

Hej på er!

Sknridskorna är på för det mesta just nu. Men för två veckor sedan var det öppet vatten utanför Dalarö, så förhoppningsvis blir det en vintertur med surfski och torrdräkt snart. Vi har glädjen att även i år kunna erbjuda alla medlemmar en tema-kväll. *Magnus Fischer* kommer att hålla föredrag hos oss den 23 Mars kl.18:30. Magnus har bl.a. paddlat runt Skandinavien, och idag driver han Kajakspecialisten, som har bl.a. kurser och försäljning av VKV-kajaker. Lite förhandsinfo kan man hitta på:

www.kajakspecialisten.se. Under årsmötet diskuterades motionen att skapa "en typ av medlemskap" istället för flera. Dels skulle detta underlätta administrativt, men viktigast att det är trevligt att alla medlemmar har samma möjligheter. Vi kommer under säsongen 2010 att försöka ta reda på vad ni medlemmar tycker genom en eller annan enkät. Bl.a. så kan man genom detta sänka "Säsongshyre-avgiften", men det måste balanseras på ett vettigt sätt gentemot "Kanutplats-avgiften". Fortsättning följer, men har du tankar och åsikter och vill hjälpa till så tveka inte att kontakta mig.

Jesper Tornebjerg Ordförande

Viktiga datum - att lägga på minnet

| | |
|---|--|
| Bassängträning | 21 feb / 14 mars |
| Kurs i första hjälpen och HLR för instruktörer | 18 mars |
| Kurs första hjälpen för medlemmar | 21 mars |
| Föredrag av Magnus Fischer | 23 mars kl 18.30 |
| Uppsättning av arbetslista (tidigare uthyrningslista) | 1 april (se nästa sida) |
| Inspirationskväll inför långturer | 15 april 18.30 |
| Antagning av nya medlemmar | 1 april |
| Borttagning av arbetslista | 8 maj (vårdagen) |
| Vårdag fix och fest | 8 maj |
| Tisdags- och torsdagspaddling | Kolla bloggen för aktuell info |
| Inplanerade styrelsemöten | 17 mars, 14 april, 19 maj, 9 juni, 25 augusti |

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

Bassängträning

Anmälan på <http://blogg.fridhemskanotisterna.se/#post118> platserna är begränsade så principen först till kvarn mal...! Samling sker alltid kl 17.00 på klubben och vi åker gemensamt till Västertorpshallen och övar kamraträddning, egen uppgång och eskimåsväng.

Innebandy eller kanotrelaterad strykegympa

Om man vill toppa formen lite extra så kan man spel innebandy eller köra kanotrelaterad styrke-gympa med Örnsbergs kanotklubb på torsdagar mellan 19.00 och 21.00.

Kontakta Jesper Tornebjerg (076-338 7591) för mer information

Träningsgruppen

Om du vill börja motionspaddla så går det bra att ansluta sig till träningsgruppen. Vi tränar tisdagar och torsdagar. På vintern är det styrketräning 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 tänkte även i år ställa upp i diverse tävlingar som arrangeras i Kanotsverige. De tävlingar som är aktuella i dagsläget är: Kanotmaraton samt tävlingarna i Stockholmscupen. Informera Hannes om du är intresserad av att följa med så försöker vi ordna logistiken. Stockholmscupen består av roliga, enkla och gratis tävlingar i Stockholmsområdet som arrangeras av Fridhemskanotisterna tillsammans med andra lokala klubbar. Mer info kommer dyka upp på www.stockholmscupen.org

Ungdomsverksamhet

Mellan 5-10 ungdomar mellan 9 och 14 år har tränat med oss under hösten och vintern. Det har varit mycket kul! Efter att isen lagt sig har vi hållit till i Gröndalsskolans idrottshall tillsammans med Örnbergs ungdomar. Vi har bedrivit en varierad träning med en hel del inslag av innebandy. Under våren skall vi försöka komma iväg på träningsläger några dagar för att komma igång med paddlingen igen. Kontakta Hannes (073-6276157) om du är intresserad av att hjälpa till eller om du har egna barn som vill vara med.

Turer - Långfärdsverksamhet

Ännu en vinter har passerat med skridskoturer och skidåkning. Vi hoppas ni har en bra vinter och känner er laddade för nya (paddel-)tag i kajaken. Som vanligt tänker vi ha en planerings- och inspirationskväll för alla långfärdsintresserade då vi planerar upp årets turer och ev även tittar på någon spännande kajakfilm. Vi kommer att jobba vidare enligt tidigare koncept med turer enligt graderingarna (1-3), se mer på Fridhemskanotisternas webb.

Planerings- och inspirationskväll:

Torsdag 15:e April kl 18:30 / Anmälan till: johan_alander@hotmail.com

Vi bjuder på enklare förtäring.

Håll utkik på bloggen för exakt agenda.

Välkomna!

Långfärdsansvarig/Johan Alander

Kurser

Fortsättningskurser kommer också i år att ske som temakvällar med olika fokusområden som till exempel olika typer av räddningsövningar, första hjälpen, paddelteknik för havskajak, paddelteknik med vingpaddel o.s.v. När planeringen är klar, kommer den att läggas ut på hemsidan och kommer även med e-postutskick för de som abonnerar på det. Preliminärt kommer detta ut första veckan i april.

Årets medlemspriser (Medlemsåret sträcker sig från 1:a april till 31:a mars)

Medlemskap = 350:-

Kajakplats = 800:-

Säsongshyra = 450:-

Tänk på att om du inte betalar in din avgift stängs ditt passerkort av och då kan du inte komma in på klubben. Ta en titt på hemsidan om du känner dig osäker på vilka villkor som gäller för de olika [medlemsformerna](#).

Arbetslista 2010

Trots lite frågor och oklarheter i början verkar 2009 års system med frivillig arbetsinsats (mot reducering av medlemsavgift) ha fungerat bra. Det innebär att vi 2010 använder oss av samma system. Under april månad och fram till vårdagen den 8 maj, kommer det vara möjligt att via internet gå in och skriva upp sig för olika arbetsuppgifter. Efter vårdagen läses arbetslistan och ändringar kan göras genom kontakt med Elin Jägervall. Reduceringen i avgift kan max bli 450 kr per person, (oavsett antal arbetsuppgifter eller kanotplatser) och gäller medlemmar som har kanotplats eller säsongmedlemskap. Medlemmar utan kanotplats eller säsongmedlemskap är välkomna att skriva upp sig för uppgifter, men får ingen reducering av avgiften- bara glädjen av att arbeta!

Vid frågor kontakta Elin Jägervall 0730-67 29 80

Räkningen / Kanotplatskontrakt

Vi ber dig betala så att vi har pengarna senast 31 mars. Det underlättar administration av kajakplatser mm

Om avgiften inte stämmer, betala det beloppet som är rätt. Eller tex. du vill byta från grundmedlem till säsongmedlem:

betala beloppet för säsongmedlem, 800:-, betala även för nyckeldepositionen (som du behöver för att komma in på området), 200:-, så att du enkelt kan hämta ut nyckelkortet till våren.

Till er som har kanotplats: Vi skickar med kontrakt för underskrift, denna returneras till klubben, **glöm inte detta!** Notera att om ni inte vill behålla era plats 2010 vill vi att ni meddelar detta **omgående** till Gunnar Lindström gunnar@fridhemskanotisterna.se så att han ska ha chans att erbjuda någon annan platsen innan säsongen börjar.

Bloggen (Tidigare forumet)

Har du besökt våran blogg! Om inte!? Gör det!

- Fråga! om du undrar över något, någon som vill paddla? Vilken paddel? Varför flottör? Träningstips, motivationstips
- Berätta! när du varit och haft en bra, dålig, konstig eller annan typ av paddelupplevelse som du vill dela med dig av.
- Klaga! När något inte är som det borde.
- Ge beröm! När något är bra eller något gjort något bra.

Det finns massor att blogga om och ju mer det bloggats desto bättre blir vår blogg! Bland annat kommer tävlingsgruppen använda bloggen till att kommunicera träningstider, koordination av kanoter och bilar inför tävling etc. Så kom igen! 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/>

Styrelsen 2010

| | |
|----------------------------------|---------------|
| Ordförande Jesper Tornebjerg | 076-338 7591 |
| Vice ordförande Jessica Nieminen | 070-668 99 98 |
| Kassör Åsa Wästerby | 070-284 4018 |
| Sekreterare Elin Jägervall | 0730-67 29 80 |
| Ledamot Erik Skarp | 070-444 38 68 |
| Ledamot Leif Pudas | 070-375 33 88 |
| Suppleant Övind Diderichsen | 073-709 02 24 |

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.

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 klubben för att lasta och lossa kajaker.

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>