



# Kajakklubben Eskimå

## Verksamhetsplan 2019

### Gemensamma aktiviteter

Årsmöte	12-feb	18.30 - 21.00
Årsmöte distriktet	02-mar	
Ledarekickoff	Mars / April	
Arbetsdag vår	05-maj	10.00 - 13.00
Arbetsdag höst	06-okt	10.00 - 13.00

### Skärgårdspaddlarna

Säkerhetskurs i Simhallen (tillsammans med träning/tävling)	Januari - februari / Oktober - december (söndag)	
Onsdagspaddling	Ännu ej fastlagd tid	
Nybörjar paddling enligt separat schema	Ännu ej fastlagd tid	
Samverkan med friluftsförbundet, turer och övriga arrangemang finns	maj - september	

### Tränings/Tävlingssektionen

Inomhusträning	jan-mars, oktober-december	
Gym och paddelmaskin på testcentret Blekinge Health Arena	Onsdagar, okt-mars	1800-1930
Cirkelträning/styrketräning på Friskis&Svettis	Söndagar november-april	0930-1100
Kanotpolo/simning/Eskimåsvängs övningar	Söndagar	1930-2100
Ungdoms- / föräldramöte	Vår / höst	
Paddling tävlingsgrupp	4-6 dagar/vecka mars - dec	
Paddling träningsgrupp	2-4 dagar/vecka mars - nov	
Paddling nybörjare	2 dagar/vecka juli - oktober	
Rodd träning enligt Cissis planering	Året om	
Tävlingar enl program som beslutas senare	Maj - oktober	
Planeringsmöte/Föräldramöte	Jan/feb och nov/dec	
Föräldra utbildning	Mars-April	
Mörker paddling	Sep/Okt	
Föreläsningar	Jan/feb och nov/dec	
Julpaddling	December	
Läger verksamhet	Vår / höst + SM läger	

### Styrelse

Styrelsemöte	1 ggn/månad (uppehåll juli)	17.30 - 20.00
--------------	-----------------------------	---------------

### Kompetens och Utbildningssektionen

Plattformen	Mars / April	
Lekande kanot/Levande kanot/Teknikcoach	Maj och Oktober/November	
Teknikklinik SUP och kajak	Maj	
Paddelpasset (Blå)	Feb-mars	
Utbildning Grundläggande tränarutbildning del 1 och 2	jan-jun	
Reparations kurs att laga kanoter	jan - mars / nov - dec	
Tränarkonvent 2 dagar	Januari	
Planeringsmöte 2018 Distrikt	Mars	
Ledarkurs 1 dag	April	