

## Holdleder

Alle hold i eliteafdelingen skal have en eller flere holdledere. Holdlederrollen varetages af forældrene.

Holdlederens rolle er at hjælpe trænerne ved stævner. Rent praktisk fungerer det ved, at holdlederen sørger for alt omkring svømmerne, således at træneren/trænerne kan varetage deres job. Dette indebærer også opsyn med børnene i pauser og efter stævner indtil de bliver afhentet.

### Før stævnet

Før et stævne er det særligt ved de små svømmere praktisk at få en liste over børnene samt forældrenes kontaktoplysninger fra kontoret (trine@hsk.dk). Der kan være koordinering af kørsel i forbindelse med stævner, og dermed er det praktisk at vide, hvor børnene bor i forhold til hinanden. Vigtigst ved listen er dog, at man skal kunne komme i kontakt med forældrene under et stævne, fx hvis en svømmer bliver syg, slår sig, eller hvis stævnet slutter tidligere end forventet, så forældrene kan komme og hente deres børn.

Ved eksterne stævner er det også holdlederens opgave at sørge for, at der medbringes klubbanner/-beachflag. De ligger i klubbens depot i Damsøbadet, og Damsøbadets personale kan give adgang til det.

### Ved stævnet

Et svømmestævne starter stort set altid med et holdledermøde (ligger gerne ca. samtidig med starten på indsvømningen). På holdledermødet bliver der af stævneledelsen og overdommeren givet praktiske informationer om stævnet. Det kan være tidspunkter for pauser og medaljeoverrækkelser, men også informationer om særlige opmærksomhedspunkter for dommerne, fx hvis der netop er indført nye regler for en vending eller lignende.

Den vigtigste opgave ved stævnet for holdlederen er at holde styr på, hvornår de enkelte svømmere skal svømme og sørge for, at de er opvarmede og klar til at svømme til tiden.

Lige inden stævnets start uddeles startlister til klubberne, og holdlederens rolle er at holde styr på, hvilket løb, heat og bane de enkelte svømmere skal svømme på (og for de små svømmere desuden hvad de skal svømme). Det er her praktisk at anvende overstregningstusser til at markere svømmerne på startlisterne, samt at have en kuglepen til at notere løb, heat og bane på hånden af svømmerne (fx L2 H3 B6). På den måde er det let for svømmerne at huske, hvornår de skal svømme.

### Forplejningskassen

En anden vigtig opgave ved stævner er forplejningskassen. Svømmerne har selv madpakke og drikke med, men holdlederen skal sørge for en forplejningskasse med lidt ekstra mad, der giver hurtig energi. Kassen bør bestå af dels noget frugt/grønt, dels brød/kiks/nødder el.lign.

En praktisk kasse indeholder forskellige rum eller bokse, så de forskellige ting kan holdes adskilt. Det kan fx være denne (Smart Store med indsats), der kan købes i Silvan eller Jysk:



Tit har de enkelte hold en kasse, der går på omgang mellem holdlederne.

### Forslag til indhold i kassen

- Æbler, pærer
- Agurk
- Vindruer
- Ananas el melon
- Appelsiner
- Kiks, fx Marie Kiks, Digestive eller Fruit Biscuits (kiks med frugt indeni)
- Hvidt brød, fx krydderboller eller Pågen Åntligen
- Rosiner el figenstænger
- Nødder, mandler, peanuts

Mængden og udvalget i forplejningskassen afhænger af stævnets varighed. Til heldagesstævner er det særlig godt med det hvide brød, mens det kan undværes til korte stævner på et par timer. Indholdet i forplejningskassen skal være ting, der giver hurtig energi, da svømmerne har brug for meget energi til et stævne. Derfor skal det fx være hvidt brød. Saftige frugttyper og agurk er også altid godt, da varmen i svømmehallen kræver, at svømmerne skal indtage meget væske.

Husk: Stævneforplejningen er kun et supplement til svømmernes egne madpakker.

### Afregning for udlæg

Afregning af udgifter til indkøb af frugt mv. sker ved udfyldelse af bilag, se klubbens hjemmeside på: <http://hsk.dk/elitesvom-forside/eliteafdelingen/korselogafregningsbilag>

### Huskeliste for holdlederen til stævner

Følgende ting er gode at have i sin "stævnetaske":

- Kuglepenne

- Overstregningstusch
- Elefantsnot (til at hænge tidsplan og løbsoversigt op – det sparer mange svar på de samme spørgsmål)
- Kniv mv til at skære frugt med
- Liste over svømmerne og deres kontaktoplysninger
- Klub-banner og –beachflag til eksterne stævner. Ligger i klubbens depot i Damsøbadet.

## Efter stævnet

Det holdlederens ansvar at passe på de små svømmere i pauser ved større stævner, hvis der ikke aftales andet med træneren, og efter stævnet indtil de bliver hentet af forældre. Ofte har forældre aftalt indbyrdes, hvem der henter børnene efter stævnet, så i praksis handler det om at holde øje med børnene indtil de bliver afhentet. Det vil sige, at holdlederen er den sidste der forlader stævnet, hvis ikke andet aftales med forældre eller træner.

## Børneattester

Det fremgår af loven, at foreninger skal indhente børneattest hos politiet på personer, der som led i udførelsen af deres opgaver færdes fast blandt børn under 15 år, og derved har mulighed for at opnå direkte kontakt med disse børn. Hovedstadens Svømmeklub indhenter derfor børneattest på alle forældre, der deltager i træningslejre, stævner og andre aktiviteter med overnatning.

Kontoret bestiller børneattesten digitalt hos Politiet, og vil derfor inden da bede om holdlederens fulde navn og cpr.nr. pr. mail. Inden Politiet kan udstede børneattesten kræver det dog personens samtykke.

Anmodning om samtykke sendes automatisk til personens digitale postkasse og kræver derfor, at personen har NemId, adgang til sin digitale postkasse og har accepteret at modtage post fra det offentlige i sin digitale postkasse. Politiet sender attesten til klubbens digitale postkasse, når personen har givet sit samtykke.

Læs mere om børneattesten her  
(<https://www.politi.dk/da/borgerservice/straffeattest/boerneattest/>)