

KOM OG PRØV

Drejebog til brug for klubben der ønsker at afholde et Kom og Prøv arrangement



**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**



TrygFonden

NORDEA
FONDEN

DGI



Drejebog

Dette er en drejebog I kan anvende ved afholdelse af Kom og prøv arrangementer i klubben

Formål

Kom og prøv arrangementer er en vigtig måde synliggøre og rekruttere nye til kano- og kajaksporten.

Kom og prøv kan omfatte alle typer fartøj og discipliner, f.eks. SUP, kajakpolo, kano havkajak, turkajak mm.

Kom og prøv kan være et selvstændigt arrangement klubben selv afholder eller det kan kobles op på, f.eks. havnens dag, Kulturhavn eller lign.

Vi støtter jeres Kom og prøv-arrangement med markedsføring i form af plakater, postkot og foldere og ved eksponering på sociale medier og hjemmeside. I kan også låne bannere mm. til selve arrangementet.

Tjekliste

Før I sender invitation ud eller siger ja til et arrangement kan I overveje følgende:

- Hvor mange har vi ønske om at nå med arrangementet i løbet af dagen?
- Hvor længe skal den enkelte deltager være aktiv?

- Hvad skal deltageren have med hjem fra arrangementet?
- Hvordan registrerer vi deltagerne?

Tips:

Når I planlægger Kom og prøv, skal I huske at afse tid på land til registrering, introducere kort til kajaktypen, og afse lidt tid til afklarende spørgsmål.

Denne tid skal I regne med ind i den samlede tid pr. deltager. Det vil ofte være fint med ca. 30 min på vandet plus opstart og aflevering.

Husk også at dele foldere og informationsmateriale om din klub, eller mulige klubber i nærheden af deltagerne, samt evt. henvisninger til efterfølgende KAJAK-INTRO og Kom og prøv arrangementer.



Når klubben beslutter at afholde et Kom og prøv arrangement, starter processen.

3

6-8 uger før:

- Kontakt os og aftal dato for et Kom og prøv arrangement
- Vi aftaler detaljerne om arrangementet og finder ud af, hvilke markedsføringsmaterialer, i skal bruge.

6 uger før:

- Arrangementet lægges ud i Bevæg dig for livets kalender og promoveres på internet og sociale medier.
- Opret et event på Facebook, som folk kan dele.

4 uger før:

- I modtager de bestilte materialer

3 uger før:

- Kontakt til lokale medier, aviser osv.
- Ophængning af plakater i lokalområdet.

1 uge før

- Skru op for aktiviteten på de sociale medier.
- Evt. omtale i lokalpressen.

På dagen:

- Bannere, beachflag sættes op. Se næste side for en mere detaljeret gennemgang.

1-3 uger efter:

- Opstart af et KAJAK-INTRO-forløb, hvor interesserede integreres i klubben.

Setup på dagen

Forberedelse og gennemførelse af Kom og prøv

Checkliste

- Minimum 2 instruktører på vandet ad gangen.
- 1-2 hjælpere på land. Eventuelt en Paddler.
- Et meget beskyttet rovand uden bådtrafik og bølger.
- Det anbefales at vanddybden tillader instruktørerne at stå i vandet og hjælpe, hvis forholdene tillader det.
- En stand på land som kan tage imod deltagerne og give informationer om spor-ten, om klubben, eller klubber i nærheden, samt uddele foldere etc.
- Registrering af deltagere med navn, email og telefon.

To timer før

To timer før arrangements start mødes alle frivillige og instruktører og gør klar.

- Sætter borde og telte op til infostanden på land.
- Klargør info materialer som flyvers, foldere mv.
- Klargør en stand til registrering af deltagere,
- Sikkerhedsbriefing af instruktører.
- Klargør kajakker og andet udstyr.

Indhold på land:

- Fortæl om kajakken, opbygning og funktion.
- Sætte sig i kajakken og indstille benspark.
- Korrekt brug af pagaj.
- Indstigning i kajakken.

Indhold på vandet:

- Basal intro til balance.
- Fremad-roning.
- Baglæns-roning
- Drejetag for og bag (rotation 180°)
- Ro en lille tur
- Afslutning og afklarende spørgsmål på land

Efter roturen

- Udeling af foldere til klubben, materiale om andre Kom og prøv-arrangementer.
- Eventuel tilmelding til opfølgende KAJAK-INTRO.
- Information om, hvordan man bliver medlem af klubben, eller hvor deltagerne kan finde klubber nær dem.



Sikkerhedsanbefalinger til Kom og prøv-arrangementer

7 dage før:

- Tjek op på instruktører, er de klar?
- Se om der er "strand nr." på lokaliteten. Grønt skilt med bogstav og tre tal (f.eks. A 520). Installer evt. app'en Standklar på mob. Alternativt, registrer nærmeste gade og husnummer.
- Aftal hvem der alarmerer, hvis der sker en ulykke. Det kan eventuelt være personen på land.

2 dage før:

- Se på vejrudsigten. Er der risiko for, at arrangementet skal flyttes til alternativ lokalitet eller aflyses?
- Tjek udstyr hos instruktørerne, fløjte bugser liner etc.

På dagen:

- Vejrudsigt tjekkes i forhold til vind, regn, vand- og lufttemperatur og udsigt til torden, (lyn).
- Briefing af alle instruktører, definer aktivitetsområdet m.v. Aftal signaler mellem instruktører på vand og på land.
- Medbring førstehjælpegrej og drikkevand.
- Hvis det er relevant, kan i have varmt vand til stik fra fjæsing, eddike og/eller kniv til skrab af hud ved brandmænd.
- Deltagere, der vurderes uegnede til at prøve aktiviteten, må venligst forklares, at der kan være en anden aktivitet, der egner sig bedre til personen. (Det svære valg, men kan af sikkerhedsårsag være nødvendigt)

Husk listen er ikke uddybende, men blot vejledende

Huskeliste inden i sætter jer i kajakken

- Byd velkommen, fortæl hvem der er instruktører på vandet.
- Definer det aftalte aktivitetsområde og definer, hvor deltagerne kan være på vandet i forhold til instruktørerne. (F.eks. instruktørerne ligger yderst, og deltagerne ror på landsiden).
- Aftal signaler, lad deltagerne høre fløjten og vis deltagerne de aftalte signaler, F.eks. instruktør peger i en given retning med pagaj eller lignende
- Spørg deltagere, om der er personer, der lider af sygdomme, der giver risiko for at besvime eller pludselig opstået anfald, eksempelvis epilepsi, nøddeallergi, sukkersyge.
- Deltagere der er synligt berusede eller påvirket af stoffer tages ikke med på vandet

6

Næste skridt

KAJAK-INTRO og Klubtuning og Paddlers uddannelsen

KAJAK-INTRO

KAJAK-INTRO er næste skridt videre fra Kom og Prøv.

Det er en lettilgængelig indgang til kajakroning og livet i en kajakklub. som i udgangspunktet består af 3x3 timers undervisnings.

KAJAK-INTRO er ikke et frigivelses kursus men

Klubtuning

Når KAJAK-INTRO er overstået er det vigtigt at deltagerne har et tilbud for at komme videre ind i klubben og fortsætte deres udvikling.

Når du tilmelder klubben til KAJAK-INTRO, får i helt automatisk et tilbud om et klubbesøg fra en af vores konsulenter.

Paddlers

I forbindelse med Bevæg dig for livet - Kano og kajak har vi også søsat en Paddlers-uddannelse.

Paddleren får redskaber, der gør det lettere for klubben at rekruttere og fastholde flere medlemmer i klubben.



Den gode service

Husk at spørge til punge, mobiltelefoner, briller, og andet af værdi, der kan gå tabt ved kæntring. Det er altid på eget ansvar, men de fleste bliver glade for en lille påmindelse.

Kano- og kajaksporten er i rivende udvikling med flere aktive roere og medlemmer i kano- og kajakklubberne. Bevæg dig for livet – Kano og kajak vil gerne bidrage til, at endnu flere kommer på vandet.

Vi støtter kano- og kajakklubber, der gerne vil tiltrække og fastholde medlemmer. Samtidigt samarbejder vi med kommercielle operatører og andre partnere om at give flere mennesker mulighed for at prøve kræfter med kano- og kajaksporten.

Vi giver nybegyndere og motionsinteresserede gode oplevelser på vandet og hjælper selvorganiserede til at blive bedre roere.

Blå Stier er en del af projektet, hvor vi arbejder for at udvikle et landsdækkende netværk af kajakruter og for at lette adgangen til vandet for kano- og kajakroere.

Projektet løber i perioden 2017-2019 og er et samarbejde mellem DGI og Dansk Kano og Kajak Forbund med det formål at få flere mennesker ud at ro kano og kajak. Vi er en del af den nationale Vision 25-50-75.

Læs mere på:

www.bevaegdigforlivet.dk/kano-kajak

Om Bevæg dig for livet

Bevæg dig for livet er en invitation til fællesskab, motivation og nye idéer til at dyrke idræt og motion. Det starter med dig – og involverer hele Danmark.

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**