

Velkommen i ungdomsafdelingen

Hellerup Kajakklub



Hellerup Lystbådehavn
Onsgårdsvej 18, 2900 Hellerup
Tlf. 3961 1571
www.hellerup-kajakklub.dk

**Hellerup Kajakklub:**

er oprettet 5. januar 1921 og er en af Danmarks ældste kajak-klubber.

Vi er ca. 500 medlemmer, hvoraf ca. 350 er aktive.

I klubben er der flest turroere i alle aldre, men nogle ror også i kap-, hav- eller polokajak. Der er foruden kajakroning flere andre aktiviteter så som svømning, løbehandicap, gymnastik og orienteringsløb.

I Hellerup Kajakklubs ungdomsafdeling er vi ca. 25 – 40 ungdomsroere mellem 12 og 18 år og vi er ca. 6 ungdomsledere og 1 ansvarlig ungdomsleder.

Ungdomsafdelingen er ledet af udelukkende frivillig og ulønnet arbejdskraft.

Indmeldelse:

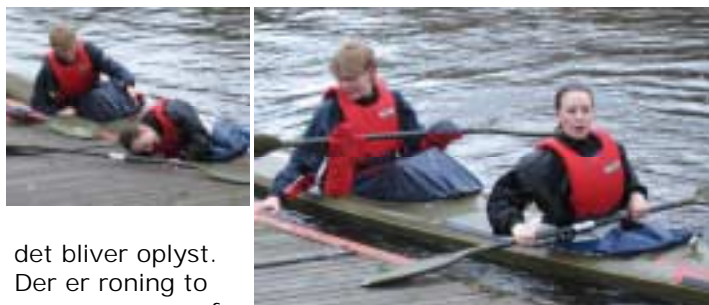
En ny ungdomsroer har mulighed for at deltage i træningen én gang inden indmeldelsen. Herefter skal der udfyldes indmeldelsesblanket og betales kr. 200,- i indmeldelsesgebyr (for unge under 25 år) og kr. 800,- i årskontingent. Indmeldelsesblanket indleveres udfyldt sammen med betaling til ungdomslederne følgende træningsdag.

For at blive optaget må man ikke lide af sygdomme, hvor man kan miste bevidstheden, og man skal kunne svømme 600 m. Dette er af hensyn til egen og andres sikkerhed.

Der er åbent for indmeldelse af ungdomsroere året rundt. Der betales fuldt for kalenderåret.

Træning:

Der er træning året rundt, også i ferierne, hvis ikke an-



det bliver oplyst.

Der er roning to gange om ugen fra

maj til oktober. I skolernes sommerferie er der i perioder kun træning én gang om ugen, dette vil blive meddelt. Vi træner på Øresund, og en gang imellem tager vi til søerne i omegnen.

Om vinteren træner vi en gang om ugen på land ude og inde, både løb, boldspil og anden træning.

Kajakroning er gentagne bevægelsesmønstre, og i voksenalderen er det godt at træne alsidigt. Vintertræningen er tilrettelagt efter dette.

Ungdomsroere under 15 år må kun vægttræne med en instruktør.

Beklædning:

Det er vigtigt, at man har det rigtige tøj, når man færdes på vandet. I begyndelsen kan du dog sagtens klare dig med en T-shirt, shorts og en regnjakke.

I den varme sommerperiode er svedtransporterende tøj en fordel, men ikke nødvendigt. Tidlig forår og efterår, hvor vandet og vinden er kold, er en regnjakke eller roanorak god over det svedtransporterende tøj. Et par badesandaler eller roske er rare at have, når bådene skal bæres ned til og op fra bådebroen.

Sikkerhed:

Der undervises løbende i søfartsregler, vejrforhold og vandtemperatur i forhold til overlevelse, samt håndtering og manøvrering af kajakken for at sikre forståelse af alle de faktorer, som har indflydelse på sikkerhed til søs.

Hvert år tages entringsprøve (at komme op i kajakken



selv på åbent vand), makkerhjælp (at hjælpe en rokamerat med at komme op i kajakken på åbent vand), og svømmeprøve (600 m i hvilken som helst svømmestil på åbent vand).

Roere, der ikke er frigivet, skal ro med redningsvest og skal ro med ledsagelse af en instruktør fra ungdomsafdelingen eller en frigiven roer. For at være i ungdomsafdelingen skal man følge instruktørernes anvisninger.

Frigivelse:

For at blive frigivet skal ovenstående prøver bestås, og ungdomslederne skal finde det forsvarligt at frigive roeren, dvs. at roeren skal vurderes som værende ansvarlig for både sig selv, andre og materiellet, og kunne tage ansvar for benyttelse af klubben. Generelt kan ungdomsroere frigives efter det fyldte 15 år. Der kan gives dispensation for ungdomsroere under 15 år, hvis den ansvarlige ungdomsleder skønner det forsvarligt, og forældre/værge har givet tilladelse skriftlig tilladelse.

Hvordan gør vi i Hellerup Kajakklubs ungdomsafdeling?

Der er en række hensyn, vi skal tage til hinanden og vi skal huske, at der ikke er betalt arbejdskraft i klubben. Klubben ligger inde med dyrt materiel, der skal tages vare på. Derfor er det vigtigt, at alle følger anvisninger-



ne til brugen af kajaker og udstyr fra ungdomslederne. Når ting går i stykker, skal man straks melde det til en ungdomsleder eller materieforvalteren.

I Hellerup Kajakklub hjælper vi hinanden med at holde klubben ryddelig.

Vi rydder naturligvis op efter os selv, men tager også et ekstra nap med, når det kræves. Vi har f.eks. hovedren-
gøring to gange om året, hvor vi får frokost, og hvor klubben bliver ren og fixet.

I ungdomsafdelingen betyder det meget for os, at vi har det rart sammen, og at vi er gode kammerater. Ungdomslederne har en god omgangstone og højt humør – det samme forventes af dig.

Ungdomsafdelingen stræber efter at være åben og imødekommende og inddrage ungdomsroerne og forældre/værge i at løse de problemer og konflikter, der kan opstå, når mange er sammen.

Vi kan oplyse, at ungdomslederne løbende arbejder med holdninger, værdier og normer i forhold til de unge, sportsudøvelse, trænerrollen etc.

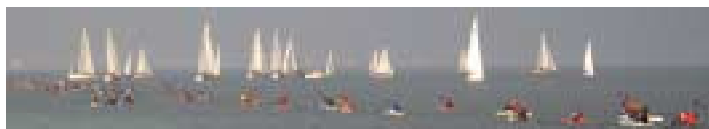
Ungdomslederne bliver hvert 3. år tjekket for, om de har domme for pædofili.

Stævner, løb og fester:

Der afholdes løbende en række stævner, hvor de unge kan deltage.

I løbet af sommeren tager vi på forskellige længere ture, bl.a. til Bagsværd Sø, Lyngby Sø og Mølleåen.

Hver tirsdag sommeren igennem er der et løb, hvor man



konkurrerer med sig selv og de andre roere. Løbet er for roere i alle aldre og på alle niveauer. Løbet kaldes "Handicap", og der er stor deltagelse, ca. 80 både. Løbet er til stor glæde for alle deltagere og giver sammenhold på tværs af alder.

Der udkommer løbende en kalender med en oversigt over diverse arrangementer (se også afsnittet om kommunikation).

Der afholdes Standerhejsnings-, Standerstrygningsfest og andre fester i Hellerup Kajakklub, og alle medlemmer er velkomne. Vi skal i den forbindelse oplyse, at der ikke serveres alkohol til unge under 18 år, og det er heller ikke tilladt dem at medbringe alkohol. Der er rygeforbud i klubbens lokaler.

Praktisk information om stævner og lignende:

Deltagergebyrer til stævner betales af Hellerup Kajakklub.

Der er bindende tilmelding, og har man ikke frameldt sig inden tilmeldingsfristen eller udebliver, opkræves deltagergebyr. Evt. framelding skal ske så tidligt som muligt af hensyn til arrangementets afvikling. Al transport sker på roernes egen regning. Man betaler kr. 2,- pr. kørt kilometer samt evt. bro/færge. Beløbet deles af roerne i bilen, dvs. minus bilejer og evt. holdleder. Det er god kutyme at betale chaufføren straks, så chaufføren ikke skal anmode om pengene senere. Se endvidere under



"Løb og Stævner" på hjemmesiden.

Der er på klubbens opslagstavler opsat tilmeldingslister til stævner. En oversigt over stævner kan også ses på Dansk Kano og Kajaks hjemmeside:



www.kano-kajak.dk under kalender.

Som ungdomsroer skal man, inden man tilmelder sig, sikre sig, at man har en holdleder med, og man skal selv arrangere transporten. Holdlederen tager sig af roeren under stævnet bl.a. via løbsoversigten, med ændringer af løb og starttider, etc.

Forældrehjælp:

For at afvikle stævner og ture med bl.a. transport, er der brug for, at forældre/værge giver en hånd med. Såfremt man har tagbøjler til bilen, kan kajakholdere lånes i klubben, eller de kan anskaffes for en billig penge i en af de nærliggende kajakbutikker.

Ungdomsafdelingen tager med til nogle stævner hvert år, men forældrene må selv sørge for transport. Det ses gerne at nogle forældre melder sig til at være holdledere (der gives naturligvis instruktion før).

Derudover har vi også brug for hjælp i køkkenet ved stævner og arrangementer såsom grill-aften og Danske Bank Cup i Hellerup. Man melder sig til hos ungdomslederen.

Muligheder for ungdomsroere:

Hellerup Kajakklub kan tilbyde kajakroning på forskellige niveauer. Efter at have lært at ro og håndtere en kajak, er der mulighed for at blive kaproer, men også at ro, hvor egne forbedringer og det sociale samvær er i fokus. Når ungdomsroeren er frigivet, kan man få nøgle til klubben for kr. 200,-. Der kan i særlige tilfælde dispenseres før det fyldte 15. år.

I Hellerup Kajakklub kan ungdomsroerne med tiden

inddrages i de frivillige opgaver, der er i klubben, blive hjælpetræner og evt. holdleder for nye unge.

Kommunikation:

Vi sender løbende information ud om træning, stævner og arrangementer via e-mail, eller via brev, hvis man ikke har en e-mail. Så oplys den e-mail adresse, der tjekkes ofte, på optagelsesbegæringen og husk at meddele, hvis den ændres.

Ungdomsroerne har deres egen opslagstavle i klubben, ved siden af opslagstavlen med stævne- og løbstilmeldingslister.

På vores hjemmeside www.hellerup-kajakklub.dk har vi bl.a. en kalender, hvor alle arrangementer for ungdomsroere bliver indsat, hjemmesiden giver også et godt indblik i klubbens øvrige aktiviteter.

Forældremøde:

I juni måned afholdes forældremøde, hvor ungdomsroerne kan vise deres klub og sport frem, og hvor forældre/værge inviteres med ud at ro.

Alle er meget velkomne til at henvende sig til ungdomslederen og instruktørerne om spørgsmål eller en undren vedrørende kajaksport, ungdomsafdelingen og Hellerup Kajakklub.



Med venlig hilsen
Ungdomsafdelingen
ungdom@hellerup-kajakklub.dk