

HUSKELISTE FOR LAGLEDERE/REISELEDERE

En lagleder skal:

- være ansvarsfull og til å stole på
- være punktlig og presis
- være saklig, lojal og ærlig
- vise omsorg for alle - ikke overse utøvere
- gi støtte uansett resultat
- motivere og være positiv
- avklare hva utøverne trenger - husk å spørre "kunden"!

Hvilke individuelle behov finnes? Respekter ulikheter.

Motto: Laglederen/reiselederen er til for utøverne, ikke omvendt.

Det er viktig å se, bry seg om og være til stede for utøveren. Laglederen/reiselederen skal yte service og oppdra utøverne. Det er viktig å være klar over ansvarsfordelingen hvis det er flere personer med. Treneren er "sjefen", og det er han/hun som setter dagsorden.

Laglederens/reiselederens jobb er å imøtekomme/hjelpe treneren.

LAGLEDERENS/REISELEDERENS OPPGAVER FØR AVREISE:

Er påmeldingen i orden? Skaff deg opplysninger om:

- Påmeldingen og evt. strykninger
- Hvilke utøvere som skal kaste hvilke øvelser
- Hvem som er med som ledere og trenere
- Hvor mye penger du trenger som leder
- Reiseruten og transporten
- Er bestilling av tog/flybilletter ok?
- Spesielle forhold på stevneplassen

Ta med liste over alle utøvere med oversikt over hvilke øvelser de kaster.

Sjekk at du har med alt på huskelisten!

VED AVREISE:

- Sjekk at alle utøverne har med eget kasteutstyr, landslagsdrakt og joggesko
- Har noen glemt passet?
- Gi foresatte beskjed om når kasterne er hjemme igjen.

Arbeidsfordelingen mellom ledere og trenere bør avklares. Gi utøverne informasjon om dette.

VED ANKOMST:

- Betal startkontingent.
- Er banene OK?
- Sjekk at utøverne er påmeldt i de riktige øvelsene.
- Finn ut om det er noen forandringer eller strykninger.
- Få med lister, info om pauser, banefordelingen og startrekkefølgen tilbake til utøverne.
- Sett opp et ca. tidsskjema over konkurransedagen(e).

M2

Forberede og gjennomføre sekundering/hjelp er treneres oppgave, men trenger han/hun hjelp?
Her har ulike utøvere ulikt behov.

GI BESKJED TIL UTØVERNE:

- hvor du oppholder deg, slik at de kan finne deg
- når de skal kaste
- med engang det er endringer i tidsskjema (følg godt med!)
- hvor lang pause de har mellom hver øvelse
- om når og hvor premieutdeling skal foregå

Sørg for å ha ekstra utstyr lett tilgjengelig og ta med noen ekstra startlister. Følg godt med!
Gi beskjed til utøverne!

Skaff resultatlister så fort som mulig til trenere og utøvere - husk også å ta med resultatliste til forbundet og nasjonal/lokal presse.

AVREISE/ETTER HJEMKOMST:

- Arranger det praktiske ved hjemturen
- Ta en oppsummering av turen med utøveren. Hvordan gikk dette? Hva kan evt. forbedres?

VED OVERNATTING:

Er overnatting bestilt? Gi telefonnummer til overnattingsstedet til foreldrene. Treneren kan ha ansvaret for romfordelingen. Laglederen/reiselederen bør lage en oversikt over hvem som bor hvor.

Undersøk hvor lenge en kan beholde rommene avreisedagen. Gjør opp regningen for hele laget. Organiser måltider og reise til og fra banene ved trening/konkurranse.

Hva trengs å handle inn av mat/drikke til utøverne. Det er viktig med nok drikke når det er varmt
Ta med vekkeklokke!

Det er viktig å få opp lagfølelsen. Dette kan gjøres ved:

- felles måltider og infomøter
- sette opp premie til den "mestskårende" i laget
- ta lagbilde
- oppfordre til god lagånd fra de andre utøverne på laget

UTSTYRSLISTE

Ta med eget utstyr:

- blyant, papir og en stiv perm
- kalkulator
- stoppeklokke
- sysaker
- førstehjelpsutstyr
- penger
- evt. billetter
- ekstra klær
- håndbok
- evt. program fra arr.