Informationshæfte

Hellerup Kajakklub



Hellerup Kajakklub
Ungdoms- og Eliteafdelingen

Velkommen
Hellerup Kajakklub byder jer velkommen til vores klub som ungdomsroer.
Dette er et generelt informationsbrev til alle ungdoms- og eliteroere i Hellerup Kajakklubs Ungdoms- og Eliteafdeling.



Vi har lavet dette hæfte for at informere jer om hvordan vores klub fungerer og dermed afstemme både jeres og vores forventninger til et godt og langt fællesskab i vores klub.

Målsætning
Formålet for Hellerup Kajakklub generelt kan læses i Hellerup Kajakklubs love. Ud over dette har vi valgt yderligere, at uddybe disse love og formuleret en formålsparagraf for Ungdoms- og Eliteafdelingen.



Formål for Hellerup Kajakklubs Ungdoms- og Eliteafdeling
Ungdoms- og Eliteafdelingens formål er, i overensstemmelse med Hellerup Kajakklubs love, at sikre ungdomsroerne et godt ungeliv i sporten. Dette gøres ved at tilbyde:

- *Stærke kajakfærdigheder og kajakrelaterede oplevelser*
- *Niveauopdelt træning, som rummer både eliten og bredder*
- *Socialt fællesskab med fokus på en positiv og respektfuld omgangstone*

Målet for os er:

- Medaljer ved betydende stævner
- Sjov og motiverende træning til motionshold

Målsatte og opnåede resultater:

	DM Sprint		NM		EM/VM Junior / U23		EM/VM Senior		OL	
	Mål	Resultat	Mål	Resultat	Mål	Resultat	Mål	Resultat	Mål	Resultat
2015		**14**		**8**		**1**	**-**	**-**	**-**	**-**
2016		**21**	**1**	**6**	**0**	**0**	**-**	**-**	**-**	**-**
2017	**15**	**23**	**15**	**14**	**1-3**	**2**	**-**		**-**	**-**
2018	**30**		**15**		**1-3**		**1-3**		**-**	**-**
2019	**20**		**10**		**1-3**		**1-3**		**-**	**-**
2020									**Deltagelse**	

Dette sikrer vi ved at:
Tilbyde målrettet og struktureret træning med:

- Uddannede trænere tilpasset til A og B holdet
- Mentor tildeling til A og udvalgte B-roere
- Differentieret træning med holdopdeling A, B og C hold
- Tilbyde sjove events, som sikrer sammenhold og klubånd
- Tilbyde deltagelse og afholdelse af stævner med det formål, at få medaljer, sikre stævnetræning og give gode oplevelser
- Have en samværspolitik, som sikrer både roere og instruktører/trænere (Se opslagstavle i klubben eller rekvirer samværspolitikken)



Hellerup Kajakklub
Ungdoms- og Eliteafdelingen

Træningsstruktur:
Hvordan – målrettet træning og opfølgning:

- Årshjul for aktiviteter forår/sommer og efterår/vintersæsonen (til alle roere)
- Paddle Power armbånd (til alle roere)
- Ugeplaner – (til A + udvalgte B roere)
- Individuel målsætning for sæson – (til A + udvalgte B roere)
- Årligt statusmøde – (til A + udvalgte B roere)
- 2 årlige statusmøder for trænere/instruktører/hjælpere

Ungdoms- og Eliteansvarlige:
Lederen for Ungdoms- og Eliteafdelingen er overordnet ansvarlig og varetager i samarbejde med A-trænerne:

- Træningskoncepter
- Hvem der er A og B roere
- Træner teamet, som er opdelt i A, B og C (trænere/instruktører/hjælpere) - se hjemmesiden

Hvad er Hellerup Kajakklubs Eliteafdeling:



Afdelingen består af vores roere som er på TCH, A-hold og B-hold og er udelukkende kapkajaktræning. Nye talenter udtages fortrinsvis fra C- holdet som er tilknyttet Hellerup Kajakklub Ungdomsafdelingen.

Vi har sammensat en træning, som baserer sig på: Roteknik, fysisk træning og socialt samvær. Roere og dertil hørende træning er opdelt i 3 niveauer. Optagelse på de respektive niveauer kan ses nedenfor:

Krav for A-roere er, at man på dette niveau har tilegnet sig gode kajakfærdigheder, er motiveret og engageret i træningen. Udviser vilje til at vinde og yder sit bedste med en professionel opførsel til lands og til vands. Du besidder evnen til at følge et træningsprogram og har tid og lyst til at træne fra minimum 6 og op til 10 træningspas om ugen. Du skal kunne ro - om muligt - på vandet hele året.
Vi forventer, at du deltager i stævner på nationalt plan, såsom regattaer og DM.

Mål for Hellerups A-roere er deltagelse i nationale stævner, såsom regattaer og DM. Ligeledes bliver træningen målrettet, så roeren med tiden kan blive udtaget til TCH og det danske kajaklandshold.



Mentorordning: Når du er optaget på A-holdet vil du få tildelt en mentor. Mentoren er din nærmeste og fortrolige træner, som varetager individuelle tilretninger i din træningsplan.
Det er vigtigt, at du har et tæt samarbejde og er tryg ved din mentor, hvorfor vi i fællesskab finder frem til hvem der naturligt vil indgå som din mentor fremadrettet.
Mentoren vil hvert år gennemgå dine resultater og I skal i fællesskab lave en målsætningsplan for den kommende sæson – udarbejdes i slutningen af kalenderåret. Mentoren vil rådgive dig op til og ved stævner og ligeledes vejlede dig i m.h.t. raceplan.
Mentorordningen vil fortsætte ved udtagelse til TCH.

Hellerup Kajakklub
Ungdoms- og Eliteafdelingen

B-HOLD (Eliteafdeling):
Krav for B-roere er, at man på dette niveau har tilegnet sig gode kajakfærdigheder, er motiveret og engageret i træningen. Udviser vilje til at tillære sig kaprelaterede færdigheder. Du vil lære at følge et træningsprogram. Det er vigtigt, at roeren på dette tidspunkt kan tillære sig at planlægge og strukturere sin tid, både m.h.t. træning, lektier og andre pligter.

Mål for B-roere er, at man er vurderet til indenfor 1-2 år at kunne blive A-roer og at du har ønsket om og kan afse tid til træning minimum 4 gange om ugen.
Det forventes, at B-roere møder til alle træninger, som er markeret med GRØN i programmet, hvor der altid vil være planlagt fremmøde af træner.

Parametre som bedømmes forud for optagelse på A og B holdet (Eliteafdelingen):

- Træningsniveau og fremmøde
- Sportsligt niveau
  Herunder stævneniveau og udvikling
- Fremgang overordnet
  Træning, stævne, modenhed og indstilling etc
- Social balance på holdene
  Alder, køn, erfaring etc.

Hvordan foregår udtagelser:
Udtagelser foregår ved en løbende vurdering. Det er en kombination af rotest, stævner, engagement og vilje som observeres i løbet af en given periode. Ligeledes er det vigtigt, at du kan indgå i et træningsteam og være forholdsvis selvstændig, så du kan varetage og tilrettelægge både dine private gøremål, skoleopgaver samt træning i Hellerup Kajakklub.

Når man er udtaget - er man så sikret en plads på holdet for evigt:
Hvis trænerne i Hellerup Kajakklub vurderer, at du ikke lever op til kravene for udtagelsen på hhv. A og B hold kan vi efter samtale med dig finde en løsning for at flytte til andet hold eller vi kan lave en aftale omkring at du træner programmet selv. Vi bestræber os på, at snarest efter man er udtaget til B-holdet at man bliver helt eller delvis frigivet.

Hvad er Hellerup Kajakklubs ungdomsafdeling:

C-HOLD (Ungdomsafdeling)
Når du starter som ny kajakroer i Hellerup Kajakklub så starter du på BEGYNDER-holdet. Når dine basale færdigheder er gode og du har fået et godt tempo i kajakken, så rykkes du til MELLEM-holdet.
Alle nye roere starter på C-holdet, det er god og sjov træning på flere niveauer. Fokus er på kajak færdigheder, styrke, basal fysik og sjove aktiviteter.

Krav: Vi forventer, at den enkelte roer deltager aktivt og interesseret i træningen. Det anbefales at du deltager både til træning mandag og torsdag kl. 17-19, så du får mest udbytte af træningen og du dermed udvikler dig mest.
Vi forventer ligeledes at du deltager i minimum 2 stævner i løbet af sæsonen. Stævnerne er tilrettelagt, så roere på alle niveauer kan deltage.

Ekstra træning (Ungdomsafdeling)
Træning onsdag kl. 17-19. Udvalgt hold i aldersgruppen 10-13 år.
Kontaktperson: Jacob Juell

Hellerup Kajakklub
Ungdoms- og Eliteafdelingen

Pige-hold: (Ungdomsafdelingen)
For alle piger kan vi tilbyde at deltage på Pige-holdet, som træner hver tirsdag (Sommer fra kl. 16-18 og vinter fra kl. 17-19).
Kontaktperson: Freja Høier

Trænere, instruktører og hjælpere:
Instruktører og trænere underviser roerne efter ATK (Aldersrelateret trænings Koncept) – Hellerup Kajakklub er certificeret i 2013 og re-certificeret i 2016. Ligesom vi målrettet vil sørge for at roerne får gode kajakfærdigheder, øget kondition, styrke og en masse sjove aktiviteter.
Hellerup Kajakklubs tilknyttede A-trænere har modtaget Dansk Kano- og Kajakforbunds træneruddannelse eller har anden idrætsfaglig uddannelse bag sig. Trænerne har alle en solid baggrund og erfaring indenfor kajaksporten.
Link til Dansk Kano og Kajakforbunds ATK side: http://atk.kano-kajak.dk/

Frivillighed; Pas godt på vores frivillige:
Hellerup Kajakklub er drevet udelukkende af frivillige ledere, trænere, instruktører og udvalg. Derfor er det vigtigt, at alle er behjælpelige med at sørge for at klubben og omklædningsrum altid efterlades ren og pæn efter endt træning og omklædning. Vi passer på det materiel som vi får stillet til rådighed. Sørg altid for at tørre kajakker af og sætte på plads efter endt træning.
Forældre, giv en hånd med og italesæt overfor jeres unge/børn at klubben drives af frivillige medlemmer, hvorfor vi alle hjælpes ad og opfører os ordentlig, så vi kan have en fælles og god omgang, hvor alle unge som ældre kan være sammen i vores skønne klub.

Kommunikation
Kommunikation foregår primært via e-mails fra HK's hjemmeside (Memberlink).
Facebook og Holdsport (Primært A, B og TCH-roere).
Facebook gruppe vil primært blive brugt til at kommunikere fra events/stævner og gøre reklame for fremtidige events/stævner.
Billeder af roere i HK's ungdomsafdeling kan blive brugt i forskellige medier f.eks. aviser, på klubbens Facebook side etc.
Link til vores hjemmeside: http://www.hellerup-kajakklub.dk/
Link til vores Facebookside: https://www.facebook.com/Hellerup-Kajakklub-179591142058800

Aktiviteter i klubregi:
Stævner (afholde og deltage)
Kurser (f.eks. teknik)
Træningslejre
Inspirationsmøder
Aktiv sommer
Klubmesterskaber
Introduktion af nye medlemmer
Fastelavn
Juleafslutning
Paddle Power Armbåndsevaluering
Årligt forældremøde









Hellerup Kajakklub
Ungdoms- og Eliteafdelingen

Frigivelse:
Frigivelse af ungdomsroere foretages når vi vurderer at den unge er klar til frigivelse. Det kan både være ved hel eller delvis frigivelse. Normalt frigiver vi omkring 15 års alderen, men der kan være forhold der taler for at enkelte roere frigives før. Man skal altid følge klubbens love og roreglement samt Dansk Kano- og Kajakforbunds love og sikkerhedsreglement.



Delvis frigivelse er når vi vurderer, at det er nødvendigt med en prøveperiode. Som delvis frigivet skal man altid bære CE godkendt svømmevest og må kun ro inden for et begrænset område, som er aftalt.
Hel frigivelse er når man har bestået alle prøver og man frit kan ro i henhold til Dansk Kano og Kajakforbunds sikkerhedsreglement og Hellerup Kajakklubs love og roreglement.
Når en ungdomsroer frigives, vil det altid være efter aftale med forældre, og der vil blive tilsendt en frigivelseserklæring, som man skal underskrive inden frigivelsen træder i kraft.

http://www.hellerup-kajakklub.dk/page/love-og-regler
http://www.hellerup-kajakklub.dk/ro-reglement-for-hellerup-kajakklub
http://kano-kajak.org/om-dkf/dkfs-love/

Handicapløbet:
Vi forventer, at alle roere på A og B holdet deltager til klubbens handicapløb om tirsdagen. I vinterperioden er der 5 km løbehandicap og i sommerperioden er der 6 km kajakløb på Øresund.
Handicapløbet - roning (sommer): Hvis du ikke er helt eller delvist frigivet til roning, bedes du henvende dig til ungdomslederen og lave aftale inden deltagelse.

Stævnedeltagelse og fælles forpligtigelser:
Når du deltager i stævner, klubture, lørdagstræning og andre fælles arrangementer er det obligatorisk at du følger og deltager i det af Hellerup Kajakklub tilrettelagte program for pakning af trailer, udstyr fra start til slut. Ligeledes at man til stævnet deltager fra start til slut og ikke udebliver. Turen starter og slutter samtidigt for alle. Alle deltagere uden undtagelse sørger for at være til stede når man pakker kajakker, udstyr, borde, stole og andet grej både på og af traileren og biler.



Du finder link til stævne- og løbsinformationer, samt resultater her: http://dk.youpaddle.org/begivenheder/

Hellerup Kajakklub
Ungdoms- og Eliteafdelingen



Begynderstævner - Paddle Battle Cup
Hellerup Kajakklub deltager i så mange af årets begynderstævner som muligt og opfordrer alle vores begyndere og let øvede roere til at deltage. Paddle Battle Cup er stævner for begyndere og let øvede roere fra 8-15 år. Forældre er meget velkomne til at være med som hjælpere og heppekor. Hvis du som forælder ikke har mulighed for at deltage, så sørg for at give dit telefonnummer til en af instruktørerne som er med, så vi altid kan få fat i jer.
Vi lægger meget vægt på, at PBC er et socialt og hyggeligt stævne, med et lille snært af konkurrencemoment. Derfor er det vigtigt, at vi bakker op om hinanden med en positiv og god tone og alle hjælper til at stævnet bliver en hyggelig og rar oplevelse for vores roere. Mange klubber deltager, og det er en anledning til at få nye venskaber på tværs af klubber. Især når roeren senere deltager i større stævner, såsom regattaer, at man allerede der kan genkende hinanden på tværs af klubberne.

Roeren skal altid medbringe følgende til stævner:
Når vi afholder stævner med spisning og/eller overnatning, skal du altid sørge for at medbringe service, bestik, tallerkner (flad og dyb) samt krus. Ligeledes viskestykke til opvask. Også gerne en stol/festivalstol eller lign.

Forsikring, sygdom og tilskadekomst:
Indland: Roeren og forældrene skal sikre sig, at roeren medbringer sit gule sygesikringsbevis og kan sit CPR nummer. Sørg derudover for at der i roerens mobiltelefon er indlagt ICE nummer (kontaktnummer i nødsituation).
Udland: Udover samme krav som indland, skal roeren medbringe det blå sygesikringsbevis samtidigt bør i sørge for en rejseforsikring. Ved rejser såsom træningslejr vil der være mulighed for dækning fra Idrættens fællesforsikring.

Læs nærmere herom: http://www.idraettensforsikringer.dk/

Roeren skal inden og ved stævne i god tid sikre sig:
Orientere sig om, hvornår man skal på vandet, dit heat og bådnummer - husk at udfylde "Løbsplanen" så du har overblik.
Du skal inden stævnet og i god tid før løbet efterse, at kajakken er brugbar: sæde sidder fast, fodspark/strop har skruer og er tilpasset, roret kan dreje til højre/venstre, styrepind og ror står i midten samtidig , styreliner er stramme og hele.
Kajakken skal i god tid indvejes korrekt som følger: K1 = 12 kg, K2 = 18 kg. K1 maraton (8kg) K2 maraton (12 kg)
Ved stævnet skal du inden et løb sikre at have monteret korrekt startnummer, pagajen er klar til brug og at du er iført korrekt klubdragt.
Sørg for at have været på toilettet i passende tid
Husk at sikre dig om du er gået videre, (står i programmet).

Hellerup Kajakklub
Ungdoms- og Eliteafdelingen

Stævnetelt:
Klubben medbringer telt, borde, bænke, gasblus mv., så vi har et fælles opholdssted til spisning og servering af mad.





Egenbetaling - Forplejning, kørsel etc.
Når du deltager i stævner så vil der typisk være noget egenbetaling til dækning af fælleskørsel, trailer og forplejning. I forbindelse med tilmelding til stævner vil der blive oplyst om der er egenbetaling tilknyttet tilmelding til stævnet.

Kørselsafregning: Trailer og kørsel:
Når klubben kører trailer er det med hovedformål for transport af kajakker, men også for øvrigt udstyr såsom telt, borde og bænke samt andet udstyr til fælles brug. Det er derfor besluttet, at når man deltager i de store stævner ude i landet, eksempelvis i Maribo og Holstebro, at der opkræves følgende egenbetaling for kørsel af trailer med fællesudstyr, uanset om du også har kajak på traileren eller ej:
Kørsel til Jylland/Fyn: Kr. 150,- pr. aktiv deltager
Kørsel til Sjælland og Lolland/Falster: Kr. 100,- pr aktiv deltager

Ved kørsel til stævner der arrangeres som fællesture, vil der via klubben blive opkrævet kilometerpenge, såfremt du ønsker at deltage i den fælles kørselsordning efter gældende regler.
Hvis der køres til stævner som ikke er i forbindelse med ungdomsafdelingens arrangerede ture, så bedes roeren afregne direkte til chaufføren.

Godtgørelse af kørsel:
Hvis du er behjælpeligt med kørsel og stiller bil til rådighed ved de store nationale stævner, vil du modtage en godtgørelse:
Trailerkørsel afregnes pr. kørt kilometer 4 kr. plus evt. bro/ færge.
Al anden transport lyder på 2,50 kr. pr kørt kilometer plus evt. bro/færge og deles af personerne i bilen (Chaufføren (bilejeren) beregnes normaltvis som gratis)
Ovenstående skal ses som vejledende. Kørsel aftales individuelt ved stævner som ikke arrangeres af Ungdoms- og Eliteafdelingen.

Klubbens regler kan ses her: https://www.hellerup-kajakklub.dk/page/aarlige-loeb-og-staevner

Hellerup Kajakklub
Ungdoms- og Eliteafdelingen

Klubtøj og påklædning til stævner:
Hellerup Kajakklub har lavet en aftale med CC Sportswear i Bagsværd.
Der har vi lavet aftale omkring en kollektion af tøj med Hellerup Kajakklubs logo. Når man stiller op til stævner forventer vi at man er iført Hellerup Kajakklubs tøj.

Link: http://ccsportswear.dk/hellerup-kajakklub-36/





Landsholdstøj:
Når man udtages til deltagelse til stævner med landsholdet er man forpligtiget til at anskaffe sig landsholdstøj. Dette kan købes i forskellige pakkeløsninger hos Dansprint i Hvidovre.

Link: http://www.dansprint.com/DKF---Dansk-Kano-og-Kajak-Forbund.html

Materiel:
Klubben stiller materiel såsom kajak, CE godkendt svømmevest og pagaj til rådighed. Det kan dog med tiden være godt at købe sin egen pagaj, CE godkendt svømmevest, cockpitovertræk og ligeledes ur med pulsmåler/bælte når du ror på C+, B og A-hold.
Spørg os til råds inden køb.
Ligeledes er der forskellige portaler, hvor man kan købe/sælge brugt grej.



Forældre og hjælp:
Vi har en forventning om, at forældrene er behjælpelige og aktive når vi afholder og deltager i stævner, med fælleskørsel, madlavning, ud- og nedpakning og andre praktiske gøremål. Ligeledes, at forældrene udviser interesse for sit barns nye sportsaktivitet samt at vi har en åben og konstruktiv dialog.

Forældre og opbakning til roeren:
Til forældre der har roere tilknyttes vores Eliteafdeling (A+B og TCH) og dermed færdes i et elitemiljø er det vigtigt, at der er god opbakning fra forældre omkring træningen og støtter roeren i hverdagen. Det vægtes højt, at roeren kan kombinere både træning og passe skolen/studie samtidigt.
I kan være behjælpelige, der hvor det er naturligt, såsom kørsel, hjælp til en god og sund madpakke og mellemmåltid.



Hellerup Kajakklub
Ungdoms- og Eliteafdelingen

Vi forventer følgende af vores forældre til vores TCH, A og B roere tilmelder sig et forældreudvalg som følgende:

- Forældretovholder for udvalgene.
- Trailerudvalg - pakning af kajakker, kørsel.
- Madudvalg - koordinering og indkøb af mad til stævner og arrangementer i klubben.
- Grejudvalg - udstyr til stævner, klubture m.m.
- Udvalgene skal sørge for at der altid er rekrutteret nye forældre til at videregive opgaverne til.

Forældrekodeks:
Det er fantastisk med den store opbakning vi ser til regattaer og i den daglige træning, og vi sætter meget stor pris på forældres indsats. Dog skal vi sikre, at roerne har deres fokus til regattaer samt at trænerne har mulighed for at støtte roerne bedst muligt den vigtige tid til stævnerne. *Derfor vil forældre og påhæng være placeret på tilskuerpladser til regattaer, DM og lign. stævner, med mindre der bliver bedt om hjælp af en fra trænerteamet. Venligst respekter dette, så de frivillige trænere ikke skal bruge unødige ressourcer.*
Fordeling af både og tildeling af selvsamme besluttes af trænerteamet og meldes ud til roer og evt. forældre. Koordinering af mandskabsbåde er at anliggende for trænerteamet. Hvis der ønskes en makker fra en anden klub, kan ønsker kommunikeres til en træner, som tager kontakt til den pågældende roers træner.

Når man stopper som eliteroer/kaproer på TCH, A- eller B-holdet - hvad så?
Hvad enten du selv har taget beslutningen om at stoppe på et elitehold eller vi har vurderet, at det ikke er det rette at du fortsætter på et udvalgt hold, hvad skal du så? Der er det vigtigt, at vi får lavet en individuel aftale om hvordan du stadig kan fortsætte som et godt og aktivt medlem i Hellerup Kajakklub. Vi tager de nødvendige samtaler for at få dig indplaceret på et hold eller eventuelt som ny hjælpetræner, så det passer med dit niveau, tid og det som du har lyst til. En mulighed kan også være at du selvtræner via det program som A og B roerne træner efter.



Kan man blive træner, instruktør eller hjælper i Hellerup Kajakklub:
Når du stopper som roer på et af holdene i Hellerup Kajakklub, håber vi meget at du har lyst til at hjælpe andre børn og unge med at få samme gode oplevelser som dig. Det kan gøres ved bl.a. at starte som hjælpetræner og du vil løbende blive tilbudt relevante kurser og oplæring for at du kan varetage opgaven.
Tal med den ansvarlige træner eller den Ungdoms- og Eliteansvarlige.

Idrætsskader:
Så snart i er opmærksomme på, at der kan være tegn på eventuel skade har roeren og forældrene pligt til at oplyse dette til nærmeste træner. Kun roeren selv kan mærke når det gør ondt på den forkerte måde.
Hvis du har skader, så er det vigtigt at du hurtigt får talt med en træner eller instruktør, så snart du kan mærke, at du har komplikationer eller smerter efter træning. Vi kan derefter sammen aftale hvordan du skal træne i skadesperioden. Der skal straks iværksættes behandling hos relevant behandler. Vi opfordrer til at du søger læge og bliver henvist til en behandler for dit skadesområde. Det er også vigtigt, at du ikke går for længe med en skade.
Vi opfordrer generelt til at man regelmæssigt laver elastikøvelser og andre relevante øvelser for at holde dig skadefri.
Link til DIF's foldere og vejledning omkring idrætsskader:
http://www.dif.dk/da/foreningsliv/viden-s-om/idraetsskader

Hellerup Kajakklub
Ungdoms- og Eliteafdelingen

Kost:
Når du har træning mange gange om ugen er det vigtigt at du har god viden omkring dit kostindtag, både som måltider og væskeindtag.
Du skal altid sørge for at have en madpakke med og drikkedunk til regelmæssig væskeindtag. Madpakken skal indeholde sund og næringsrig kost som dækker de måltider som du træner henover samt mellemmåltider og restitutionsmåltider.
Udover at vi kan hjælpe med vejledning, kan der også søges informationer på hhv. Team Danmarks og DIF's hjemmesider:
Vi kan anbefale følgende links, hvor du kan finde gode råd og vejledning:
http://www.teamdanmark.dk/Eksperter/Sportsernaering.aspx
http://www.dif.dk/da/foreningsliv/viden-s-om/oevrige/ernaering
http://loneviggers.dk/index.html

Samværspolitik:
For at sikre både roere og trænere har Hellerup Kajakklub udarbejdet en samværspolitik. Den er ophængt i klubben eller kan rekvireres via ungdom@hellerup-kajakklub.dk

Alkohol:
Alkohol er ikke foreneligt med sikker roning, vandsport og idræt. Det er ikke tilladt børn og unge under 18 år at nyde alkohol i Hellerup Kajakklub, på ture, kurser eller andre aktiviteter arrangeret af Hellerup Kajakklub.

Anti Doping Danmark:
Hellerup Kajakklub ser det som naturligt at sport og doping ikke er samhørigt.
Såfremt du p.g.a. sygdom indtager medicin og deltager i store stævner såsom DM og internationale har du pligt til at undersøge om medikamentet er på aktivlisten. Såfremt medicinen er på aktivlisten kan du sagtens dyrke idræt på eliteniveau, men der skal udfyldes en dispensation.
Vær ligeledes opmærksom på at kosttilskud også kan indeholde forbudte stoffer og at man derfor utilsigtet kan komme i klemme.
Er du under 15 år: Så skal du KUN søge om dispensation, hvis du skal deltage i internationale seniorkonkurrencer, såsom VM eller OL, hvis din medicin er på Dopinglisten.

Nedenstående relevante link til Antidoping Danmark:
http://www.antidoping.dk/medicin/medicin
http://www.antidoping.dk/medicin/medicin/dispensation-fra-dopinglisten
http://www.antidoping.dk/medicin/medicin/kosttilskud/koeb_af_kosttilskud



Hellerup Kajakklub
Ungdoms- og Eliteafdelingen

Årets stævne- og eventkalender:
Snarest efter at de officielle stævnedatoer er udmeldt fra Dansk Kano og Kajakforbund, udarbejdes der en stævnekalender. Denne tilsendes så snart vi har udarbejdet en plan for hvilke stævner der bliver officielle klubture og hvilke stævner du selv må arrangere transport til.

Træningslejr:
For A og B roere har vi et samarbejde med 361 omkring træningslejr til Cannes i påsken. Prisen er ca. 7000 kr.
For TCH roere arrangeres træningslejren af talentcentret og destinationen går til de sydlige himmelstrøg. Turen arrangeres for 2-3 uger og ligger mellem 12.- 16.000 kr.

Talent Center Hovedstaden (TCH) er en sammenslutning af klubber fra Hovedstaden, hvor de bedste roere bliver udtaget og trænet fra. Når man er udtaget til TCH, så skal man forvente, at der er træning minimum 10-14 gange om ugen. Både morgentræning før skole og træning efter skole.
Træningen er med udgangspunkt fra Bagsværd Sø. Hvis du bliver udtaget til TCH vil du få tildelt en plads til din kajak ved TCB som ligger ved Bagsværd sø ved Radiobugten.
TCH har 1-2 repræsentanter fra din klub siddende i styregruppen, hvoraf den ene er stemmeberettiget.

TCH-roer:
Udtagelse til TCH foregår i samarbejde mellem Hellerup Kajakklub og TCH's trænere og forretningsudvalg.
Det er TCH's trænere og ledelse, der i samarbejde med Hellerup Kajakklubs ungdomsleder og tilknyttet træner sikrer og følger op på den enkelte roers deltagelse og træningsmængde.

Vi forventer når du er udtaget til TCH:

- At det er en selvfølgelighed, at forældre og roere bidrager til et fælles og positivt træningsmiljø.
- At du følger program, deltager i samlinger og træner med TCH jvf. vedtægter og regler på TCH. Hvis der laves særlige aftaler for din træning, at du kontakter din mentor i klubben eller den Ungdoms- og Eliteansvarlige for orientering.
- Din kajak ligger på TCB, så du sammen med dine klubkammerater har et fælles træningsmiljø og udgangspunkt fra Træningscenter Bagsværd (TCB)*.
- At du byder ind og bidrager med træning af vores A og B roere i klubben såfremt der opstår behov.
- Når du ophører som TCH-roer kontakter du klubbens Ungdoms- og Eliteansvarlige, samt returnerer den af klubben udleverede nøgle til TCB samt laver nærmere aftale om returnering af den af klubben udlånte kajak. Den af klubben tildelte bådplads på TCB vil derefter ikke længere være til rådighed.

Vi tilbyder:

- At din mentorordning bibeholdes, så du altid har en fast kontakt til klubben og har mulighed for særlig sparring og vejledning til stævner eller i andre situationer.
- At klubben betaler for bådplads på TCB incl. nøgle.
- Støtte til dækning af egenbetaling ved deltagelse til internationale stævner.
- At Hellerup Kajakklub stiller kajak til rådighed.
- Klubben betaler det årlige kontingent på TCH.
- Støtte til træningslejr vurderes årligt alt efter midler/budget der er til rådighed.



Elitecenter:
Ved optagelse på Elitecentret aftales det individuelt m.h.t. bådplads på TCB/Elitecentret, klubtilskud o.a. med Ungdoms- og Eliteansvarlige for at der gensidigt opnås mest optimale træningsforhold.

Hellerup Kajakklub
Ungdoms- og Eliteafdelingen

Gentofte Kommunes talentudviklingsprojekt:
Årligt kan der ansøges om at komme med i Gentoftes talentudviklingsprojekt. For at komme i betragtning skal du have international erfaring og være en af de bedste kajakroere i Danmark. Ansøgningen laves i samarbejde med Hellerup Kajakklub.

Gentofte Kommunes støttepuljer Eliteidræt og Talentudviklingsmiljøer:
Ansøges af Hellerup Kajakklub. Hvis du har ideer til ansøgninger, så venligt ret henvendelse til Ungdoms- og Eliteansvarlige.

Gentofte Kommunes Mesterskabsaften:
Hvert år i marts måned inviteres Gentofte Kommunes mestre med ledsager til Gentofte rådhus for at blive fejret ved et festligt arrangement. Klubben sørger for at indstille atleter til denne aften, hvor også klubbens formand, trænere og ledere inviteres med.



Følgende mestre inviteres:

- Danske mestre, der har modtaget Dansk Idræts Forbunds mesterskabsplakette
- - Guldvindere ved Nordiske Mesterskaber
- - Guld-, sølv- og bronzevindere ved Europæiske Mesterskaber
- - Guld-, sølv- og bronzevindere ved Verdensmesterskaber
- - Ungdomsmestre og Veteranmestre (guld) ved danske forbundsmesterskaber, samt sølv og bronze ved NM, EM og VM

Sponsorudvalg:
Hellerup Kajakklub har oprettet et sponsorudvalg og har brug for sponsorer for at kunne opretholde vores høje aktivitetsniveau. Sponsorteamets hovedopgave er at støtte roerne i Hellerup Kajakklub med tilskud til deltagelse i nationale og internationale stævner samt klubture og indkøb af materiel.
Hvis du er interesseret i at støtte klubben, så har du muligheden enten som privat person eller som firma. Vi har komponeret nogle forskellige varianter af sponsorater og folder kan rekvireres.
Hvis du er interesseret så kontakt: sponsorteam@hellerup-kajakklub.dk



Hellerup Kajakklub
Ungdoms- og Eliteafdelingen

Retningslinjer for personlige sponsorater (pr. 18. september 2016):
Hvis en roer ønsker at tegne personlige sponsorater, bedes følgende retningslinjer for eksponering følges:

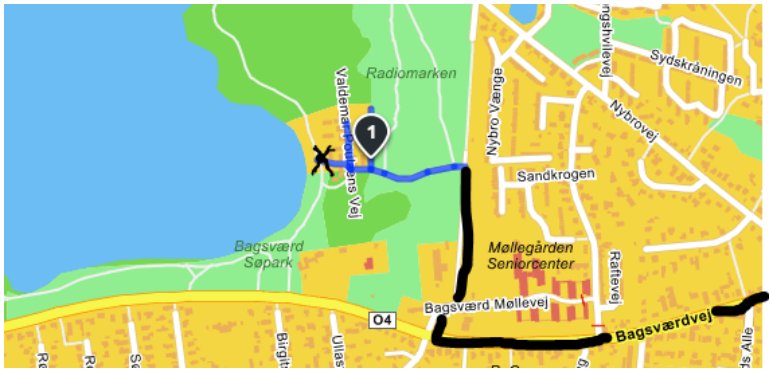
- Klubmateriel, herunder klubbens kajakker, er reserveret til klubbens sponsorer.
- Klubbens paradedragt, der skal bæres ved præmieoverrækkelser i forbindelse med nationale stævner, er ligeledes forbeholdt klubbens sponsorer.
- Rotøj, træningstøj, træningsudstyr og andet personligt materiel kan den enkelte roer selv trykke reklamer og anden form for disponering på. Herudover bedes roeren selv orientere sig i DKF og DIF's regler i forbindelse med internationale stævner.

Vi opfordrer desuden til altid at drøfte det enkelte sponsorat med sponsorudvalget inden tegning.
Ved eventuel tegning af personlige sponsorater, skal sponsorudvalget orienteres, så vi har et overblik over alle sponsorater forbundet med Hellerup Kajakklub.
Vi henviser til gældende skattelovgivning for korrekt angivelse af modtagne goder.



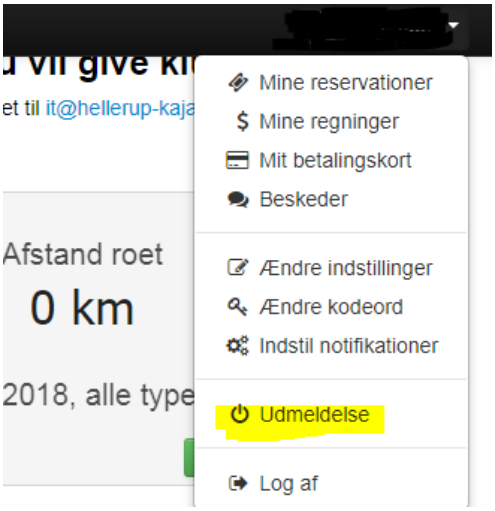


TCB - Træningscenter Bagsværd:
TCB's bådpladser koordineres af Københavns Kajakkreds og er en sammenslutning af aktive Københavnske klubber.
Adressen er Valdemar Poulsens Vej og ligger ud til Radiobugten og Bagsværd Sø.



Hellerup Kajakklub
Ungdoms- og Eliteafdelingen

Udmeldelse:
Hvis du ikke ønsker at være medlem af Hellerup Kajakklub, bedes du logge på hjemmesiden og trykke på "Udmeldelse". Så bliver du bedt om en begrundelse, og så er du udmeldt.



Med baggrund i denne skrivelse ønsker vi et godt samarbejde med både roere og forældre.

Med sportslig hilsen
Ungdoms- og Eliteafdelingen

Kontakt: Helle Juell Ungdoms- og Eliteansvarlig Tlf. 26 57 07 19 Email ungdom@hellerup-kajakklub.dk	

Januar 2018: Dette informationssæt er udarbejdet af Helle Juell i samarbejde med trænere og ungdomsudvalget.
Hæftet redigeres i øvrigt løbende i samarbejde med trænere og ungdomsudvalg. Såfremt der er forslag til ændringer, forbedringer eller andet, er du meget velkommen til at fremsende dit forslag til ungdom@hellerup-kajakklub.dk