



Katrineholms kanotklubb

Medlemsbrev, 2021-07-02

Hej alla medlemmar

Paddlingssäsongen är i full gång, corona-restriktioner lättar och här kommer mer information om våra träningar och aktiviteter under den fortsatta säsongen.

Träningar

Träningar för barn och ungdomar sker på onsdagar kl.18.00-19.30. Upplägget på våra träningar är anpassat till både nybörjare, de som har paddlat något år och de som tävlar. För att kunna tillhandahålla träningar med hög säkerhet och kvalitet är vi beroende av stöd. På varje träning behöver vi tre ledare, två följbåtförare och två bryggvakter. Omklädningsrummen behöver städning efter varje träningstillfälle. Vi behöver er allas hjälp!

Kontakta Karin Lagmyr, vår ansvarige för ungdoms träning- och tävlingsverksamhet på tel. 070-6777360.

Våra ledare för barn- och ungdomsträningar är Karin Lagmyr, Ninni Malmsten, Chrissa Stathi, Ruba Saifo, Malin Sandnell och Poyan Sandnell. För ungdoms tävlingsgruppen har vi ett särskilt program med stöd av ledaren Janis Persson.

Vi ser fram emot att vi blir ännu fler ledare!

Tävlingar

Tack vare lättnader av corona-restriktioner kommer det att finnas flera möjligheter att delta i olika tävlingar.

Se uppdaterat program på kanotförbundets hemsida kanot.com:

<https://www.kanot.com/Grenar/sprintmaraton/tavlingar/>

Vår klubb deltar i regattor (som är från 13 år och uppåt) och SUC-tävlingar (Svenska Ungdoms CUP). I SUC tävlingar får även de allra yngsta kanotisterna att delta. [Läs mer om SUC](#). Prata gärna med era barn om de tycker att det vore kul att följa med på tävlingar och anmäl intresse till **Karin Lagmyr** (på plats eller ring 070-6777360) . En tävlingsdag kostar 250kr, i det ingår startavgifter, resa och boende (ej mat).





Katrineholms kanotklubb

Medlemsbrev, 2021-07-02

Senast fredagen den 9 Juli behöver vi veta vilka vill tävla i SUC-tävlingar i **Moälven den 7-8 Augusti** och **Lidköping den 21-22 Augusti**, för att boka boende och planera transport. Anmälan till Karin Lagmyr (tel. 070-6777360).

Katrineholms kanotklubb kommer att stå som arrangör av följande tävlingar på nationell nivå:

- Regional SUC 28 Augusti.
- Besättningsregatta 25-26 September

Dessa två tävlingar är mycket viktiga för vår klubb både sett utifrån klubbens anseende, möjlighet för våra aktiva att delta i en större tävling på hemmaplan samt viktigt bidrag till klubbens ekonomi. Att arrangera tävlingar bidrar till att vi kan hålla låga medlemsavgifter, tävlingsavgifter, köpa fler kanoter, utrustningar och bjuda våra medlemmar till olika aktiviteter.

För att arrangera en tävling behöver vi ert stöd i de olika tävlingsfunktionerna så som startbåten, följebåtar, tävlingsadministration, livestreaming, sjukvårdare, cafe och kiosk, lunchsamordnare, sjukvårdare, ordningsvakt mm. Inga förkunskaper krävs, klubben tillhandahåller utbildningar i de olika ansvarsområdena. Kontakta Julia Schutze (070-3008251) eller Karin Lagmyr (tel. 070-6777360) eller skicka e-mail till info@katrineholmskanotklubb.se om ni vill hjälpa till på tävlingar.

Vi kommer även att arrangera klubb tävlingarna Klubbmästerskap och Ön-runt-tävlingen. Ön-runt tävlingen är paddling på 3500m där barn och ungdomar försöker förbättra sin tid under träningssäongen. Vi paddlar Ön-runt en gång i månaden.

SUP

Vi har utökat vår verksamhet med SUP (Stand-Up Paddling). Detta initiativ har blivit möjligt tack vare vårt samarbete med [RF SISU Sörmland](#). I dagsläget har vi 6 brädor av olika stabilitet. Vi har lagt till SUP som en delmängd av friluftspaddlingar på måndagar och ungdomsträningar på onsdagar. Vi har uppdaterat våra säkerhetsregler för att även inkludera SUP: [Säkerhetsregler för kanotister och SUP paddlare](#)

SUP paddling sker endast i grupper med utsedd ledare och utan följebåt. Ledaren ansvarar för att gruppen följer säkerhetsregler, att utrustningen hanteras på rätt sätt, rapporterar närvaro samt eventuella incidenter/skador till styrelsen.

Våra SUP ledare är Sussie Stjernström Olsson, Malin Sandnell och Tanja Tinins. Vi ser fram emot att vi blir fler SUP ledare.

Blir intresset för SUP ännu större är vi öppna för att lägga till fler tillfällen för SUP träningar.





Katrineholms kanotklubb

Medlemsbrev, 2021-07-02

Friluftspaddling

Friluftspaddlingsturer sker på måndagar kl.18.00-19.30. Man behöver boka kanot/kajak eller SUP i förväg. Vi använder SMS-chat grupper för att kommunicera mellan gruppmedlemmar samt för att boka utrustningen. Vid frågor kontakta Lena Adem (tel.076-1168316).

Våra friluftspaddlingsledare är Lena Adem, Mats Nilhage och Roger Culmsee. Vi ser naturligtvis fram emot att vi blir ännu fler friluftspaddlingsledare.

Under sommaren ökar intresset för friluftspaddling och vi tillåter extra insatta/spontana turer förutom de ordinarie paddlingarna på måndagar. Dessa extra paddlingstillfällen där deltagarna lånar klubbens utrustning tillåts under följande förutsättningar:

- Extra paddlingstillfällen ska alltid utannonseras i sms chatten Friluftspaddling i god tid och senast 2 timmar före starttiden.
- Det ska framgå tydligt om gruppen paddlar kanoter/kajaker eller SUP eller både och.
- Det ska alltid utses och skrivas vem som är ledaren för denna tur.
- Ledaren ansvarar för att rapportera närvaro, se till att gruppen följer säkerhetsregler, att utrustning hanteras på rätt sätt samt rapportera eventuella incidenter/skador till styrelsen.
- Ledaren säkerställer att det finns båtförare vid behov av följebåt för paddling med kanoter/kajaker. SUP paddlingar sker utan följebåt.

[Säkerhetsregler för kanotister och SUP paddlare](#)

[Säkerhetsregler för båtförare](#)

Utbildningar

Under våren har 8 medlemmar deltagit i kanotförbundets utbildning Lekande kanot.

Flera ledare har också tagit del av RF SISU:s grundutbildning för tränare samt Kost för aktiva 12-16 år. Styrelsemedlemmar har deltagit i RF SISU:s utbildning om verksamhetsplanering.

Framöver planerar vi också utbildning i HLR (hjärt- och lungräddning) för ledare och båtförare samt utbildning för tävlingsfunktionärer. Mer info om dessa kommer.

Kanotskolan och Summer camp

Klubbens kanotskola arrangerades under fyra dagar vecka 25. Vi hade 21 deltagare varav 13 nybörjare. Vi hade 5 ungdomsledare, 2 båtförare och 1-3 stödföräldrar på plats varje kanotskoledag.





Katrineholms kanotklubb

Medlemsbrev, 2021-07-02

Stort tack för ert engagemang! Kanotskolan gick mycket bra och vi hoppas på att flera nya kanotister vill fortsätta paddla med oss.

I år fick vi tacka nej till vårt engagemang i Summer camp. Det sammanföll med SM i kanot och vi kunde tyvärr inte tillhandahålla den bemanning som krävs för deltagandet i Summer camp. Vi hoppas på bättre läge nästa år.

Projekt

I år har vi startat flera olika projekt, där de flesta sker i samarbete med [RF SISU Sörmland](#) och [Svenska kanotförbundet](#).

- **Värdegrund och Barnens spelregler**

Katrineholms kanotklubb jobbar aktivt för trygga idrottsmiljöer för barn och ungdomar. Det är viktigt för oss att barn och ungdomar i vår klubb känner glädje, vågar vara sig själva, blir sedda och få den träning och motion som passar deras behov. Under våren har vi startat lärgrupper och arbetat med värdegrund. Vi har tagit utgångspunkt i RFs bok och stödmaterial *Barnens 7 spelregler*. Bl a har vi berört viktiga frågor om barnens rättigheter, att inget barn får bli utsatt för våld och trakasserier och vad kan ett barn göra om det blir utsatt. Barnen har också diskuterat och framfört hur en bra idrottskompis, en stödjande förälder och ledare ska vara, en mycket viktig kunskap för oss vuxna att veta och leva upp till. I detta projekt har vi haft ett mycket bra stöd av kompetenta representanter från [RF SISU Sörmland](#), Peter Tillkvist och Love Swartz.

Vi har sammanställt resultat av detta arbete i ett dokument: [Sammanställning lärgrupper Värdegrund och Barnens 7 spelregler](#)

Det här blir vår klubbs värdegrund som vi förväntar oss att alla medlemmar känner till och efterlever.

- **Paddelsystrar** – paddling för tjejer från 15 år. Vi vill ge fler tjejer möjlighet att idrotta och ta del av föreningslivet. Paddelsystrar är ett projekt som drivs av Katrineholms Kanotklubb med stöd av [Svenska Kanotförbundet](#) och [RF SISU Sörmland](#). Läs mer om Paddelsystrar på klubbens hemsida:

<https://www.katrineholmsskanotklubb.se/Klubbnyheter/nyhetsflode/paddlingfortjejer-varmedpaddelsystrar/>

- **SUP (Stand-Up-Paddling)** – vi har utökat vår verksamhet med SUP paddling och har investerat i 6 SUP brädor. Syftet med denna satsning är att bibehålla barn och ungdomar inom idrotten genom att tillhandahålla utökad variation på aktiviteter. Detta initiativ har





Katrineholms kanotklubb

Medlemsbrev, 2021-07-02

blivit möjligt tack vare vårt samarbete med [RF SISU Sörmland](#).

- **Möt erfaren kanotist** – detta initiativ riktar sig till våra aktiva kanotister. Tanken är att bjuda in erfarna och framgångsrika kanotister till att träffa våra ungdomar, hålla inspirationsföreläsningar och träningspass med fokus på paddlingsteknik. Förra året hade vi samarbete med Joakim Lindberg. I år bjöd vi Dennis Kernen till vår onsdagsträning. Dessa tillfällen blev uppskattade och vi hoppas på att kunna bjuda flera erfarna kanotister under denna säsong. Fortsättning följer.

Andra aktiviteter

- Klubben kommer att arrangera en **sommaraktivetsdag**. Lördagen den 24 juli planerar vi att åka till Sörsjön. Vi tar med oss kanoter och SUP brädor så vi kan turas om att vara på vattnet. Det finns en äventyrs park där man kan klättra i olika banor på olika höjder. Klubben kommer att erbjuda klättring till subventionerat pris för aktiva barn- och ungdomar. Vi kommer att grilla korv, bada och fika. Mer info har skickats separat och finns även på klubbens hemsida:
<https://www.katrineholmskanotklubb.se/Klubbnyheter/nyhetsflode/viakertillsorsjon/>

Senast fredagen den 9 juli vill vi veta vilka som vill följa med på denna roliga dag och vilka som vill klättra. Anmälan till Karin Lagmyr på tel. 070-6777360.

- Det har kommit ett önskemål från barn och ungdomar om ett **miniläger** med övernattning i anslutning till klubbens lokaler, paddling och bio. Det tycker vi är en bra idé. Så om det finns några föräldrar som vill förverkliga denna idé kontakta gärna Julia på tel. 070-300 8251.
- Att arrangera en **Medlemsdag** är en dröm som vi har haft länge. En dag där vi bjuder alla våra medlemmar i klubben till olika aktiviteter – så som kanotparad, klubbmästerskap, familjestaffetter, SUP racing, buffe med smaker från hela världen och ett live band. Tycker ni också att det låter kul? Hör av er till Julia på tel. 070-3008251 eller Anna Marnell på tel. 073-5959990.

Klubbförsäljning

Varje år samordnar vi klubbförsäljning och 2021 är inget undantag. Klubbförsäljning är en viktig del av klubbens ekonomi som möjliggör att vi kan hålla låga medlemsavgifter, tävlingsavgifter, köpa fler kanoter och utrustningar och arrangera olika aktiviteter.

Hittills har vi haft klubbförsäljning av grillkol och vi har även hunnit arrangera två kioskstillfällen, som har gett klubbkassan nästan 3000kr. Vi säger stort tack till alla som engagerar sig i klubbförsäljning och klubbkiosken!





Katrineholms kanotklubb

Medlemsbrev, 2021-07-02

Klubben har också anmält intresse att tjäna pengar genom att paketera tidningar på Jobbex på Mejerigatan 14. Vi får 3000kr per gång. Första tillfället är torsdag 8 juli kl.18-21.00. Anmäl intresse till Karin Lagmyr (tel. 070-6777360) per e-mail till info@katrineholmskanotklubb.se.

Under Juli kommer vi att starta försäljning av kläder från NewBody samt kryddor och såser från SpicyDreams. Vi ser framemot att ni engagerar er i försäljningen av dessa högkvalitativa produkter! Ert engagemang är viktigt för klubben!

Flera klubbförsäljningsinitiativ och andra sätt att bidra till klubbens ekonomi är välkomna!

Säsongavslut

Vi kommer att avsluta vår- och sommarsäsongen med gemensam städdag som blir på söndagen den 2 Oktober samt vår traditionsenliga Prisfest för aktiva kanotister i November. Inbjudan kommer att skickas ut senare.

Höst- och vintersäsongen för våra aktiva barn- och ungdomar kommer att bestå av träningar på land och inomhus samt simträningar i badhuset. Vi hoppas även på andra spännande projekt och initiativ från Svenska kanotförbundet.

