



Kano- og Kajakklubben Gudenaå



**Information til
nye medlemmer
2009**

Velkommen i “Gudenaå”

I dette hæfte vil vi give dig en introduktion til begynderkurset samt klubbens love og regler. På side 4 finder du oplysninger om det begynderkursus, du er tilmeldt.

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte de ansvarlige på begynderkurserne: Jette på tlf. 86402078, e-mail valnoed@webspeed.dk, eller Esben på tlf. 60806330 eller e-mail esbenkk@hotmail.com. Du kan også tage kontakt til din instruktør eller et bestyrelsesmedlem.

Hæftet har følgende indhold:

Indhold	side 2
Velkommen i klubben	side 3
Begynderkurset	side 4
Godt at vide som klubmedlem	side 5
Faste begivenheder i “Gudenaå”	side 7
Sikkerhedsregler.....	side 8
Klubbens vedtægter	side 10
Ordensregler	side 14





Velkommen til Kano- og Kajakklubben Gudenaa

Du skal nu snart til at starte på vores begynderkursus. På kurset kommer du gennem en række forskellige aktiviteter der skal ruste dig til at kunne færdes på - i første omgang - vores skønne hjemmeland Gudenåen.

Du har måske valgt at prøve at ro kajak, fordi det er en idrætsgren hvor man er fri og uafhængig af faste mødetider, fordi det er god motion, fordi du søger naturoplevelser, på grund af forenings-/klublivet eller måske "lokket" af venner der allerede er i klubben.

Uanset din baggrund for at starte på begynderkurset i vores klub er du meget velkommen, og jeg håber at du efter kurset vælger at blive medlem i klubben. Og hvad er det så for en klub, du kommer til? Ja, pt. er vi ca 260 medlemmer, fortrinsvis voksne motionister og andre "hyggeroere", men vi har også børne- og ungdomsroere. Fælles for os alle er glæden ved at færdes på vandet i kajakken.

Men hvad så bagefter, når du er blevet medlem og har fået egen nøgle?

Det er helt i orden hvis du bare kommer ned for at ro og derefter tage hjem igen - "*men vi vil så gerne, at du bliver lidt længere...*" Hvorfor nu det? For det første fordi vi har en hyggelig klub med nogle hyggelige medlemmer, så vi vil gerne opfordre dig til at tage del i det fællesskab også. For det andet, fordi kajakklubben er afhængig af frivillige medlemmers arbejde for at kunne fungere. Der er behov for at medlemmerne bruger lidt af deres fritid på de aktiviteter der er nødvendige for at klubben kan trives og udvikles. Det håber vi selvfølgelig også at du vil være med til. Du kan, som medlem, således godt risikere at vi en gang imellem spørger dig om du vil hjælpe til ved afviklingen af et af stævnerne i klubben, til at male træværk, pleje kajaker, arrangere en fest eller til en af de mange andre aktiviteter der indgår i foreningslivet.

Bestyrelse og udvalg

Klubben har - udover en bestyrelse - nogle arbejdende udvalg der er ansvarlige for vort materiel, børne- og ungdomsroning, miljøspørgsmål, begynderkurser, stævner og ad hoc udvalg ifm. afholdelse af fester. Hvis du har lyst, er du meget velkommen til at give en hånd med i disse sammenhænge. Der er nytårsappel og generalforsamling i februar, hvor du kan sige din mening om hvad som helst i klubregi. I løbet af året kan du iøvrigt altid kontakte bestyrelsen eller tage en diskussion op på klubbens hjemmeside, www.gudenaa-kajak.dk under 'Forum.'

Velkommen i klubben

Tommy Kjær, Formand

Begynderkursus

Første dag - mandag kl. 18.30

Består af 2 dele, og varer ca 3½ time. Vi starter med instruktion på land og derefter en kort tur på vandet i kajakken. Du lærer hvordan pagajen anvendes og du lærer op- og nedstigning i kajakken.

Vi ror derefter en tur på ca 5 km.

Aftenen slutter ned evaluering og en gennemgang af kursets videre forløb til en kop kaffe og en bid brød.

Anden dag - tirsdag kl. 18.30

Foregår i svømmehallen på Tirsdalens Skole. Du starter med en svømmetur på 600 m. Derefter træner vi væltning og entring af kajaker i det lune vand. Målet er at alle derefter kan klare en kammeratredning på åbent vand, samt hvad der sker når du falder i vandet. Slut kl. 21. Medbring T-shirt.

Tredje dag - torsdag kl. 18.30

Vi ror til Fladbro, en tur på 9 km.

I Fladbro nyder vi aftenens kaffe og brød inden hjemturen til klubben. Varighed ca. 3 timer.

Fjerde dag - Lørdag kl. 9.00

Vi mødes i klubben og læser kajaker på trailer. Derefter kører vi til Ulstrup og ror til Randers.

Det er en tur på 22 km, med ophold i Langå, hvor vi spiser vores medbragte mad og slapper af. Varighed i alt ca. 6 timer.

For at kunne transportere alle deltagere skal nogle af deltagerne stille bil til rådighed. Der betales kørsels-godtgørelse.

Femte dag - Mandag kl. 18.30

Vi ror ud gennem havnen til en 10 km tur på Randers Fjord. Denne tur kræver ledsagelse af erfarne roere og må ikke roes alene før du har roet mere end 500 km. Aftenen slutter med kaffe, brød og evaluering af hele kursusforløbet. Derpå information om hvilke muligheder der er for at fortsætte som medlem i kajakklubben.

Påklædning

Du skal ro i tøj, der kan tåle at blive vådt, og som beskytter mod blæst, kulde eller regn. Afhængig af vejret kan du ro i en let træningsdragt eller T-shirt og shorts og eventuelt en let vindjakke. - Det er *ikke* hensigtsmæssigt at ro i cowboybukser eller tykke trøjer, idet tøjet vil suge for meget vand hvis du vælter, og dermed gøre det ubehageligt at svømme med kajakken. Klubben stiller svømmeveste til rådighed under kurset. Husk skiftetøj og håndklæde hver gang. Vi anbefaler at medbringe skiftetøj og håndklæde i kajakken, fx. pakket i en plastikpose lukket med snor eller elastik.

Godt at vide som klubmedlem

Efter begynderkurset har du **lov til at ro i klubbens både på egen hånd!** Men det er selvfølgelig en betingelse at det sker som medlem af klubben.

Kontingent

Har du deltaget på begynderkursus i forsæsonen før sommer betaler du fuld kontingent. Har du deltaget efter sommerferien betaler du halvt kontingent.

Kontingentsatserne for 2009

Junior, indtil 18 år	750 kr.
Senior	1.200 kr.
Familie	1.900 kr.
Passiv	300 kr.
Gæstemedlem	700 kr.

Familiekontingent dækker alle personer med samme postadresse, uanset alder.

Klubbens kontonummer er 9335 - 3155603029

Kajaktyper

Kajakkerne er opdelt efter sværhedsgrad og skrøbelighed.

- **Grøn** - begynderkajakker, stabile og robuste kajakker, der må benyttes af alle
- **Rød** - må anvendes når du har roet mindst 200 km. Kræver bedre balance og omhyggelig behandling for at undgå skader.

- **Sort** - kapkajakker, må anvendes når du har roet mindst 500 km.
- **2-er kajak og 4-er kajak** - må kun anvendes sammen med erfarne roere, eller når du har roet 500 km.

Redningsvest

Redningsvest skal altid anvendes indtil du har roet 200 km - og altid af børn under 12 år. I perioden 1. oktober til 1. maj skal alle bære redningsvest. Redningsvesten skal dog altid være i båden.

Fjordsejlad må kun ske sammen med en erfaren roer indtil du har roet 500 km. En erfaren roer har selv roet mindst 500 km.

Generelt må du højst ro 600 meter fra land, svarende til kravet til svømmeprøven. Den regel er ikke særlig relevant på åen, men kan hurtigt blive det ved kystture og på søer.

Efter roturen

- Tør kajakken og pagajen af og læg dem begge på plads.
- Lås portene, hvis ikke andre roere forbereder sig til udtagning eller indsætning af kajakker.
- Læg kajakken på plads, eller lad den ligge i kajakholderen, alternativt med bunden i vejret på græsset.
- Pas på roret.

Registrering af km

Når begynderkurset er afsluttet og bestået, og du har valgt at fortsætte som medlem, skal du oprette som aktiv roer på vores computer i opholdsstuen.

Du taster ind når du starter din rotur og registrerer km når du afslutter.

Det er væsentligt at du registrerer når du går ud, også for din egen sikkerhed, så andre kan se hvem der er på vandet.

I opholdsstuen hænger en liste over tur-retur distancer, som du kan bruge når roturen skal ajourføres.

Hvert nytår aflæses kilometerstatistikken, der offentliggøres i klubbladet "Glimt".

Årets "kilometerpokaler" uddeles ved standerhejsning til de medlemmer der har roet flest kilometer i perioden 1/1- - 31/12. Der uddeles kilometerpokal til herrer, damer, ungdom og børneroeere.

Bådlån

Medlemmerne kan frit låne klubbens kajaker, redningsveste, pagajer og overtræk til dagsture.

Lån af kajaker eller kanoer til længere ture:

- Du skal have været medlem af klubben mindst 1 år og have roet 200 km.
- Kontakt et bestyrelsesmedlem og få tilladelse til lånet god tid i forvejen.
- Få en bekræftelse på, at der ikke er andre arrangementer den/de pågældende dage.

- Skriv dig i kajak-låne-kalenderen i opholdsstuen under den/de relevante datoer med anførelse af kajaknummer, navn og årsag til lånet.
- Låneren har ansvaret for kajaken/kanoen.

Svømning

Ved indmeldelse i klubben skriver du under på at du kan svømme 600 meter. Medlemmerne anbefales at teste deres svømmefærdigheder hvert år ved svømmetræningen i vintersæsonen.

Rygning

Rygning er ikke tilladt i klubhuset.

Klubhusrengøring

Hver sæson udformes en rengøringsliste. Den bringes i klubbladet og sættes op på opslagstavlen i opholdsstuen. Af listen fremgår det, hvem du skal gøre rent sammen med og hvad der skal gøres.

Hvis du er forhindret på det planlagte rengøringstidspunkt skal du selv bytte tid med en anden på listen.

Faste begivenheder i “Gudenaå”

- **Nytårsappel og generalforsamling**
- **Standerhejsning** (primo april)
- **Arbejdsweekender** (forår/efterår)
- **Pudse og polere kajaker** (forår)
- **Begynderkurser**, 4 - 5 uger
- **Handikaproning** (onsdage kl. 19)
- **Klubaftner** (onsdage)
- **Randers Maraton** (juni)
- **Sct. Hans fest**
- **Sommerferietur** (Sverige)
- **Randersugen - fakkeloptog**
- **Klubmesterskab** (aug/sept)
- **Tour de Gudenaå** (september)

- **Standarstrygning** (oktober)
- **Fuldmåneture** (vinterhalvåret)
- **Julefrokost** (december)
- **Nytårsroning** (31/12)
- **Vinterroning** (hver lørdag kl. 13)
- **Svømning** (vinter)
- **Styrketræning** (vinter)
- **Medlemsmøder** (se opslag)

Hold øje med opslagstavlen og hjemmesiden.



Sikkerhedsregler for Kano- og Kajakklubben Gudenaå

1. Alle medlemmer er ansvarlige for egen sikkerhed
2. Det er ikke tilladt at handle således, at eget eller andres liv sættes på spil
3. Aktive medlemmer må ikke lide af sygdomme, i kraft af hvilke de kan få lammelser eller miste bevidstheden (fx epilepsi).
4. Aktive voksne medlemmer skal kunne svømme 600 meter uden ophold og uden hjælpemidler. For medlemmer under 12 år er svømmekravet 350 meter. Medlemmer under 18 år skal aflægge svømmeprøve en gang årligt, eller på anden måde dokumentere deres svømmeevne.
5. Under roning i perioden fra 1. oktober til 1. maj skal alle være iført CE-mærket svømme- eller redningsvest.
6. Aktive roere skal være fyldt 8 år. Roning indtil det fyldte 12. år skal altid foregå sammen med en instruktør eller egne forældre. Roere under 12 år skal altid bære CE-mærket redningsvest.

	Må ro i turkano sammen med frigivne roere	Må ro med erfaren roer i både mærket "Begynder" (grøn)	Må ro alene i både mærket "Begynder" (grøn)	Må ro i både mærket "Øvede" (rød)
Alle medlemmer	JA	NEJ	NEJ	NEJ
Børn fyldt 8 men ikke 13 år	JA	JA	NEJ	NEJ
Personer, der ikke har gennemført begynderkursus (prøvetur)	JA	JA	NEJ	NEJ
Roere, der har gennemført begynderkursus (frigivne roere)	JA	JA	JA	NEJ
Øvede roere (mere end 200 km)	JA	JA	JA	JA
Erfarne roere (mere end 500 km)	JA	JA	JA	JA
Medlemmer med særlig tilladelse fra bestyrelse eller klubtræner	JA	JA	JA	JA

7. Nye medlemmer skal gennemføre begynderkursus eller overfor bestyrelsen dokumentere at tilsvarende færdigheder er opnået, fx ved medlemskab af anden klub under DKF.
8. Aktive roere skal have kendskab til søvejsreglerne som beskrevet i "Lov og ret på vandet" fra Søsportens Sikkerhedsråd og pjecen "Tag den med ro" fra DKF.
9. Alle både skal hele året medføre en CE-mærket svømme- eller redningsvest pr. ombordværende.**)
10. Besiddelse af egen båd fritager ikke medlemmerne fra at følge klubbens sikkerhedsregler.
11. Øvrige regler fremgår af nedenstående skema.

*) Ved åbent vand forstås havet, Randers Fjord (øst for Randers Bro) samt søer

***) Dog undtaget visse konkurrencer jf. DKF's sikkerhedsregler § 8

***) Børn under 12 år skal altid være iført redningsvest. Se pkt. 7.

Må ro i både mærket "Kap" (sort)	Må ro alene på "åbent vand"	Må ro med erfarede roer 1/10 - 1/5	Må ro alene 1/10 - 1/5	Må ro uden redningsvest 1/5 - 1/10
NEJ	NEJ	NEJ	NEJ	NEJ
NEJ	NEJ	NEJ	NEJ	NEJ
NEJ	NEJ	NEJ	NEJ	NEJ
NEJ	NEJ	JA	NEJ	NEJ
NEJ	NEJ	JA	NEJ	JA
JA	JA	JA	JA	JA
JA	JA	JA	JA	JA

Vedtægter for Kano- og kajakklubben “GUDENAA” Stiftet 16. august 1935

1. Navn

- 1.1 Klubbens navn er “Kano- og Kajakklubben Gudenaå”. Klubben er hjemmehørende i Randers Kommune. Dens stander er mellemgrøn med et hvidt “G” i en hvid ring.

2. Formål

- 2.1 Klubbens formål er, at fremme interessen for kano- og kajakporten og drive denne under betryggende sikkerhedsforhold iflg. gældende sikkerhedsregler. Klubben er medlem af Dansk Kano- og Kajakforbund (DKF) og underlagt forbundets sikkerhedsbestemmelser.
- 2.2 At skaffe kano- og kajakroerne husrum til både, at træne og afholde konkurrencer indbyrdes og med andre klubber, at skabe mulighed for samvær med andre ligesindede samt arrangere fællesture og lign.

3. Medlemmer

- 3.1 Som aktive medlemmer kan optages enkeltmedlemmer der kan tilslutte sig klubbens formål. Alle medlemmer indmeldes individuelt og registreres med navn, adresse, fødselsdag og -år.
- 3.2 Som æresmedlem kan bestyrelsen indstille til generalforsamlingen af udnævne en person, som gennem sit medlemskab har ydet en indsats af stor sportslig eller arbejdsmæssig betydning for klubben. Et æresmedlem betragtes som aktivt medlem på alle måder og er endvidere kontingentfrit.
- 3.3 Som passivt medlem kan optages enhver person, som gennem medlemskab ønsker at støtte klubben. Passive medlemmer har ikke stemmeret på klubbens generalforsamling.
- 3.4 Alle medlemmer forpligter sig ved indmeldelsen til at overholde klubbens vedtægter, ordens- og sikkerhedsregler.

4. Kontingent

- 4.1 Kontingentet for den forestående sæson fastsættes på generalforsamlingen. Kontingentet dækker for perioden 1. januar til 31. december og giroindbetales een gang årligt inden 1. april. Ved indmeldelse efter 1. august betales et halvt års kontingent.

5. Udmeldelse

- 5.1 Udmeldelse af foreningen skal ske ved skriftlig henvendelse til kassereren.
- 5.2 Bestyrelsen kan ekskludere medlemmer p.g.a. kontingentrestance eller aktiviteter der skønnes at modarbejde klubbens formål og interesser, herunder brug af stoffer der er opført på DKF's dopingliste. Et ekskluderet medlem har ret til at få sin eksklusion prøvet ved en generalforsamling.

6. Generalforsamling

- 6.1 Generalforsamlingen er klubbens øverste myndighed
- 6.2 Kun generalforsamlingen kan give, forandre eller ophæve klubbens vedtægter.
- 6.3 Ordinær generalforsamling afholdes hvert år i februar måned.
- 6.4 Generalforsamlingen indkaldes med mindst 14 dages varsel, ved opslag i klubhuset samt ved brev til medlemmerne.
- 6.5 Forslag, som ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal skriftligt være bestyrelsen i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.
- 6.6 Dagsordenen til generalforsamlingen skal bestå af følgende punkter:
 1. Valg af dirigent
 2. Formandens beretning
 3. Eventuelle beretninger fra udvalg
 4. Kassereren forelægger det reviderede regnskab for godkendelse, og derefter budgettet for indeværende år
 5. Rettidigt indkomne forslag
 6. Fastsættelse af kontingent
 7. Valg af formand
 8. Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer
 9. Valg af 2 suppleanter
 10. Valg af revisorer
 11. Eventuelt
- 6.7 Stemmeret på generalforsamlingen har aktive medlemmer over 12 år.
- 6.8 Stemmeafgivning sker i almindelighed ved håndsoprækning. Skriftlig afstemning kan dog påbydes af dirigenten og skal foretages når 1 stemmeberettiget fremsætter begæring herom.
- 6.9 Personvalg foregår altid ved skriftlig afstemning. Er det medlem, der er på valg, ikke tilstede på generalforsamlingen må skriftlig accept fra vedkommende vedlægges.
- 6.10 Generalforsamlingen vælger en formand samt en bestyrelse på 4 medlemmer.

- 6.11 Formanden vælges for 1 år ad gangen. 2 bestyrelsesmedlemmer vælges i ulige år og de 2 øvrige bestyrelsesmedlemmer vælges i lige år. Desuden vælges 2 suppleanter. 2 revisorer vælges for 1 år ad gangen blandt alle klubmedlemmer.
- 6.12 Ændringer af vedtægterne kræver mindst $\frac{2}{3}$ majoritet af fremmødte stemmeberettigede medlemmer.

7. Bestyrelse

- 7.1 Bestyrelsen konstituerer sig med næstformand, kasserer og sekretær. Det tilstræbes at suppleanter deltager i bestyrelsesmøderne.
- 7.2 Hvis et bestyrelsesmedlem uden afbud udebliver fra 3 bestyrelsesmøder indtræder suppleanten.
- 7.3 Efter behov nedsætter bestyrelsen udvalg og koordinerer disses aktiviteter.
- 7.4 Bestyrelsen skal føre protokol over generalforsamlingen, bestyrelsesmøder og andre vigtige begivenheder indenfor klubben.
- 7.5 Bestyrelsen udarbejder ordens- og sikkerhedsregler til godkendelse på generalforsamlingen.
Hvis medlemmer ønsker ændringer i ordens- eller sikkerhedsreglerne, henvender man sig til bestyrelsens medlemmer, som tager stilling til forslaget. På den måde kan disse regler løbende ændres, når der er behov for det.

8. Regnskab

- 8.1 Klubbens regnskabsår løber fra 1. januar til 31. december.
- 8.2 Kassereren fører regnskabet, så bestyrelsen til enhver tid har overblik over klubbens økonomiske situation.

9. Ekstraordinær generalforsamling

- 9.1 Ekstraordinær generalforsamling kan indkaldes af bestyrelsen, eller hvis $\frac{1}{3}$ af medlemmerne skriftligt fremsætter anmodning herom.

10. Ansvar

- 10.1 Klubben tegnes af 3 bestyrelsesmedlemmer, hvoraf en skal være formand eller kasserer.
- 10.2 Klubben hæfter alene overfor 3. mand ved sin formue.
Ingen bestyrelsesmedlemmer eller medlemmer hæfter personligt.
- 10.3 Forpligtelser og lånoptagelser der overstiger 50% af de budgetterede årlige kontingentindtægter skal godkendes på generalforsamlingen.
- 10.4 Klubben er ikke ansvarlig for de af medlemmernes ejendele, der befinder sig på klubbens områder.

10.5 Ansvar for skader på andres materiel, såvel i klubben som udenfor, påhviler skadevolderen personligt.

11. Opløsning

11.1 Klubben kan opløses, når det vedtages på to generalforsamlinger med mindst en måneds mellemrum, og med $\frac{2}{3}$ majoritet af de fremmødte, stemmeberettigede medlemmer.

11.2 I tilfælde af klubbens opløsning tilfalder dens midler en nystiftet fond, hvis opgave bliver at yde støtte til en senere stiftet kano- og kajakklub i Randers Kommune.

Vedtaget på Generalforsamlingen den 23. februar 2008

Bestyrelsen



Ordensregler for Kano- og Kajakklubben Gudenaå

Opholdsrum

- Ryd op på borde og i køkken efter brug, og vask op efter dig selv
- Madaffald skal lægges i affaldspose, der bindes for og lægges ud i affaldssækken i bådrummet
- Når du har læst tidsskrifter, bedes du lægge dem tilbage på hylden
- Hold rummet pænt og ryddeligt

Omklædningsrum

- Efter bad aftørres gulvet og risten tømmes for blade, græs, hår og lignende
- Når omklædningsrummet forlades må der kun efterlades roske, og de skal befinde sig på den dertil indrettede hyld
- Alt andet end roske bliver lagt i tøjkurven af rengøringsholdet. Med jævne mellemrum tømmes tøjkurven i kanocontaineren. Alt uafhentet tøj smides ud ved forårsoprydningen i marts

Bådrum

- Private redningsveste, overtræk og pagajer skal mærkes med navn
- Den plads (krog) hvor du hænger dine private ting skal ligeledes mærkes med navn
- Der må ikke være cykler i klubhuset. Hvis du vil have din cykel låst inde, skal det ske i kanocontaineren

Kondirum

- Når du har anvendt kondirummet, skal du rydde op efter dig

Rengøring

- Vindueskarme, borde og hylder tørres af
- Gulvene vaskes
- Håndvaske og toiletter rengøres
- Viskestykker, karklude, gulvklude og håndklæder vaskes (toilet og køkken)

- Der ryddes op og fejes i bådrom
- Tøjkurvene i omklædningsrummet tømmes, og tingene placeres i kassen i kanocontaineren
- Glemte tøj i omklædningsrummet lægges i tøjkurvene
- Affaldsposer og affaldssække tømmes i containeren bag klubhuset
- I saunaen vaskes bænke og gulv

Opbevaring af privatejede både

- Et aktivt medlem har ret til 1 anvist bådplads
- Ved mangel på bådpladser disponerer bestyrelsen over de til rådighed værende pladser, således at ekstra, eller meget sjældent benyttede kajaker, flyttes til mindre bekvemme pladser
- Besiddelse af egen båd fritager ikke medlemmet fra at følge klubbens sikkerhedsregler og husorden

Randers den 19. april 2003

Bestyrelsen



Begynder i 2009

Velkommen i Klubben



Havneræs om vinteren er en af de faste aktiviteter GUDENAA deltager i. Et hyggeligt motionsløb i fællesskab med roere fra andre klubber. I 2009/2010 afvikles havneræs på skift af klubberne i Skanderborg, Silkeborg, Viborg, Ry og Randers.

Der er mange muligheder for at deltage i motionsløb i løbet af året.

Et af de flotteste er Tour de Gudenå i september. Tal med din instruktør om hvordan du kan nå at komme i form til at deltage. Klubben har hvert år deltagere med, lige fra børneholdene til garvede seniorroere, og mange hygger sig også ved at hjælpe med de mange opgaver ved mållinjen på Justesens Plæne.

Kano- og Kajakklubben Gudenaa
Gudenåvej, 8920 Randers NV
Tlf. 86 41 36 23
Hjemmeside: www.gudenaa-kajak.dk