



## Holdlederens opgaver til turneringer og stævner

Du skal medbringe:

- 📋 Liste over svømmere – findes hjemmesiden under konkurrence/stævnetilmeldinger. Tjek at alle har en plads både ud og hjem.
- 📷 Kamera og holdledertaske – ligger i styrkerummet, nøglen fås hos træneren.
- 📄 Papir, blyant, tape og overstregningstusch til programmet
- 👕 Tøj og indendørs sko/badetøfler som passer til ophold en hel dag i en svømmehal 😊

Ved stævnet skal du:

- 📋 Gå til holdledermøde, sørger for afmeldinger/holdkapkort
- 📄 Hente program når det kommer og strege alle Roskilde svømmere ud med tusch
- 📋 Følge med i programmet og hjælpe med at svømmerne er klar over hvornår de skal svømme og hjælpe dem med at komme til start
- 📋 Følge med i resultatlisten og sørge for at svømmerne er klar til eventuel medaljeoverrækkelse
- 🗣️ Spørg trænerne om der er noget man skal hjælpe med

Kontakt ugen før træneren efter træning for nærmere aftale af fordeling af opgaverne, da der kan være forskellige behov.

### **Frugtordning:**

Du skal medbringe:

- 🍹 Saft færdiglavet i store flasker, ca. 4-5 liter afkølet – stor beholder til saft findes i lokale ved Maglegårdsbadet, lån nøglen af trænerne
- 🔪 Skrællekniv, 1 eller 2 spækbrædder
- 🍱 Store plastbeholdere 2 til 3 stk. til den udskårne frugt
- 🗑️ Affaldspose og engangskrus

Du skal købe ind for ca. 10 kroner pr. deltager, antallet kan du se på hjemmesiden under konkurrence/ stævnetilmeldinger eller få det at vide af trænerne ugen inden. Pengene får du retur ved at indsende kvitteringer og kontonummer til Maibrit Johansen (Nanna og Emil), Bakkedraget 40, 4000 Roskilde eller bakkedraget40@privat.

Køb f.eks.:

- 🍌 Muslibarer uden chokolade, riskiks
- 🍏 Hårde pærer, æbler, bananer
- 🥒 Gulerødder, agurk, peberfrugt
- 🍈 Melon, blommer, ananas, vindruer

Vask frugten inden du tager af sted. Skær evt. gulerødder ud og kom dem i poser

### **Anrette frugten lidt af gangen så det ser lækkert ud**

Er der sat to forældre på, så aftal nærmere omkring indkøb og fordeling af opgaverne ved stævnet.

God fornøjelse Konkurrenceudvalget