

Starta och utveckla en **KANOTKLUBB**



**Soizick Lidström
Bo-Marcus Lidström**

Innehållsförteckning

Att bilda en idrottsförening	4	Information och skyltning	32
Var bör en kanotklubb ligga?	6	Intern kommunikation	34
Anläggningar för kanotidrotten	8	Året runt verksamhet / vinterpaddling	36
Klubbutrustning	14	Uppgång och fall av en kanotklubb	37
Inköp av kanotutrustning	16	Antal medlemmar i kanotklubben	38
Iordningställa klubbhuset	18	Utvärdera kanotklubben	40
Kanotverksamhet för alla	20	Utveckla kanotklubben	42
Gemenskap	24		
Undervisning i kanot	26		
Säkerhet under kanotaktiviteter	28		
Kompetens	30		

Tack till alla som kommenterade handboken! Speciellt tack till Hans Rynnel, Stenne Olsen och Andreas Blixt för era insatser.

Foton: Soizick Lidström, FFCK, Kungälvs KK, Rikard Rönnkvist, Patrik Ebel.

Copyright - Falu Kanotklubb - Mars 2008



Inledning

Hur startar man en kanotklubb? Vad är viktigast? Vilka investeringar ska prioriteras? Många frågor dök upp när jag engagerade mig år 2001 i den unga föreningen Falu Kanotklubb. Min erfarenhet var begränsad och tyvärr fanns det inga specifika dokument som handlade om utveckling av kanotklubbar.

Vi lyckades väl och här delar vi vår erfarenhet. I handboken får du konkreta tips för att organisera kanotaktiviteter i en idrottsförening. RF stödde 2006/2007 projektet "Kanotsporten lättillgänglig för ungdomar" och gjorde möjligt att producera och trycka handboken

Förhoppningen är att ungdomar som kommer för första gången i kanotklubben får en positiv kontakt och entusiastisk känsla. Vidare ska de få testa olika kanottyper, uppleva olika miljöer och hitta i framtiden deras egen paddelstil, intresse och ambition.

Ta tipsen och anpassa dem efter de lokala förutsättningarna i din omgivning. Fördelen med en kanotklubb är att många ungdomar (och vuxna) får möjlighet att lära sig paddla, träna, tävla och ha det trevligt tillsammans, oavsett ålder och ambition. Handboken kan också användas i andra organisation som skolor, kommuner, kanotcentraler mm. Förhoppningsvis hittar du stöd för att kunna starta och utveckla din organisation, så att många upplever de fantastiska friluftsmomenten som kanotidrotten erbjuder.

Lycka till och trevlig paddling!

Soizick Lidström

soizicklidstrom@hotmail.com

*Från baracker
under 1980-talet ...*



*Till ett modernt klubbhus
anpassat till kanotidrotten
och integrerat i
omgivningen*

Den ideala utvecklingen

Att bilda en idrottsförening

Liten, medelstor eller stor kanotklubb?

Villkoren för kanotklubbarna har förändrats det senaste decenniet. Många är intresserade av att prova på och lära sig paddla, men service, komfort och ledarens kvalifikationer granskas i större utsträckning idag. Kraven har ökat från såväl ungdomar som vuxna. Konkurrensen mellan olika idrotter är också mycket högre idag än förr. En del idrotter försöker rekrytera i mycket låg ålder samtidigt som de aktiva inte säkert blir klubben trogen. Klubbyte och idrottsbyte är mer vanligt idag.

Styrelseledamöter som vill utveckla sin kanotklubb bör tänka på hur de välkomnar nya utövare. Genom att ta små steg mot bättre service, bättre komfort och kvalitet, sprider klubben en attraktiv bild av kanotidrotten och hjälper till att behålla nya entusiastiska aktiva i alla åldrar. Personer som vill tävla får dessutom en bekvämare och stimulerande miljö.

Varför bilda en idrottsförening?

En idrottsförening skapas av personer som bedriver idrott i någon form. Föreningen kan vara liten med ett fåtal medlemmar eller stor med lokaler, anställda mm. Medlemmarna väljer själva inriktning på verksamheten och vilken nivå de vill bedriva idrott. Naturligtvis kan man idrotta utan att en förening bildas, men fördelar finns om initiativtagarna har större visioner och idéer. Bildandet medför lite administration som de flesta klarar lätt. Tänk noga igenom varför ni vill bilda en idrottsförening och hur ni kommer att fördela uppgifterna.

Hur många måste man vara?

Tre personer räcker för att bilda en ideell idrottsförening.

Var vänder man sig?

En kanotklubb ansluts inte direkt till Riksidrottsförbundet utan ansöker om medlemskap i Svenska Kanotförbundet. Ansökningsblanketten laddas från www.rf.se. RF:s distriktsidrottsförbund hjälper till vid bildandet av klubben och vid utvecklingsfrågor. För att komma igång med kanotverksamheten, behövs ibland kontakt med kommunens fritidsförvaltning för frågor kring lokaler, bidrag, bygglov mm.

Hur går man tillväga?

Initiativtagare annonserar att en kanotklubb ska bildas och kallar intresserade till ett möte. Vid bildandemötet bör närvarolista upprättas. Denna kan också användas som röstlängd i de fall omröstning begärs. Initiativtagarna sköter normalt denna procedur fram tills mötet har valt mötesfunktionärer (dvs. mötesordförande, sekreterare och justeringsmän/rösträknare). Vill man vara förberedd inför bildandemötet kan initiativtagarna i förväg dela ut förslag till



föredragningslista och ev. även ett förslag till stadgar. Mötesordföranden har härefter till uppgift att lotsa deltagarna genom föredragningslistans punkter som minst bör vara följande:

- ♦ Fastställande av närvarolista/röstlängd (bilägges protokollet)
- ♦ Val av mötesordförande
- ♦ Val av protokollsekreterare
- ♦ Val av två justeringsmän tillika rösträknare
- ♦ Fastställande av föredragningslista (dagordning) för mötet
- ♦ Fråga om bildande av föreningen (ska den bildas ja eller nej)
- ♦ Fastställande av stadgar för föreningen
- ♦ Fastställande av namn på föreningen
- ♦ Val av interimsstyrelse (ordf. samt x antal ledamöter) för tiden fram till och med det första ordinarie årsmötet

När mötet har avverkat samtliga punkter på föredragningslistan är föreningen bildad. Det ska skrivas ett protokoll där framgår vilka som varit närvarande, vilka beslut som fattats samt vilka som valts in i föreningens styrelse. Närvarolista och stadgar bör biläggas original-protokollet.

Behöver föreningen registreras?

En ideell förening behöver inte registreras. Den behöver inte heller ha organisationsnummer. Viktigaste är stadgar, styrelse och ett urskiljbart namn. Om föreningen ansöker om och får medlemskap i ett förbund inom RF, tilldelas klubben ett idrottsinternt föreningsnummer.

Måste kanotklubben vara ansluten till RF?

En idrottsförening behöver inte vara ansluten till RF. Det finns dock ett flertal indirekta fördelar. Många kommuner har till exempel det som villkor för sin bidragsgivning.

Vad kostar det ?

Kanotklubben betalar till Svenska Kanotförbundet en avgift för föreningen och en avgift per medlemmars adress. RF har ingen medlemsavgift.

Hur/var söker man bidrag?

Det finns många möjligheter att få bidrag och projektpengar. Genom att tydligt veta vad ni vill och regelbundet utvärdera klubbens mål, verksamhet och behov, kan ni hitta finansieringar som passar. Undersök alla möjligheter: från kommun till EU-bidrag. Fråga gärna större kanotklubbar.

Utvärdering / Projekt

I slutet av handboken hittar du ett system för att utvärdera kanotklubbens verksamhet och organisation. Utvärderingen baseras på olika kriterier som förklaras i varje kapitel. Du får en aktuell bild av kanotklubbens tillstånd som hjälper till att planera framtiden. Det underlättar också att skriva projekt och söka finansierings medel.

Hemsidor: www.rf.se, www.kanot.com

Älvdalen - kanotparadis!

Vet ni att Älvdalen är ett kanotparadis?

Paddling är kanske inte vad de flesta förknippar Älvdalen med. Men faktum är att kanotister från hela landet paddlar och uppskattar Älvdalens många vattendrag.

Här finns allt från extrem forspaddling till flera mil långa kanotleder i sjöar och utmed Dalälven.

Här finns allt som behövs och mycket därtill för att driva en kanotklubb.

Snart startar Älvdalens kanotklubb sin verksamhet. Är du intresserad av att börja paddla? Kontakta oss.

Anton Darpö
KY- Naturturism
Älvdalens utbildningscentrum

Var bör en kanotklubb ligga?

Klubben bör koncentrera sin verksamhet till ett område. Det skapar en dynamik och ökar klubbkänslan.

Vattenområde

Kanotsporten utövas på vattnet och verksamheten blir naturligtvis enklare att organisera om klubbens lokaler ligger nära vattnet. Det kommer att uppskattas av barn och ungdomar (och deras föräldrar som bär kanoterna).

En varierande miljö erbjuder varierande paddling. Om ni vill starta en kanotklubb, sök efter en plats där fler vattenmiljöer finns (å, sjö, fors, mm). Nybörjare får möjlighet att prova på olika miljöer och träningen kan lätt varieras. Motivation, nyfikenhet och alla sinnen utvecklas hos såväl ungdomar som vuxna.

En sjö räcker långt för spännande friluftsupplevelser. En kanotidrottsanläggning kan iordningställas med t.ex. slalomportar, kanopolomål, bojar mm (läs mer om anläggningar för kanotidrotten sida 8).

Omvärlden - Tänk på de följande detaljerna:

- ♦ Kanotklubben bör inte isoleras: stadscentrum bör ligga ganska nära och ungdomar skall kunna lätt ta bussen eller cykla till klubben.
- ♦ Skolor, företag, föreningar, landstinget mm är bra samarbetspartners.
- ♦ Gymnasier/Högskolor hjälper att kombinera elitsatsning och studier.
- ♦ Tillgång till en simbassäng inomhus underlättar vinterträningen.
- ♦ Parkering bör finnas för att kunna ta emot grupper och organisera tävlingar, mm. Fundera på storleken, ingången, utgången, asfalt eller grus, mm.
- ♦ Mat och boende i närheten hjälper att öka klubbens verksamhet (camping, hotell, restaurang, pizzeria, livsmedelaffär, mm).



Utvärdera klubbhusets plats

- ◆ Klubbens lokaler ligger nära vattnet 1
- ◆ Vattnet fryser aldrig nära lokalerna 1

I närheten av klubbens lokaler finns:

- ◆ paddelbara forsar 1
- ◆ en eller flera sjöar 1
- ◆ en älv eller å 1
- ◆ havet 1
- ◆ grundskolor, företag, föreningar mm 1
- ◆ ett gymnasium och/eller en högskola 1
- ◆ stadscentrum /bycentrum 1
- ◆ en inomhus simbassäng 1
- ◆ parkering 1
- ◆ mat och boende 1

Utvärdera klubben

Gör så här:

Klubben får 1 poäng för varje punkt som stämmer.

Varje kapitel har en utvärderingsdel.

Summera alla poäng och skriv resultatet på sida 40.

Max 12 poäng

Rita en karta med klubbens lokaler, anläggningar, transporter, simbassäng, stadscentrum, skolor, mm. Fundera om ni kan förbättra något. Har klubben ingen lokal? Fundera var ni skulle vilja ha lokaler. Fundera över fördelar och nackdelar för olika platser.

Anläggningar för kanotidrotten

En mångfald av kanot- och idrottsanläggningar nära klubbhuset är till stor hjälp för kunna erbjuda en varierad och motivationshöjande träning.

Iordningställa vattenområdet omkring klubbhuset

I kanotsporten finns åtta tävlingsgrenar och vissa behöver specifika anläggningar. Vattnet omkring klubbhuset kan iordningställas med flera av dessa kanotanläggningar. Det är till stor hjälp för en varierad och motivationshöjande träning för både ungdomar, motionärer och elitaktiva. Att kunna utöva flera kanotgrenar utvecklar motorik och ger breda kunskaper om kanotsporten.

Anläggningar på marken omkring klubbhuset

Idrottsanläggningar omkring klubbhuset blir en näridrottsplats där ungdomar boende i närheten kan idrotta både spontant och i organiserad form. Dessutom är det lättare för klubben att ta emot stora -grupper (paddling + andra aktiviteter).

- ♦ stora gräsytor med bord och bänkar i trä
- ♦ eldplats och vindskydd
- ♦ klättervägg, tennisbord, mm
- ♦ planer för beachboll, fotboll, basketboll, badminton, mm

Andra träningsredskap

För att undervisa nybörjare, barn och ungdomar, är det bra att ha tillgång till hjälpmedel som bollar, ringar, rep, simplattor mm. Det hjälper ledaren att organisera en varierande träning med roliga övningar. För träning med avancerade kanotister används andra träningsredskap som tidtagarur, videokamera, färdiga mallar för att skriva tider, mm.



Utvärdera klubbens anläggningar

- ♦ Bryggor som gör det lätt att lägga i kanoter 1
- ♦ Stränderna är anpassade för kanotaktiviteter 1

Anläggningar på vattnet nära klubbhuset:

- ♦ kanotslalombana 1
- ♦ kanotpoloplan 1
- ♦ racingbana 1
- ♦ ramp 1
- ♦ bojar och övriga anläggningar 1
- ♦ freestylevåg eller vals 1

Anläggningar på marken omkring klubbhuset:

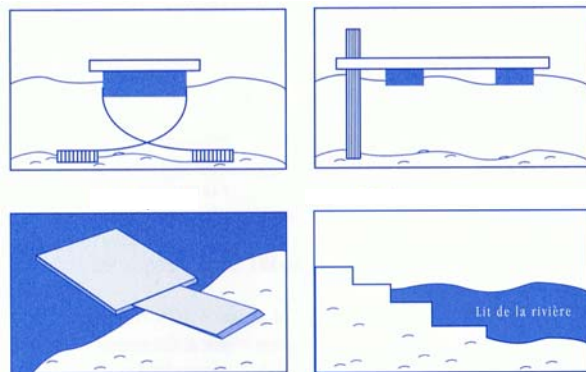
- ♦ permanenta bord och stolar 1
- ♦ eldplats och/eller vindsydd 1
- ♦ klättervägg 1
- ♦ tennisbord 1
- ♦ bollplaner (volley, fotboll, basket, badminton ...) 1
- ♦ övriga idrottsanläggningar 1

Max 14 poäng

Bryggor och strand

Bryggor är en viktig investering som minskar slitage på kanoterna, och som underlättar att kliva i och ur. Dessutom hjälper bryggorna att hålla omklädningsrum rena, speciellt om stränderna är leriga. Flytbryggor följer vattnets rörelser, vilket är praktiskt om vattennivån varierar mycket, annars kan fasta bryggor användas.

En brygga bör vara två meter bred och gärna sex meter lång, så att flera kanoter får rum samtidigt. Bryggans höjd över vattnet avgör om det blir lätt eller svårt att kliva i kanoten. Lämplig höjd är mellan 15 och 25 cm.



Tips:

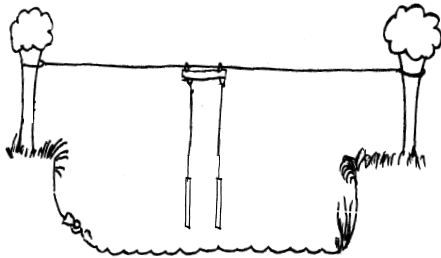
- ♦ bryggan är lätt att nå och vägen till bryggan blir inte hal när det regnar
- ♦ bryggan är stabil och inte hal när den är blöt
- ♦ området är tillräckligt stort för att fler kanoter kommer samtidigt
- ♦ vattnet i närheten av bryggan har inga faror (stark ström, dammluckor mm)

Nära bryggorna och kanotanläggningarna kan man sätta upp skyltar med information om det lokala djur- och växtlivet samt kultursevärdheter i närheten.

Kanotslalombana



En kanotslalombana kan lätt sättas upp i en å, en sjövik eller i en lätt fors. Materialet är mycket billigt och för under 1000 kr får man en bana som håller i 20 år. Till linor över forsen används 1.5 mm ståltråd som spänns hårt. Portkäppar görs av rundträ, som exempelvis kvastskäft, 1.5 till 2 meter långa. En överliggare kapas till av trä i dimensionen 2 x 2 cm och 140 cm lång. Den hakas till portlinan med krokar av ståltråd. Varje portkäpp kan man höja och sänka individuellt med

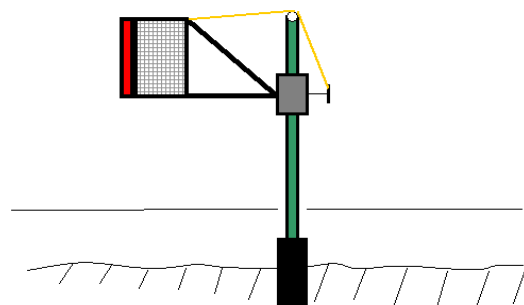
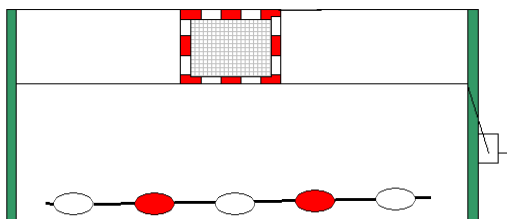


en löpsnara i 3 mm polyestersilke som går genom ett hål i övre delen av portkäppen. På så sätt kan varje port justeras från vattnet i både höjd och sidled. En portkäpp skall sluta cirka 25 cm över vattnet. Tio linor med två portar på varje lina är en bra start och ger stora variationsmöjligheter.

Kanotpoloplan



Kanotpolomål kan bestå av en enkel rektangel av trä som hängs upp på stolpar eller i träd från stranden. En mer avancerad version är flytande mål som förankras i botten med sänken. Målet är 1m högt och 1,5m brett. Det hänger 2m ovanför vattenyta. Rutan målas med vitt och röd färg. Spelytan är enligt reglerna 20mx35m och markeras med flytande rep med små vita och röda bojar.

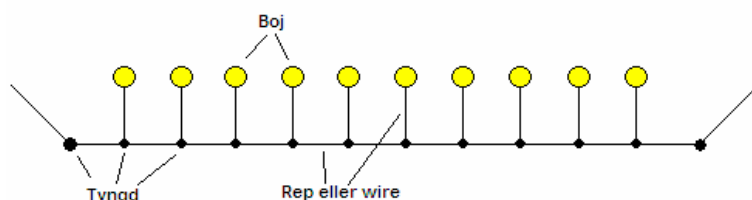


Racingbana



En Racingbana i dess enklaste form består av 2st röda startflaggor och 2st röda målflaggor. Dessa flaggor bildar start- respektive mål- linje. Vid långlopp skall vändningar markeras med röd/ gula vändningsflaggor. Vid kortlopp är det en fördel om man markerar ut var och en av de 9 banorna med bojarrader mellan banorna (bojade banor). Det bör vara så pass tätt mellan bojrader att

kanotisterna lätt skall kunna urskilja sin bana på vattnet (25m mellan raderna kan vara ett bra riktvärde). För att underlätta vid arbetet med att lägga ut bojade banor bör man fästa samman bojarna i rader med hjälp av rep eller wire samt lite tyngder (se figur X). Banorna bör vara mellan 5 och 9m breda. Vid de flesta tävlingar använder man även fasta starter vilket innebär att man lägger ut 9st flot- tar ca 5m bakom startlinjen för att funktionärer skall kunna hjälpa till att rikta upp kanoterna vid starten.



Freestyle våg



En ideal nybörjarvåg för freestyle är lätt att surfa och är lätt att nå från bra bakvatten på minst en sida. Om man missar vågen bör man kunna paddla upp till den igen utan att behöva bära.

Vågen behöver inte vara stor men duktigare paddlare vill gärna ha stora! Om vågen finns året runt är det perfekt.

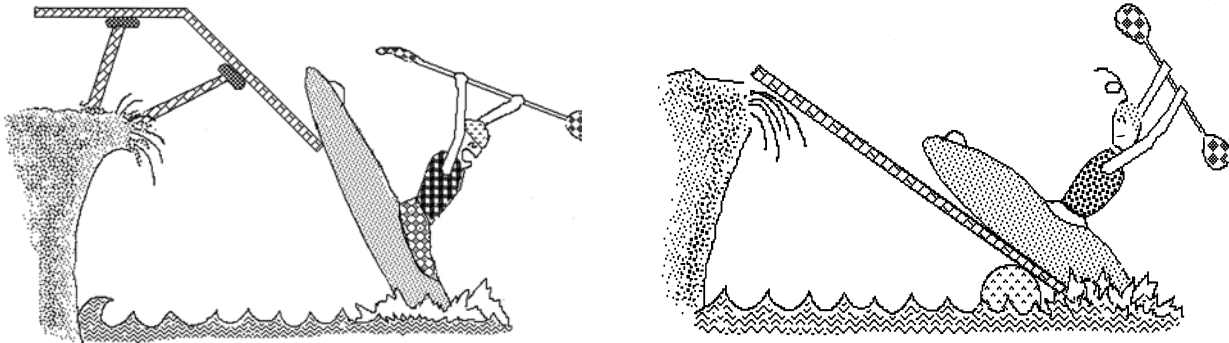


Många vattendrag är flottningsrensade och vågorna borta. Genom att lägga ut sten, kan man kanske skapa en fin vals i något vattendrag i närheten av klubbhuset eller stadscentrum !

Ramp



En ramp är ett roligt sätt för att kliva in på vattnet och blir en lek för balans och vattenvana. Rampen behöver inte vara för brant för att det ska bli roligt.



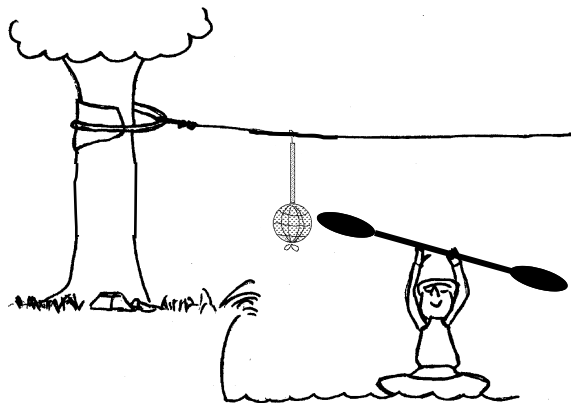
Övriga idéer



Att iordningställa vattenområdet kring klubbhuset, underlättar undervisningen med nybörjare och underlättar aktiviteter med skolor och övriga ungdomsgrupper - mål och bojar, flytande ringar, portar i form av djur, mm. Allt är tillåtet för att väcka barns och ungdomars intresse för naturen och kanotidrotten. Använd din fantasi!



I klubbhuset bör det finnas information om djur och växter som lever i närheten.



Bilder: CREPS de Franche Comté Châlain, Patrick EBEL, France



Klubbutrustning

Utrustningen styr vilka aktiviteter som kan organiseras i klubben.

En mångfald i utrustning är en styrka

De senaste 20 åren har utvecklingen av nya material revolutionerat kanotsporten med bra och hållbar utrustning till rimliga priser. Det har medfört att klubbar lättare kan introducera nya grenar i klubben med kanoter som är bra för utlåning och som lätt kan ställas in för att passa olika användares längd. Styrelsen i en kanotklubb kan välja att köpa utrustning till endast en gren eller välja att ha en blandad kanotflotta. En mångfald av utrustning gör att träningen kan varieras för såväl motionärer som tävlingsaktiva. Att växla mellan olika grenar ökar kunskaper, motivation och är utvecklande för motoriken.



Ungdomarna på bilden får prova på en slalomkajak, en slalomkanadensare, en störtloppkajak och en racingkajak.

Förvaring

Att hämta och lägga tillbaka kanoterna ska vara lätt. Vissa kanoter (slalom och free-style) kan förvaras stående, men de flesta kanoter behöver förvaras liggande. Använd mjukt underlag i skum eller av mattor för repkänsliga kanoter. För att lätt dra ut kanoterna kan de vila på rullar. Säkrast är att kanoterna förvaras i direkt anslutning till klubbhuset, men ligger detta en bit från vattnet kan det vara bättre med ett kanotförråd vid stranden för att undvika onödiga kanottransporter.



Övrig utrustning

Paddlar, flytvästar, paddeljackor, hjälmar, kapell, neoprenskor, neoprenbyxor, vådräkter, paddelhandskar, mm bör vara lättillgängliga, väl ordnade och med storlek tydligt uppmärkt (t.ex. med ett färgsystem).

Allt skall snabbt kunna torkas (torkrum med fläkt eller avfuktare). Torra paddelkläder är mycket trevligare än blöta och man slipper mögel.

Utsätt inte någon utrustning för solstrålning i onödan då ljuset bryter ned de flesta material och påskyndar åldrandet. Flytvästar ska inte klämmas ihop utan hängas så att skumfyllningen behåller sin form. Kapell i neopren skall undvikas att vikas, då vecken i materialet får dem att börja läcka. Tvätta regelbundet utrustningen, speciellt om ni paddlar i saltvatten.

Utvärdera klubbtrustning

- | | |
|--|---|
| ♦ Ungdomar 10-15 år kan träna i olika kanotyper | 1 |
| ♦ Elitaktiva kan variera sin träning med olika kanotyper | 1 |
| ♦ Motionärer (unga och vuxna) får använda olika kanotyper | 1 |
| ♦ Kanoterna kontrolleras regelbundet och är säkra | 1 |
| ♦ Kanoterna är lätt tillgängliga och förvaras säkert | 1 |
| ♦ Övrig utrustning är väl ordnade och lättillgängliga | 1 |
| ♦ Paddelkläder (flytväst, jackor, skor mm) kan torkas snabbt | 1 |
| ♦ En reparationslokal för att laga kanoter finns | 1 |

Max 8 poäng

Reparationslokal

Klubbtrustningen repareras bäst i ett rum som är speciellt anpassat för det. El, ventilation, maskiner och bänkar mm bör planeras för att underlätta reparationsarbetet. Separera gärna reparationsrummet från andra lokaler. Särskilt slipdammet från kompositkanoter bör undvikas att spridas.

Fordon och släp

Ett fordon och ett släp kommer att ge ett stort lyft, speciellt för ungdomsverksamhet. En minibuss eller buss ökar klubbkänslan. För allas säkerhet är dock fordonsunderhållet viktigt. Här är några punkter där man bör vara extra uppmärksam:

- ♦ fordon: bra däck, bromsar och ljus. Justera alla speglar innan man åker. Det ska finnas bälte åt alla. Kontrollera regelbundet olja, spolarvätska, bromsvätska.
- ♦ släp: däck i gott skick, fungerande ljus, och noggrant lastade kanoter.

Det är bra om klubben äger ett garage för att ställa in fordon och släp. Då håller de längre.



Inköp av kanotutrustning

Att paddla med olika kanottyper förbättrar teknik, kunskap och motivation.

Kanoter för nybörjare



Oavsett vilken verksamhet ni vill organisera, behövs utrustning för nybörjare. Den bör vara bekväm med bra stöd för ryggen och fötter, stabil, stark och inte farlig.

Kajaker i okrossbar plast är utmärkt. Den passar bra för ungdomar, skolor och till övriga grupper. De korta modellerna (ca 3 meter) är lättmanövrerade och kan användas i alla miljöer (fors, slätvatten och hav). Längre kanoter med roder kan också användas, men de begränsar teknikutveckling då kanoter inte kan användas till snabba svängar, för forspaddling och för kanotpolo. Viktigaste är att ungdomarna får möjlighet att paddla med olika kanottyper.

Övriga kanoter

De kanotanläggningar och naturen som finns i närheten av klubben styr inriktningen på verksamheten. Kanoterna för klubbmedlemmar bör vara i bra skick och säkra. Följande kanottyper finns både i plast och i fiber.

Forskanoter

- ♦ slalomkajak (K1) och slalomkanadensare (C1, C2)
- ♦ freestylekajak (K1) och freestylekanadensare (C1)
- ♦ störtloppkajak (K1, K2) och störtloppkanadensare (C1, C2)
- ♦ creekingkajaker (K1, K2)

Slätvattenkanoter

- ♦ racingkajaker (K1, K2, K4) och racingkanadensare (C1, C2, C4)
- ♦ kanotpolokajaker (K1)
- ♦ turistkanadensare (C1, C2)
- ♦ multisportkajaker (K1) - en del tål forsar klass 2 (3)

Havskanoter

- ♦ havskajaker (K1, K2)
- ♦ wave ski och surfkajaker
- ♦ outrigger



Sit-on-top är öppna kajaker i plast som har utvecklats det senaste decenniet. De passar alla och det finns modeller för alla miljöer (fors, hav, slätvatten).

Avancerade kanoter

Några sofistikerade och tekniskt krävande kanoter ska ni kanske ha i klubben, men tänk på att det tar lång tid innan man kan nyttja dem. De är dessutom känsliga och tål inte att vem som helst använder dem. Hjälp istället dina klubbmedlemmar att skaffa egen utrustning efter ett eller två års paddling.

Tillbehör

- ♦ **Paddel:** tänk på längd och blad-yta. Typ av paddel anpassas till miljön man paddlar i (fors, hav, mm).
- ♦ **Flytvästar:** anpassas till användarens vikt.
- ♦ **Hjälm:** Behöver finnas i olika storlekar för att passa olika användare. De finns hjälmar som är justerbara. Hockeyhjälm fungerar utmärkt för fors och med galler för polo.



Från v. till h. : slalomkajak - störtloppkajak - havskajak. Mannen i havskajaken har en vinggpaddel.

När ni köper ny utrustning; tänk på säkerhet, hållbarhet, bekvämlighet, teknik och utseende. Annan utrustning som behövs för att känna sig bekväm är väldigt viktig:

- ♦ vådräkter, neoprenbyxor, neoprenskor, paddelhandskar, paddeljackor mm.

OBS! Klubbutrustning som lånas ut till allmänheten bör vara snygg. Utseendet är viktigt om klubben exempelvis organiserar uppvisningar.

Frågor för att välja klubbtrustning

- ♦ Vilket sorts vatten finns i närheten av klubben (fors, hav, sjö, älv ...)?
- ♦ Vilka visioner och framtidsplaner finns i kanotklubben?
- ♦ Vill vi organisera aktiviteter för barn, ungdomar, vuxna?
- ♦ Vill vi organisera ledarutbildningar?
- ♦ Hur går det med klubbens ekonomi?
- ♦ Finns det andra kanotklubbar och kanotcentraler i närheten? Vilka kanot-typer och aktiviteter har de? Samarbetar vi med dessa organisationer?

lordningställa klubbhuset

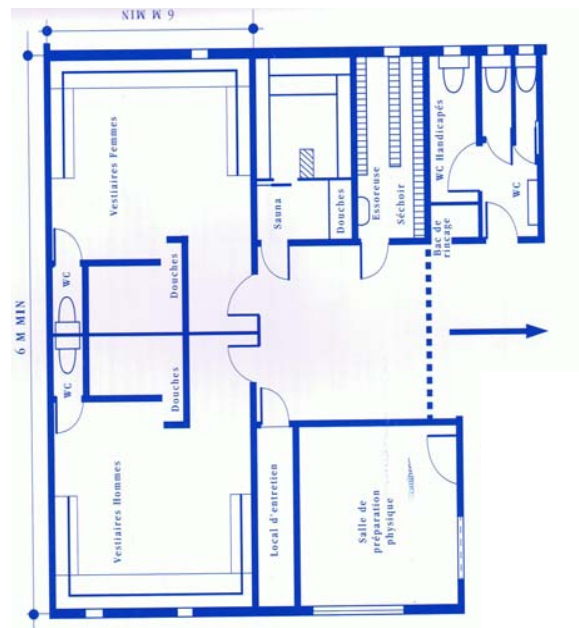
Rent och god ordning i klubbhuset gör att alla trivs.

Omklädningsrum, dusch och toalett

Fundera noga på hur ni vill organisera omklädningsrum och duschar och hur ni vill att de skall fungera (myntapparater eller inte). Antalet duschar beror på antalet medlemmar och besökare, men totalt fyra duschar är nog ett minimum. Idealet är att det finns ett separat duschrum för herrar och damer, och dessutom gärna individuella duschkabiner. Separata omklädningsrum bör finnas för damer och herrar. Bänkar och hängkrokar skall finnas och golvet skall vara lätt att hålla rent. 15m² per omklädningsrum är ett minimum. En eller flera toaletter som hålls rena och fräscha behövs. Toapapper får inte saknas!

Ett extra omklädningsrum för klubbar som ofta har aktiviteter med tillfälliga besökare (skolor, företag, mm) är en bra idé.

Om klubben har neoprenbyxor och vådräcker, behövs en stor balja eller tvättmaskin för att regelbundet kunna skölja dem.



Styrketränningslokaler

Ett rum med styrketränningsmaskiner, mattor, bollar, mm, kompletterar träningen för aktiva. Rummet kan användas för att värma upp, stretcha, styrketräna, slappna av mm. Gymmet kan också användas av ej paddlande medlemmar som vill hålla sig i form.



Exempel på gymutrustning som är bra för kanotister:

- ◆ Dipsställning
- ◆ Situpsbänk
- ◆ Hävräck för chins
- ◆ Medicinbollar i olika vikter
- ◆ Gymmattor för övningar och stretching
- ◆ Ribbstol
- ◆ Paddelmaskin

OBS! Styrketräning krävs grundkunskaper för att undvika skador.

Utvärdera klubbhusets inordning

- | | |
|---|---|
| ♦ Separata omklädningsrum finns för herrar och damer | 1 |
| ♦ Dusch finns i båda omklädningsrummen | 1 |
| ♦ Duschkabin finns för privat duschning | 1 |
| ♦ Toaletter finns och de rengörs regelbundet | 1 |
| ♦ Möjligheter finns att rengöra paddelkläderna | 1 |
| ♦ Ett gym med blandad utrustning finns | 1 |
| ♦ Klubbhuset och området omkring är snyggt och rent | 1 |
| ♦ Styrelsen organiserar regelbundet arbetsdagar för att bygga och underhålla klubbhuset | 1 |

Max 8 poäng

Bygga och samtidigt ordna aktiviteter

2001 köpte Falu Kanotklubb en lokal på 200m². Det var ett gammalt snickeri och ingenting fanns för att organisera kanotaktiviteter, inte ens vatten och avlopp.

Det tog ett tag innan ekonomi och ideella krafter hade skapat ett användbart klubbhus. De första skolorna och grupperna som kom för att prova på att paddla togs emot i ett långt ifrån färdigt klubbhus, men med hjälp av intäkterna kunde styrelsen fortsätta investera och förbättra det steg för steg, och samtidigt utveckla verksamheten. Med ökande antal medlemmar blev det allt lättare att

få beviljade bidrag. Byggdagar är ett trevligt tillfälle för medlemmar att träffas och grillas tillsammans. En arbetsdag kan kombineras med paddlingsaktiviteter. Försök att få elitaktiva som använder klubbhuset mest att hjälpa till.



Området omkring klubbhuset

Det är viktigt att området omkring klubbhuset ser snyggt och rent ut. Till exempel kan träd och blommor planteras. Soptunnor står till förfogande. Klubbhusets utseende är också viktigt. Tänk på att måla, laga, mm.

Klubbhusets inre och yttre utseende kostar både en del pengar och arbete, men det hjälper kanotklubben att skapa en positiv image gentemot medlemmarna, tillfälliga besökare, grannar och förbipasserande. Det i sin tur ökar chansen att exempelvis en bidragsansökan till kommunen beviljas eller att få sponsorer.

Kanotverksamhet för alla

Gör kanotsporten lättillgänglig!

Basverksamhet

Grunden för en livaktig klubb är rekrytera och behålla medlemmar.

Det kan göras med:

- ♦ Nybörjarkurser för ungdomar och vuxna
- ♦ Aktiviteter för grupper (skolor, lokala föreningar, mm)
- ♦ Möjligheter för vuxna medlemmar att paddla regelbundet (rekreations och motionsidrott)
- ♦ Kontinuerlig träningsverksamhet för tävling
- ♦ Deltagande i lokala och regionala tävlingar (i olika grenar)

Nybörjarkurser för vuxna (över 16 år) är ett bra sätt att rekrytera nya ledare. Erbjud regelbundet entusiastiska personer att gå en ledarutbildning.

Aktiviteter för grupper har positiva konsekvenser. Det sprider ett positivt rykte om kanotklubbens verksamhet, ökar inkomster för klubben, är en konkret uppgift för klubbans ställda och det hjälper till att rekrytera nya medlemmar.



Kanotsporten är en fantastisk rekreations- och motionsidrott. En öppen kanotklubb underlättar paddling på det vatten som finns i närheten, dels med ledare men också på egen hand. Stabila kanoter med bra glid är perfekta för slätvatten. Medlemmar med kunskaper om fors motionerar i kanotslalom, freestyle eller fri forspaddling.

Lokala tävlingar upplevs roliga och motivationshöjande för såväl unga som vuxna.

Tänk på följande tips:

- ♦ Kort transport till tävlingsplatsen
- ♦ Kort tävling (halvdag, några timmar)
- ♦ Tävlingsform, svårighetsgrad och regler anpassade till deltagarnas nivå
- ♦ Enkel organisation och trivsel för alla deltagare

Exempelvis: differensslalom, sprintslalom, enkla kajakkross, 200 m racing, tremanslag i kanotpolo, eskimåsvängstävling, kanotorientering, mm

Näridrottsplats och spontan paddling

Med lättillgänglig utrustning (kanoter och paddelkläder) underlättas spontanpaddling utan ledare. Medlemmarna, speciellt ungdomar, ska dock vara informerade om säkerhetsreglerna:

- ♦ Paddla aldrig ensam innan man nått en hög färdighet
- ♦ Kriterier för en viss kunskapsnivå kan krävas (Paddelpasset)
- ♦ Alltid rätt paddelkläder och säkra kanoter
- ♦ Anpassa alltid paddlingen efter den som har lägst nivå

Utvärdera kanotverksamhet

- ♦ Klubben organiserar nybörjarkurser för ungdomar och vuxna 1
- ♦ Aktiviteter för grupper erbjuds (skolor, lokala föreningar, företag mm) 1
- ♦ Klubben deltar på lokala tävlingar (i minst två grenar) 1
- ♦ Kanotutrustning är lättillgänglig så att ungdomar och vuxna kan paddla regelbundet och när som helst (spontan motionspaddling) 1
- ♦ Tydliga säkerhetsregler finns för spontanpaddling och alla medlemmar känner till dessa regler. 1
- ♦ Läger för ungdomar och vuxna genomförs i andra miljöer än den vanliga träningen 1

Max 6 poäng

Spontanpaddling för ungdomar kan uppmuntras att ske samtidigt som mer erfarna tränar, eller när vuxna paddlar eller med klubbkompisar. Ett bekvämt klubbhus, lättillgängliga kanoter och flera olika kanotanläggningar stimulerar spontanpaddling för alla.

Läger

Att bryta av vardagsträningen med paddling på en ny plats är motiverande, speciellt för ungdomar. Därför är det intressant att organisera träningsläger utanför det vanliga klubbområdet. Till exempel kan unga forskanotister från landet prova havspaddling vid kusten. Lägre kan genomföras på en enda plats med boende på en camping eller i ett vandrarhem, men också flyttas från camping till camping för att upptäcka nya älvar och sjöar.



Paddlingsturer

Man får häftiga upplevelser när man paddlar fors på nya älvar, med tältutflykter, campingmat och historier vid lägerelden. På utflykter upptäcker medlemmarna nya ställen och är i närkontakt med naturen.

Skicka ut en kalender med alla planerade turer till medlemmarna. Väder och vattennivåer kan påverka vad som kan genomföras så uppdatera den regelbundet och informera i tid. Planera gärna in en "plan B". Informera också om vilken nivå som krävs för att delta. Ansvarig i klubbstyrelsen ska alltid ha kännedom om planerade turer och säkerheten ska alltid respekteras. (se sidan 28)

Tävlingsverksamhet

Oavsett vilken personlig uppfattning man har om tävlingsverksamhet, så är det för många en omistlig del och en stark drivkraft både för ledare, styrelsemedlemmar som aktiva. Tävlingsinriktad verksamhet kan vara mycket stimulerande: målmedvetenhet, glädjen att utvecklas, att tävla och kanske att vinna, mm. Många unga och vuxna tycker om att tävla. Klubben kan stimulera tävlingsverksamhet med:

- ♦ regelbundna träningar med utbildade ledare
- ♦ deltagande i regionala och nationella tävlingar
- ♦ organisation av tävlingar

Tävlingsverksamhet har som långsiktigt mål att utbilda unga aktiva. Upp till 16 år bör träningen varieras med olika kanotyper och miljöer, och baseras på lekfulla aktiviteter. Kunskaper om planering, dagbok, kost, målsättning, mm kommer när kanotisten behärskar grundtekniken i flera kanotyper och har breda kunskaper om olika miljöer och säkerhet.

När klubben vill organisera tävlingar ska detta organiseras i samband med den nationella tävlingskalender som Svenska Kanotförbundet planerar. Ta kontakt med SKF:s kansli och de olika tävlingskommittéerna (kanotslalom, freestyle, kanotpolo, racing/maraton, kanotsegling, drakbåt).

Den regionala tävlingsverksamhet lever tack vare engagemanget från de lokala kanotklubbar. Om man vill att en regional tävlingskalender finns bör varje klubb organisera minst en tävling per år i en eller två grenar.

SKF har åtta tävlingsgrenar: kanotslalom, störtlopp, freestyle, kanotpolo, racing, maraton, kanotsegling, drakbåt och dessutom forsränning i gummibåt.

Evenemang

Att en kanotklubb organiserar verksamhet för sina egna medlemmar är viktigast. När det fungerar väl är det kanske ändå viktigare med evenemang med deltagare från andra kanotklubbar och för allmänheten. Dessa arrangemang gynnar kanotsporten och alla kanotföreningar. Exempel på evenemang är långa och korta lopp i kanot, drakbåtsfestivaler, kanotträffar, kanotmaraton, mm.



Utvärdera kanotverksamhet

- | | |
|---|---|
| ♦ En kalender finns med paddlingsturer riktad till medlemmar | 1 |
| ♦ Träning för ungdomar upp till 16 år är varierande, i flera olika kanotyper och i olika miljöer | 1 |
| ♦ Regelbunden träning finns för juniorer och seniorer som vill tävla | 1 |
| ♦ Aktiva kan delta i regionala och nationella tävlingar i en eller flera kanotgrenar | 1 |
| ♦ Kanotklubben arrangerar tävlingar i en eller fler kanotgrenar | 1 |
| ♦ Prestationsinriktad träning organiseras inte förrän ungdomarna nått en god tekniknivå i olika kanotyper och har kunskaper om olika miljöer och dess säkerhet. | 1 |
| ♦ Klubben organiserar årligen evenemang öppna för alla | 1 |
| ♦ Klubben har fasta öppettider eller öppet hus | 1 |
| ♦ Nya aktiviteter och nya idéer utvecklas regelbundet | 1 |

Max 9 poäng

Öppettider

Kanotklubben har regelbundna öppettider för medlemmar och för tillfälliga besökare. Dessa tider anpassas efter skolelevers och andras fritid. Kvällar, helger och semestertider är det naturliga.

Under sommaren är lokalerna öppna på dagen, speciellt om klubben ligger i ett turistområde. Anställda och frivilliga svarar på frågor från nyfikna personer och erbjuder kurser, hyr ut kanoter mm.

Information om öppettider sprids via de kommunikationsmedel som klubben har (affischer, anslagstavla, Internet, telefonsvarare mm), och ändringar sker i god tid.

Nya aktiviteter och utveckling

Nya aktiviteter ökar möjligheten att få nya medlemmar. Utan att anstränga sig för mycket funderar styrelsen eller en arbetsgrupp på vilka nyheter som kan införas varje år. Klubben utvecklas med t.ex. ett kafé, en bastu, ett nytt kanothus. Detta ökar värdet av medlemskap och trivseln för tillfälliga besökarna.

Kanotsporten erbjuder massor med nya potentiella aktiviteter. Styrelsen kan genomföra enkla enkäter för att få nya idéer och upptäcka nya behov. En förslagslåda, där alla framför sina åsikter är en bra idé. En ny aktivitet kommer kanske inte att fungera till 100 % från början, men med tiden och med bra reklam kommer goda idéer att bli en uppskattad del av klubbens verksamhet.



Gemenskap

Bekvämheter för alla

Klubbhuset är en viktig mötesplats, där man träffas, trivs, får information och kunskaper. Med lite bekvämlighet kan man lättare attrahera nya medlemmar.

Medan skjutande föräldrar väntar på deras barn behöver de och andra tillfälliga besökare känna sig välkomna i klubben. Ett varmt och trivsamt rum med bilder, pokaler, tidningar, kaffeapparat mm, gör att man kan koppla av i lugn och ro. Det hjälper till att få en väl fungerande klubb genom att öka chansen till att fler engagerar sig i föreningen.

En "trivselhörna" gör att aktiva kan träffas och ha det trevligt. TV och DVD-spelare kan finnas, och gärna tidskrifter och böcker om paddling. Rummet kan också användas av skolungdom som gör sina läxor.



Sociala livet

Fester, studiecirklar, träffar, enkla utflykter, arbetsdagar mm, ökar klubbkänslan och klubbgemenskapen. Planera även dessa aktiviteter i er aktivitetskalender, dvs. planera inte endast tävlingar!

Samarbete med lokala aktörer

I kanotklubbens närområde kan det finnas andra aktörer, boende eller de som bedriver någon form av verksamhet. Var noggrann att odla bra relationer med dessa. Ibland kan avtal behövas. Om konflikter uppkommer bör klubben använda all tänkbar diplomati. Alla medlemmar ska vara informerade om betydelsen av goda relationer med andra intressegrupper (fiskare, boende, badande, båtfolk mm).



Mottagande

Att ta emot besökare och medlemmar på ett genomtänkt sätt och med bra information är viktigt. Genom att vara trevlig, lyssna och ha en förberedd presentation får alla ett bra intryck av klubben. En klubb kan klara detta med ideellt engagerade som fått tydliga uppgifter. En anställd är en annan lösning. Många kommuner ger anställningsbidrag till sommarjobb till ungdomar.

Exempel av insatser:

- ♦ få deltagares känsla i slutet av varje aktivitet
- ♦ gratulera, uppmuntra ungdomarna under tävlingar
- ♦ en hjälpledare finns för att ta emot medlemmarna

Utvärdera gemenskap

- | | |
|--|---|
| ♦ Ett rum eller hall inbjuder till att stanna en stund i klubbhuset | 1 |
| ♦ Ett "trivselhörna" finns för klubbmedlemmar | 1 |
| ♦ I kalendern finns aktiviteter som ökar gemenskapen i klubben | 1 |
| ♦ Relationer med klubbens grannar och lokala aktörer är goda | 1 |
| ♦ Alla medlemmar vet betydelsen av hänsyn till attityd andra aktörer | 1 |
| ♦ Mottagande av nya medlemmar och tillfälliga besökare är genomtänkt | 1 |
| ♦ Styrelsen använder inte all sin energi för elitsatsning | 1 |
| ♦ Många kan paddla oavsett ålder och ambition | 1 |
| ♦ Interna klubb tävlingar organiseras varje år | 1 |
| ♦ Gemensamma transport föredras för att resa till evenemang | 1 |

Max 10 poäng

Aktiva och tävlingar

Det sociala livet är en viktig faktor för engagerades motivation. Styrelsen bör prioritera sådant som kommer många till godo och skapar en god social miljö: klubbhuset, utrustning, anläggningar, breddtävlingar, släp, minibuss, utbildning, samarbete med skolor, ledare och tränare, klubbläger, fester mm.

Även för de som har vision om fina tävlingsresultat kan inse att det är bra att många är med. Fler aktiva skapar konkurrens, som tillsammans med ett bra socialt liv, stimulerar fler att utvecklas. Genom att organisera kanotklubben så att många kan paddla ökar man chansen att fler blir duktiga. Om tävlandet inte står i centrum, kan klubben med dess medlemmar utvecklas i en trevlig och avstressad atmosfär.

Det kan vara bättre att lägga sin energi på små och roliga interna tävlingar för både unga och vuxna, och med tokiga priser, än att satsa allt på enstaka stora evenemang. På så sätt kan fler medlemmar tävla oftare i en avspänd miljö. Vilket underlättar att sprida en positiv attityd till tävling, speciellt för tjejer.

Gemensam resa i buss till en tävling är att föredra framför att var och en åker i var sin bil. På så sätt blir alla kvar. Alla ser hela tävlingen, kan heja på varandra och delta på prisutdelningen.

Att ha en trygg klubbgemenskap är oftast en stor del av stjärnors framgångar.



Undervisning i kanot

För att undervisningen skall flyta behövs en bra organisation. Det gäller såväl för paddling med tillfälliga besökare som för regelbundet återkommande.

Utan bra organisation är det lätt att mycket tid förloras på att:

- ♦ hitta, hämta och lämna utrustning
- ♦ kanotutrustningen inte passar deltagarnas storlek och måste ändras
- ♦ gruppindelningen blir fel då den inte anpassats till nivå ålder, kön mm
- ♦ övningar eller miljön inte passar deltagarnas nivå

En genomtänkt pedagogik om hur man lär sig att paddla, underlättar utvecklingen för alla kanotister i klubben. Man lär sig till exempel att:

- ♦ paddla i allt svårare miljö (sjö, lätt ström, fors, hav).
- ♦ använda mer specialiserade kanoter (racing, slalom, störtlopp, polo mm).
- ♦ utveckla sin teknik med olika kanotyper och paddlar (K1, C1, K4 etc).
- ♦ behärska säkerheten i olika miljöer (fors, hav, sjöar mm).

Vid sidan av god pedagogisk organisation finns också en tydlig struktur och en utvecklingsväg för att bli ledare, tränare, domare och funktionär i olika kanotgrenar. Till exempel erbjuder klubben möjlighet att bli hjälpledare i fors eller hjälpdomare i kanotpolo. Utbildningsmaterial erbjuds till klubbmedlemmarna samt möjligheter att delta i ledarutbildningar. Ett enkelt sätt att engagera en person är att fråga om han eller hon vill hjälpa till som ledare, funktionär eller domare.

Målinriktat arbete

Styrelsen (eller en specifik arbetsgrupp) funderar över mål och organisation kring kanotundervisningen i klubben. Resultatet skrivs ner och kommuniceras till medlemmarna och deras familjer. I denna skriftliga information finns:

- ♦ visioner, syfte, träningstider, start, slut, ledares namn och telefon, kostnad, läger, utrustning, mm.

Olika ambitioner

En kanotklubb erbjuder verksamhet för såväl nybörjare, avancerade och experter, för att passa olika kunskaper och ambitioner. Den erbjuder också kurser i teknik för olika grenar (kanotslalom, havspaddling, kanotpolo, racing, freestyle, multisport, kanotsegling mm). Nybörjarmedlemmar ska kunna testa så många olika kanotaktiviteter så möjligt. Om ledaren varierar träningen med olika miljöer (fors, hav, slätvatten)



Utvärdera kanotundervisning

- | | |
|--|---|
| ♦ Ett skriftligt dokument presenterar verksamhetens organisation med innehåll, tider, ledare, kostnad mm | 1 |
| ♦ En utbildningsplan informerar hur man blir ledare och tränare | 1 |
| ♦ Styrelsen frågar årligen medlemmarna om de vill bli ledare, funktionär, domare, tränare, mm | 1 |
| ♦ Kanotklubben erbjuder olika gruppnivåer i sin verksamhet | 1 |
| ♦ Grupperna definieras efter tydliga kriterier | 1 |
| ♦ Nybörjare får testa olika kanotyper och miljöer (fors, hav, sjö mm) | 1 |
| ♦ Klubbens utrustning är väl ordnad så att medlemmarna blir snabbt självständiga | 1 |
| ♦ Klubbledarna förbereder och utvärderar sina kurser | 1 |

Max 8 poäng

och använder olika kanotyper, kan ungdomar och vuxna få en bred översikt av kanotsporten. I framtiden kan de välja sin paddlingsstil efter eget intresse och ambitionsnivå.

Aktiviteter i grupp

Hur en grupp organiseras är en viktig faktor i inlärningsprocessen. Homogena grupper är lättare att hantera, då övningarna passar alla deltagare. Om en grupp består av olika nivåer, försöker ledaren att utveckla allas kompetens. Ett tips är att nivåindela ungdomsgrupper med namn eller en färg, och tydliggöra vem som är deras grupp- ledare. För att planera träningen, vet ledaren i förväg antal personer i gruppen. Åtta nybörjare per ledare är ett maximum för säkerheten och en kvalitativ undervisning.

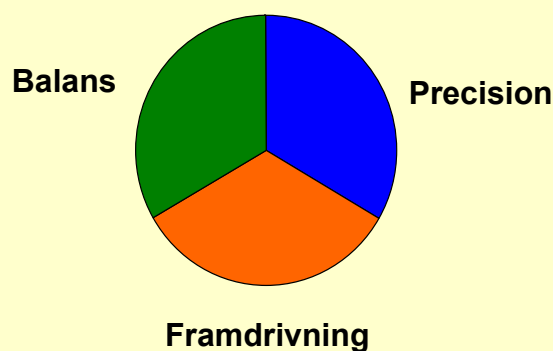
Anpassad utrustning

Om klubbutrustningen är väl organiserad, kan den snabbt delas ut till deltagare efter storlek, kompetens och motivation. God ordning gör att alla snabbt hittar det som behövs och medlemmar blir fortare själv- gående .

Paddelteknik

Varje kurs består av olika övningar för att utveckla paddlingsteknikens tre delar: balans, precision och framdrivning. En mall som hjälper ledaren att planera sina kurser finns i övningsbanken för eski- måsväng. (www.falukanotklubb.se)

Grund för paddelteknik



Säkerhet under kanotaktiviteter

Under det senaste decenniet har kanotidrotten ökat i popularitet. Det är mycket glädjande, men eftersom fler paddlar på egen hand, har också risken ökat för olyckor. Genom att kanotsporten blivit mer tillgänglig är det fler med liten erfarenhet som försätter sig i farliga situationer.

Nyckelord för att undvika en olycka:

- ♦ Alla är simkunniga och har vattenvana
- ♦ Svårighetsgraden på en paddlingstur anpassas till deltagarna med lägst nivå
- ♦ Utrustningen anpassas till miljö och väder (flytvästar!)
- ♦ Tvinga aldrig med en person som tvekar att paddla på grund av rädsla

Kanotleder

- ♦ Kontrollera regelbundet kanotleder. Om sträckan har forsar bör man försäkra sig om att ingen hinder ligger i vattnet. Nedfallna träd, kablar mm kan bli ett livsfarligt hinder redan i en lätt ström klass I-II.
- ♦ En kanottur bör alltid ha med en guide om sträckan har farliga och svårupptäckta passager (t.ex. en damm med sugande valsar).
- ♦ Om klubben hyr ut kanoter, teckna gärna ett avtal mellan uthyrare och klubben som tydliggör ansvaret.
- ♦ En karta med tydlig information ges till alla som vill paddla leden.

Klubbtrustning

Klubbtrustningen behöver kontrolleras regelbundet. Kanoterna flyter även om de är vattenfyllda (flytsäckar) och varje ände har ett handtag för att kunna bära eller dra kanoten.

Ledare

En kanotledare har de kunskaper och kompetens som miljön kräver (fors, hav, slätvatten). En ledare har alltid rätt kanot och paddel efter miljön där han/hon undervisar i. Han/hon väljer rätt paddelkläder efter vädret.

Inom Svenska Kanotförbundet finns ledarutbildningar för varje miljö:

- ♦ Forsinstruktör
- ♦ Nordisk instruktörslicens för havspaddling
- ♦ Lekande kanotidrott

Information finns på Svenska Kanotförbundets hemsida www.kanot.com.

Säkerhet på slätvatten

Flera faktorer har stor betydelse när man tänker säkerhet vid slätvattenpaddling: kanotistens vana och erfarenhet, temperaturen i vattnet, typ av kanot, väder och vind. Tyvärr finns idag flera moderna kanoter som inte flyter om de blir vattenfyllda. Det beror framför allt på att regler saknas inom racing (men finns i kanotmaraton). Flytväst bör alltid användas. När barn och ovana kanotister paddlar eller om vattnet är kallt, bör finnas en följbåt. I en följbåt kan finnas någon typ av stege att ta sig upp på samt en värmefilt. Paddlar man ensam, ska man skriva på ett synligt ställe i klubbhuset (t.ex. white board tavla) åt vilket håll man planerar att paddla samt när man planerar att vara tillbaka.

Utvärdera säkerhet

- | | |
|--|---|
| ♦ En anslagstavla i klubbhuset informerar om säkerhet för paddling och beskriver särskilda risker i närheten | 1 |
| ♦ En broschyr om säkerhet ges till alla som hyr klubbtrustning | 1 |
| ♦ Kanotleder i klubbens närhet kontrolleras varje år | 1 |
| ♦ Klubbtrustningens säkerhet kontrolleras regelbundet (flytsäckar, handtag mm) | 1 |
| ♦ Ledarna har säkerhetskunskap om miljön där klubben regelbundet har sina aktiviteter | 1 |
| ♦ Alla ledare har utbildning i första hjälpen | 1 |

Max 6 poäng

Säkerhet i fors

Säkerhet i forspaddling bygger i första hand på egen paddlingsfärdighet och omdöme. Utrustning kan aldrig ersätta detta. För säker forspaddling behövs:

- ♦ rätt kanot som man behärskar, samt flytväst och hjälm
- ♦ rätt kläder (vid kallt vatten behövs vådräkt)
- ♦ Kunna paddla med precision i forsen man tänkt paddla i
- ♦ ha paddlingssällskap som också behärskar vattnet man tänkt paddla i
- ♦ förstå vilka farliga passager som kan finnas i en fors
- ♦ förstå kommunikationstecken - att ropa hörs inte i bruset

En fors graderas från I (slätvatten) till VI ("ofarbart"). Graderingen ger en fingervisning om svårighet men är mycket trubbig. En forssträcka som är okänd och där sikten är dålig behöver oftast rekognosceras från land även för ett proffs.

Säkerhet på havet och stora sjöar

Att paddla på havet kan både vara rofyllt och spännande beroende på väder och vind och hur lång tur du väljer att paddla. Självklart är det viktigt att lära sig behärska kajaken. Paddla gärna med andra erfarna havspaddlare i någon av landets kanotklubbar eller gå en nybörjarkurs. Några grundläggande tips att tänka på:

- ♦ färdas efter egen förmåga
- ♦ paddla i grupp och lär dig att rädda varandra
- ♦ lyssna på väderrapport. Förhållanden på havet/sjöar kan förändras snabbt
- ♦ tänk inte "det händer inte mig" utan tänk istället "vad gör jag om det händer?"

Första hjälpen

Kunskaper om första hjälpen är viktig, speciellt om aktiviteter sker i naturen långt borta från närmaste bilväg och bebyggelse.

Sjöfartsverket

Sjöfartsverket publicerar en broschyr om grundkunskaper för en kanotist på slätvattnen. Den är gratis och beställs på hemsidan www.sjofartsverket.se.

Kompetens

Kompetens är avgörande för kvalitet i kanotverksamheten.

Kunskapsspridning

En viktig uppgift för styrelseledamöter är att sprida kunskaper om kanotsporten till så många medlemmar så möjligt. Kanotsporten kräver kunskaper i många områden: utrustning, lagning, träning, tävling, säkerhet, paddelteknik, miljö mm.

I klubbens lokaler kan interna utbildningar organiseras som till exempel ledarutbildningar om paddelteknik, studiecirklar om kanotreparation, domarutbildningar under tävlingar, kurser för att bli hjälpledare mm. Kunniga medlemmar delegerar vissa uppgifter till mindre kunniga och så vidare. Många samarbetspartners hjälper kanotklubben med kompetensutveckling: Svenska Kanotförbundet, SISU, Riks Idrottsförbundet, Distrikt Idrottsförbund, Distrikt Kanotförbund och övriga organisationer med utbildningar, träffar, konferens mm. Besök regelbundet deras hemsidor.

Det är viktigt att ta tillvara nyfikenheten och intresset hos alla kanotister, speciellt ungdomar 13-20 år.

Finansiering

I kanotklubbens budget reserveras en summa för utbildning och kunskapsspridning. Även med små budgetar kan man göra stora insatser. Studiecirklar i samarbete med SISU gör det möjligt att finansiera en föreläsare, utbildningsmaterial, mm. Ta kontakt med det lokala kontoret. (www.sisuidrottsutbildarna.se)

Diplom och kompetens

Ett diplom är en titel, som bekräftar att en person uppfyllt teoretiska och praktiska kunskapskrav vid en examination. Kompetens är förmågan att klara en uppgift. Ibland kan en person ha kompetens utan att ha ett diplom.

Kanotsporten övas i naturen och som alla friluftsaktiviteter finns ibland risker. När en person är ledare på vattnet är det viktigt att kontrollera att han/hon har både diplom och kompetens för att ta hand om deltagarna. Det ökar trygghet och säkerhet. Det kan också skydda klubben vid ansvarsfrågor om en allvarig olycka sker.

Frivilliga och anställda

För att utveckla sin verksamhet kan kanotklubbar bestämma sig för att anställa kompetenta personer. Man kan hitta finansiellt stöd för detta (se www.rf.se och www.skatteverket.se). För att uppgiftsfördelningen mellan anställda och frivilliga blir tydlig och optimal, behövs ett avtal.

Tips:

- ♦ Följ upp arbetet som genomförts och justeras om det behövs.
- ♦ Förbered en strategi om den anställde är sjuk, har barnledigt, slutar mm.
- ♦ Alla medlemmar ska känna till anställdas uppgifter.

Utvärdera kompetens och anställning

- ♦ Styrelsen har en utbildningspolicy så att kunskaper om olika ämnen relaterade till kanotidrotten sprids till alla klubbmedlemmar 1
- ♦ Studiecirklar organiseras för klubbmedlemmar 1
- ♦ Utbildning har en reserverad summa i budgeten 1
- ♦ Klubbledarna har diplom och kompetens anpassade efter den miljö där han/hon är ledare (fors, hav, slätvatten) 1

Om klubben har en anställd:

- ♦ anställdes uppgifter är tydliga och definierade i ett avtal 1
- ♦ arbetet följs upp och justeras om det behövs 1
- ♦ en strategi finns om den anställd är sjuk eller slutar 1
- ♦ alla medlemmar känner till anställdes uppgifter 1
- ♦ arbetsfördelning mellan frivilliga och anställda är tydlig 1

Max 9 poäng

Kunskapscenter i kanot

Varje distrikt i Svenska Kanotförbundet bör ha en kunskapscenter som särskilt har som uppgift att starta kanotklubbar och utveckla ungdomsverksamhet. Denna bok är ett hjälpmedel för detta.



Information och skyltning

Att sprida information om klubbens verksamhet är viktigt för att klubben skall bli känd. Artiklar i lokaltidningar är mycket effektivt. Affischer, en folder, en hemsida på internet, är andra bra sätt att informera om klubbens verksamhet till nya potentiella medlemmar och till allmänhet - till glädje för sponsorer.

Telefon

Telefonnummer som nämns på affischer, folder och skyltar måste fungera. En person svarar under öppettider och en telefonsvarare ger tydlig information utanför dessa tider. Om ingen svarar missar kanske klubben en ny medlem eller en person/grupp som vill prova på. Det ger också en dålig bild av klubbens verksamhet och av kanotsporten i allmänhet. Var trevlig när du svarar i telefon. Varje gång man lovar att skicka information, ska man göra det.

Skyltar

Kan man lätt hitta till din kanotklubb? Finns väl placerade skyltar? Fråga en person som inte känner till vägen att hitta dit. Det bästa vore att alla kanotklubbar i Sverige hade samma kända symbol för skyltning till kanotklubben.

En väl synlig och snygg skylt med klubbens namn är värdefull. Invånare, lokalpolitiker och medlemmar kan då lätt hitta föreningen och lokalisera den.

Anslagstavla utomhus

Följande information bör finnas på anslagstavlan utomhus:

- ♦ öppettider
- ♦ klubbens telefonnummer eller kontaktperson
- ♦ klubbens verksamhet (aktiviteter för ungdomar och vuxna, utflykter, eskimåsvängskurser, läger, mm)

Bilder är naturligtvis perfekt och säger mer än ett tusen ord.



Utvärdera extern kommunikation

Klubben har:

- ♦ en logga 1
- ♦ en eller flera affischer 1
- ♦ en folder 1
- ♦ en uppdaterad hemsida på Internet 1
- ♦ Artiklar i lokaltidningar finns regelbundet 1
- ♦ En person svarar i telefon och telefonsvarare finns 1
- ♦ Vägen till klubben är bra skyltad 1
- ♦ En snygg skylt med klubbens namn syns tydligt 1
- ♦ En anslagstavla utomhus ger bra information 1

Max 9 poäng



Intern kommunikation

Anslagstavla inomhus

Information om klubbverksamheten uppdateras regelbundet på en anslagstavla som ligger strategiskt placerad så att många ser den. Anslagstavlan är trevlig att titta på med bilder, kartor, etc. Exempel på information som ska finnas på tavlan är bland annat:

- ♦ Kurser för nybörjare - eskimåsvängskurser
- ♦ Grupper och deras ledare - träningstider - tävlingskalender
- ♦ Planerade utflykter - läger
- ♦ Medlems- och kursavgifter - hur man betalar - styrelsemöten - protokoll
- ♦ Paddelmärken
- ♦ Utbildningsorganisation - planerade utbildningar och studiecirklar
- ♦ Planerade fester och sociala evenemang
- ♦ Övrig idrottsverksamhet genom klubben: mountain bike, ridning skidåkning mm

Information om säkerhet är väl synlig på anslagstavlan med:

- ♦ Säkerhetsorganisation och telefonnummer som rings i akutsituationer
- ♦ Väderprognos eller information om vattenreglering (om det behövs)
- ♦ En karta över området med varningar om farliga passager och andra aktörer (badplats, fiske, motorbåtar mm)
- ♦ Kopior från ledarnas diplom (frivilliga och anställda)

Diskussionsforum på Internet

På klubbens hemsida kan det finnas en diskussionsforum där kanotister diskuterar och tar kontakt med varandra. Med Internet finns många möjligheter för att starta forum och diskussionsgrupper.

Nyhetsbrev och kontaktlista

Årligen får medlemmarna ett brev med information om klubbens verksamhet och avgifter. Via Internet kan man utan kostnad och snabbt skicka email till alla medlemmar - några gånger om året räcker. För att nå rätt personer och få bra respons, ska medlemsregister uppdateras regelbundet, liksom listan med alla samarbetspartner.

Intern tidning

Har klubben råd och tid med en intern tidning?
Med en klubbtidning kan man sprida viktig information om klubbens liv och öka klubbens sammanhållning.

Klubboverall och övriga klubbgrejor

Kläder med klubbens namn och logga är ett vanligt sätt att visa vilken förening man tillhör. Med sponsorstryck kan man både få ned priset och öka värdet av sponsringen.



Utvärdera intern kommunikation

Klubben har:

- ♦ en snygg och uppdaterad informationstavla i klubbhuset 1
- ♦ en informationstavla om säkerhet 1
- ♦ ett diskussionsforum på Internet 1
- ♦ en intern tidning 1
- ♦ klubboverall och övriga grejor med klubbens namn 1
- ♦ annat: _____ 1
- ♦ annat: _____ 1

- ♦ Varje år skickas ett nyhetsbrev via posten till alla medlemmar 1
- ♦ Regelbundet skickas nyhetsbrev via e-post till alla medlemmar 1

Max 9 poäng



Verksamhet året runt och vinterpaddling

Hur gör man för att motivera både aktiva och ledare under vintern? Ni har säkert tricks och ni är välkomna att sprida dem till andra kanotklubbar. Här är några idéer.

Simhall

Simhallar är ett perfekt ställe för att fördjupa sina kunskaper om grundteknik och eskimåsväng. Kanotpolo och kanotslalom kan övas inomhus och många övningar i freestyle likaså. Förvara gärna all utrustning och kanoter i simhallen. Det blir lättare för ledare och dessutom används tiden optimalt.



En blandning av kanotpolo och freestylepaddling!

Vinterpaddling

Havet och forsar fryser sällan under vintern.

Klimatet i södra Sverige gör att ofta åar och en del sjöar inte heller fryser. Då kan man paddla!

Med lite förberedelser går det fint att paddla året runt. En tät kanot, bra paddelkläder och rutiner som exempelvis att vara riktigt varm i kroppen från start, och att undvika att kyla händerna i början är enkla tips för bättre vinterträning. Att vara varm om kroppsdelar under kapellet gör att även händerna lättare håller värmen.

Samarbete med andra klubbar/vinteridrotter

Vinter läger i samarbete med andra idrottsföreningar underhåller gemenskapen och intresset för kanotsporten. Välj en ort med en simhall och möjligheter att utöva vinteridrotter. Älvdalen t.ex. har en inomhus 50m simbassäng kopplad till en ishockeyarena och fina möjligheter för att åka skidor.

Vinterunderhåll och utbildning

Utnyttja vintersäsongen för att förbereda sommaren och för underhåll av utrustning. Förbättra också de små detaljerna som stimulerar de sociala livet i klubbhuset. Utbildningar för ledare, för medlemmar, föräldrar och styrelseledamöter är motiverande och ökar föreningskunskaperna.

Utvärdera vinterverksamhet

- | | |
|---|---|
| ♦ Klubben har träningstider i en simhall | 1 |
| ♦ Varierande verksamhet bedrivs i simbassäng (polo, slalom, eskimåsväng, säkerhetskurser, mm) | 1 |
| ♦ Vinterpaddling erbjuds för klubbmedlemmarna | 1 |
| ♦ Andra idrotter bedrivs vintertid | 1 |
| ♦ Klubben samarbetar med andra idrottsföreningar under vintern | 1 |
| ♦ Utbildningar genomförs under vintern för att motivera medlemmarna | 1 |

Max 5 poäng

Uppgång och fall av en kanotklubb

Mål och visioner

En kanotklubb utan visioner för de kommande fem åren kommer inte att utvecklas. Drömmar, idéer och nyfikenhet är viktigt för en levande förening. Låt er drömma och från dessa drömmar skriv ned konkreta handlingar att genomföra. Planera sedan alla uppgifter. De bör vara väldigt tydliga: vem gör vad och när?



SISU har intressant material och utbildningar för idrottsföreningar. Priserna är oftast låga. Titta på sisuidrottsutbildarna.se och ta kontakt med era lokala konsulenter.

Kris vart sjätte år

Ofta läser man att en organisation upplever en kris ungefär vart sjätte år. Omorganisation och konflikter förekommer ibland. Styrelsen kan försöka hantera dessa konflikter men ibland finns inga klara lösningar eftersom olika värderingar står emot varandra. I slutänden är det medlemmarna på årsmötet som väljer styrelse. De som inte är nöjda kan välja att lämna klubben. Kanske något positivt kommer ut ur detta genom att nya kanotklubbar kan bildas.

Hantera konflikter

En mängd litteratur finns om konflikter i en organisation. Styrelsen i en kanotklubb bör ha kunskaper om det. SISU, RF och andra organisationer erbjuder korta utbildningar som är trevliga och nyttiga. Reservera gärna varje år i budgeten medel för att utbilda de medlemmar som styr och utvecklar föreningen.

Sopa aldrig konflikter under mattan!

Skriverier i massmedia

Lokaltidningar älskar skriva om bråk. En artikel om kanotklubben, även om den rapporterar negativa händelser, är ändå positiv. Möt journalister och förklara era synpunkter. Om klubbens styrelse står för sina idéer och utvecklar en bra verksamhet med ungdomar, då kommer klubben att behålla ett positivt rykte. Informera regelbundet tidningarna om vad som händer i klubben.



Utvärdera nuläget

- ♦ Visioner och planer för klubben finns för de kommande fem åren 1
- ♦ Styrelseledamöter erbjuds regelbundet att delta i utbildningar 1
- ♦ Information om verksamheten skickas regelbundet till lokalpressen 1

Max 3 poäng

Antal medlemmar i kanotklubben

Medlemsutveckling

Antalet medlemmar i en kanotklubb beror på en rad olika faktorer (antal invånare lokalt, atmosfär, kvalitet i verksamheten, ledare mm). Det är viktigt att klubbstyrelsen regelbundet funderar över frågan om man verkligen vill ha många medlemmar.

Fler medlemmar genererar många fördelar:

- ♦ Fler personer paddlar och har det trevligt tillsammans.
- ♦ Man får lättare ihop tillräckligt med funktionärer och styrelseledamöter.
- ♦ Intäkterna ökar.
- ♦ Det blir lättare att få sponsorer.
- ♦ Klubbens ansökan för att få tider på simhallen eller i andra kommunala anläggningar väger tyngre.
- ♦ Förhandlingar om avtal med kommunen och andra organisationer underlättas.
- ♦ Många medlemmar hjälper klubben att försvara sina intressen när det behövs.

Att organisera nybörjarkurser för vuxna är ett bra sätt för att öka antalet medlemmar. Kurserna sprider kunskaper om kanotidrotten och ökar kubbkänslan. Ibland finns det bland deltagarna någon som blir ordentligt engagerad i föreningen och kanske en framtida ungdomsledare.

När antalet medlemmar i alla kanotklubbar som är anslutna till Svenska Kanotförbundet ökar, då ökar också möjligheterna för förbundet att främja kanotsporten.

Distriktskanotförbund (DKF)

Svenska Kanotförbundet har 15 distrikt, varav en del är mycket livaktiga. Ett distriktskanotförbund har en viktig roll i den regionala verksamheten och kan bli ett avgörande stöd för nya kanotklubbar. Det är till stor glädje för klubbens medlemmar att kunna ha ett livaktigt utbyte med medlemmar från andra klubbar i närheten.

Stödet som varje DKF kan organisera handlar bland annat om:

- ♦ tävlingar (samordning, utrustning, funktionärer, PR, sponsorer)
- ♦ samarbete med andra aktörer (fiske, elföretag, länsstyrelsen)
- ♦ regionala utbildningar (ledare, tränare, funktionär)
- ♦ säkerhet (allmän information, utbildning, statistisk)
- ♦ PR för regionala kanotklubbar (broschyr, affisch, folder)

Medlemmar med vilja och idéer är välkomna att engagera sig på distriktsnivå. Det finns intressanta finansiella och praktiska möjligheter som kan gynna även den egna klubben samt andra kanotklubbar i närheten.

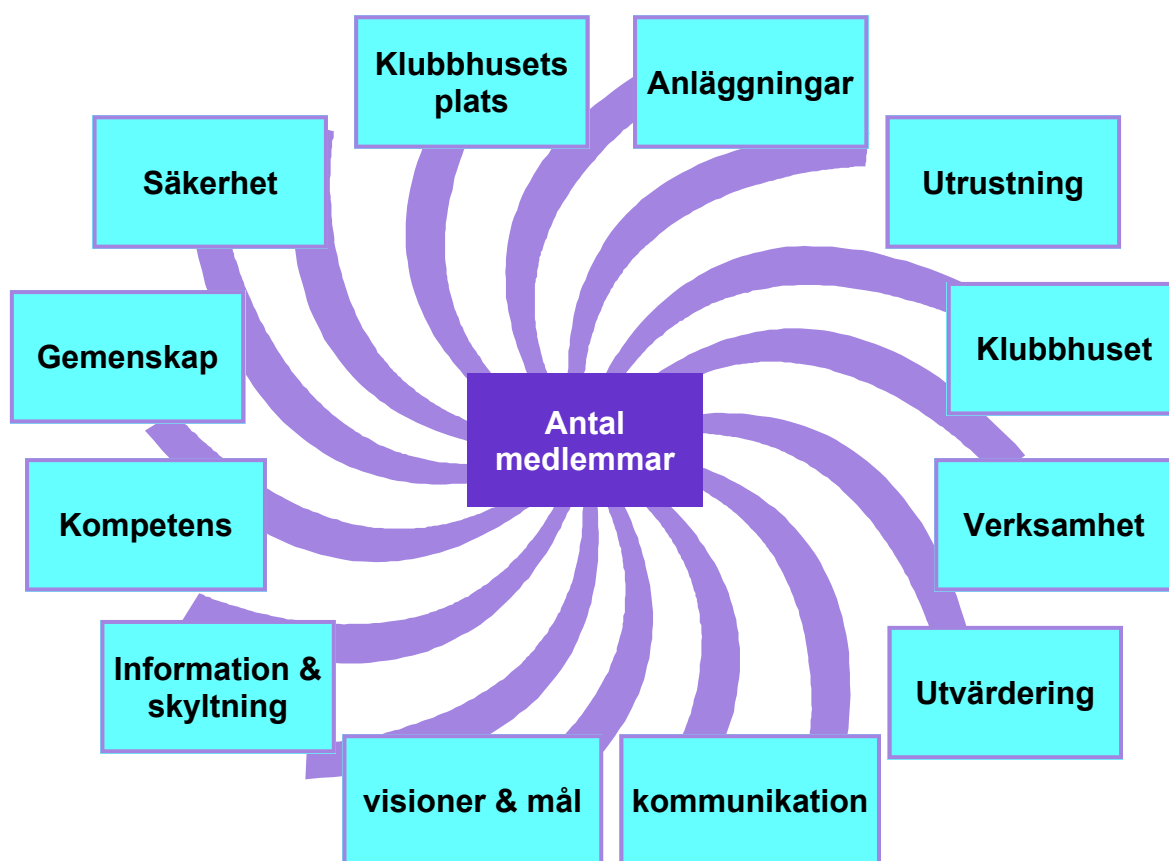
Anställning på regional nivå med kompetenta personer skulle vara den bästa lösningen för att främja klubbutveckling i SKF.

Utvärdera antal medlemmar

- ♦ 3 till 9 medlemmar = 1
- ♦ 10 till 19 medlemmar = 2
- ♦ 20 till 49 medlemmar = 5
- ♦ 50 till 99 medlemmar = 9
- ♦ 100 till 149 medlemmar = 12
- ♦ 150 till 199 medlemmar = 14
- ♦ över 200 medlemmar = 25
- ♦ En/ fler klubbmedlemmar är engagerade i ert distrikt kanotförbund 5

Max 30 poäng

Starta och utveckla en kanotklubb : en sammanfattning



Antal unga och vuxna medlemmar i en kanotklubb beror på många olika faktorer (se bilden). Det finns inte en "rätt" ordning av hur dessa faktorer ska utvecklas och lokala förutsättningar styr mycket. Det som avgör mest är medlemmarnas vilja att **våga testa nya idéer**.

Utvärdera kanotklubben

Att utvärdera klubbverksamheten är mycket viktig för att kunna planera framtiden. Klubbens utveckling utvärderas minst en gång om året, vilket hjälper till att välja konkreta och rimliga mål på kort och lång sikt.

Årsmötet är ett bra tillfälle för att presentera klubbens utveckling för medlemmarna.

Så här gör du: räkna antal poäng som klubben får från varje kapitel. Summera sedan längst ner i tabellen. Resultatet ger kanotklubben från en till fyra stjärnor.

Kapitel	Max poäng	År 1	År 2	År 3	År 4	År 5
Var bör en kanotklubb ligga? - sid. 7	12					
Klubbens anläggningar - sid. 9	14					
Klubbutrustning - sid. 15	8					
Klubbhusets inordning - sid. 19	8					
Kanotverksamhet för alla - sid.21	6					
Kanotverksamhet för alla - sid. 23	9					
Gemenskap - sid. 25	10					
Kanotundervisning - sid. 27	8					
Säkerhet under kanotaktiviteter - sid. 29	6					
Kompetens / anställning - sid. 31	9					
Extern information - sid. 33	9					
Intern kommunikation - sid. 35	9					
Året runt verksamhet / vinterträning - sid. 36	5					
Uppgång och fall av en kanotklubb - sid. 37	3					
Antal medlemmar - sid. 39	30					
Totalt max 145						

Över 131 poäng

Det är bara att gratulera. Endast små detaljer bör förbättras, så att alla som besöker kanotklubben aldrig glömmer er.



Mellan 100 och 130 poäng

Om ni funderar över områden där klubben fick mindre poäng, kommer ni att utvecklas snabbt. Det saknas inte mycket för att tillhöra de bästa.



Mellan 70 och 99 poäng

Kanotklubben har en hög potential att utvecklas. Framtiden ligger i era händer och med envishet kan ni nå långt. Lycka till!



Under 69 poäng

Grattis för er första stjärna! Om ni har problem, tänk på att alla andra klubbar har varit i samma situation. På lokal nivå finns olika stöd som fritidsavdelningen i kommunen, andra idrottsföreningar, mm. På distriktsnivå hittar ni fler samarbetspartners som exempelvis SISU (idrottsstudieförbundet), Distrikt idrottsförbund, Distrikts kanotförbund, Högskolor. Lycka till!



Använd tabellen på nästa sida för att fundera över vilka förbättringar som behövs.



Utveckla kanotklubben

Årsmötet och styrelsemöten är bra tillfällen för att lyfta idéer och visioner. Fundera individuellt eller i grupp (max 5 personer) och följ instruktioner på andra sidan. Ta tid för att drömma och använd handboken som hjälpmedel. Projektarbete med en tydlig start och ett planerat slut är ett intressant arbetsmetod för att förverkliga idéer.

Tips - Gör fler kopior av denna mall, innan du börjar arbeta.

Kapitel	Vad bör vi förbättra?	Vem ska göra vad?	Budget	När?	Klart!
Sida:					
Sida:					
Sida:					
Sida:					
Sida:					

Utvecklingsarbete:

1 - Välj först ett kapitel där klubben har få poäng i tabellen på sidan 40. Skriv sedan kapitlets nummer i första kolumnen nedan.

2 - Fundera över tydliga och konkreta uppgifter som behövs för att förbättra tillståndet. Rutan "Utvärdera" som finns i kapitlet ger konkreta förslag.

3 - Skriv ned alla idéer som kommer fram och prioritera de viktigaste.

4 - Ni måste bestämma vem ska göra vad. Kontrollera vilken budget ni disponerar. Bestäm ett datum där uppgifterna bör vara klara. Lycka till!

Kapitel	Vad bör vi förbättra?	Vem ska göra vad?	Budget	När?	Klart!
Sida:					
Sida:					
Sida:					
Sida:					
Sida:					

Starta och utveckla en kanotklubb

Att starta och utveckla en kanotklubb är en spännande resa! I denna handbok får du tips och idéer för att utveckla paddlingsverksamhet för ungdomar och vuxna.

Praktisk information ges om hur du kan organisera klubben för att få flyt i verksamheten och lättare ta hand om:

- ♦ unga och vuxna med olika ambitionsnivåer
- ♦ tillfälliga besökare (skolor, företag, turister mm)

Ett utvärderingssystem gör att ideella och anställda kan följa kanotklubbens utveckling från år till år. Man får mer kunskap om klubben, vilket underlättar årsrapporter, bidragsansökningar och underlättar beslutsprocessen i styrelsen.

Handboken är lämplig för dig som vill starta en kanotklubb. Den passar också kommuner, skolor, kanotcentraler och övriga organisationer som vill utveckla paddlingsaktiviteter i fors, på hav, på sjöar och åar, dvs. på alla de fina paddlingsområden som finns i den svenska naturen.

Tanken bakom handboken är att kanotsporten blir tillgänglig för fler oavsett ålder och ambition.

