Säkerhet

Inför denna säsong har kanotklubben köpt in en ny motorbåt och har nu därför möjlighet att kunna erbjuda bättre säkerhet ute på vattnet under framför allt de kallare perioderna genom att använda den som följebåt.

Vad gör jag om jag inte kan komma på träningen?

Då anmäler du det till någon av oss ledare genom ett sms eller mail. Kontaktuppgifter finns på hemsidan och på denna broschyrs baksida.

Vi ser helst att man i möjligaste mån anmäler frånvaro senast 24 timmar innan träningspasset för att vi ska kunna lägga upp en bra planering utefter hur många ungdomar det blir nästa träning.

Vi har förstås förståelse för att akuta händelser/sjukdom tätare inpå träningspasset kan uppstå.

Det här är vi

Om oss

Ungdomsgruppen vänder sig till barn och ungdomar mellan 10 och 16 år och som är intresserade av kajakpaddling. I gruppen tittar vi närmare på paddelteknik, balans, fysisk träning och säkerhet på havet. Under sommaren och hösten spenderar vi den mesta tiden på vattnet utanför klubbstugan. Till vintern fortsätter träningen inomhus, med gemensam träning av kondition

Kontakta oss

Tveka inte att kontakta oss om ni har några frågor!

Mail: kalmarkanotungdom@gmail.com

Pontus Påhlsson, 070 335 59 83

Elise Hjelm, 070 297 11 03

Elin Ericsson, 070 758 24 23

Jakob Lund, 070 331 85 37

KALMAR KANOTKLUBB
Ängöleden 10
392 36 Kalmar

UNGDOMSGRUPPEN SOMMARTRÄNING 2018

Kalmar Kanotklubb –
En meter från land börjar äventyret.

Då var sommar-säsongen igång!

Hoppas att ni har sett fram emot premiärpaddlingen lika mycket som vi ledare! Vi siktar på en säsong med variation på passen och där möjlighet till att även prova på besättningskajaker kommer att finnas.

I den här broschyren har vi samlat några saker som kan vara bra att tänka på inför våra träningar och aktiviteter i sommar.

Träningstider

För närvarande ses vi **varje helgfri tisdagskväll för träning mellan 17.45 och 19.30.**

Målet är att vi alla ska vara ombytta och redo för uppvärmning vid träningstidens start.

Utomhussäsongen varar åtminstone september ut.

Ha alltid minst ett ombyte med dig!

Ombyten

Precis i början på säsongen har vattnet ännu inte hunnit komma upp i bra temperatur. Men vädret kan också variera kraftigt även längre in på sommaren och man vet aldrig när det kan bli så att man helt plötsligt hamnar i vattnet. Även om man inte välter så blir man ändå ganska blöt när man paddlar.

Därför är det jätteviktigt att ni alltid har med er åtminstone ett ombyte för att undvika nedkylning under och efter träningen.

Förslag på träningskläder och tillbehör

Målet är att ha kläder som skyddar en från nedkylning samtidigt som de tillåter en att röra sig smidigt under paddlingen.

- **Underställströja** – håller dig varm i kallt väder och funkar även bra i mildare väder. Finns i lång- och kortärmade varianter och olika tjocklekar. Smidig att röra sig i även när den blir blöt.
- **Tröja i annat funktionsmaterial** – det viktiga är att undvika bomull som blir tungt och kallt när det blöts ner.
- **Tights** – för att kunna röra sig obehindrat i kajaken.
- **Vindjacka**, **väst** som skydd mot vinden som vissa dagar kan friska i rejält.
- **Solglasögon/Keps** – solen lyser starkt och står alltid lägre på kvällen vilket gör att man lätt blir bländad ute på vattnet.
- **Vattenflaska** – man förlorar snabbt vätska under paddlingen, särskilt en het sommardag och då är det viktigt att fylla på med mer under tiden för att orka.