



VEILEDER FOR LAGLEDERE VED SYKKELRITT – LILLEHAMMER CK

Denne veiledningen skal bidra til at du trygt kan gå inn i rollen som lagleder på alle nivåer i LCK og at alle utøvere opplever seg sett, ivaretatt og trygge – uavhengig av aldersklasse, ferdighetsnivå og jente/gutt. Så langt mulig skal alle ryttere oppleve et likeverdig tilbud.

Oppgaver og oppmerksomheter som listes under kan ivaretas av mange, men det er laglederen som sikrer at alt er ivaretatt. Bruk gjerne foreldre/pårørende/søsken/kjærester/utøvere til oppgaver på rittet. Dette skaper engasjement og eierskap. Samarbeid gjerne med andre klubber der det evt. er naturlig og mulig.

FØR AVREISE:

- Hvem er påmeldt fra klubben?
- Hvem er lagleder for andre aldersgrupper?
- Kontakt for å avklare felles sted å stå (om mulig)
- Avklar behov for og uttak av telt/teknisk utstyr/ernæring/kassebil/evt. servicebiler
- Gi info til utøvere/støtteapparat om oppmøtested/-tid.
- Avklar med utøvere/støtteapparat tid og sted for felles informasjon fra lagledermøtet.
- Skal vi ha servicebil(er)? Hvem ivaretar rollene som sjåfør og mekaniker for de ulike klassene. (T.o.m 15-16 er det nøytral service, så her må det ikke stilles bil)

FØR START/UNDER VEIS I RITTET:

- Delta i lagledermøte (pliktig). Ta imot info og hjelp arrangøren med å få til et bra ritt. Tilby hjelp om det er nødvendig. Neste gang er vi arrangør.
- Sikre henting av startnummer og at forfall meldes til arrangøren.
- Sørg for at utøvere som evt. kjører som lag avklarer taktikk, roller og hvordan de skal kommunisere underveis. (Evt. bør dette avklares FØR avreise til rittet)
- Sikre at alle utøvere har mulighet for å få hjelp med tekniske utfordringer før rittet (bruk kompetente foreldre/egen mekaniker)
- Opprett gjerne dialog i messenger eller på facebookgruppe for samhandling og statusoppdateringer.
- Sikre bemanning i service- og langesoner og evt. servicebiler for alle klasser du har ansvar for.
 - Ved manglende mulighet for egen servicebil skal det avtales med annen klubb om de kan ivareta vår/våre ryttere. Still gjerne med mekaniker og/eller hjulsett. Gi rytterne tydelig beskjed om hvilken bil dette er.
- Sikre at alle blir hjulpet med startnummer og tøy før start.
- Ta lagbilde (dette kan gjerne brukes i media/på hjemmeside for å dyrke laget og ikke bare enkeltryttere)
- Oppfordre andre ryttere og støtteapparat/foreldre om å heie på og bry seg om utøvere i alle klasser – uansett kjennskap eller resultat.
- Meld fra til kommisær/arrangør om utøvere som har brutt.



- Ved skader hvor utøveren selv ikke er i stand til å varsle foresatte/pårørende skal lagleder ivareta dette snarest mulig. Vær rolig. Gi faktaopplysninger. Gi nummer til medisinsk personale som har ansvar for behandlingen.

RITTAVSLUTNING / HJEMREISE:

- Du har ansvaret for kontroll på utøverne i alle klasser på ditt alderstrinn. Alle utøvere skal tas i mål av lagleder eller den som lagleder delegerer oppgaven til (f.eks foreldre)
- Sikre at alle utøvere er ivaretatt med tørt tøy, mat/drikke, transport etc
- Så langt mulig er det viktig at den enkelte utøver opplever seg sett på det en har mestret eller får et klapp på skuldra om opplevelsen har vært dårlig.
- Gode lagprestasjoner fortjener felles foto.
- Samle bilder fra ritt/premieutdeling etc. og gi en skriftlig status til klubbens web-ansvarlige (p.t: Kristoffer Wabø)
- Om tid og om det er relevant: sett opp tid/sted for felles evaluering med fokus på styrking av ønsket atferd/holdninger samt å hente ut læringsmomenter for kommende ritt