



Hallå alla medlemmar!

Då börjar säsongen gå mot sitt slut, men verksamheten är fortfarande i full gång. Ungdomarna kör, tävlingar vinnas och fikapaddlarna har varm glögg i termos.

I år har det hänt en del på klubben. Dels har vi provat vårt nya uthyrnings-system. Dels har vår ungdomsverksamhet äntligen kommit igång, efter år av längtan.

Även på tävlingsbanorna har naturligtvis Fridhem varit framme, ömsom tagit medaljer och ömsom sänkt motståndarna (Bokstavligt talat bl.a. på maraton-SM...). Turverksamheten har verkligen blomstrat i år, med flera fantastiska klubbture. Turerna har varit på olika nivåer, så att det har funnits något för alla.

Vi i styrelsen har redan bokat bassäng-tider, där de två första är redan i höst. De tiderna viks dock i första hand åt våra ungdomar.

Inför vintern står gymmet och dess verksamhet alltid öppen för alla som vill bygga sig starka och friska inför kommande säsong.

Jesper Tornebjør

Ordförande

Datum att lägga på minnet

Höstdagen	26/9
Årsmöte	4/11
KM	10/10 kl 10
Bassängpaddlingar	25/10, 15/11, 7/1, 7/2, 21/2 kl.18-20
Luciapaddling	13/12

Senaste nytt hittar du här: <http://www.fridhemskanotisterna.se> och [e-kalendern](#)

Kallelse till årsmöte onsdag den 4/11 klockan 19:00 i klubbhuset.

Alla medlemmar är varmt välkomna till "gymmet" för att besluta om kommande års verksamhet, nu har du chansen. Såväl medlem som styrelsen får avge förslag som skall behandlas av årsmötet. Motioner (förslag) från medlem skall vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet (7/10). Lägga motionerna i förslagslådan, e-posta till info@fridhemskanotisterna.se eller posta till Fridhemskanotisterna Klubbensborgsstigen PL 4, 129 39 Hägersten. Styrelsen skall till årsmötet avge skriftligt yttrande över förslaget. Kallelse jämte förslag till dagordning anslås i klubblokal senast tre veckor före årsmötet. Det bjuds på kaffe och smörgåsar.

Varmt välkomna!

Styrelsen 2009

Ordförande Jesper Tornebjør	076-338 7591
Vice ordförande Jessica Nieminen	073-371 2932
Kassör Åsa Wästerby	070-284 4018
Sekreterare Hannes Sterner	073-627 6157
Ledamot Elin Jägervall	073-067 2980
Suppleant Jonas Söderström	073-6603214



Helgtjänsten - utvärdering

Under våren och sommaren har klubben testat ett system för att aktivera medlemmarna och som ersatte den gamla "helgtjänsten". Alla kanotplats- och säsongmedlemmar har fått möjlighet fylla i vilka arbetsuppgifter de kan tänkas sig att utföra under året. En viss mängd utförda arbetsuppgifter innebär att medlemmen får en reduktion av medlemsavgiften på 450 kr 2010. Nu är sommaren över och en massa medlemmar har förtjänstfullt hyrt ut kanoter, städats, lett turer och gjort saker till glädje för oss alla. Efter viss initial förvirring och en del frågetecken som behövde rätas ut, verkar det ändå som uthyrningen genomförts på de helger som var inplanerade och vårt klubbhus har städats när det var tänkt. Men, självklart ska det nya systemet utvärderas. Utvärderingen kommer att redovisas på årsmötet den 4 november. Har du några tankar och synpunkter om hur den frivilliga arbetstjänsten fungerat eller/och bör utvecklas? Kontakta Elin i styrelsen: cykelelin@hotmail.com eller ring 073-067 2980.

Träningsgruppen ☺

Om du vill börja motionspaddla så går det bra att ansluta sig till träningsgruppen. Vi tränar tisdagar och torsdagar ca kl 18. På vintern är det styrketräning blandat med vinteraktiviteter och på sommaren paddlar vi. Vi brukar även försöka komma iväg på träningsläger i början på säsongen samt att vi brukar ta in en instruktör som hjälper oss med tekniken. Kontakta Hannes om du vill veta mer eller dyk upp på någon träning.

Tävling ☺

Träningsgruppen tänker fortsätta sitt idoga tävlande även nästa år. Vilka tävlingar det kommer bli är inte bestämt än. Informera Hannes om du är intresserad av att följa med så försöker vi ordna logistiken.

Ungdomsverksamhet ☺

Mellan 5-10 ungdomar har tränat 1 gång per vecka under sommaren. Enligt Erik B är detta den största ungdomsgrupp som Fridhem haft i mannaminne. Detta är mycket kull! Under vintern skall vi försöka hålla igång verksamheten men hur är inte bestämt än. Kontakta Hannes 073-6276157 om du är intresserad av att hjälpa till eller om du har egna barn som vill delta i kanotskolan.

Turer - Långfärdsverksamhet

Det är främst de ledarledda turerna som samlar många deltagare. Clare ledde en tur i juli och Gunnar & Anita en i augusti. Kamratturer har även genomförts: 2 st i maj, i midsommar till Jungfruskär och en sälspaning i slutet av augusti. Kvar är en bastutur i oktober.

Temakvällar

På sensommaren har vi haft onsdagsträningar under benämningen "Plask och Roll". Ungefär 10 medlemmar deltog vid varje tillfälle där främst rollträning och grundläggande teknikinstruktion avhandlades. Ett tillfälle var även på temat teknik/"prova på rank kajak".

Bassängträning

I höst och vinter kommer tillfälle ges till räddnings och rollträning i bassäng. Till sommaren 2010 kommer vi att fortsätta denna form av träning med komplement av ledarledd grundträning i motsvarande nivå som körs på klubbens nybörjarkurser.



Motioner och idéer

Vi i styrelsen tar gärna emot tankar och idéer från er medlemmar. Nu till årsmötet så finns möjligheten att påverka lite större frågor. Det finns frågor som vi i styrelsen inte vill ta beslut om utan en diskussion med medlemmarna (t.ex. helgtjänsten) eller sånt som vi inte får ta beslut om annat än på årsmötet (t.ex. medlemsavgiften). Så skicka gärna in era idéer hela året till oss, men passa också på att nu till årsmötet lyfta mer omvälvande tankar om klubbens framtid. Bl.a. så har det diskuterats om man ska skapa en typ av medlemskap för alla medlemmar där alla är "säsongshyrare" med möjlighet att använda klubbens kanoter. Så... skicka in motioner, kom till årsmötet och dela med dig av dina tankar!

Bloggen

Dela med dig av dina frågor, svar, tips, klagomål eller berätta om dina turer från i somras☺
Bloggen hittar du här: <http://www.fridhemskanotisterna.se/blogg/>

På förekommen anledning - lite klargörande över klubbregler

Säsongshyran är personlig och gäller en kanot för dig. Medföljande person betalar hyra tiden kanoten används. Pengarna läggs i brevlådan i verkstaden eller sätts in på klubbens postgiro PG 351139-1.

Kanotplatshyra

Då har du plats för din kajak och måste ha egen utrustning för paddling. Vill du använda dig av klubbens kajaker så kan du hyra dessa.

Klubbaktiviteter gäller **ALLA medlemmar**, dvs, du kan använda klubbens kanoter under de aktiviteter som klubben organiserar.

Privata sammankomster är inte tillåtna på klubben. Det gäller både i gymmet, bryggor och vid grillen. Stäng alltid alla dörrar och fönster efter dig. Alltför ofta står det öppet. Ta inte för givet att någon annan stänger.

Mer utförlig information finns på hemsidan under "[Frågor och svar](#)" och "[Trivselregler](#)". Det finns också gula inplastade lappar på dörren till klubbhuset.

Parkering

Det är dåligt med parkeringsmöjligheter runt klubben. Att parkera i backen kan ge böter. Ett alternativ är att parkera på Bellmanskällevägen - Pettersbergsvägen, Källbacken. Som vanligt gäller att vi bara åker fram till klubbhuset för att lasta och lossa kajaker.

Byte av adress

Många byter e-postadress vilket betyder att våra listor blir inaktuella och adresser plockas bort. Vill du få information från klubben, se då till att vi har din rätta e-post adress.

Ni som har ny adress, meddela via e-post: info@fridhemskanotisterna.se eller skriftligt till: Fridhemskanotisterna, Klubbensborgsstigen, PL 4, 129 39 Hägersten.

Du kan kolla din adress på **förbundets hemsida** under **fliken medlemsöversikt**.
<http://www.svenskidrott.se/a/fridhemskanotisterna>.

Välj roll "medlem" lösenord "sailor". Till denna adress skickas tidningen PADDLING.



Din e-post adress och e-post från klubben administrerar du själv via hemsidan se adress nedan, alt skickar e-post till info@fridhemskanotisterna.se

<http://www.fridhemskanotisterna.se/medlemmar/nyhetsbrev.html>