



Hlutverk fararstjóra í ferðum sundfélagsins.

Rúta/Flug

Ef farið er með rútu ákveða fararstjórar hvar verður stoppað, gott að hafa tvö stopp á leið til Reykjavíkur. Fararstjórar hafa auga með því hvort sundfólk og farangur skili sér ekki í og úr rútu / flugi. Fararstjórar fara yfir rútna þegar hún hefur verið yfirgefin af sundmönnum til að ganga úr skugga um að ekkert gleymist. Sundmenn hafa ávallt með sér hollt og gott nesti í ferðir – sælgæti ekki leyfilegt.

Áður en lagt er í ferð:

- fá nafnalista með nöfnum sundmanna og forráðamanna auk símanúmers.
- nöfn þjálfara og fararstjóra auk símanúmera.
- gott fyrir fararstjóra að hittast í vikunni fyrir mót til að fara yfir eitt og annað sem framundan er.
- yfirfara sjúkratöskuna.
- kaupa ávexti til ferðarinnar.
- **Leggja mikla áherslu á að þegar liðið ferðast er skylda að ferðast í félagstreyju / bolum.**

Laug:

- allar upplýsingar um viðkomandi mót s.s. tímasetningar
- á mótsstað, fá mótaskár og kynna sér fyrirkomulag s.s. niðurröðun liða í stúkur ef við á.
- sjá til þess að krakkarnir séu tilbúin þegar þau eiga að synda,
- minna sundmenn á að fara til þjálfara eftir sínar greinar svo þjálfari geti sagt til um sunnið.
- sjá til þess að sundmenn hagi sér vel, séu kurteis, gangi vel um sundlaugarsvæði
- hafa meðferðis ávexti / ávaxtabox á bakkann.
- hafa sjúkratöskuna ávallt með á bakkanum
- minna á hollt nesti og mikilvægi þess að drekka vel.
- **minna sundmenn á að mæti tímanlega í verðlaunaafhendingu og að þeir séu ávallt í félagstreyju / bol.**

Stjórn leggur mikla áherslu á að sundfólkið sé félaginu til mikils sóma. Skilji vel við rútu, gististað og gangi vel frá svæði félagsins eftir hvern hluta í laug s.s henda rusli og taka óskilamuni sem augljóslega er á vegum félagsins.

Í æfingabúðum er ekki tilfinnanleg þörf fyrir að fararstjórar séu í laug á æfingatíma. Fararstjórar geta þá átt frjálsan tíma eða sinnt öðrum störfum.

Gisting og matur:

-Sjá til þess að sundmenn vakni og komist í ró á kvöldin á tilsettum tíma sem er ákveðinn í samráði við þjálfara.

- -reyna eftir fremsta megni að kynjaskipta í stofur / herbergi
- -sjá til þess að sundmenn komi sér til og frá sundlaug á réttum tíma.
- -sjá til þess að sundmenn mæti í mat á réttum tíma.
- -hvetja sundmenn til að borða vel.
- -sjá til þess að sundmenn gangi vel um gístiaðstöðu, t.d. raði skóm og búi um fletin.
- -ef fararstjórar sjá sjálfir um matseld þá þarf að skipuleggja matseðil, versla inn og elda mat.
- -kalla eftir upplýsingum ef sundmaður þarf að taka inn lyf
- -koma upplýsingum til mótshaldara ef sundmenn hafa fæðuóþol/ofnæmi

Gæta ávalt öryggis í ferðum til og frá laug og að yngri sundmenn séu aldrei einir á ferð

Fararstjórar sjá til þess að settum reglum sé hlýtt s.s. notkun GSM síma, sundmenn biðji um leyfi ef þeir þurfa út í búð (á við eldri sundmenn), sælgætisbann o.s.frv.

Fararstjórar geta ekki reiknað með að geta sinnt einkaerindum í ferðalögum. Ef fararstjórar þurfa að bregða sér frá er það ávallt samkomulag við fararstjóra eða þjálfara á bakkanum.

En auðvitað verður þetta ekkert mál því við eigum svo vel upp alin og yndisleg börn ☺