

TRÄNINGSPOLICY

Därför tränar vi

Vi paddlar för att det är kul, för gemenskapen, för att motionera och för att lära och utvecklas inom kanotsporten.

Regler

- För att få paddla med oss krävs det en simkunnighet, gärna 200 meter.
- Säkerhet är viktig! Kanotister och båtförare måste följa våra säkerhetsregler:
 - Säkerhetsregler för kanotister.
 - Säkerhetsregler för båtförare.
- Ledaren/ Ledarna är de som bestämmer på träningen och deras ord ska respekteras.
- Vi accepterar och respekterar varandra och bygger tillsammans en trygg och bra miljö. Vi vårdar vårt språk och använder inte svordomar. Vi har nolltolerans när det gäller mobbning. Vi stöttar och hjälper varandra på träningarna. Vi gläds åt varandras framgångar och hjälper varandra i motgångar. Följ denna länk och läs [klubbens värdegrund och förhållningsregler](#).

Träningar

Under sommarsäsongen tränar vi på Djulösjön flera gånger i veckan. Träningen startar vanligtvis 18.00 och avslutas 19.30. Kom i god tid innan passet och plocka fram din utrustning så du är färdig för uppvärmning 18:00. Kanoten och paddeln ska bäras fram och flytvästen ska justeras. Vi värmer upp på land innan vi hoppar i kanoterna. Meddela i förväg om du blir sen!

Vi har gemensamma uppvärmningar. Grupperna delas upp efter ambitionsnivå, förmåga och ur säkerhetssynpunkt. Ibland kör vi alla grupper tillsammans för att utvecklas och hjälpa varandra samt för att bygga en bra sammanhållning i klubben.

Under träningspasset har vi oftast följevåg som ser till att paddlingen blir mer säker. Om man trillar i vattnet är det viktigt att man vänder kanoten rätt så att den inte fylls med för mycket vatten, håller i paddeln och invänta hjälp. På bryggan finns oftast någon som tar emot dig och hjälper dig iland.

Efter paddelpasset ska kanoten torkas av med handduk och bäras in i sitt kanotfack. Flytvästen och paddeln ska hängas upp på sina platser i kanothuset.

Förutom de ordinarie träningarna är ambitionen att ordna aktivitetsdagar och läger för att få en bra sammanhållning och ha kul tillsammans. Spontana paddelturer kan också ske och ska annonseras av ledare minst tre timmar innan. Detta görs i de träningsgrupper som är lämpliga för turen.

Tävlingssatsande ungdomar får träningsprogram upp till 6 dagar i veckan. Ledare finns inte alltid på plats. Båtförare kan ibland behövas för säkerheten på träningspasset. Om minst tre

paddlande ungdomar deltar på passet kan klubbens båt lånas ut till utbildad båtförare efter överenskommelse med tränaren.

Vid varje träning eftersträvar vi:

- En instruerande ledare per träningsgrupp.
- En båtförare (två vid behov).
- En person på bryggan.
- Färdiga träningsprogram för grupp 1 och grupp 2 som huvudledaren ansvarar för.

Ledare som tar hand om nybörjare ska informera dem om klubben och dess policy. Se mer information i kanothuset. Engagerade föräldrar är en av klubbens viktigaste resurser. Det är därför viktigt för oss att alla ska känna sig delaktiga, ett ansvar som främst vilar på ledare på land.

Utrustning

Klubbens utrustning används bara på schemalagda och av klubben ordnade träningar och aktiviteter och kan annars inte lånas av medlemmar.

Var rädd om utrustningen! Kanoterna bärs tillsammans med en kompis för att minimera risken att de går sönder.

Kanot, paddel och flytväst finns att låna men kan ibland ta slut vid stort intresse.

Ledaren utser en passande kanot till den som är nybörjare. För att få byta till en svårare kanot ska man först kunna hantera sin kanot till fullo, det vill säga alla moment som ledaren vill att kanotisten ska kunna. Det viktigaste är att lära sig paddeltekniken och i en ostadig kanot har man fullt upp med att hålla balansen och då kan man inte koncentrera sig på paddlingen.

Aktiva tävlingssatsande ungdomar över 13 år som inte har egen utrustning kan låna detta till schemalagda träningar. Detta efter överenskommelse med ledare och i samråd med den aktives förälder.

Kläder

På våren och hösten är det av största vikt att du har underställ samt tröja och shorts när du paddlar, samt flera ombyten. Ombyten ska alltid tas med oavsett säsong. Kläderna bör vara lätta, så att de inte tynger för mycket om man trillar i vattnet. Kanotisterna har linnen, t-shirts och shorts på sommaren när de paddlar. Många har foppa- eller badtofflor som de lätt kan ta av sig innan de sätter sig i kanoten för att paddla ut på sjön. Vi använder inte skor i kanoten. Gymnastikskor tas alltid med för uppvärmningen.

Träning höst och vinter

När paddlingssäsongen är över ordnar vi gruppträning för våra ungdomar. Måndagar tränar vi simning i Duveholmshallen och på onsdagar tränar vi kondition och styrka inomhus i gymnastikhall.

I kanothuset finns också ett gym som kan användas av aktiva ungdomar från 13 år och av medlemmar som hyr kanotfack. Barn under 13 år får inte träna utan ansvarig vuxen på gymmet.

Ledare

På träningen så är det ledarens anvisningar som gäller då dessa har utbildning och erfarenhet av paddling.

Under träningens gång är det viktigt att det är ledarens ord som gäller för att undvika dubbla budskap till de aktiva kanotisterna.

Kanotsporten har både individuella inslag som gruppinslag och det är därför viktigt att grupperna håller ihop. Det är ytterst ledarens uppgift att se till att grupperna fungerar bra tillsammans.

Är du intresserad att börja som ledare, båtförare, hjälpa till på bryggorna, etc så kom till träningen eller kontakta någon från styrelsen. Allas insatser är viktiga för vår verksamhet!