

VELKOMMEN I LYNGBY KANOKLUB ANNO 2008



Bestyrelsen og medlemmer i Lyngby Kanoklub byder dig velkommen i klubben og håber, at du vil få mange hyggelige timer i LK.

Med denne lille introduktion til Lyngby Kanoklub er det vort ønske at give dig lidt information om, hvad klubben er, og ikke mindst hvordan vi fungerer i dagligdagen.

Klubben blev stiftet i 1937, og den har i dag godt 600 aktive medlemmer i alle aldre samt ca. 100 støtte-medlemmer (passive).

Mange kender os sikkert fra TV, presse m.v., fordi vi har og altid har haft gode eliteroere, der gennem årene har vundet masser af danmarksmesterskaber og lign. til klubben. Tre gange gennem årene er roere fra Lyngby Kanoklub blevet verdensmestre, og OL-bronzemedalje er det også blevet til.

Klubben er dog meget mere end kaproning, hvilket du hurtigt vil få at se, når du får din daglige gang i klubben.

Klubbens målsætning

Kvalitet frem for kvantitet - den bedste klub, men ikke nødvendigvis den største klub.

Være en bred klub, der spænder fra børnekajakker til turkanoer.

Være en førende klub på kaproningsfronten - optimere støtten til talenter.

Tilbyde unge under 18 år, men også deres forældre, nye medlemskaber.

Råde over et antal veluddannede instruktører og trænere.

Være arrangør af store regattaer og stævner på Bagsværd og Lyngby Sø.

Deltage aktivt i de idrætspolitiske organer.

Når du er medlem

Du kan købe rettigheden til en nøgle til klubben, så du ikke er afhængig af andre, når du ønsker at ro en tur. Nøglen, der er klubbens ejendom, kan erhverves i klubbens kantine eller hos medlemskassereren og koster kr. 100,-.

Du modtager vores klubblad "Padlen" ca. 10 gange årligt.

Du kan til en favorabel pris leje klubbens sommerhus i Sverige, hvad enten det drejer sig om en weekend eller for en længere periode.

Du kan frit benytte vores vægtloft, når du har modtaget instruktion i brugen af de forskellige redskaber.

Du kan deltage i det ugentlige onsdagshandicap - "Lyngby Sø rundt".

Du deltager i klubbens pligtarbejde.

Vi ser også gerne at du deltager som official eller hjælper ved afvikling af stævner og arrangementer.

Vi ønsker ingen flasker på bådebroen eller i omklædningsrummene. Glasskår er til fare begge steder.

Du følger givne regler for oprydning i bådhal, klubstue og omklædningsrum

Du låser klubben, når du forlader den.

Træner- og lederopgaver

Som klub og forening har du masser af muligheder for at deltage og være med til at udvikle LK. Det behøver ikke at være aktivt, hvilket vi dog helst ser, men blot ved at melde dig og sige ja til opgaver og aktiviteter, som bestyrelsen sætter i gang. Klubben har nedsat en stor mængde udvalg. Gennem at hjælpe og animere hinanden, får vi gjort Lyngby Kanoklub til en endnu mere attraktiv klub.

De fleste opgaver arbejdes der frivilligt og ideelt med, vi kan også få brug for din hjælp. Husk altid, at

som frivillig leder, instruktør og træner arbejder du/vi på at skabe de bedste rammer for dig/os.

Opgaverne, vi kan tilbyde, meget forskelligartede, så har du lyst, så tøv ikke med at melde dig. Tænk på, at dine ider kan skabe noget nyt. Tidsmæssigt kan opgaverne vare fra få minutter til flere måneder – eller hvis du har lyst til faste tidspunkter en eller flere gange om ugen

Grillaftener

Hele sommersæsonen er der grill onsdag aften kl. ca. 18.30 I kantinen kan du købe bøffer, kalkunbryst, pølser m.m. og en lækker salatbuffet samt vin, øl og vand, alt sammen til en rimelig penge.

Efter spisningen skal du selv bære dit brugte service ud i køkkenet, hvor du skyller det af, inden du sætter det i opvaskemaskinen, ligesom du også selv må fjerne dine tomme flasker og evt. tømme dit askebæger. Dette gælder naturligvis på alle ugens dage.

Vi har rygeforbud i klubbens lokaler + bådhal men det er tilladt at ryge uden.

Vintersæsonen

Denne varer iflg. vore love fra 30. september til 1. maj og er i sagens natur en forholdsvis stille periode i klubben.

Der er dog visse aktiviteter. Hver anden onsdag (i lige uger) er der som regel fællesspisning i klubben. Denne foregår på den måde, at der er skiftende kok(ke), som annoncerer menuen og prisen onsdagen 14 dage før på en liste, hvor man så kan skrive sig på til næste gang.. På disse onsdage vil der ofte være andre arrangementer, f.eks. lysbilledaften eller foredrag m.m.

Herudover er december en forholdsvis aktiv måned med bl.a. julehalløj og ikke mindst årets tilløbsstykke: Bankospil.

Værksted

Klubben har et værksted, som kan reserveres for en uge eller en weekend. Dette sker hos medlemskasseren. Her kan du låne klubbens værktøj til at istandgøre din båd, men der skal erlægges et depositum på kr. 200,-, som man får tilbage, når man har ryddet op efter sig.

Rengøring og vedligehold

Hvis du bliver i klubben også til næste år, vil der blive opkrævet kr. 200,- og kr. 150,- til henholdsvis rengøringsvederlag og pligtarbejdsdepositum.

Rengøringsvederlaget hører i dag under den daglige leder og vil kun blive udbetalt til medlemmer, hvis man insisterer på at komme ned og gøre rent.

Pligtarbejdet indkaldes der til 3 - 4 gange i løbet af året, dette foregår i klubbladet Padlen. Denne dag kan du få dit indbetalte depositum retur. Hvis du ikke møder op, tilfalder pengene klubben, men da der er en del arbejde, der skal gøres, ser vi helst, at du møder op og tager din tørn.

Udmeldelse

Skulle du på et tidspunkt ønske at forlade klubben, skal du aflevere en skriftlig opsigelse senest 31. december for at undgå at blive opkrævet kontingent for det følgende år. Hvis du undlader at betale opkrævet kontingent, bliver du ekskluderet af klubben, hvilket bliver offentliggjort ved navns nævnelse i klubbladet. Du kan herefter ikke blive meldt ind i denne eller andre klubber i Dansk Kano & Kajakforbund, før du har betalt din restance. Husk, at nøglen til klubben skal afleveres ved udmeldelse eller overgang til passivt medlemskab.

Har du en privat båd, som du vil skille dig af med, kan du muligvis sælge den gennem formanden, som herefter sælger den videre inkl. plads med nogen fortjeneste, som går til klubben.

Mangler du yderligere information, når du har læst denne lille folder, er du altid velkommen til at kontakte en leder eller et bestyrelsesmedlem, så du kan få svar på dit spørgsmål.

Specielt for idrætsafdelingen

Ønsker du at træne med henblik på at blive kaproer, bliver du optaget på et af klubbens kaphold, hvorefter du vil blive tilknyttet vor trænergruppe, med hvem du aftaler tider, roprogrammer med videre.

Træneren vil også være dig behjælpelig med at finde den helt rigtige båd til dig, så du hele tiden vil føle den størst mulige ro glæde.

Tilbud og muligheder

Som kaproer og medlem i Lyngby Kanoklub får du en bred vifte af muligheder for at udøve kano- og kajakporten:

Du kan deltage i de ugentlige træningsaftener på det hold, hvor du er optaget.

Du kan deltage i de stævner, der udbydes af klubber og DKF. Der kan stilles kajak/kano til rådighed.

Du kan deltage i alle officielle arrangementer, som klubben står bag.

Er du instruktør eller træner giver vi dig mulighed for træner- og lederuddannelse.

Hvad vi forventer af dig

Som kaproer er du meget synlig og i fokus, så udover de pligter, alle medlemmer har, ser vi også gerne at:

Du møder rettidigt til træning

Du informerer din træner ved fravær

Du følger givne regler for oprydning efter træning, således at vort materiel kan holde længst muligt, og vi tager mest muligt hensyn til andre i klubben..

Vi prioriterer en naturlig respekt omkring LK meget højt. Tænk derfor altid på, hvordan du opfører dig, når du er ude og repræsenterer klubben. Det vil sige ved deltagelse i stævner og arrangementer, samt under den daglige træning på vandet.

Vi forventer, at du er loyal over for klubben, holdet og træneren. Er der problemer, løses de først via træneren, alternativt gennem medlemmer fra bestyrelsen.

Hvordan 1. sæson forløber

De første 3 uger i klubben betragtes som gensidig prøvetid. Her kan du komme og prøve en tur i

fæstningskanalen, der ligger direkte ud for klubhuset, ligesom du efter et par gange vil kunne komme lidt ud på søen under ledsagelse af instruktør.

Hvis du efter 3 uger føler, at dette er sagen, bliver du indmeldt i klubben. Du kommer nu ud på lidt længere ture f.eks. til Frederiksdal eller på Bagsværd Sø. Du ror nu i en gruppe, men stadig under ledelse af en instruktør. Under hele denne indledende periode er brug af svømme- eller redningsvest obligatorisk.

Efter typisk 6 uger vil instruktørerne skønne, om dine færdigheder i kanoen/kajakken er god nok til frigivelse. Er den det, bliver du bedt om at foretage en svømmeprøve på 600m.

Når svømmeprøven er overstået, bliver du frigivet som kano/kajakroer. Det betyder, at du nu kan komme på et hvilket som helst tidspunkt, tage en båd og ro en tur. Blot forlanger vi, at man i den første sæson altid er mindst to, der tager af sted sammen.

Sponsorer

Klubben har i dag flere forskellige sponsorer, som bidrager til klubbens økonomi med hjælp til såvel elite som bredde.

Med disse samarbejdspartneres hjælp er det muligt for os at tilbyde de mange aktiviteter og arrangementer.

Vi håber, du vil støtte vore sponsorer, når du har mulighed for det.



Specielt for tur- og motionsafdelingen

Klubben har et tur- og motionsudvalg med en formand (TMU-formand) i spidsen. Udvalget arrangerer hvert år en sommertur i ind- eller udland med egen kano og kajak af 2 - 3 ugers varighed. Derudover arrangeres div. mindre ture, specielt omkring de skæve helligdage i foråret.

Klubben har en grund, som ligger til venstre kort efter udsejlingen til Furesøen. Her må der laves bål og overnattes. Der findes et lokumsskur på grunden,

hvor til du skal bruge samme nøgle som til klubben, men husk, at hvis du benytter det, må du selv tømme spanden i et hul, som dækkes til bagefter. Drikkevand må du selv medbringe, men der er mulighed for at hente vand i nærheden.

Derudover har Furesøkredsen officielle pladser, som kan benyttes af alle klubber. Disse kan du finde på dit turpas.. Turpasset skal altid medbringes, specielt hvis du sejler på Farum Sø, hvor sejlads er forbudt for alle uden turpas.

Uanset hvilken plads, du benytter, skal du huske at medbringe en pose til dit affald og at fjerne alle spor efter dig. Dette gælder også vores egen grund.

Vær opmærksom på, at Furesøen kan være livsfarlig, så tjek vejrmedlingen, før du begiver dig derud.

Endvidere skal du sætte dig ind i kommunernes reglementer for ophold på søerne.

Ture

Til vores lange ture har vi en klubbus med plads til 10 personer samt en trailer, hvor der kan ligge 6 kanoer med oppakning eller 20 kajakker. Desuden har vi en trailer med plads til 4 kanoer/12 kajakker, som kan trækkes efter en personbil.

Det er mest praktisk, at kanoen/kajakken er forsynet med et transportoversejl, alternativt kan der lægges plastik over, som skal fastgøres med rigeligt tape. De to øverste kanoer skal dog ligge med bunden i vejret, så indholdet fordeles i de andre kanoer.

Hvis du vil med på en tur, kan du skrive dig på listen, som ophænges på opslagstavlen i klubben i god tid før turen.

Standerhejsningen finder sted omkring 1. maj, standerstrygningen foregår ca. 1. oktober. Inden for dette tidsrum skal du iflg. vore love have kanoen i vandet mindst 5 gange om året. Denne regel er lavet, fordi LK ønsker en aktiv klub i stedet for en inaktiv opbevaringsplads.

I vintersæsonen er der også mulighed for at komme på vandet, men tal med medlemskassereren, om det er praktisk at ligge på en anden plads i vintersæsonen. Og husk, at godkendt redningsvest er obligatorisk fra 1. oktober til 1. maj.

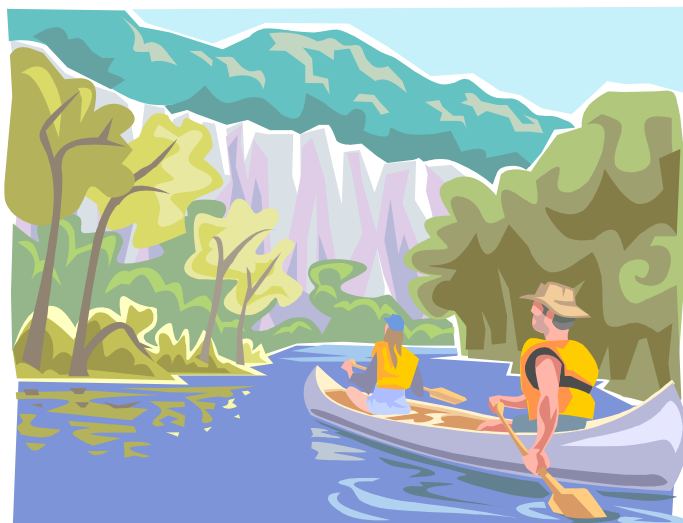
Bådhal

I bådhallen findes der 2 orange kanovogne, som du frit kan benytte, når du skal ud med din kano, men husk at stille den tilbage på sin plads. Hvis du ligger højt oppe, er der en lift, som kan være en hjælp, når kanoen skal ned og op.

Endvidere er det vigtigt, at du låser porten efter dig hver gang, du forlader klubben.

Hvis du har været så uheldig at falde i vandet eller af anden grund er blevet gennemblødt, skal du gå gennem bådhallen og ikke ind i opholdsstuen. Du kan tørre dig selv og dine ting i klubbens sauna.

Efter kanoturen skal du indskrive dig i turprotokollen, som datostemples en gang om måneden.



**Endnu en gang byder vi dig hjerteligt
velkommen i Lyngby Kanoklub**