

HOLDLEDER OPGAVER PÅ TRÆNINGSLEJR

Formål:

- ✓ At svømmerne får mulighed for at træne mere og dermed forbedre deres teknik, styrke og kondition med henblik på at blive endnu dygtigere svømmere.
- ✓ At holdet/holdene styrkes socialt og at de kommer til at fungere endnu bedre som et samlet hold.
- ✓ At svømmerne, trænere og holdledere får en god oplevelse sammen.

Holdlederens funktion:

- ✓ På mødestedet for afgang møder holdlederen sammen med træneren frem i god tid og hjælper med afkrydsning af svømmerne. Spørg forældre og svømmere om der er særlige hensyn der skal tages (f.eks. sygdom, skader, medicin, sovesituation mv.)

På selve lejren:

- ✓ At gøre det så let som muligt for træneren at udføre sin trænergerning, nemlig at få svømmerne til at træne optimalt (dvs. sikre sig, at svømmerne får sund kost, koldt og frisk vand til træning, hvile, hygge, frisk luft og god nattesøvn)
- ✓ At bidrage til at svømmerne lærer hinanden og trænerne endnu bedre at kende og bliver rystet sammen i form af planlægning og afholdelse af fælles aktiviteter som f.eks. teambuildingøvelser, boldspil, spil, aftenhygge og fri tid sammen mv.
- ✓ At holde kontakt til hallens personale samt overnattingsstedet/forplejning hvis der skulle forekomme ændringer i programmet eller der opstår andre problemer de skal informeres om.
- ✓ Under selve træningspasset forholder holdlederen sig afventende i forhold til træneren. Denne beder holdlederen om hjælp, såfremt det ønskes. Er der flere holdledere med på lejren, kan der aftales at holde "fri" på skift (tid til tage bad, løbe en tur osv.)
- ✓ Stå stand-by ved uheld der kræver førstehjælp (tage med på skadestuen)
- ✓ Følge op på svømmeres særlige behov (medicin eller soveproblemer)
- ✓ Er nærværende og opmærksom på ensomme sjæle, mobning, hjemve eller andet der skal tages hånd om.
- ✓ Ved afslutning: sikre at alle kommer ordentlig hjem, tjekke om stedet afleveres i aftalt stand, samle glemte sager sammen.

Trænerens funktion:

- ✓ Sørger for selve træningen
- ✓ Er til stede i øvrigt og bidrager til det sociale samvær med svømmerne på lejren, herunder deltagelse i aktiviteter, måltider osv.
- ✓ Samarbejder med holdlederen om alt det praktiske.
- ✓ Ansvarlig for ro og orden, "opdragelse" af svømmerne mv. sammen med holdlederen.
- ✓ Er ankerperson i forhold til svømmerne (træneren kender svømmerne bedre end skiftende holdledere.)

Tjekliste til holdlederen.

- ✓ Førstehjælpskasse med vaseline, panodiler mv. (opbevares i skabet i det lille køkken i sv.hallen)
- ✓ Købe ind til restitutionsmåltider (frugt, kakao, nødder/mandler/rosiner, brød/boller, knækbrød)
Medbringe skærebræt + plastskål til frugt (urtekniv + poser er i førstehjælpstasken)
- ✓ Navneliste med telefonnumre til akutsituationer + opbevare sygesikringsbeviser for svømmerne.