



Holdleder – Rolle og Vejledning (MK31)

Formål

Holdlederen understøtter svømmernes trivsel og tryghed, så trænerne kan fokusere på det sportslige. Holdlederen er samtidig bindeled mellem klub, forældre og arrangører ved stævner og træningsleje.

Reference og beføjelser

- Refererer til den ansvarlige træner på aktiviteten.
- Handler på klubbens vegne i praktiske forhold og følger klubbens politikker og værdier.
- Holdleder og træner forventes at afklare rollefordeling og forventninger inden aktivitetens start.

Opgaver ved stævner

Før stævnet

- Aftal rollefordeling med træner.
- Tjek stævneinformation/program og lav evt. en oversigt.
- Koordiner transport og eventuelle afbud.
- Klargør holdlederkassen (se bilag).
- Informer forældre om tider, mødested og kontaktperson.

På stævnedagen

- Deltag i holdledermødet og giv information videre.
- Hjælp svømmerne til indsvømning, call-room og start til tiden.
- Hold styr på tidsplan, pauser og spisetider.
- Skab ro i holdområdet og aflast træneren.

Efter stævnet

- Sørg for hjemtransport og at alle svømmere er afhentet.
- Kort opsamling med træner og evt. forældre.
- Aflever holdlederkasse og kvitteringer.



Opgaver ved træningslejr

Før lejren

- Koordinator rejseplan og program med træner og evt. klubchef.
- Lav dagsprogram (vækning, måltider, træning, ro).
- Indsaml særlige hensyn (kost, medicin m.m.).
- Hjælp med værelsesfordeling og transport.
- Forbered og informer forældre (pakkeliste, regler, kontaktinfo).
- Pak medicbag med medicin og særlige hensyn – super vigtigt.

Under lejren

- Skab tryghed og struktur: vækning, måltider, fremmødelister.
- Håndtér praktiske indkøb og logistik.
- Kend lokale forhold og beredskab ved sygdom/ulykke.
- Kort status til forældre (efter aftale med træner).

Efter lejren

- Sørg for hjemtransport og afkrydsning.
- Evaluering med træner om forløbet.

Kompetencer og profil

- Rolig, struktureret og tydelig i kommunikationen.
- Bevarer overblik i travle situationer.
- Gode samarbejdsevner – kan hjælpe, delegere og informere.
- Kendskab til stævneforløb og procedurer.

Adfærd og etik

- MK31's værdier: fællesskab, respekt og sikkerhed – holdet først.
- Respekt for officials og halregler.
- Overhold klubbens retningslinjer for foto og sociale medier.

Sikkerhed og beredskab

- Kend mødested og evakueringsvej.
- Hav kontaktiliste og oplysninger om særlige hensyn ved hånden.
- Grundlæggende kendskab til førstehjælp.
- Dokumentér evt. hændelser.

Økonomi og afregning

- Indkøb sker efter aftale med træner eller klub.
- Gem kvitteringer og noter aktivitetens navn og dato.
- Aflever udstyr, medicbag og kantkasse hurtigst muligt efter aktiviteten.
- Ved stævner med overnatning: vær opmærksom på budgetrammerne for kantkassen.



Mini-tjeklister

Stævne – før afgang

- ☐ Aftal rolle og opgaver med træner
- ☐ Program + afkrydsningsliste + tusch/tape
- ☐ Holdlederkasse (frugt, plaster, nåle, papir)
- ☐ Transport/afbud koordineret
- ☐ Forældre informeret

Stævne – på stedet

- ☐ Deltag i holdledermøde
- ☐ Hjælp svømmere af sted rettidigt
- ☐ Skab ro i holdområdet
- ☐ Resultater/ændringer noteret og delt

Træningslejr – daglig rytme

- ☐ Vækning → måltider → træning
- ☐ Fremmøde ved alle samlinger
- ☐ Medicbag og særlige hensyn fulgt
- ☐ Kort status til forældre



Bilag 1: Holdlederkasse – pakkeliste

- Frugt, kiks eller brød (aftales med træner)
- Skærebræt og lille kniv
- Gaffatape / sportstape
- Tuscher, overstregningstuscher
- Sikkerhedsnåle
- Papir, blok og kuglepenne
- Ekstra plastlommer / mapper
- Plaster og førstehjælpsartikler
- Evt. håndklæder/tæpper til fællesbrug
- Klubbens flag/banner (hvis aftalt)

Bilag 2: Skabelon til forældre-info

Kære forældre

Her kommer de vigtigste informationer om [stævnet/træningslejren]:

- 📍 Sted: [adresse og halnavn]
- 📅 Dato og tid: [xx-xx-2025, mødetidspunkt]
- 👤 Holdleder: [navn og telefonnummer]
- 👥 Træner(e): [navne]

Praktisk:

- Mød op til tiden.
- Husk svømmetøj, klubdragt og madpakke/snacks.
- Forældre er velkomne på tilskuerpladserne.

Vi glæder os til en god dag/lejr sammen med svømmerne!

Venlig hilsen

[Navn], Holdleder

Svømmeklubben MK31