

# Handbok för KFÖ

Version 1.6

Juli 2015

## Innehåll:

1. Föreningen
2. Medlemskap
3. Säkerhet
4. Motionspaddling
5. Långfärder
6. Kurser
7. Övriga aktiviteter
8. Kajakhallen
9. Huset
10. Materiel
11. Övrigt
12. Förtroendevalda

Detta är handboken för Kanotföreningen Öresund, som beskriver hur föreningen fungerar. Denna revideras vid behov av styrelsen, och beskriver de regler och traditioner som gäller för verksamheten i klubben.

# 1. Föreningen

Kanotföreningen Öresund bildades 1932, och har idag runt 100 medlemmar.

Adress: Ribersborgsstigen 30, 217 59 Malmö

(Varvsbron Mariedalsvägens förlängning. Mellan Kockums Fritid och Kallbadhuset)

Telefon: Finns ej.

Bankgiro: 412-9169

E-mail adresser:

Officiell adress: [info@kforesund.se](mailto:info@kforesund.se)

Styrelsen: [styrelsen@kforesund.se](mailto:styrelsen@kforesund.se)

Ordförande och vice ordförande: [ordforande@kforesund.se](mailto:ordforande@kforesund.se)

Sekreterare: [sekreterare@kforesund.se](mailto:sekreterare@kforesund.se)

Kassören: [kassor@kforesund.se](mailto:kassor@kforesund.se)

Materialansvariga: [material@kforesund.se](mailto:material@kforesund.se)

Kursverksamheten: [kurs@kforesund.se](mailto:kurs@kforesund.se)

Motionsgruppen: [motion@kforesund.se](mailto:motion@kforesund.se)

Långfärdsgruppen: [langfard@kforesund.se](mailto:langfard@kforesund.se)

Hemsida: [www.kforesund.se](http://www.kforesund.se)

Långfärdsblogg: <http://kfolangfard.blogspot.com>

KFÖ finns på Facebook, sök efter "Kanotföreningen Öresund".

Sist i handboken finns en lista över förtroendevalda.

## 2. Medlemskap

Medlem i KFÖ blir man efter att ansökan, samt att ha erlagt medlemsavgift, enligt stadgarna. För medlem som går med efter den 1 augusti så erläggs halv avgift för det året. För att få lov att delta i paddlingsaktiviteter i KFÖ så krävs det att man är paddlande medlem, för vilket krävs att man är simkunnig (200 m), samt att man har gått en kurs i havskajakpaddling, eller har motsvarande kunskaper, inklusive kamraträddning. Paddlande medlem blir man efter ansökan till styrelsen.

Som medlem i KFÖ så har man följande förmåner:

- Delta i, samt i förekommande fall få rabatterat pris på, KFÖs klubbkvällar.
- Hyra klubbhuset.
- Hyra kajakplats i klubbhuset i mån av plats
- Medlemmar i KFÖ får 10% hos Malmö Outdoor & Sports.

Som paddlande medlem så gäller ytterligare:

- Delta i KFÖs motionspaddlingar, samt låna kajak, paddel, flytväst och kapell vid dessa.
- Delta i KFÖs långfärder, samt låna kajak, paddel, flytväst och kapell vid dessa.

Då man deltagit regelbundet i motionspaddlingarna i KFÖ under en säsong och uppvisat att man har god kunskap om paddel teknik och klubbens materiel, så kan man ansöka om att få utökad kajaktillgänglighet hos styrelsen. Då man blivit godkänd och erlagt avgiften så får man även:

- Motionspaddla vid andra tider än klubbens träningstider. Dessa paddlingar skall utgå från och sluta i klubbhuset samma dag. Man får låna kajak, paddel, flytväst och kapell för dessa paddlingar.

## Avgifter

Avgifter fastställda för 2015 är:

Medlemskap: 855:-

Utökad kajaktillgänglighet: 600:-

Kajakplats (Öppnat antal gånger förra säsongen): 650:- (3+), 850:- (2), 1050:- (1), 1250:- (0)

Första året kostar platsen 850:-, och då förväntas det att man öppnar två gånger.

Lokalhyra: 600:-

## 3. Säkerhet

Säker havspaddling är sedan gammalt ledord för klubbens verksamhet. För att uppnå denna så gäller följande utrustningskrav för paddling i klubbens kajaker. De gäller även för allt deltagande i motionspaddling och långfärder:

### Alltid:

- Flytväst på paddlare
- Öskar eller pump i kajaken

### För paddling på hav gäller även:

- Stängda vattentäta skott, alternativt luftsäckar i för och akter.
- Kapell

För deltagande i motionspaddlingen och långfärder krävs att man kan kamraträddning. Den räddningsmetod alla skall kunna är kamraträddning där räddare lägger sin kajak långsides, med för mot akter, och håller i den nödställdes kajak. Man klättrar sedan upp över det egna akterdäcket och fram på räddarens kajak med bröstet, och skruvar sig sedan ned i sin egen sittbrunn med fötterna först.

Första förband och mobiltelefon i vattentätt fodral skall vara med på alla längre paddlingar.

## 4. Motionspaddling

Klubben arrangerar motionspaddling ett par gånger i veckan under säsongen. Dessa tider är tisdagar kl. 18.00, torsdagar kl. 18.00 och lördagar kl. 10.00. Då finns det någon med nyckel som öppnar klubbhuset, vem det är anges i almanackan på klubbens hemsida. Detta är en uppgift som sköts av de medlemmar som har nyckel. Dvs, vi har inga tränare i egentlig mening, utan all paddling sker i egen regi och under eget ansvar.

Vid motionspaddlingar får medlemmar låna utrustning av klubben. Klubbens kajaker är alla märkta med klubbens klistermärke, och ligger på platserna 13-24, 31-36. Klubbens paddlar är också alla märkta med samma klistermärke, eller med texten KFÖ. Klubbens kapell och flytvästar är också alla märkta, och hänger vid kajakerna.

Vid ett par tillfällen på året så är motionspaddlingen utmärkt som "räddningsövning" i kalendern. Då tränar vi gemensamt kamraträddning i havet.

## Personer som öppnar

Alla som har kajakplats är med och öppnar för medlemmarna på motionspaddlingen. Det är ett moment som ingår som en del av kajakplatshyran. Om man inte öppnar så får man en högre hyra. Man skriver in de dagar man öppnar i kalendern på hemsidan. Om någon skulle

ha problem med att få det att fungera på webbsidan, skicka ett mejl till motionsgruppen så fixar de så att ni kan registrera er.

För att alla skall ha en chans att registrera två öppningstillfällen får ingen registrera sig för mer än två tillfällen innan års-programmet börjar gälla. Det finns en separat logg för öppnande där de som öppnar skall skriva in sitt namn och datum för öppningen. Det är denna logg som sedan avgör vilken rabatt man får på kajakplatshyran.

## **Tider och deltagande**

När man öppnar vid motionstillfällen gäller det att komma iväg i tid. Målet är att kunna lägga ut alla kajaker så att den som öppnat kan låsa och larma klubbhuset 18:15 på vardagar, 10:15 på lördagar. (Den som öppnar skall vara på plats senast en kvart före utsatt tid, det vill säga 17:45 på vardagar och 9:45 på lördagar). De som vill vara med och paddla måste också se till att vara på plats och ombytta, så alla kan ge en hjälpende hand till de som behöver hjälp med kajak, kapell och liknande. Den som öppnat skall kontrollera att allt utplockat klubbmaterial är tillbaka på plats, huset larmat och låst innan man går hem. Respektera också att den som öppnat skall kunna gå hem i rimlig tid. Senast 20:45 skall alla som inte själva kan låsa efter sig ha lämnat klubbhuset på vardagar, 13:15 på lördagar.

## **De som paddlar gör det på eget ansvar.**

Det är trots det bra att paddla ihop i en grupp om möjligt. Om inte alla vill på samma runda kan man dela in gruppen i mindre grupper som åker på var sitt håll. Respektera också att den som öppnat kanske väljer att inte paddla alls. En aktuell medlemslista ska finnas tillgänglig på klubben om några tveksamheter uppkommer om vilka som får vara med på paddlingen. Tänk på att alla ska ha kapell och flytväst när de ger sig ut på havet med KFÖ och att alla ska kunna kamraträddning!

# **5. Långfärder**

På långfärderna så är alla klubbens medlemmar välkomna. Medlemmar får fritt låna kajak, kapell, flytväst och paddel. Vi välkomnar även gäster från andra paddelklubbar i mån av plats.

Deltagarna i långfärden delar solidariskt på transportkostnaderna. Klubben har ett kajakstativ och hyr ett släp då det behövs, så att alla som vill skall kunna följa med, oavsett om man har en egen bil eller inte.

För att få lov att följa med på långfärder krävs att man kan kamraträddning. För att följa med på dagstur bör man ha motions paddlat med klubben några gånger, eller ha motsvarande vana. För att följa med på flerdagstur bör man ha varit med på en dagstur, eller motsvarande.

Aktuellt program för långfärderna finns på hemsidan.

## Utrustning

Färdledaren skall ha med sig följande utrustning på långfärden:

(Normal förvaringsplats inom parantes)

- Bogser bälte (ribbstolen i kanothallen)
- Bogserlina (ribbstolen i kanothallen)
- Vattentätt första hjälpen kit (Röd påse, skåpet under loggen)
- Reservpaddel

## 6. Kurser

KFÖ arrangerar kurser i kajakpaddling. Främst arrangeras grundkurser, vilka är till för nybörjare, och är på fyra kvällar. Denna kurs leder till att man har tillräckligt med kunskap för att bli aktiv, paddlande, medlem. Vi har även provpaddlingar, där nybörjare kan prova på att sitta i en kajak med en instruktör innan de bestämmer sig för att gå en kurs. Även andra kurser ges med oregelbundet intervall.

### Provpaddling

Vid en provpaddling så får man prova på att sitta i en kajak för att se om det är något man skulle kunna tycka var kul. Det ingår även en kort introduktion till paddlingsteknik, och all utrustning. Det hela varar i runt två timmar.

## 7. Övriga aktiviteter

### Luciapaddling

Varje lucia så paddlar vi en runda i kanalen. Efteråt så fikar vi tillsammans på klubben.

### Klubbkvällar

Under vintersäsongen arrangeras det klubbkvällar med bildvisning och presentationer av intressanta och spännande paddelupplevelser.

### Bassängträning

För att under lugna förhållanden träna vattenvana med kajaken, men även för att träna eskimåsväng så anordnas ibland träning i simhall.

### After Work

Under vintersäsongen träffas vi framför brasan i myshörnan för att prata paddelminnen och planera nya aktiviteter.

## 8. Kajakhallen

Klubben har plats till runt 60 kajaker i vår kanothall. Här kan medlemmar hyra plats för sin egen kajak i mån av plats. Paddlar kan förvaras i stället längs väggen. KFÖs egna paddlar finns till vänster om måttbandet på väggen. Övrig utrustning förvaras lämpligen i kajaken. KFÖs kapell och flytvästar förvaras på de uppsatta hängarna. Vid omklädningsrummen finns hängare där man kan förvara flytväst, kapell och skor. Ingen utrustning får förvaras på hängarna i omklädningsrummen.

## 9. Huset

### Nyckel

Nyckel till huset disponerar den som har kajakplats eller beviljad utökad kajaktillgänglighet. Den erhålls efter erläggande av nyckeldeposition.

### Larm

Klubblokalen är försedd med inbrottslarm. Den skall alltid vara larmad då den lämnas och låses. För att slå av larmet så slås koden in. För att slå på larmet så slår man in koden. Problem med larmet rapporteras till materialförvaltaren. Koden byts varje år.

### Hyra

Övre planet i klubbhuset kan hyras av medlemmar, då de varit medlemmar i en säsong. Omklädningsdelen på bottenplan kan disponeras för klädförvaring och toalettbesök. Hyresgästen måste ta hänsyn till klubbens aktiviteter och accepteras att bli störd av medlemmar som paddlat och behöver använda kajakhall och omklädningsrum. Lokalen kan endast hyras av medlemmar, då de varit medlemmar i en säsong. Det finns glas, porslin och bestick att använda. Kontakta materialansvarig för bokning och info.

### Skåp

De låsbara skåpen i omklädningsrummen och kanothallen är till för förvaring av värdesaker under paddling. För längre förvaring kan man låna ett av de skåp (i herrarnas omklädningsrum) som saknar lås. Skåpet skall då förses med en namnlapp på insidan av dörren.

### Bastu

Bastun slås på med vredet vid loggboken. Fastställd avgift för bastu skall erläggas i kaffekassan i köket.

## **Omklädningsrum**

Omklädningsrummen disponeras fritt av medlemmarna. Inga kläder eller annat skall förvaras i omklädningsrummen mellan paddlingar. Utanför toaletterna finns plats att förvara kapell, flytväst och skor. Övrig utrustning skall tas med hem.

# **10. Material**

Var försiktig med klubbens material - fråga någon om du inte är säker på hur man hanterar en viss paddel eller kajak, eller hur man justerar sitsen och roder etc. Skador på material anmäls till materialförvaltaren.

## **Kajaker**

Klubben har 21 stycken kajaker. Man skall alltid om möjligt undvika att bära kajakerna ensam, bär dem helst på två personer. De skall alltid lyftas och bäras, respektive man skall gå ur och i dem när de fortfarande flyter. Det är absolut förbjudet att släpa klubbens kajaker längs marken, eller att gå i land genom att paddla i full fart upp på en strand.

Glasfiberkajakerna får man inte sitta i på land. Plastkajakerna kan man sitta i, om de ligger på gräsmattan.

Var försiktig med skäddor och roder då ni lägger ner kajakerna på marken eller bryggan. De roder som är fasta är underliggande, och skadas lätt.

Nedan är kajakerna listade och klassade som motionskajaker resp. havskajaker. De som har noteringen "kanal" får endast paddlas i kanalen. De som är markerade med "Keyhole" har vingar för knäna, och lämpar sig för träning av eskimåsväng.

Stabilitets-siffran är en uppskattad relativ skala. 1 är rankast och 10 är mest stabil

## **Paddlar**

Klubben har ett antal paddlar av olika slag som kan användas av klubbens medlemmar. Dessa förvaras i kanothallen till vänster om måttbandet på väggen. De flesta av klubbens paddlar är även utrustade med paddellina.

## **Flytväst**

Klubbens flytvästar finns på en ställning i kanothallen.

## **Kapell**

Klubbens kapell hänger på krokar i kanothallen. Det finns även en lathund uppsatt till hjälp att hitta vilket kapell som passar till vilken kajak.



## **Pump**

Klubben har ett antal pumpar som kan tas med vid paddling i havet. Om man inte har med sig en pump, så skall man ha med sig ett öskar.

## **Bogsering**

Utrustning för bogsering av kajak; bogser bälte och bogserlina, finns i kanothallen vid ribbstolen, märkta med KFÖ. Ta gärna med dessa på långfärder och motionspaddlingar.

## **Kajakställning för släp**

Klubben har en ställning för lastning av kajaker på släpvagn. Detta disponeras av långfärdssektionen.

## Kajaklista.

Detta är de kajaker som ligger tillgängliga på plats 1, 2, 13-24, 31-36. Klubben har även ett antal kajaker ytterligare, lagrade bl.a. i taket. (4 st. Zenith, 1 st. Fix-fax, 1 st. tävlingskajak Plastex.) Var försiktiga då ni sätter in flytsäckar i kajaker.

Namn	Färg		Typ/Användning	Stabilitet	Styrning	Kommentar
Ranger	Röd		Motion, kanal	1	Fast roder	Endast kanal
Nelo51 Viper	Gul		Motion	3	Fast roder	Flytsäck för hav
Fix-fax	Röd		Motion	4	Fast roder	Flytsäck för hav
Zenith	Gul, röd		Hav, motion	5	Fast roder	
Kåre	Gul		Motion, kanal	6	Fast roder	
VKV Lisa	Vit		Hav	7	Släproder	
VKV Anita	Vit		Hav	6	Släproder	
Surfski V8	Vit		Hav	5	Fast roder	Använd leash
Surfski Boost	Vit		Hav	4	Fast roder	Använd leash
Eski	Gul		Hav	7	Släproder	
Oceanspirit	Blå		Hav	7	Skädda, Roder	
Seaspirit	Röd		Hav	6	Skädda	
P65 X-lite	Röd		Hav	6	Skädda	
P65 X-ray	Röd		Hav	6	Skädda	
P&H Vela	Röd		Hav	5	Skädda	
Greenland T	Svart Vit		Hav	6	Skädda	
P65 Sea-cruiser	Röd	Plast	Hav	8	Skädda	
P&H Dolphin	Gul	Plast	Hav	8	Skädda	

Duett	Gul		Dubbelkajak	6	Fast roder	
-------	-----	--	-------------	---	------------	--

## 11. Övrigt

### Första hjälpen

Första hjälpen finns i skåpet under loggboken i entrén. Dels i en trälåda, dels i en grön kudde. Vid långfärder så har turledaren med sig ett vattentätt första förband i en röd påse. Varje deltagare bör även ha med sitt eget. Om man använder första förbandet, så meddela materialförvaltaren så att inget tar slut.

### Grill

KFÖ har en grill, som det är fritt att låna för medlemmarna. Kol och tändvätska kan finnas, men det finns inga garantier.

### Kaffe och choklad

Kaffebryggare och kaffe/te finns i köket. Kaffebryggaren styrs via en timer på väggen bakom den. Glöm inte att lägga kaffeavgiften i sparbössan.

Till kaffet finns även små choklad. Kostar 5:- styck.

Det finns även en kapselbryggare. Ta en kapsel och placera den i bryggaren med streckkoden nedåt. Stäng bryggaren och tryck på bryggknappen. Vatten fylls på i behållaren på baksidan. Kapslarna kostar 5:- styck, vilket läggs i sparbössan. Vissa drycker har två kapslar, en för kaffe och en för mjölk, dessa kostar då totalt 10:-.

### Papperskorg

I entrén finns det en papperskorg. Ta med skräpet till en soptunna ifall det ligger någonting i den när du låser och larmar klubben

## 12. Förtroendevalda 2015

Post	Namn	Email	Telefon
Ordförande	Anne-Grethe Holt	ordforande@kforesund.se	0709491616
Vice Ordförande	Anders Kristensson	ordforande@kforesund.se	
Kassör	Johan Heander	kassor@kforesund.se	
Sekreterare	Marie Gullner	sekreterare@kforesund.se	
Materialförvaltare/ Material grupp	Henrik Petterson Thomas Rodrick Michael Kindlein Bengt Hansson Anders Christiansson Per Ohlsson	material@kforesund.se	
Suppleant	Ulrike Richter		
Suppleant	Carol Vågeteg		
Suppleant	Anders J Johansson		
Suppleant	Mia Hansson		
Långfärdsgrupp	Lennart Pranter Jan Celander Carol Vågeteg	langfard@kforesund.se	
Motionsgrupp	Martin Hellryd	motion@kforesund.se	
Motionsgrupp	Carl Wolff	motion@kforesund.se	
Utbildningsansvarig	Anders J Johansson Anders Lindén Julio Martín Pérez Anders Kristensson	kurs@kforesund.se	
Tävlingsansvarig	Pernille Andrén	tavling@kforesund.se	
Ungdomsansvarig	Anne-Grethe Holt	ordforande@kforesund.se	
Webansvarig	Marie Gullnar Johan Heander		
Revisor	Nicklas Ekman		
Revisor	Mats Fridell		
Revisorssuppleant	Martin Hellryd Pernille Andrén		

Valberedning	Jan Celanders		
Valberedning	Emelie Bjurling		