Holdleder opgavebeskrivelse

**Formålet** **med dette dokument:**

Et værktøj for holdlederen. Dokumentet bør løbende revideres for at sikre det til enhver tid er relevant og at holdlederenes erfaringer samles og deles med fremtidige holdledere.

**Holdlederopgaven:**

1. forberedelse og indkøb af forplejning
2. deltagelse i stævne
3. afslutning

Holdlederen løser sine opgaver efter trænerens anvisning. Den primære opgave er at sikre at svømmere har let adgang til sund drikke og forplejning imellem hovedmåltiderne.

**Fremgangsmåde**

1. **Forberedelse og indkøb af forplejning**

Godt en uge før stævne skal holdlederen:

* kontakte træneren og klubchefen for at afstemme opgaven forud for det aktuelle stævne. Evt. bede træneren eller ansvarlig teamleder om at arrangere, at forældre bager boller til stævnet
* På ESK-kontoret afhentes en ”frugtkasse” med forskellige opbevaring, knive og skærebræt til forberedelse af frugt m.m.
* Frugt og grønt kan afhentes gratis i SuperBrugsen Esbjerg, hvor resten der skal købes ind også skal indkøbes. Dette gøres typisk dagen før afgang til pågældende stævne.
* Debitorkort afhentes på klubbens kontor hos klubchefen og medbringes når frugt skal afhentes hos SuperBrugsen.

1. **Deltagelse i stævne**

* ”Frugt kassen” og varerne medbringes
* Praktiske emner at medbringe: Blot et estimeret bud på hvordan det kan se ud.
  + 8 mindre skåle som ikke bør være dybe til anretning af frugt og grønt
  + 4 mindre skåle til nødder og rosiner
  + Stor plastkasse til at fragte redskaber
  + 1 rulle fryseposer, ca. 8 liter, til opbevaring
  + 1 brødkniv
  + 2 skrælleknive
  + 2 store grønsags knive
  + Tusch til at skrive navn på plastickrus
  + 1,5 plastikkrus pr svømmer pr dag til saftevand
  + 3 Skeer/plastskeer til syltetøjsglas
  + 2 skærebrædder
  + 1 viskestykke pr dag
  + 1 karklud pr dag
* holdlederen sørger for at forplejningen hele tiden er anrettet og løbende opfyldes

1. **Afslutning**

Nedenstående skema udfyldes for afholdte indkøb. Inden 8 dage efter stævnet afleveres det i ESK i kontorets åbningstid med kvitteringer vedhæftet, samtidigt afleveres ”frugtkassen” Det kan anbefales at I ringer før I besøger kontoret. Udlæg refunderes derefter i løbet af et par dage.



**Økonomi**

Til hver stævnedag gives 15 kr. pr svømmer af ESK. Hvilket er rigeligt, ikke mindst hvis frugt og grønt sponsoreres.

Det anbefales ikke at købe ind for det fulde beløb. Mængden er vanskelig at vurdere, således er der ekstra penge, hvis det skulle vise sig nødvendigt i løbet af stævnet.

**Vejledning i indkøb**

Forslag:

* pære
* agurk
* æble
* gulerødder
* Banan
* saltstænger
* rosiner
* fuldkorns Mariekiks
* Riskiks
* Digestive Fuldkorns kiks
* hjemmebagte boller (forældre kan f. eks bage boller, helst noget af det grove)
* myslibar
* Blandet nødder
* Syltetøj (Hvis der serveres boller)
* Saftevand (gerne uden sukker)

**Eksempel af forbrug fra Nyborg Cup 2020.**

Stævnet forløb over 3 dage med 57 svømmere. Forbruget er angivet for **en svømmer pr dag**:

* 1 æble ”Pink Lady”
* 60 gr gulerod
* 0,8 pære
* 1/3 banan
* 19 gr marmelade
* 0,7 boller
* 21 gr fuldkorns Mariekiks
* 18 gr saltstænger
* 0,04 pakke riskager
* 6 gr mandler
* 24 gr rosiner
* 7 gr myslibar
* 19 gr Fuldkorn Digestive
* 0,7 ltr blandet saft