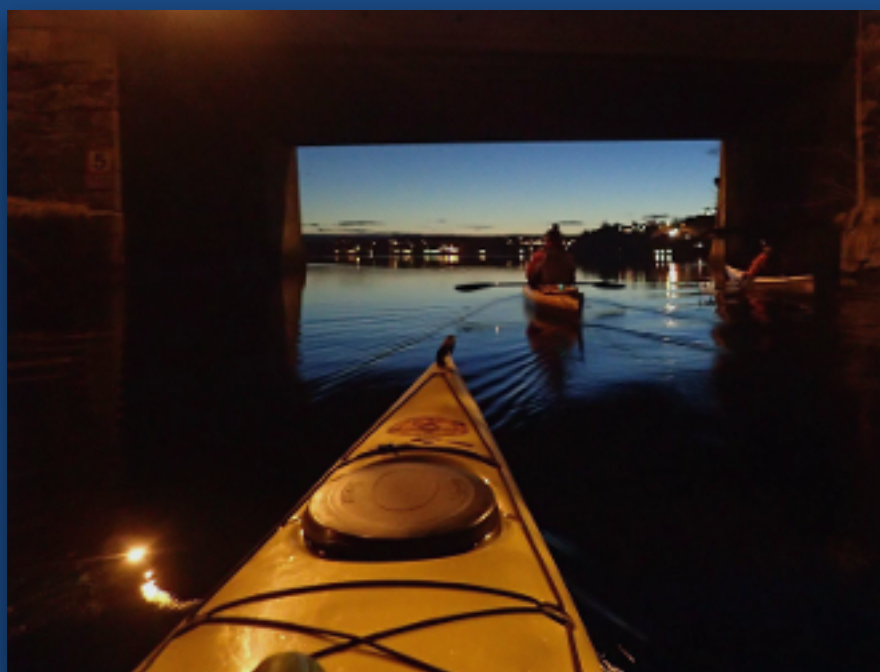


ARENDAL KAJAKKLUBB

PROGRAM 2017



Alle padleinterreserte kan finne sin plass i Arendal Kajakklubb.

Turpadlere, mosjonister og konkurransepadlere.

Vær aktiv i klubben, delta i det sosiale, få fine naturopplevelser og god mosjon.

Kajakpadling er en miljøvennlig og sunn aktivitet!

WWW.ARENDALKAJAKKLUBB.NO

REVIDERT 6.MARS 2017

TURER / ARRANGEMENTER

| Dato | Sted | Ansvarlig | Mobil |
|--------------|---|---|--------------------------|
| 19.april | Klubbkveld: Orientering om årets turer, bilder fra fjorårets turer og enkel servering. Forslag til nye aktiviteter. Klubbkvelden starter kl. 18:00 | Hans J. Mørch | 905 10 536 |
| 20-23 april | Treningsleir i Silkeborg. Treningsgruppa og turpadlere har sesongstart på de danske å-er. Fellesreise i minibuss og overnatting på Silkeborg Vandrehjem. | Frode Stiansen | 920 14 105 |
| 26.april | Oppstart onsdagsturer | | |
| 1.mai | 1. mai-tur: Årets første tur i regi av AKK går til Jomfruland. | Trond Inge Terjesen | 952 79 688 |
| 10.mai | Åpen Dag i Arendal Kajakklubb: Ta med deg venner og bekjente som kan tenke seg å bli med i kajakklubben. Vi satser på å ta litt vårrengjøring i båt-hallen og båtpuss. Etter hvert fyrer vi opp grillen. Åpen dag starter kl. 17:00. | Vidar Roskifte Helge M. Andersen | 413 07 766 952 08 427 |
| 15.,mai | Oppstart mandagstrening - Trening for alle | Kristian Hermansen | 975 65 371 |
| 22.mai | Barnepadling : Oppstart av barnepadlingen med totalt 8 samlinger. | Vidar Roskifte | 413 07 766 |
| 2-4 juni | Padleleir på Merdø: Padleesamling med kurs og turer . Intro- / Teknikk/ Surf/ Bølge | Hans J. Mørch Øyvor Lauvhaug | 905 10 536 954 83 622 |
| 16-18.juni | Kajakktur Arendal-Risør med DNT Fjellsport Start i Risør fredag kveld og dersom været er brukbart ender turen i Kragerø søndag kveld. Turen er beregnet for kajakkpadlere med noe erfaring, og vi padler innaskjærs dersom værforholdene krever dette . | DNT Fjellsport | |
| 10-16 juli | Klubbtur til Helgelandskysten | Hans J. Mørch | 905 10 536 |
| 23.juli | NC1 Surfski konkurranse | Hans J. Mørch | 905 10 536 |
| 12.august | Arendal Kajak Race: Turløp med egne klasser for tur og trim i tillegg til barneløp.En fantastisk løype med start fra klubbhuset i Orneviga , opp Nidelva og rundt Ramsøya. Totalt er turen på 11 km. | Hans J. Mørch | 905 10 536 |
| 12-13.august | Overnattingstur på innlandet. | Inger Bergmann | 911 87 828 |
| 4.oktober | Klubbkveld: Oppsummering av årets sesong med bilder fra turene og arrangementer og enkel servering. | Hans J. Mørch | 905 10 536 |
| 17.desember | Førjulstur: Turen starter som vanlig på brygga ved klubben kl 12:00. Husk godt med varmt tøy, ekstra skift og gjerne en nisselue! Etter turen samles vi på brygga hvor det blir gløgg og jule-godter. | Inger Bergmann | 911 87 828 |

ONSDAGSTURER

Alle klubbkajaker er reservert turdeltakerne disse dagene!

| Dato | Turbeskrivelse | Koordinator | Mobil |
|--------------|--|---------------------|------------|
| 26.april | Vanlig onsdagstur - koordinator bestemmer hvor | Rune Bjerkaker | 905 53 891 |
| 3.mai | Vanlig onsdagstur - koordinator bestemmer hvor | Rolf Åge Wildhagen | 942 45 683 |
| 24.mai | Vanlig onsdagstur - koordinator bestemmer hvor | Jørn Fredriksen | 916 15 901 |
| 31.mai | Vanlig onsdagstur - koordinator bestemmer hvor | Helge M Andersen | 952 08 427 |
| 7.juni | Vanlig onsdagstur - koordinator bestemmer hvor | Trine-Lise Knutsen | 913 70 211 |
| 14.juni | Vårtur til Syndlevann - NB ! Fremmøte 17:00 | Inger Bergmann | 911 87 828 |
| 21.juni | Vanlig onsdagstur - koordinator bestemmer hvor | Øyvor Lauvhaug | 954 83 622 |
| 28.juni | Vanlig onsdagstur - koordinator bestemmer hvor | Rune Bjerkaker | 905 53 891 |
| 5.juli | Vanlig onsdagstur - koordinator bestemmer hvor | Trond Inge Terjesen | 952 79 688 |
| 12.juli | Sommerferie | | |
| 19.juli | | | |
| 26.juli | | | |
| 2.august | Vanlig onsdagstur - koordinator bestemmer hvor | Jørn Fredriksen | 916 15 901 |
| 9.august | Vanlig onsdagstur - koordinator bestemmer hvor | Trond Inge Terjesen | 952 79 688 |
| 16.august | Vanlig onsdagstur - koordinator bestemmer hvor | Hans J. Mørch | 905 10 536 |
| 23.august | Vanlig onsdagstur - koordinator bestemmer hvor | Rolf Åge Wildhagen | 942 45 683 |
| 30.august | Vanlig onsdagstur - koordinator bestemmer hvor | Inger Bergmann | 911 87 828 |
| 6.september | Vanlig onsdagstur - koordinator bestemmer hvor | Wibecke Hammarlund | 975 87 578 |
| 13.september | Vanlig onsdagstur - koordinator bestemmer hvor | Inger J. M Johansen | 918 04 363 |
| 20.september | Vanlig onsdagstur - koordinator bestemmer hvor | Helge M Andersen | 952 08 427 |
| 27.september | Vanlig onsdagstur - koordinator bestemmer hvor | Trond Inge Terjesen | 952 79 688 |
| 4.oktober | Klubbkveld med liten padletur | Hans J. Mørch | 905 10 536 |

Alle må være klare i båtene kl 18.00. (i september og oktober 17.30)

Turene varer vanligvis 2-3 timer med innlagt pause på land for inntak av medbrakt mat og drikke.

MANDAGSTRENING- TRENING FOR ALLE

Dette tilbudet er for alle som ønsker å bli bedre til å padle.

Treningene legges opp med ukentlig definert aktivitet i sesongen.

Fokus vil være kursing (effektiv padleteknikk, balanse, redning, treningsveiledning og løpstakktikk).

Varighet ca 1 time.

Ansvarlig : Kristian Hermansen , mobil 97565371

Sted: Klubbhuset - AKK

Tidspunkt : 18:00 (fremmøte 17.30 i september)

| Dato | Beskrivelse |
|--------------|--|
| 15.mai | Fokus balanse. Hvordan sitte og hvordan bruke åra for å oppnå god balanse i kajakken. |
| 22.mai | Fokus effektiv padleteknikk. Hvordan bruke store muskelgrupper for effektiv fremdrift, få flyt i padlingen, unngå skader. |
| 29.mai | Vi fortsetter med padleteknikk. Alle kan forbedre, og nye kan lære. |
| 5.juni | Andre pinsedag. Ta med venner og padl! Ingen organisert trening i dag. |
| 12.juni | Vi starter med trening. Mottoet er: sitt deg fit i kajakk: NB: Ingen blir alene, vi padler intervaller frem og tilbake på Hølen. |
| 17.juni | Surfski og redning. I dag drar vi til Hasla hvor vi øver litt på å komme opp i surfski etter velt. Deretter gir vi en kort innføring i surfski padling, også prøver oss i bølgene. |
| 26.juni | Nå er vi kommet godt i gang. Vi legger derfor opp treningen etter ønsker fra gruppa. |
| 3.juli | Sommerferie |
| 10.juli | |
| 17.juli | |
| 31.juli | |
| 7.august | Treningen legges opp etter ønsker fra gruppa. |
| 14.august | Treningen legges opp etter ønsker fra gruppa. |
| 21.august | Treningen legges opp etter ønsker fra gruppa. |
| 28.august | Treningen legges opp etter ønsker fra gruppa. |
| 4.september | Treningen legges opp etter ønsker fra gruppa. |
| 11.september | Treningen legges opp etter ønsker fra gruppa. |
| 18.september | Treningen legges opp etter ønsker fra gruppa. |
| 25.september | Åpent klubbmesterskap rundt Hisøy |

INTROKURS

| Dato | Hvor |
|-------------|---------------------|
| 3.mars | Stinta svømmehall |
| 5.mai | Stinta svømmehall |
| 2-4.juni | Merdø (Padleleir) |
| 8.juni | Klubbhuset |
| 15.juni | Klubbhuset |
| 29.juni | Klubbhuset |
| 6.juli | Klubbhuset |
| 10.august | Klubbhuset |
| 17.august | Klubbhuset |
| 24.august | Klubbhuset |
| 31.august | Klubbhuset |
| 7.september | Klubbhuset |

Tre timer introduksjonskurs med hovedvekt på sikkerhet i henhold til NPF, våttkort.

Påmelding introkurs sendes til :

kurs@arendalkajakklubb.no

VÅTTKORT

Norges Padleforbund har utviklet en kursstige som kalles "Våttkort".

Det er ikke noe krav om at en må ha «våttkort» for å kunne padle kajakk. Mange klubber og kommersielle aktører som leier ut kajaker stiller imidlertid som et krav om at en har «våttkort» for å kunne leie kajakk. Dette gir utleier en trygghet på at padleren har fått en innføring i grunnleggende teknikk, sikkerhet og risikovurdering.

De ulike kursene innenfor våttkortstigen er i følgende rekkefølge:

- Introduksjonskurs : 3, 5 time
- Grunnkurs: 16 timer
- Teknikkurs: 16 timer
- Aktivitetslederkurs: 16 timer
- Videregående kurs: 6 dager over tre helger
- Veilederkurs: tre helger + en dag

En må ta alle kurs i våttkortstigen i rekkefølge fra og med Grunnkurs, dvs at en ikke trenger å gjennomføre Introduksjonskurs, men kan starte direkte på Grunnkurs. For å kunne få delta på Teknikkurs, så må en ha gjennomført Grunnkurs først.

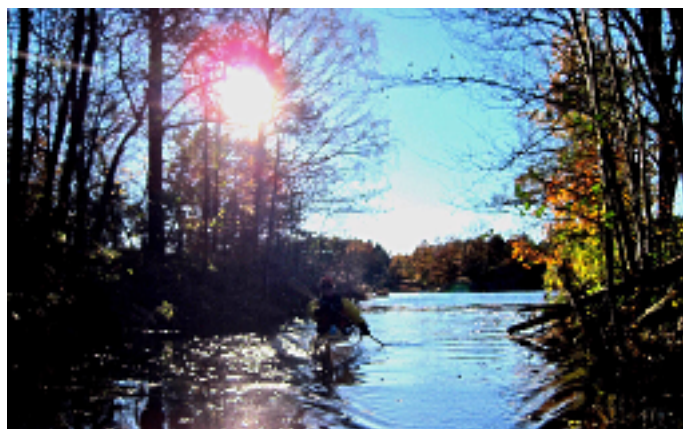
Følgende er hentet fra Norges Padleforbunds nettside:

"Våttkort danner rammen for kursstigen og mulighetene for padleutdanning som finnes i Norges Padleforbund (NPF). Våttkort er et plastkort på størrelse med et vanlig kredittkort. Baksiden av kortet er satt av til å klistre på oblater som er små bevis, eller diplomer, på de kursene du har tatt i NPF. For at Våttkort skal være gyldig må du ha oblater som viser hvilke kurs du har tatt. Ettersom du tar kurs innen en gren klistres nye oblater oppå de gamle."



AKK STYRET 2017

| FUNKSJON | NAVN | EPOST / MOBIL |
|--|---------------------------------------|--|
| Leder | Hans Jørgen Mørch | leder@arendalkajakklubb.no 905 10 536 |
| Nestleder | Inger Bergmann | post@arendalkajakklubb.no 911 87 828 |
| Kasserer (Nøkkelkort) | Kjetil Soma | kasserer@arendalkajakklubb.no 488 98 850 |
| Styremedlem (Kursansvarlig) | Øyvør Lauvhaug | kurs@arendalkajakklubb.no 954 83 622 |
| Styremedlem (Husstyret & Styrkerom) | Sture Rasmussen | husstyret@arendalkajakklubb.no 920 13 298 |
| Styremedlem (Web & Materiell) | Jørn Fredriksen | materialforvalter@arendalkajakklubb.no 916 15 901 |
| 1. Varamedlem (Barnegruppa og båtplasser) | Vidar Roskifte | barnegruppa@arendalkajakklubb.no 413 07 766 |
| 2. Varamedlem | Helge Moland Andersen | 952 08 427 |
| Revisor | Stian Hogganvik / Oddbjørn Guttormsen | |



INFORMASJON

Internettside

All oppdatert informasjon om klubben finner du på www.arendalkajakklubb.no. Her kan du også melde deg inn elektronisk, melde deg på kurs og turer, samt legge inn/forandre e-post adressen din selv.

Kontingenten (Kontonr.: 2801.23.75672)

Husk å fylle ut innmeldingsskjemaet nøyaktig med ALL informasjon vi spør etter. Det er spesielt viktig med fødselsdato og år for både hovedmedlem og familiemedlemmer. Dette er krav fra NIF.

Våren 2015 gikk man over fra nøkkelkort til nøkkelbrikke. Når kontingenten er betalt og obligatorisk introduksjonskurs er gjennomført, får nye medlemmer tilsendt en brikke som er programmert etter hvilket medlemskap man har. Ved fornyelse av medlemskapet beholder man sin gamle brikke og kode. Nye brikker sendes normalt ut ca en uke etter mottattbetaling. I ferier kan det ta noe lengre tid. Betal derfor i god tid før du skal ut og padle.

Kontingenten inkluderer ikke forsikring.

Familie: Ektefelle/samboer og hjemmeboende barn under 18 år (lik adresse)

Som medlem må du rette deg etter klubbreglene. Merk at nedre aldersgrense for bruk av treningsrommet er 16 år (må fylle 16 det året du tegner medlemskap). For medlemmer som ønsker å bruke styrkerommet må også egen avtale signeres før nøkkelbrikke sendes ut.

Kurs

Nye medlemmer som ikke har tatt NPF's våttkort fra før må gjennom et tre timers introduksjonskurs med hovedvekt på sikkerhet for å få nøkkelkort og tilgang til klubbens fasiliteter. Kursdatoer og mer info finner du også på vår hjemmeside. Merk at kurset er gratis for nye medlemmer. Påmelding til **Øyvør Lauvhaug**, kurs@arendalkajakklubb.no.

Sikkerhet

Som medlem må du forholde deg til klubb- og turreglene, les derfor nøye og følg dem. Disse ligger alltid på hjemmesiden vår. Vår oppgave er å tilby en sikker padleopplevelse, din oppgave er å følge vårt reglement.

Båtplasser

AKK har to båthaller, og kapasitet til totalt 102 kajaker; én til klubbåter, og én til privatbåter. Hvis du har båtplass og vil beholde denne, må du betale medlemskapet ditt innen fristen. Alle båter skal kvitteres ut i de utlagte protokollene, ellers mister du plassen. Privat kajak i klubben må merkes med navn. Klubben forsikrer ikke private båter, så du må selv sjekke om du har forsikringen din i orden. Kontaktperson for tildeling av båtplass er **Vidar Roskifte**

Lån av klubbåter

Alle må signere i låneboken ved bruk av klubbens kajaker.

Dette av sikkerhetsgrunner og til bruks- registrering. Klubbåter er kun for klubbens medlemmer og må behandles forsiktig. Mangler/feil på utstyr kan også skrives inn i låneboken. Hver båt har egen fargekode og ligger på nummererte plasser.

Turer

På våre turer har vi turkoordinator som organiserer hvor turen går, tempoet i gruppa etc. Koordinatorene våre har tatt førstehjelpskurs, og på lengre turer er koordinatorene også aktivitetsledere gjennom Padleforbundet. Enhver turdeltaker plikter å forholde seg til koordinatorens avgjørelser, samt være innforstått med og følge våre regler.

Trening og konkurranse

Ønsker du å trene aktivt med kajak, er du velkommen i treningsgruppa. Vil du være med i konkurranse, dekker klubben ordinær startkontingent. Kontaktperson for treningsgruppa er **Hans Jørgen Mørch**, leder@arendalkajakklubb.no. Info fra treningsgruppa vil også ligge på hjemmesiden.

Svømming

Hver fredag hele vinterhalvåret er det svømmetrening på Stinta fra kl 20.00. Møt opp i god tid. Kontaktperson for svømming er **Inger Bergmann**, tlf. 911 87 828.

Treningsrom

Vi har eget treningsrom i 2.etasje i klubbhuset. For tilgang kreves utvidet medlemskap. Påse at rommet er minst like ryddig når du forlater det, som da du kom. Kun medlemmer har adgang. Du må minst fylle 16 år det året medlemskapet tegnes. Kontaktperson for treningsrommet er **Sture Rasmussen**, husstyret@arendalkajakklubb.no

Barnegruppe

Vi har egen barnegruppe i klubben. Øvre aldersgrense er 15 år. Klubben har egne barnekajaker og tilhørende årer. Kontaktperson for barnegruppa er **Vidar Roskifte**, barnegruppa@arendalkajakklubb.no

Klubbplan og vedtekter

Det er vedtatt en 5-årig klubbplan, den ligger på hjemmesiden. Det gjør også vedtektene.



KLUBBREGLER

1. Generelt

Som medlem må du overholde klubbens lover og regler. Det er en forutsetning at du er svømme- dyktig og at du gjør deg kjent med bruk av kajakk før du benytter deg av vårt utstyr. AKK har ansvar for å tilby deg en sikker padleopplevelse, du har ansvar for å følge vårt reglement.

2. Båtplass

Alle medlemmer kan søke om båtplass for privat kajakk. Forutsetningen for å beholde tildelt båtplass er at du padler en del i løpet av sesongen. Båter skal merkes med eiers navn inni cockpiten.

3. Forsikring

Båter som oppbevares i klubbhuset og som tilhører medlemmene er ikke dekket av klubbens brann- og tyveriforsikring. Vi anbefaler på det sterkeste at du låser kajakken din forsvarlig. Klubben har ikke ansvar dersom uvedkommende benytter seg av private båter.

4. Nøkkel

Nøkkel til klubben får du utlevert når kontingenten er betalt. Dersom du er nytt medlem og ikke har tatt et introduksjonskurs tidligere, må du ha et slikt før du får nøkkelkort og dermed tilgang til våre fasiliteter. Klubbhuset skal alltid være stengt når det ikke er noen i klubben. Alle medlemmer er ansvarlige for at alle dører som skal være låst, er det. Vis ansvar for klubbens og medlemmenes eiendeler.

5. Klubbåter til utlån

Klubben har en del båter til utlån for medlemmene. Det er utarbeidet egne regler for lån av klubbåter (se under). Videre er det en forutsetning at du som er nytt medlem, har tatt et instruksjonskurs hos oss (eller annet sted som tilbyr slikt kurs i regi av Padleforbundet), før bruk av vårt utstyr. Da vil du være bevisst behandling av utstyret, kunne grunnleggende padleteknikk, samt gjøre kameratredning. /



Regler for bruk av klubbåter

AKK har en del klubbåter til utlån for medlemmer. Ukyndig bruk kan føre til ulykker, sett deg derfor inn i disse reglene. Disse er laget for å gjøre padlingen sikrere for deg.

1. Alle som bruker klubbens kajaker skal signere for dette i låneboken før tur. Der skriver man navn, dato, klokkeslett ut/inn, båtnummer og eventuelle skader/defekter på kajakkene.
2. Er du under 15 år, må du ha med deg en padleerfaren voksen over 18 år ved bruk av kajakk.
3. Det er ikke tillatt å ha med gjestepadlere som ikke er medlemmer i AKK.
4. Velg en kajakk som passer ditt ferdighetsnivå. Følg fargekodene som viser kajakkens stabilitet. Ta også hensyn til vær- og bølgef forhold når du velger båttype.
5. Forsikre deg om at kajakken er sjødyktig. Sjekk at det ikke er hull i den eller andre skader. Sjekk spesielt at lastelukene har lokk, og at disse er tette samt at skroget er helt. Skader/mangler skal umiddelbart rapporteres i låneboka, eller varsles bådhallansvarlig i klubben.
6. Du må kunne bruke utstyret riktig; ikke tøm kajakk for vann på land (da knekker den). Sitt aldri i båten på land (testing av sits/pedaler/sparkebrett gjøres på vannet). Påse at roret aldri berører brygge/land (legg kajakken på skrå ut over brygga, med akter- enden over bryggekannten).
7. Det er påbudt å bære vest på kroppen under padling.
8. Etter bruk spyles kajakken og tømmes for vann. Legg den forsiktig tilbake på plass. Alle båter og plassene er nummerert. Legg åre og vest tilbake på plass.
9. Utlån av kajaker er på dagbasis. Lån utover dette må det avklares med klubbens leder.

For turer i regi av AKK skal turdeltakerne:

1. Bære vest på kroppen.
2. Bruke en kajakk man behersker.
3. Forsikre seg om at man er egnet for turen erfaringsmessig
4. Forsikre seg om at kajakken er i orden før tur.
5. Holde seg i gruppen og ikke padle i fra.
6. Informere turkoordinator om man velger å dra bort fra gruppen av en eller annen grunn.
7. Informere turkoordinator om man har epilepsi, diabetes eller annet som kan være relevant.
8. Ta ansvar og hjelpe til for at alle skal ha det hyggelig og trives.