

# Børne - og ungdomsroning Kano- og Kajakklubben Gudenaå



Er du mellem 10 og 17 år, og kunne du tænke dig at ro kajak? Så er du meget velkommen til at komme forbi os og være med til en træningsaften. Vi træner hver mandag fra kl. 18.00 til ca. 20.00. Fra ca. 19.30 til 20.00 hygger vi i klubhuset med kakao og kage. Hver mandag er vi på vandet og ror en tur sammen. Hovedfokus er at give de deltagende børn/unge nogle gode oplevelser på vand og i naturen, og styrke færdigheder bla. med henblik på at kunne færdes sikkert i en kajak. Vi har et fantastisk børne/ungdomshold hvor hygge og sjov er vigtigt, men der er også mulighed for konkurrence og hård træning. Vi sammensætter holdene, ud fra hvilke ønsker det enkelte barn har, samt barnets færdigheder.



## Instruktører

Vores børn og unge ror sammen i grupper med min. en instruktør pr. gruppe, desuden er der flere voksne frivillige tilknyttet børne- og ungdomsholdet. Alle instruktører er godkendt af klubben som instruktører på børne/ungdomsholdet. Flere har også instruktør certifikat fra DKF (Dansk Kano og Kajak Forbund)



### **Svømmeprøve**

Det er vigtigt, at man ikke er bange for vand og kan svømme. Er du under 12 år skal du kunne svømme 350m og er du 12 eller over, skal du kunne svømme 600m. Vi aflægger svømmeprøve hvert år inden sæsonstart på Tirsdalens Skole. Har du et bevis eller seddel fra din svømmelærer/lærer eller andre, kan det også godtages. I vinterhalvåret har man som medlem mulighed for at komme i svømmehallen på Tirsdalens Skole en time om ugen hvor klubben har rådighed over svømmehallen.

### **Sikkerhed**

Vi sætter sikkerhed meget højt. Al roning foregår i trygge rammer, og vi har gennemarbejdede procedurer for hvordan vi opfører os på vandet. Alle bærer svømmeveste, som klubben stiller til rådighed.

### **Kontingent**

Du kan se mere info om medlemskab, samt melde dig ind på klubbens hjemmeside [www.gudena-kajak.dk](http://www.gudena-kajak.dk)

Det er OK at være med et par gange inden indmeldelse

Adresse:  
Gudenåvej 30A  
8920 Randers NV

Har du lyst til at prøve at ro kajak? Så kontakt:

**[ungkajak@gmail.com](mailto:ungkajak@gmail.com)**

### **Påklædning**

Kajakroning kræver som sådan ikke speciel påklædning. Oftest ror vi i helt almindeligt idræts/løbe tøj. Vi vil anbefale tøj af syntetisk materiale da det suger mindst vand, og tørrer hurtigere. Er vejret ikke til shorts og t-shirt, så anbefaler vi en tynd jakke - helst ikke regntøj, da det holder lidt for godt på vandet, hvis man nu skal hives op af vandet. Kæntringer vil forekomme, så at have et sæt skifte tøj med, specielt forår og efterår, kan anbefales. Er det rigtig koldt, kan et sæt skiundertøj også anbefales. Husk håndklæde, da træning afsluttes med bad.



### **Sæson**

Vi ror fra ca. midt april til ca. 1. oktober