Friluftsliv åt alla

Tillgänglig och hållbar kanotverksamhet för barn och ungdomar

Falu Kanotklubb Mångfaldssatsning
Idrottslyftet Riksidrottsförbundet 2010-2013
Projektledare: Soizick Lidström 073-22 22 654

Bakgrund för mångfaldssatsningen

Friluftsliv är en självklar del av vardagen för Falu Kanotklubbs barn och ungdomar, då vår idrottsarena är forsande vatten ute i naturen.

Vi vill göra det möjligt för fler att få uppleva denna fantastiska och unika miljö.

Av tradition tror många att det behövs en stor fors för att börja forspaddla och träna kanotslalom. Men en klubbverksamhet med barn och ungdomar kan faktiskt startas och utvecklas på lugnt och lätt strömmande vatten.

Denna rapport sammanfattar hur Falu kanotklubb har arbetat målmedvetet för att göra kanotslalom mer tillgängligt.

Projektet ”Friluftsliv åt alla” ingick i mångfaldssatsningen som Riksidrottsförbundet startade hösten 2010. Falu kanotklubb var en av de 15 föreningar som beviljats Idrottslyftetsmedel för ett långsiktigt mångfaldsprojekt.

Mångfald inom svensk idrotts innebär att alla som vill vara med i en idrottsförening ska känna sig välkomna, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön och sexuell läggning.

Falu kanotklubb

Kanotklubben grundades 1996 och har utvecklats de senaste 10 åren från att ha två baracker till ett funktionellt klubbhus med omklädningsrum, konferenslokal kök, bastu och gym. Ungdomsverksamheten är välfungerande med bra återväxt och duktiga tränare. Den bedrivs invid klubbhuset i naturlig fors, 10 km från Falu centrum.

Falu kanotklubb är Sveriges viktigaste träningscentrum för kanotslalom sedan många år, då vi har skapat de bästa träningsvillkoren för de som vill satsa. Nästan hela landslaget har flyttat till Falun för att kunna kombinera träning med högskolestudier. Utöver klubbträning, får skolklasser och grupper prova kanotslalom under höst och vår.

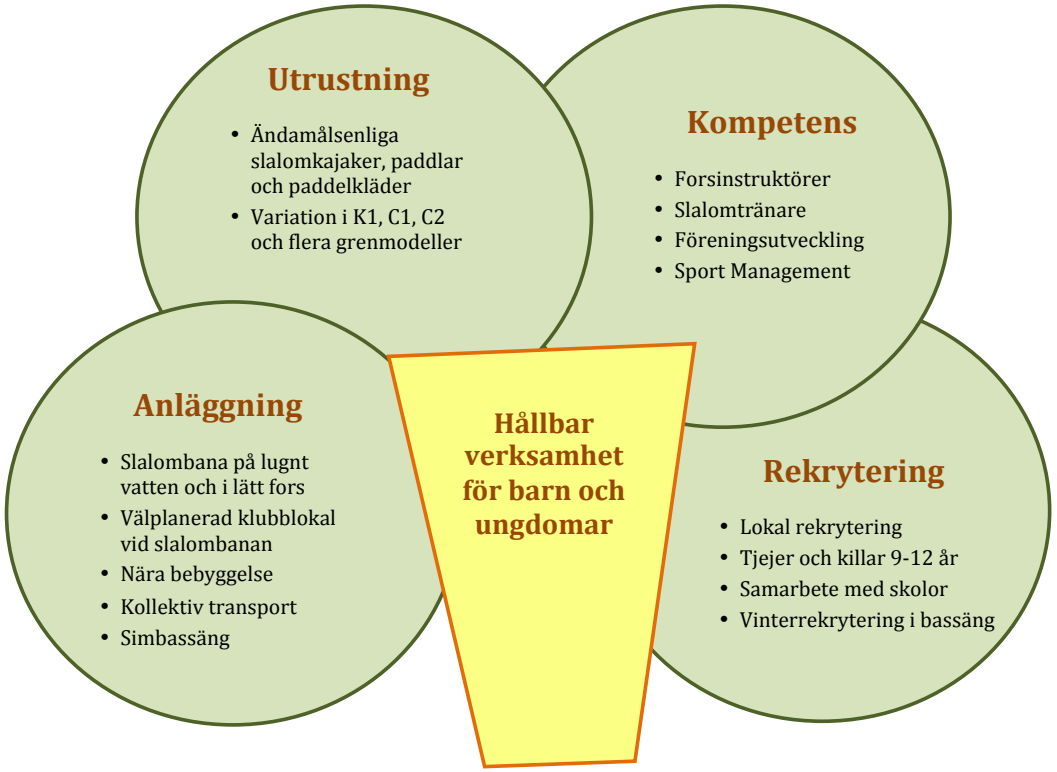
Idag har Falu kanotklubb flest ungdomar som tränar regelbundet i fors i Svenska Kanotförbundet. Under 2012 tränade ca 40 ungdomar från 9 till 24 år, tre till tio gånger i veckan.

Många ungdomar tar sig själva till klubbhuset med hjälp av cykel. Andra tar bussen som har en hållplats 200 m bort. Träning i fors sker året runt, även vintertid. Forsen fryser aldrig och det finns strålkastare över ån. De minsta barnen tränar inomhus från november till april i Lugnets simhall och i klubbens gym. Huvudsakligen tränar de eskimåsväng, en grundläggande färdighet för denna idrott.

Syfte och mål med projektet

Syftet med projektet ”Friluftsliv åt alla” var att fler, oavsett bakgrund, upptäcker friluftslivet och inkluderar det i sin vardag. Barn och ungdomar ska röra på sig mer, få bättre självförtroende och se möjligheterna till fysisk aktivitet i svensk natur.

Målen var att 900 barn och ungdomar, 10 till 20 år, paddlar för första gången i strömmande vatten under 2011 och 2012. Minst 50 % skulle ha ett annat modersmål än svenska och minst 50 % skulle vara tjejer.



Hållbart koncept för kanotslalom – *Fyrklövermodellen*

Projektets resultat

I samarbete med skolor i Falu kommun har 830 elever provat paddla i forsen i Hosjöholmen 2011 och 2012. 42 % hade ett annat modersmål än svenska och 49 % var tjejer. Ca 2/3 var i årskurs 4-9 och resten gymnasieelever.

Vi är nöjda med projektets resultat, då vi har lyckats attrahera barn och ungdomar som aldrig skulle ha testat paddla i fors. Enligt en enkät tyckte 93 % att det var roligt och 54 % kunde tänka sig ha kanotslalom som sin idrott (sid 7).

Bland eleverna som provade paddla fanns brist på simkunnighet, vissa kunde t.o.m. inte tala svenska. Med tålamod och rätt kunskap hos ledarna kunde många sätta sig i en kajak för första gången, öva vattenvana och få en positiv upplevelse i naturen.

Hittills har andelen utlandsfödda fors-paddlande varit obefintlig och andelen tjejer låg i klubbens verksamhet. Idag finns ca 40 tjejer och killar 9 till 24 år med helt olika bakgrund som paddlar regelbundet varje vecka – året runt. Andelen tjejer är 60 % i gruppen som paddlat ca ett år.

Traditionellt rekryteras de flesta till kanotsporten via paddlande föräldrar eller släktingar. I Falu Kanotklubb kommer idag nästan alla utifrån.

Projektets synergieffekt

I Falun ser fler och fler en fors som en idrottsanläggning och känner till idrotten ”kanotslalom”, då sporten syns i media och många har provat på. Fler förstår att ”forspaddling” är en barnvänlig idrott.

I Kanotförbundets LOK-statistik står Falu kanotklubb för 52 % av deltagar-tillfällen för barn och ungdomar som tränar regelbundet i forsande vatten. Klubben dominerar också vid tävlingar i kanotslalom och störtlopp.

Kanotslalom är idag konkurrenskraftig gentemot andra idrotter. Företag börjar se det kommersiella värdet av en större barnverksamhet i fors för försäljning av utrustning.

Hållbart koncept för kanotslalom

I *Fyrklövermodellen* sammanfattar vi två års erfarenhet med projektet ”Friluftsliv åt alla” och 10 års positiv utveckling av Falu kanotklubb.

För att lyckas har vi fokuserat på fyra huvudområden samtidigt: anläggning, utrustning, kompetens och rekrytering.

Anläggning

Falu Kanotklubbs idrottsarena består av en slalombana i naturen med portar på slätvatten och i lätt fors.

För att göra det möjligt för fler att uppleva denna unika miljö, har vi iordningställt en klubblokal bredvid slalombanan, med alla bekvämligheter som anses normala för en idrottsarena: omklädningsrum, toalett, kök, gym, konferensrum, torkrum, bastu m.m.

Klubblokalen tillåter att barn, ungdomar, ledare och anhöriga kommer regelbundet till träningen och träffas.

Klubbhuset är funktionellt och gör att verksamheten flyter på. Ledarnas arbete underlättas och fokus ligger på de aktiva.

Kajaker och paddlar ligger i förråd som unga paddlare kan öppna själva. Utrustning är lätt att nå och kan lämnas i ordning efter träningen. Paddelkläderna kan snabbt torkas.

Transport till Falu kanotklubbs lokal sker antingen med bil, buss, cykel eller till fots. Bostadsområden och skolor finns i närheten. Falu centrum och en simhall ligger 7 km bort.

Kompetens

I Falu kanotklubb tror vi inte på att det finns ”talanger”. Istället är vår filosofi att alla kan nå hög nivå med ”rätt” coachning. Det innebär ledarkunskap och passion att utveckla unga paddlare, samt kunskap om att organisera träning.

Kunskap är dock en färskvara och praktisk övning behövs kontinuerligt. I klubben har vi ett coachningssystem där äldre aktiva coachar de yngre, vilket ger praktisk erfarenhet.

Falu kanotklubb ger lön eller arvode till tränarna. Målet är att professionalisera yrket Slalomtränare.

Följande korta och långa utbildningar ger grundläggande kunskap:

- *Forsinstruktör - SKF*
- *Kanotslalomtränare - SKF*
- *Föreningsutveckling - SISU*
- *Sport Management - Högskola*
- *Idrottstränarprogram - Högskola*

Utrustning

Ändamålsenlig utrustning är en förutsättning för att prova-på och träning i kanotslalom ska bli ”kul”. Barnen får lättare en känsla för vattnet, lär sig rätt teknik från start och vill återvända.

Kajaker: De är lätta (ca 9 kg), i kolfiber. Vi rekommenderar en satsning på begagnade kajaker med bra kvalité och anpassad volym. Landslagsaktiva kan ta med sig kanoter från utlandet. De håller längre än nya och billiga kajaker.

Paddlar: De är lätta med små glasfiberblad och kolfiberskaft anpassade efter barnens storlek. När unga paddlare växer bör bladen vara i kolfiber för att tåla den ökande kraften.

Paddelkläder: Neoprenkläder (våtdräkt) håller värmen när man är blöt. Man kan simma längre i fors utan att börja frysa. Rätt storlek på flytvästar och hjälmar är betydelsefullt. Utrustning sitter då rätt mot kroppen och blir säker.

Paddelskor: De är i neopren med rejäl sula för att inte skada sig i forsen eller på land. Skon ska sitta tajt mot foten.

Kapell: Den används först när barnen är trygga i vattnet och har övat att ta sig ur kanoten på ett kontrollerat sätt. Varje steg ska vara en succé! Kapell bör finnas i barnstorlek och sluta tätt runt midjan.

Rekrytering

Samarbete med skolor i närheten av klubblokalen ger bäst rekryteringsmöjligheter. Barnen bor i närheten och kan ta sig själva till träningen. Det är lätt för föräldrar att lämna och hämta barnen.

Av tradition har rekryteringen inom kanotslalom gjorts med ungdomar i gymnasieålder. Inom projektet Friluftsliv åt alla, har vi kunnat ordna prova-på kanotslalom även med tjejer och killar i mellanstadiet. Vi har fått mycket bra respons trots barnens låga ålder.

Vinterrekrytering

En kontinuerlig verksamhet året runt underhåller barnens och ungdomarnas intresse för kanotslalom. Vinterhalvåret i bassäng är utmärkt för att öva vattenvana, träna eskimåsväng och bli motiverad inför utomhussäsongen. I klubbhusets gym träffas man och underhåller motorik och styrka.

Flera kanotmodeller

I Falu kanotklubb lär sig alla unga aktiva paddla i kanotmodeller från flera olika kanotgrenar. Varierande utrustning är bra för både teknik och motivation. Det ökar chansen att fler hittar det de tycker är roligt inom kanotsporten.

Hållbar verksamhet för barn och ungdomar

2002 hade Falu kanotklubb 350 LOK-deltagartillfällen. 2012 är siffran 10 gånger större. Målet är 7000 år 2017.

Med hållbar barn/ungdomsverksamhet menar vi att klubben systematiskt rekryterar och bibehåller medlemmar, år efter år, utan att tröttas.

Förutsättningarna för det är när områden som diskuterats tidigare smält samman till en fungerande organisation.

Alla delar, dvs. anläggning, kompetens, utrustning och rekrytering, behöver växa parallellt. Det är symbiosen mellan delarna som har gjort Falu kanotklubbs verksamhet hållbar.

Vi har ”byggt” varje område samtidigt, i ett sakta men säkert tempo. Vi har märkt att medlemmarna ska kunna hinna integrera erfarenheten från den växande verksamheten för att organisationen ska kunna utvecklas vidare.

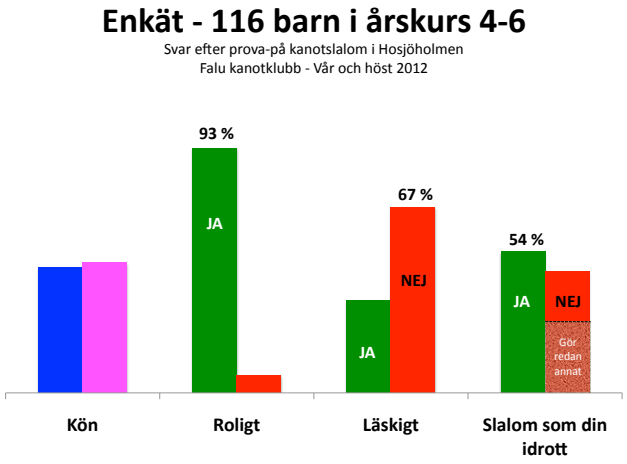
Sammanfattningsvis

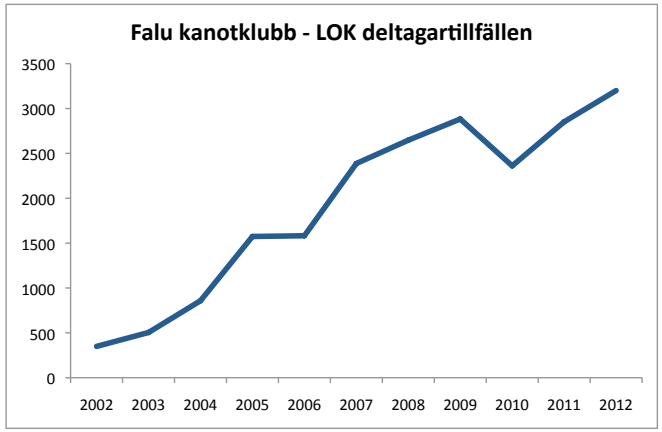
Mångfaldssatsningen ”Friluftsliv åt alla” blev en fantastisk möjlighet för fler att upptäcka en unik idrott i forsande vatten.

Satsningen påverkar en lång tradition inom forspaddling och kanotslalom. Barn/ungdomsverksamhet i kanotklubbar kan numera utvecklas effektivt med nya rön och ett nytt hållbart koncept.

Vi hoppas att denna rapport hjälper dig att investera både tid och pengar på ett effektivt och roligt sätt. I hela Sverige finns förutsättningar för att starta och utveckla kanotslalom med barn, ungdomar och vuxna.

Förhoppningsvis lyckas fler att genomföra spännande projekt med hjälp av våra erfarenheter.





Litteratur och utbildningsmaterial

Producerat av Falu kanotklubb

Tillgängligt på klubbens hemsida:

- Att starta och utveckla en kanotklubb
- Börja paddla Slalom
- Utvecklingstrappa för Kanotslalom
- Kravprofil för Kanotslalom
- Eskimåsvängspass & övningsbank
- Paddelmärken för Kanotslalom
- Att kombinera Slalom och Störtlopp

Länkar

- www.falukanotklubb.se
- www.kanotslalom.se

Facebook

Falu Kanotklubb finns på Facebook

Youtubefilmer

Falu kanotklubb har en Youtubekanal

Bloggar

Följ Isak Öhrström och Erik Garmo!
Två engagerade slalomaktiva
från Falu Kanotklubb.