

Verksamhetsplan ÖKF 2023

– Sprint

Träning

Sprint kommer att ha 5–6 st ledarledda gemensamma träningar per vecka.

Utöver detta kompletterar de aktiva sin träning gemensamt eller själva på egen hand i samråd med tränare.

Vår Sommar Höst

Alla träningar kommer att vara eller utgå från Kanothuset i Skebäck.

Måndag: 16.45-19.00 Skebäck Gym Äldre Grupp

Tisdag: 17.00-19.00 Skebäck Paddling – Öppen träning för alla

Onsdag: 17.00-19.00 Skebäck, Löpning – Öppen träning för alla

Torsdag: 17.00–19.00 Skebäck Paddling

Lördag: 15.00 – 17.00 Skebäck Paddling

Träning Höst Vinter

Träningarna bedrivs på Skebäck, Almbyskolan, Gustavsvik, Tybblelundshallen och utomhus.

Måndagar: Styrketräning (äldre grupp)

Tisdagar: Löpning

Onsdagar och söndagar: Gymnastik i gymnastiksal

Torsdagar: Paddelmaskin (äldre grupp)

Lördagar: Simning och bassängpaddling vid Gustavsvik.

Utöver ovanstående träningar adderar de äldre egen träning utifrån utskickat träningsprogram.

Tester mm.

För de äldre ungdomarna genomförs tester som konditionstester, paddeltester paddelmaskin och styrketester av olika slag beroende tid på året. Under januari har det även genomförts ett ”Fysmästerskap”, denna tävling har förbundet anordnat. Detta som ett medel för att kunna utvärdera och följa upp sin träning och kapacitet.

Inom träningsverksamheten avser vi att bl.a. jobba med följande:

- Besättningspaddling en gång per vecka
- Filmning av paddling för teknikutveckling i kanoten för alla aktiva.
- Träningstävling lång distans vid vissa tillfällen.

- Specialträning i strand och brygglyft för att utveckla maraton-tävlandet.
- Teknikträning för de äldre med hjälp av Anton Andersson (Nyköping)

Läger

Under året avser vi att genomföra följande:

- Vårläger kommer att genomföras i samband med att utesäsongen startas upp
- Höstläger, Skebäck, i samband med avslutning av utesäsongen alt höstlovsläger
- Däremellan spontana läger/träningsdagar vid behov och önskemål

Tävlingar

Sprint har som mål att representera Örebro Kanotförening på de flesta tävlingar inom sprint och Maraton. Tävlning är en del av verksamheten och är också en del som skapar en god gemenskap då vi ska ha som ambition att åka som ett lag till tävlingarna. Ett visst deltagande även på nationella tävlingar samt eventuellt Nordiska mästerskapen.

Vi kommer även anordna ett klubbmästerskap.

Under 2023 kommer klubben att arrangera Black River Games i Hästhagen. Den 13/5 kommer tävlingen att genomföras.

Sociala Aktiviteter

För att bygga sammanhållning och en bra gruppgemenskap är sociala aktiviteter viktiga. Vi planerar att genomföra den årliga ÖKF-galan. Utöver det genomför vi sociala aktiviteter i samband med lägerverksamhet.

Utbildning

Utbildning och fortbildning av ledare är en viktig del för att klubben ska kunna bedriva en god verksamhet. Utbildning skapar även en inspirationskälla för ledare. Under 2022 kommer två av våra ledare fortsätta utbildningen Levande kanot inom röda tråden. I övrigt planerar vi att delta i SISU:s digitala ledarträffar.

Sprints deltagande i styrelsen går även en kurs via Sisu ”Utbildning för föreningsledare”.

Rekrytering

För att rekrytera fler aktiva finns ambitionen att genomföra kanotskola i någon form, för att utöka sprintsektionens medlemmar.

Inköp av utrustning

Vi kommer att köpa in ett Första hjälpen-kit att ha i fölgebåten, samt en vattentät packpåse. Sektionen kommer även behöva köpa in en ny durk till fölgebåten. Vi ämnar att göra en försäljningsinsats av något slag för att täcka kostnaderna för eventuella inköp.

Verksamhetsplan 2023

-Långfärd:

Utfärder: Ett flertal övernattningsturer på nivå 1-3.

Semesterpaddling under en vecka i juli.

Flera dagsturer.

Utbildningar: Introkurser i maj, juni och augusti

En första hjälpen utbildning öppen för alla medlemmar

En steg 1-kurs och en steg 2-kurs under sommaren.

Utrustning: Löpande underhåll av kajaker. Översyn och ev nyköp av paddlar, kapell och flytvästar.