer selv med.

Derudover har holdlederen følgende opgaver:

- Deltagelse i holdledermødet, som afholdes af stævnelederen og overdommeren. Oplysninger og informationer fra holdledermødet skal viderebringes til trænere og svømmere.
- Være det samlende punkt ved klubbens "base" til stævnet.
- Hjælpe svømmerne med at komme til opvarmning samt få dem sendt til start i rette tid efter nærmere aftale med trænerne.
- Være til rådighed for svømmerne – der er næsten altid nogle der skal have hjælp til det ene eller det andet samt være der for dem, hvis de bliver i dårligt humør over et løb eller lign.

Vi synes det er en stor oplevelse at være holdleder – det er meget givende at tilbringe en dag sammen med en flok glade og engagerede børn og unge mennesker, der alle giver sig fuldt ud.

På forhånd tak for hjælpen ☺

Mange svømmehilsner fra  
K-teamet

## Forslag til indkøb

### Frugt

Æbler er altid gode – skæres i både.

Banener bedst hele.

Anden frugt som det måske lige er sæson for.

Gulerødder.

Noget frugt er bedst hele andet kan godt skæres i både.

Vurder det selv, men husk det ligger i en kasse i en varm svømmehal.

### Snack.

Rosiner – et hit

Mandler

Saltstænger.

Musli bar.

Ellers er det frit valg.