

Policy för Falu Kanotklubb

Falu Kanotklubbs verksamhetsidé är att erbjuda olika paddlingsformer för barn, ungdomar och vuxna så alla kan finna något passande. En dominerande del av vår verksamhet är kanotslalom, där vi har djupa kunskaper om hur man tränar för att tävla framgångsrikt. Friluftsliv är ett naturligt inslag då vi ibland paddlar i naturliga forsar långt från samhällen.

För en god verksamhet, arbetar Falu kanotklubb efter följande mål:

- Klubben ska erbjuda en idrott med kvalitet, och förmedla kunskaper om kanotsporten, friluftsliv och ett hälsosamt liv.
- Klubbhuset ska vara funktionellt och erbjuda goda möjligheter för träning, trivsel och gemenskap.
- Vattendrag, våra idrottsarenor, ska anpassas efter vår verksamhet och vara säkra.
- Klubbutrustning ska finnas i olika storlekar och anpassade till barn och ungdomar.
- Tjejer och killar ska kunna idrotta på lika villkor och kunna utvecklas i sin egen takt.

Du som medlem ska veta att du är välkommen att engagera dig i föreningen. Du är alltid välkommen att hjälpa till med underhåll och förbättring av vår gemensamma anläggning och bidra till arbets- och träningsglädje. Vi ber inte dig eller andra medlemmar att sälja lotter eller dylikt och hoppas istället att var och en bidrar och hjälper till med det de kan.

Klubbhuset och vår träningsanläggning

Falu kanotklubb köpte ett klubbhus i Hosjöholmen 2001. Sedan dess har många timmar med frivilligt byggarbete gett resultat. Klubben har idag omklädningsrum för tjejer och killar, ett kök, torkrum, ett gym samt förvaring för kanoter och paddelkläder. Klubbhuset är viktigt för att barn och ungdomar ska kunna träffas och ha trevligt. Klubbhuset är också viktigt för att skapa bra träningsvillkor, som bidrar till en attraktiv idrott med hög kvalitet.

Klubbhuset ligger nära en fors och bra vattendrag (Sundbornsån och Hosjön). Medlemmar kan upptäcka, prova och träna olika paddlingsformer i fors och på slätvatten under säkra former. Det underlättas av att klubben har investerat i kanoter och paddelkläder i varierande storlek i god kvalitet. Tack vare klubbens resurser kan många paddla till låg kostnad. Både klubbhuset och anläggningar omkring fordrar dock mycket tid för underhåll och för att utvecklas.

Ledare i klubben ansvarar för att förmedla en ödmjuk inställning till dessa resurser och uppfostrar att hjälpa till med städning, reparation, underhåll och utveckling efter förmåga.

Falu Kanotklubbs Styrelse 2021

Allmänna policyregler

Medlemskap

- 1) Som medlem i klubben förväntas du kännas till och följa denna policy.
- 2) Vi följer RF:s Uppförandekod (se länk nederst).
- 3) Alla är välkomna att ansöka om medlemskap oavsett nationalitet, etnicitet, religion, ålder, kön, sexuell läggning eller samhällsgrupp.
- 4) Inom vår verksamhet accepteras ingen form av sexuella trakasserier eller övergrepp. Ingen skall kränkas, trakasseras eller mobbas.
- 5) Falu Kanotklubb har policy om alkohol/droger som du förväntas följa.
- 6) Via årsmötet får styrelsen förtroendet att leda klubbverksamheten. Det är via klubbens styrelse som all officiell kontakt med andra organisationer ska tas.
- 7) Vid medlemskap betalar man avgifter för träning senast efter andra träningsstillfället. Vid oförutsedda händelser kan verksamheten behöva ändras eller ställas in. Ambitionen är att genomföra den verksamhet som utlovats, men det kan ej garanteras och ekonomisk kompensation kan inte förväntas.
- 8) Klubbhuset hjälps vi åt med att hålla rent oavsett om det är din städvecka eller inte.
- 9) Vid byggdagar i klubbhuset hjälps vi åt att göra det underhållsarbete som krävs för att klubbhuset ska vara i bra skick och för att träningsförutsättningarna ska vara goda i forsen.

Träning

Ledare/tränare är viktiga förebilder i kanotsporten och för en verksamhet med hög kvalitet. Därför behöver klubben kontinuerligt erbjuda utbildning med praktik och teori inom den verksamhet som organiseras.

Falu kanotklubb ska hjälpa aktiva att sköta skolan med bravur genom att vara ett föredöme när det gäller god planering och träningsanpassning. Det hjälper aktiva att klara skolan väl.

Ambitionen är att de aktiva som tränar regelbundet, med tiden blir sin egen bästa coach. Därför behöver klubben förmedla kunskaper i träningslära, om skadeförebyggande träning, om sömn, kost mm. För detta ordnar klubben träffar och iordningställer ett bibliotek i klubbhuset, där idrottslitteratur kan lånas.

Allmänt för träning

- 1) Träningsverksamhetens mål är att utveckla aktivas prestationsnivå i en trygg och socialt utvecklande miljö. Beroende på grupp kan ambitionsnivån variera. Styrelsen ska kontinuerligt verka för att det finns en samsyn mellan ledarna och de aktiva rörande gruppens mål.
- 2) Träningstider avser start på vattnet, då är man ombytt och klar att börja värma upp.
- 3) Vi har alltid hjälm, flytväst och paddlingsskor vid paddling i forsen.
- 4) Tränaren leder passet, bestämmer gruppens sammansättning och väljer övningar och innehåll utifrån de aktivas nivå.
- 5) Klubbens styrelse utser ledare för de olika grupperna och ordnar så att de genomför lämpliga utbildningar.
- 6) Det är en viktig del av paddlingen att lära sig handskas med sin egen utrustning. Vid träning bär därför aktiva sin utrustning själva och lär sig att tömma kanot om man välter.
- 7) Föräldrar får titta på träningarna, men om en ledare upplever att det är störande, har denne rätt att begära att föräldrar lämnar närområdet vid forsen.
- 8) Planerade träningsgrupper har förtur i forsen. Vill man träna samtidigt som en ledarledd grupp görs det i samråd med ledaren på plats.
- 9) Träning på egen hand i forsen får genomföras när man nått en tillräckligt god nivå, enligt Paddelmärken.
- 10) Träning utanför ordinarie pass och grupper får göras med klubbens utrustning så länge utrustningen inte behövs till någon träningsgrupp/"prova på"-grupp samtidigt.
- 11) Klubbens utrustning får endast tas med till andra forsar vid verksamhet styrelsen planerat. Aktiva på hög nivå skall ha egen utrustning vid träning och tävling utanför Hosjöholmen.

Träningsverksamhet för excellens (elit)

- 1) För aktiva med mål att träna och tävla på hög nivå inom och utom Sverige är kontinuerligt deltagande på träning och tester en förutsättning.
- 2) Elitverksamhet kan innebära extra avgifter utöver ordinarie medlems/träningsavgifter.
- 3) I Elitverksamheten förväntas man bidra med sin egen erfarenhet och dela med sig till de yngre.
- 4) Deltagare i elitverksamhet ska i samråd med coach planera träning och tävlingsverksamhet långsiktigt. Deltagande i tävlingar och läger såväl med klubben som utom klubben görs i samråd med coach och klubben elitkommitté.
- 5) Deltagare i elitverksamheten har ett extra ansvar att underhålla portsystemet i forsen, året runt, då de utnyttjar träningsarenan mer än övriga.

Tävling

Att tävla är en naturlig del av aktivas utveckling i kanotsporten. Innan en aktiv får tävla behövs tillräckliga kunskaper för trygg paddling i tävlingsbanan - hellre tävla ett år senare än en dag för tidigt.

Falukajakklubben låter varje tävlande sträva mot sina egna mål. Varken föräldrar eller ledare sätter prestationskrav på aktiva, utan goda prestationer är en naturlig följd av goda förberedelser.

- 1) Tävlingar anmäler man sig till via klubbens Elitkommitté.
- 2) Klubbens ledare beslutar vilka tävlingar och läger som en aktiv kan delta på.
- 3) Vid prisutdelning är Falukajakklubbs aktiva prydligt klädda.
- 4) Vid tävling i Hosjöholmen är klubbhuset städat och prydligt.
- 5) När klubben arrangerar tävlingar, ordnar tävlingskommittén en organisation för tävlingen, där kan man få uppdrag som funktionär, både som aktiv och som förälder/anhörig.
- 6) Vid tävling hos andra klubbar är respekt för den arrangerande klubben, funktionärer och medtävlande är viktigt
- 7) Att stå upp för Fair play är en viktig del av Falukajakklubben.

Läger

Medlemmar välkomnas att delta i utflykter och läger varje år. Det ger möjlighet att upptäcka nya vattendrag, uppleva svensk natur och lära känna flera medlemmar så att klubbgemenskapen stärks.

- 1) Föräldrar/vårdnadshavare ska samråda med huvudansvarig ledare om aktiv under 18 år kan delta vid läger.
- 2) Klubbens styrelse utser ledare och meddelar dessa om uppgifter/ansvar vid lägret.
- 3) Om föräldrarna /vårdnadshavare vill följa med på lägret görs det i samråd med ledare och klubbens styrelse, som tar beslut om det.

Kommunikation om FKK:s policy

Denna policy sprids till ledare, föräldrar och aktiva genom hemsidan, anslagstavlan i klubbhuset, under utbildningar och övriga träffar.

Avvikelser från policy

Om en medlem bryter mot Falukajakklubbs policy:

- Om det händer en gång tas en diskussion så snabbt så möjligt med de inblandade.
- Om en person bryter flera gånger mot denna policy, tas problemet upp på styrelsemöte och personen kan komma att uteslutas.

RF:s Uppförandekod:

<https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/rfs-verksamhet/idrottsrorelsens-uppforandekod.pdf>