



Påklædning

Det er individuelt, hvilken beklædning man befinder sig bedst i ved kajakroning, men vi anbefaler, at man hver gang medbringer skiundertøj gerne i svedtransporterende materiale, en syntetisk t-shirt, et par joggingbukser eller shorts samt en tynd jakke, der er vand- og vindafvisende f.eks. en let regnjakke samt et par uldsokker eller neoprensko. Løbetøj fungerer fint.

Medbring endvidere skiftetøj, håndklæde m.v. da kæntringer vil forekomme for såvel nye som erfarne roere, og træningen afsluttes med et bad.

Alle bærer svømme- eller redningsvest, som forefindes i klubben.



Instruktører

De deltagende børn/unge ror i en gruppe sammen med en voksen instruktør, som er et frigivet medlem i klubben og godkendt af klubben i forhold til at fungere som instruktør på ungdomsholdet. Ydermere kan der være tilknyttet en eller flere hjælpeinstruktører i alderen 15+.

Antallet af ungdomsroere, som kan deltage, afhænger naturligvis af antallet af instruktører/hjælpeinstruktører. Der er fokus på, at vi ror sammen gruppevis, hvor alle hjælper hinanden.

De fleste af instruktørerne har træneruddannelsen fra Dansk kano og kajak forbund.

Vejle Kajakklub



Bliv ungdomsroer i
Vejle Kajakklub



Kunne du tænke dig at blive medlem af Vejle Kajakklub ?

Er du mellem 10 og 16 år, og er kajak lige noget for dig. Så er du meget velkommen til at komme og være med til en træningsaften i Vejle Kajakklub. Vi træner hver uge mandag og torsdag fra kl. 17.30 til ca. 19.00. Om mandagen spiser vi sammen efter træningen. Det er forældrene der på skift sørger for et måltid varm mad. Det normale forløb for en træningsaften indebærer, at alle kommer på vandet og ror en tur sammen, men der kan også være tale om andre aktiviteter afhængig af vejrforholdene. Hovedfokus er at give de deltagende børn/unge nogle gode oplevelser på vandet og gennem leg og øvelser at styrke deres færdigheder med henblik på at kunne færdes sikkert i kajakken.

Vejle Kajakklub har et fantastisk ungdomshold, hvor sammenhold og sjov er vigtigt. Men der er også mulighed for konkurrence og hård træning.

Der er stor fokus på sikkerhed, og alle hjælper hinanden. Trænerne sammensætter holdene ud fra hvilke ønsker den enkelte ungdomsroer har til roning. Det kan være et kaproningshold med intensiv træning eller det kan være en hyggetur for stemningen og samværets skyld.

Vi samarbejder med ungdomsafdelinger i andre klubber, og dermed er der gode muligheder for at nå et højt niveau inden for kajakporten. Der gennemføres ikke specifikke opstartskurser for børn og unge i klubben - og der føres ikke venteliste. Har man lyst til at være med, kontakter man klubben og hvis der er plads på holdet, kan man starte med det samme.

Yderligere information og spørgsmål kan rettes til Kirsten Kamstrup på ungdom@vejlekajakklub.dk

Svømmeprøve

Det er vigtigt, at man ikke er bange for vand og kan svømme 350 m. for dem under 12 år og 600 m. for dem, der er ældre. Dette skal dokumenteres ved forevisning af svømmebevis. Livredderen i svømmehallen er meget behjælpelig med at udstede dette.

Den aktive ungdomsroer skal mindst én gang årligt dokumentere sine svømmefærdigheder.

Sikkerhed

Vi sætter sikkerhed meget højt. Al roning foregår i trygge rammer. Før de unge kommer på vandet, får de en grundig instruktion i roning og sikkerhed til søs. Alle bærer redningsveste, som klubben stiller til rådighed.

Kontingent

Kontingentet er 1500 kr. pr. år og betales når indmeldelsen er registreret af kasseren. Det er OK at være med til træningen et par gange inden indmeldelse.

Adresse

Vejle Kajakklub, Stævnen 47, 7100 Vejle