

Håndbok

Laksevåg Kajakklubb

Contents

1	Forord.....	3
2	Bruk av LKKs treningsrom	4
3	Bruk av LKKs garderober, dusjer og toaletter	4
4	Bruk av Gravidalsvannet ifm trening i regi av LKK	5
5	Bruk av LKKs følgebåt.....	5
6	Bruk av LKKs kajaker.....	6
7	Båtplasser for oppbevaring av egen kajakk	6
8	Låsing / lukking av dører og vinduer	6
9	Besøkende – gjesteutøvere – bekjentgjøring av Klubbhåndbokens innhold	7

1 Forord

Denne håndboken danner rammene for sikker trening i regi av LKK og skal i tillegg . , bidra til at alle brukere av LKKs idrettsanlegg er med på å holde anlegget i orden, bidra til at det drives økonomisk samt bidra til at driftsutgiftene til idrettsanlegget holdes nede på et minimum. Fokus på sikkerhet, hygiene, renhold og ryddighet både inne og ute, vil bidra til at klubben kan tilby et trivelig og tilfredsstillende idrettsanlegg til trening for oss alle.

Håndboken ble utarbeidet i april 2011, og oppdatert i mars 2017

Lykke til med din bruk av LKKs idrettsanlegg !

Henning Karlsen
Leder Laksevåg Kajakklubb

2 Bruk av LKKs treningsrom

Bruk av treningsrommets treningsapparater og vekter er begrenset til bruk for klassen Ungdom og eldre. I den grad de yngre klassene, 14 år og yngre, skal benytte treningsrommets utstyr kan det kun gjøres under kyndig veiledning av konkurransepaddlere i klassen Jr eller eldre.

Trening på LKKs padlemaskiner er forbeholdt klubbens konkurransepaddlere og trening på disse for de yngre aktive skal alltid avtales med og ledes av konkurransepaddler i klassen Jr eller eldre. Treningsapparater, herunder vekter og annet utstyr skal alltid ryddes tilbake på plass etter bruk. Padlemaskin skal alltid gjøres ren med lett såpevann etter bruk.

Se alltid til at treningsrommet etter dagens siste økt er ryddig og rent og at søppelkorg er tømt for søppel, dette er alles ansvar uavhengig av aldersgruppe.

MERK: Ved bruk av treningsrom i de tidsrom hvor LKK leier ut sine festlokaler i 2.etg skal slik bruk ta nødvendig hensyn ved bruk av både treningsapparater og bruk av musikkanlegg.

3 Bruk av LKKs garderober, dusjer og toaletter

Bruk av LKKs garderober er forbeholdt klubbens utøvere og øvrige medlemmer. Bruk av garderoberne krever at alle brukere tar ansvar for sitt eget tøy/sko og dette oppbevares på egnet sted (bag el annen oppbevaringsmulighet) i den perioden du er ute av garderoben. Det er ikke tillat å tørke tøy i garderoberne.

Garderoberne skal holdes ryddig og rene til enhver tid, og skal rengjøres minst en gang pr uke, Ansvar for rengjøring tilligger utpekt utøver(e).

Ved avslutning av dagens bruk av garderobe er det den enkeltes ansvar, uavhengig av aldersgruppe, at garderoberne er ryddige og at søppelkorg er tømt.

For å bidra til at flest mulig kan benytte anleggets dusjer samt for å holde klubbens strømutfgifter nede, er det den enkelte utøvers ansvar og ikke benytte dusjen mer enn **maksimalt 3 minutter** når dusjen benyttes.

Det skal aldri kastes tørkepapir, bind eller andre gjenstander i LKKs toaletter

4 Bruk av Gravdalsvannet ifm trening i regi av LKK

LKK har ansvaret for at vannet blir benyttet på en forsvarlig og sikker måte ifm egne utøveres trening. Vannsport vil alltid være forbundet med risiko, drukning og hypotermi (nedkjøling) er de største risikoene og det er således nødvendig å ha noen enkle regler å forholde seg til.

Før utøvere, normalt de yngste utøverne, benytter vannet til trening, skal en forsikre seg om følgende:

- At utøver er svømmedyktig
- At utøver har tilstrekkelig øvelse under veiledning i å gå rundt med kajakk

Alle Ungdoms- og yngre utøvere som benytter vannet til trening **skal** benytte redningsvest og bemannet følgebåt skal være tilstede. For erfarne utøvere kan trener og foreldre i samråd avtale at utøver kan padle uten følgebåt. Avtale skal dokumenteres og forevises klubbens styre.

Trener skal så langt mulig benytte følgebåt ifm organisert trening (mandag-fredag). Ved trening utenom treningstider må foreldre selv ta ansvar for sine utøvere og avklare følgebåt seg imellom.

Fra oktober måned til medio april vil det i lange perioder normalt være mulig å benytte vannet til trening og det er normalt konkurransepaddlere i de eldste aldersgruppene som i denne perioden benytter vannet. ***Reidunn foreslår at Styret fastsetter dato årlig utfra klima/værforhold***

I denne perioden skal alle utøvere padle med vest, og så langt mulig ikke padle alene. Det er ikke tillat å krysse vannet og en skal ikke holde seg lenger enn 20 meter fra land ved trening uten følgebåt.

Forslag fra Reidunn: 1. Generelt vestpåbud skal følges. Unntak ved trening i klubbregi. 2. Paddlere som padler alene i dette tidsrommet skal bruke vest.

5 Bruk av LKKs følgebåt

Bruk av følgebåt skal kun gjøres av kyndig personell.

Øving ved bruk av følgebåt skal bestå av følgende:

- Manøvrering
- Bruk av motor, herunder bruk av "dødmannsknapp"
- Ta om bord utøver fra vannet
- Tømming av veltet kajakk

Generelt vestpåbud skal overholdes av fører av og passasjerer i følgebåt. Lovpålagt krav om båtførerbevis skal etterleves for båtstørrelse/fartsgrenser.

Bruk av ild om bord i følgebåt er forbudt.

6 Bruk av LKKs kajaker

LKK eier en rekke kajaker og disse er satt til disposisjon for klubbens utøvere til trening på LKK's anlegg. Kajakene er dyre (fra 30.000 kr) Og det er derfor nødvendig å sette noen regler for hvordan disse skal brukes først og fremst for å unngå skade, men dernest også for ha kontroll på båtenes utstyr.

Bruk av klubbens K1,K2 og K4 skal alltid være avtalt med klubbens ledelse. Klubbens lagbåter, herunder K2 og K4 båter skal kun brukes av klubbens konkurransepaddlere, og som regel under påsyn av ansvarlig trener. Klubbens lagbåter skal ikke benyttes av utøvere fra andre klubber, særskilt tillatelse om slik bruk på LKKs anlegg må være gitt.

Klubbens lagbåter skal under nasjonale og internasjonale stevner aldri benyttes av andre enn klubbens konkurransepaddlere.

7 Båtplasser for oppbevaring av egen kajakk

Klubbens medlemmer har anledning til å oppbevare egen båt i klubbens båthus, og en båtplass inngår i medlemskontingent. Medlemmer kan etter søknad til styret, søke om båtplass for båt nr 2 og betale en egen årsleie for denne.

Det er lagt følgende føring på oppbevaring av kajaker i LKK:

- Båthuset er primært forbeholdt kajaker som tilhører klubbens aktive utøvere, dvs tilnærmet daglig bruk
- Containeren kan brukes som båtplassfor kajaker som tilhører klubbens medlemmer, men sjelden er i bruk, dvs i bruk noen ganger i året
-

Båter tilhørende gjesteutøvere og som er i tilnærmet daglig bruk kan, etter avtale med styret og såfremt disse ikke fortrenger LKK-utøveres kajaker, oppbevares i båthuset mot en årlig leie.

8 Låsing / lukking av dører og vinduer

Klubbens treningslokaler har kodelås på alle dører. Alle aktive utøvere får tildelt koden og koden skal ikke oppgis til utøvere utenfor klubben. Klubbens utøvere skal åpne for gjesteutøvere. Gjesteutøvere som etter avtale med styret bruker LKK's anlegg over lengre tid (f.eks. ifm studier i Bergen) kan få tilgang til koden på lik linje med klubbens aktive utøvere.

Alle utøvere skal se til at dører og vinduer i anleggets treningslokaler er låst og lukket etter hver treningsøkt og/eller når treningsrommet, garderobe, dusjer og båthus ikke er i bruk. Dette betyr at det er alles ansvar at å se til at hele 1 etg av klubbhuset alltid er låst når det ikke er i bruk, dette gjelder også i tidsrommet under trening på vannet om 1 etg da er tom for folk.

9 Besøkende – gjesteutøvere – bekjentgjøring av Klubbhåndbokens innhold

Besøkende som etter avtale med styret benytter LKKs idrettsanlegg, skal være gjort kjent med innholdet i denne håndboken og håndbokens regler gjelder også for dem