

Vågsbygd Svømme- og Livredningsklubb og Varodd Svømmeklubb

# Aquarama Open

Dugnadsoversikt 29. mai til 1. juni 2025



## Innhold

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Dugnadsoversikt torsdag 29. mai ..... | 2  |
| Dugnadsoversikt fredag 30. mai .....  | 3  |
| Plassering på Tangen .....            | 4  |
| Tidtaker fredag.....                  | 5  |
| Dugnadsoversikt lørdag 1. juni .....  | 6  |
| Plassering på Tangen .....            | 7  |
| Tidtaker lørdag.....                  | 8  |
| Dugnadsoversikt søndag 2. juni .....  | 9  |
| Plassering på Tangen .....            | 10 |
| Tidtaker søndag .....                 | 11 |
| Arbeidsplassbeskrivelse .....         | 11 |
| Helsebad .....                        | 12 |
| Billettsalg.....                      | 12 |
| Surfebølgen.....                      | 12 |
| Inngang garderobe .....               | 13 |
| Boblebad .....                        | 13 |
| Mesaninen .....                       | 13 |
| Slusa .....                           | 14 |
| Tidtaker.....                         | 14 |
| Avløser.....                          | 14 |
| Sekretariat .....                     | 15 |
| Dommermat.....                        | 15 |
| Lunsj/middag på Tangen.....           | 15 |
| Overnatting på Tangen VGS .....       | 16 |
| Frokostvakt .....                     | 16 |
| Dagvakt fredag/lørdag .....           | 16 |
| Dagvakt søndag .....                  | 16 |
| Kveldsvakt.....                       | 17 |
| Nattevakt .....                       | 17 |

## Dugnadsoversikt torsdag 29. mai

| Vaktkode | Stasjoner                          | Klokkeslett |
|----------|------------------------------------|-------------|
| TOL      | Overnatting skole, ledervakt (AQK) | 0900-2100   |
| TO1      | Overnatting skole, innsjekk 1      | 1500-2100   |
| TO2      | Overnatting skole, innsjekk 2      | 1500-2100   |
| TO3      | Overnatting skole, innsjekk 3      | 1700-2200   |
| TO4      | Nattevakt skole                    | 2200-0600   |
| <br>     |                                    |             |
| Rigg 1   | Opprigging AQ                      |             |
| Rigg 2   | Opprigging AQ                      |             |
| Rigg 3   | Opprigging AQ                      |             |
| Rigg 4   | Opprigging AQ                      |             |
| Rigg 5   | Opprigging AQ                      |             |

# Dugnadsoversikt fredag 30. mai

| Vaktkode | Stasjoner                        | Klokkeslett |           |
|----------|----------------------------------|-------------|-----------|
| F1       | Helsebad og billettsalg          | 0900-1200   | 1200-1500 |
| F2       | Billettsalg og surfebølgen       | 0900-1200   | 1200-1500 |
| F3       | Surfebølgen og inngang garderobe | 0900-1200   | 1200-1500 |
| F4       | Inngang garderobe og boblebad    | 0900-1200   | 1200-1500 |
| F5       | Boblebad og avløser              | 0900-1200   | 1200-1500 |
| F6       | Mesaninen og helsebad            | 0900-1200   | 1200-1500 |
| F7       | Helsebad og opprydning           | 1600-1900   | 1900-2000 |
| F8       | Billettsalg og opprydning        | 1600-1900   | 1900-2000 |
| F9       | Surfebølgen og opprydning        | 1600-1900   | 1900-2000 |
| F10      | Inngang garderobe og opprydning  | 1600-1900   | 1900-2000 |
| F11      | Avløser og opprydning            | 1600-1900   | 1900-2000 |
| F12      | Slusa 1                          | 1130-1500   | 1600-1800 |
| F13      | Slusa 2                          | 1130-1500   | 1600-1800 |
| FSL14    | Sekretariat leder (AQ komite)    |             |           |
| FS15     | Sekretariat 1                    | 1100-1800   |           |
| FDM16    | Dommermat leder (AQ komite)      |             |           |
| FDM17    | Dommermat 1                      | 1100-1700   |           |
| FDM18    | Dommermat 2                      | 1200-1800   |           |

## Plassering på Tangen

| Vaktkode | Oppgave                         | Klokkeslett |
|----------|---------------------------------|-------------|
| FMT19    | Middag Tangen leder (AQ komite) |             |
| FMT 20   | Middag 1                        | 1600-2100   |
| FMT21    | Middag 2                        | 1600-2100   |
| FMT22    | Middag 3                        | 1600-2100   |
| FMT23    | Middag 4                        | 1600-2100   |
| FO24     | Overnatting, frokostvakt 1      | 0600-1000   |
| FO25     | Overnatting, frokostvakt 2      | 0630-1030   |
| FO26     | Overnatting, dagvakt 1          | 0800-1600   |
| FO27     | Overnatting, dagvakt 2          | 1000-1800   |
| FO28     | Overnatting, kveldsvakt         | 1600-2200   |
| FO29     | Overnatting, nattevakt          | 2200-0600   |

## Tidtaker fredag

| Vaktkode | Stasjoner         | Klokkeslett |
|----------|-------------------|-------------|
| FTT 0    | Tidtaker bane 0   | 1130-1900   |
| FTT 1    | Tidtaker bane 1   | 1130-1900   |
| FTT 2    | Tidtaker bane 2   | 1130-1900   |
| FTT 3    | Tidtaker bane 3   | 1130-1900   |
| FTT 4    | Tidtaker bane 4   | 1130-1900   |
| FTT 5    | Tidtaker bane 5   | 1130-1900   |
| FTT 6    | Tidtaker bane 6   | 1130-1900   |
| FTT 7    | Tidtaker bane 7   | 1130-1900   |
| FTT 8    | Tidtaker bane 8   | 1130-1900   |
| FTT 9    | Tidtaker bane 9   | 1130-1900   |
| FTT 10   | Avløser tidtakere | 1300-1900   |
| FTT 11   | Avløser tidtakere | 1300-1900   |

# Dugnadsoversikt lørdag 31. mai

| Vaktkode | Stasjoner                         | Klokkeslett |           |
|----------|-----------------------------------|-------------|-----------|
| L1       | Helsebad og billettsalg           | 0700-1000   | 1200-1600 |
| L2       | Billettsalg og surfebølgen        | 0830-1200   | 1300-1600 |
| L3       | Surfebølgen og inngang garderobe  | 0700-1000   | 1000-1300 |
| L4       | Inngang garderobe og boblebad     | 0700-1000   | 1000-1300 |
| L5       | Boblebad og avløser               | 0700-1000   | 1000-1300 |
| L6       | Mesaninen og helsebad             | 1000-1300   | 1300-1600 |
| L7       | Helsebad og opprydning            | 1300-1600   | 1700-2000 |
| L8       | Boblebad og billettsalg           | 1300-1500   | 1500-1900 |
| L9       | Inngang svømmehall og surfebølgen | 1300-1600   | 1600-1900 |
| L10      | Avløser og inngang svømmehall     | 1200-1600   | 1600-1900 |
| L11      | Avløser og opprydning             | 1600-1900   | 1900-2000 |
| L12      | Slusa 1                           | 0830-1500   | 1500-1800 |
| L13      | Slusa 2                           | 0830-1500   | 1500-1800 |
| L14      | Avløser og helsebad               | 1200-1600   | 1600-1900 |
| L15      | Avløser (ekstra ressurs)          | 0900-1700   |           |
| LS16     | Sekretariat leder (AQ komite)     | 0700-2100   |           |
| LS17     | Sekretariat 1                     | 1000-1800   |           |
| LS18     | Sekretariat 2                     | 1200-2000   |           |
| LDML19   | Lørdag Dommermat leder (AQK)      | 0700-2100   |           |
| LDM20    | Dommermat 1                       | 0900-1500   |           |
| LDM21    | Dommermat 2                       | 1200-1800   |           |

## Plassering på Tangen

| Vaktkode | Stasjoner                     | Klokkeslett |
|----------|-------------------------------|-------------|
| LLL22    | Lørdag Lunsj Leder (AQK)      | 0930-1400   |
| LL23     | Lunsj 1                       | 1000-1400   |
| LL24     | Lunsj 2                       | 1000-1400   |
| LL25     | Lunsj 3                       | 1000-1400   |
| LML26    | Lørdag Middag Leder (AQK)     | 1530-2100   |
| LM27     | Lørdag middag 1               | 1600-2100   |
| LM28     | Lørdag middag 2               | 1600-2100   |
| LM29     | Lørdag middag 3               | 1600-2100   |
| LO30     | Lørdag Overnatting Frokost 1  | 0600-1100   |
| LO31     | Lørdag Overnatting Frokost 2  | 0700-1100   |
| LO32     | Lørdag Overnatting dagvakt 1  | 0800-1600   |
| LO33     | Lørdag Overnatting dagvakt 2  | 1200-1800   |
| LO34     | Lørdag Overnatting kveldsvakt | 1600-2200   |
| LO35     | Lørdag Overnatting nattevakt  | 2200-0600   |



## Tidtaker lørdag

Her trenger vi tidtakere både på dagtid og på kveldstid grunnet finaleheat. Det vil komme en god pause hvor det blir servert mat og drikke

| Vaktkode | Stasjoner         | Klokkeslett |            |
|----------|-------------------|-------------|------------|
|          |                   | Dagheat     | Finaleheat |
| LTT 0    | Tidtaker bane 0   | 0830-1600   | 1700-1900  |
| LTT 1    | Tidtaker bane 1   | 0830-1600   | 1700-1900  |
| LTT 2    | Tidtaker bane 2   | 0830-1600   | 1700-1900  |
| LTT 3    | Tidtaker bane 3   | 0830-1600   | 1700-1900  |
| LTT 4    | Tidtaker bane 4   | 0830-1600   | 1700-1900  |
| LTT 5    | Tidtaker bane 5   | 0830-1600   | 1700-1900  |
| LTT 6    | Tidtaker bane 6   | 0830-1600   | 1700-1900  |
| LTT 7    | Tidtaker bane 7   | 0830-1600   | 1700-1900  |
| LTT 8    | Tidtaker bane 8   | 0830-1600   | 1700-1900  |
| LTT 9    | Tidtaker bane 9   | 0830-1600   | 1700-1900  |
| LTT 10   | Avløser tidtakere | 1000-1600   |            |
| LTT 11   | Avløser tidtakere | 1300-1900   |            |

# Dugnadsoversikt søndag 1. juni

| Vaktkode | Stasjoner                         | Klokkeslett |           |
|----------|-----------------------------------|-------------|-----------|
| S1       | Helsebad og billettsalg           | 0800-1100   | 1200-1600 |
| S2       | Billettsalg og surfebølgen        | 0830-1200   | 1300-1600 |
| S3       | Surfebølgen og inngang garderobe  | 0700-1000   | 1000-1300 |
| S4       | Inngang garderobe og boblebad     | 0700-1000   | 1000-1300 |
| S5       | Boblebad og avløser               | 0700-1000   | 1000-1300 |
| S6       | Mesaninen og helsebad             | 1000-1300   | 1300-1600 |
| S7       | Helsebad og opprydning            | 1300-1700   |           |
| S8       | Boblebad og billettsalg           | 1300-1600   |           |
| S9       | Inngang svømmehall og surfebølgen | 1300-1600   |           |
| S10      | Avløser og inngang svømmehall     | 1200-1700   |           |
| S11      | Avløser og opprydning             | 1200-1700   |           |
| S12      | Slusa 1                           | 0830-1600   |           |
| S13      | Slusa 2                           | 0830-1600   |           |
| S14      | Avløser 2 (ekstra ressurs)        | 1200-1700   |           |
| S15      | Avløser 3 (ekstra ressurs)        | 0900-1700   |           |
| SL16     | Sekretariat leder (AQ komite)     |             |           |
| S17      | Sekretariat 1                     | 1000-1800   |           |
| S18      | Sekretariat 2                     | 1200-2000   |           |

## Plassering på Tangen

|        |                              |           |
|--------|------------------------------|-----------|
| SDML19 | Søndag Dommermat leder (AQK) | 0700-2100 |
| SDM20  | Dommermat 1                  | 0900-1500 |
| SDM21  | Dommermat 2                  | 1200-1800 |
| SLL22  | Søndag Lunsj Leder (AQK)     | 0930-1400 |
| SL23   | Lunsj 1                      | 1000-1400 |
| SL24   | Lunsj 2                      | 1000-1400 |
| SL25   | Lunsj 3                      | 1000-1400 |

## Tidtaker søndag

| Vaktkode | Stasjoner         | Klokkeslett |
|----------|-------------------|-------------|
| STT 0    | Tidtaker bane 0   | 0830-1600   |
| STT 1    | Tidtaker bane 1   | 0830-1600   |
| STT 2    | Tidtaker bane 2   | 0830-1600   |
| STT 3    | Tidtaker bane 3   | 0830-1600   |
| STT 4    | Tidtaker bane 4   | 0830-1600   |
| STT 5    | Tidtaker bane 5   | 0830-1600   |
| STT 6    | Tidtaker bane 6   | 0830-1600   |
| STT 7    | Tidtaker bane 7   | 0830-1600   |
| STT 8    | Tidtaker bane 8   | 0830-1600   |
| STT 9    | Tidtaker bane 9   | 0830-1600   |
| STT 10   | Avløser tidtakere | 1000-1600   |
| STT 11   | Avløser tidtakere | 1000-1600   |

*Aquarama Open komiteen forholder seg retten til å endre på vakter og klokkeslett. Ved endring vil dette bli kommunisert ut via flere kanaler.*

# Arbeidsplassbeskrivelse

## Helsebad

### Plassering:

- Velværebasseng 3. etasje.

### Oppgave:

- Holde ro og orden
- Være badevakt for svømmerne som holder på med inn/utsvømming

### Tips:

- Bassengrommet er veldig varmt å oppholde seg i. Det anbefales sterkt å ha på seg lett tøy og å ha med seg kald drikke (termos)

## Billettsalg

### Plassering:

- Toppen av trappa, mellometasjen inngang mot tribune

### Oppgave:

- Selge billetter til publikum

## Surfebølgen

### Plassering:

- Inne i svømmehallen mellom idrettsbasseng og badeanlegget

### Oppgave:

- Sørge for at svømmere som deltar på svømmestevnet ikke leker/bader i badelandet under stevnet

### Tips:

- Svømmehallen er veldig varmt oppholde seg i. Det anbefales sterkt å ha på seg lett tøy og å ha med seg kald drikke (termos)

## Inngang garderobe

### Plassering:

- Ved rondellene nede i 1. etasje

### Oppgave:

- Sørge for at det ikke sniker seg inn folk inn i svømmehall som ikke har betalt for seg (alle har bånd på seg)

## Boblebad

### Plassering:

- Inne i svømmehallen mellom idrettsbasseng og barnebassenget. Nede ved kiosk

### Oppgave:

- Sørge for at svømmere som deltar på svømmestevnet ikke leker/bader i badelandet under stevnet

### Tips:

- Svømmehallen er veldig varmt oppholde seg i. Det anbefales sterkt å ha på seg lett tøy og å ha med seg kald drikke (termos)

## Mesaninen

### Plassering:

- Inne i svømmehallen ved tribuneanlegg/inngang

### Oppgave:

- Sørge for at svømmere som deltar på svømmestevnet ikke bruker skliene under innsvømming på fredag

### Tips:

- Svømmehallen er veldig varmt oppholde seg i. Det anbefales sterkt å ha på seg lett tøy og å ha med seg kald drikke (termos)

## Slusa

### Plassering:

- Inne i svømmehallen mellom idrettsbasseng og barnebassenget, ved vaktrommet til badevaktene

### Oppgave:

- Sørge for en god gjennomføring av stevnet
- Sørge for en jevn flyt av svømmere inn i stevneområdet
- Sørge for at svømmere som skal svømme møter opp på riktig heat og startplass

### Tips:

- Svømmehallen er veldig varmt oppholde seg i. Det anbefales sterkt å ha på seg lett tøy og å ha med seg kald drikke (termos)

## Tidtaker

### Plassering:

- Inne i svømmehallen ved idrettsbassenget

### Oppgave:

- Ta tiden på svømmerne under øvelsen
- Back up i tilfelle det elektroniske tidtakersystemet svikter
- Samarbeid med dommere

### Tips:

- Svømmehallen er veldig varmt oppholde seg i. Det anbefales sterkt å ha på seg lett tøy og å ha med seg kald drikke (termos)
- Du står mer eller mindre rett på bassengkant så du må påberegne deg å få vannsprut på deg. Teknisk tøy eller støy som tørker fort anbefales, samt bruk av sandaler e.l.

## Avløser

### Plassering:

- Som avløser kan du plasseres overalt etter som behovet melder seg
- Hovedsakelig skal du sørge for en effektiv gjennomføring av pauser for vaktene inne i svømmehallen eller utenfor svømmehallen
- Du er også tilgjengelig for andre oppgaver dersom behovet melder seg
- 

### Oppgave:

- Sørge for en god avvikling av pauser for vakter i svømmehallen
- Avlaste områder som har stort trykk

## Sekretariat

### Plassering:

- Oppe i 3. etasje på VIP rommet

### Oppgave:

- Hjelp sekretariatsleder med forefallende arbeid
- Utdeling av premier
- Oppslag i lister
- Annet forefallende arbeid

## Dommermat

### Plassering:

- Oppe i 3. etasje på VIP rommet

### Oppgave:

- Hjelp til med bevertning av dommere/tidtakere i svømmehallen
- Avvikling av lunsj/middag til dommere oppe i VIP rommet
- Frukt/vann/kaffe runder i svømmehallen til vakter ute i AQ.
- Annet forefallende arbeid

## Lunsj/middag på Tangen

### Plassering:

- Tangen VGS

### Oppgave:

- Hjelp til med servering av lunsj/middag på Tangen
- Rigge til servering i forkant
- Opprydning i etterkant av servering
- Annet forefallende arbeid



# Overnatting på Tangen VGS

## Frokostvakt

### Oppgave:

- Stelle i stand frokost til svømmere og støtteapparat som har bestilt skoleovernatting
  - Sette fram pålegg og brød
  - Koke kaffe
  - Gå over serveringsområdet og sikre at området er presentabelt
  - Kontrollere med ledere fra svømmeklubbene om hvor mange som spiser frokost
  - Rydde og pakke ned frokost etter serveringen er over

## Dagvakt torsdag/fredag

### Oppgave:

- Mottak av ankomne svømmere på Tangen
- Fyll ut vår liste med
  - Svømmeklubb
  - Ansvarlig leder med telefonnr
  - Antall svømmere
  - Antall personer i støtteapparat
  - Samt romnr de er plassert på.
  - Gi ut ark med informasjon om regler for overnatting.
- Holde ro og orden
- Ved problemer melder du i fra til leder for overnatting

## Dagvakt fredag/lørdag

- Sikre tilstedeværelse av arrangementskomitéen
- Sikre adgangskontroll til området
- Holde orden
- Rengjøring ved jevne intervaller – se eget skjema for avkrysning

## Dagvakt søndag

- Sikre tilstedeværelse av arrangementskomitéen
- Sikre adgangskontroll til området
- Utsjekk av svømmere
- Kontroll/sjekk av rom
- Rengjøring og opprydning

## Kveldsvakt

- Sikre tilstedeværelse av arrangementskomitéen
- Sikre adgangskontroll til området
- Holde ro og orden
- Rengjøring ved jevne intervaller – se eget skjema for avkrysning

## Nattevakt

- Sikre tilstedeværelse av arrangementskomitéen
- Sikre adgangskontroll til området
- Holde ro og orden