

Checklista för ledare på tävling



Vid medhavd mat:

Cafékommittén handlar mat till tävlingshelgen, maten packas i kylbagar och förvaringslådor. Betalkort tas med för att ev. kunna komplettera med mat. Middagsmaten fraktas fryst för att underlätta transport, ställ den i kylskåp när ni kommer fram till boendet.

Kylbagar finns ovanpå köksskåpen. Förvaringslådor, kastruller och sjukvårdsväskan står i köket, framtagna av cafékommittén. Det står också en påse med torrvaror i köket ni ska ha med.

Vid tävlingshelg som startar på fredag em till söndag är maten inhandlad för kvällsfika - fredag, frukost, lunch och middag - lördag, samt frukost och lunch - söndag.

Maten som är handlad är planerad för:

Fredag - kvällsfika; mjölk/te och smörgås med ost eller skinka och grönsak.

Lördag - frukost: Fil/naturell yoghurt och flingor/müsli, ev. havregrynsgröt med äppelmos.
Ägg, smörgås med ost, skinka och någon grönsak samt skivad frukt.
Mjölk, Kaffe eller te.

Lördag - lunch: Kycklinggryta och ris, samt morotsstavar. Mjölk/vatten som dryck.

Lördag - middag: tacos, tacokryddad nötfärs, sallad, tomat, gurka, lök, majs, riven ost, tacosås, gräddfil, tortillabröd, nachochips. Mjölk/vatten/lättdryck.

Söndag - frukost: Fil/naturell yoghurt och flingor/müsli, ev. havregrynsgröt med äppelmos.
Ägg, smörgås med ost, skinka och någon grönsak samt skivad frukt.
Mjölk, Kaffe eller te.

Söndag - lunch: Köttfärssås (nötfärs) och spagetti. Morotsstavar, tacogrönsaker som är kvar.
Mjölk/Vatten som dryck.

Ledarna förbereder måltiderna ev. med hjälp av barnen. Insimningstider att ta hänsyn till. Lunch bör vara klart direkt efter simmarnas avslut på fm tävlingspassen, vilket innebär att en av ledarna behöver en timma innan, förbereda maten. Viktigt för att simmarna ska hinna smälta maten och vila innan nästa insim.

Även middag behöver vara klart direkt efter sista tävlingspasset och bör förberedas ca en timma innan.



Ledaruppgift och info.

- Chaufför till och från tävling och ev. till och från simhallen.
- Förbereda/tillaga måltider. Peppa och trösta simmarna, heja på alla simmare. Påminna barnen om tävlingsstartstider, uppvärmning, lämplig tid för uppstigning på morgonen etc.
- Se till att stämningen är god bland simmarna och att alla barn har någon att vara med.
- På lördagskvällen efter middagen görs en tur till affären där barnen har möjlighet att komplettera sina mellanmål till söndagen, köpa något sockerfritt kvällsmys till lördagskvällen och ev godis till hemvägen. Då kan även kompletteringar till matlagningen göras. Mat åtgång skiftar för varje tävling.
- Diskutera med simmarna vad de har för önskemål till frukost, så som ägg och gröt, så att svinn kan undvikas.
- Läggdags 22:00, tyst och släckt på rummen.
- Ev. Städning av boende görs i första hand av simmarna själva men kan vid behov behöva kompletteras av ledarna.
- Önskvärt är att boende finns kvar till efter söndagens lunch för möjlighet till återhämtning och fokusering på nästa tävlingspass.
- Vid hemfärd stannas på lämplig restaurang, förbeställ gärna maten för tidsvinst så barnen kan komma hem så fort som möjligt, skoldag dagen efter. Denna måltid bekostas av barnen själva.
- Vid hyrd bil/minibuss, tänk på att tanka innan den lämnas tillbaka!
- Då ni kommer åter plocka ur ev. kylvaror från backarna. Torka ur kylboxar och placera dessa ovanpå köksskåpen. Matbackarna och kastrullpåse placeras i nedre köksskåpen på kansliet. Sjukvårdsväskan ställs in på kontoret.
- Ev. färskvarurester som inte kan användas vid nästa tävling (se tävlingsplanering på hemsida) tas gärna med hem efter tävling för att slippa obehagliga överraskningar i kylskåpet på kansliet 😊.
- OBS Lämna alltid tillbaka betalkort direkt efter tävling till kansliet. Ev Kvitton på det som handlats ska kopieras och skrivas på med ditt namn, samt vad man handlat till, häfta fast originalkvitto på kopian, lägg på Stefans skrivbord.