




**Kanotkonvent 2019**  
 18-20 januari, Bosön  
 SKF:s Tränarkonvent  
 Tävlingsarrangörsträff Slätvatten  
 Kanotslalomkonferens



# Helgen

## **Fredag 18 januari**

18.00: Krishantering – vad gör vi om det händer, är vi redo då?

## **Lördag 19 januari**

09.30: Inledning

09.45: Svensk kanot idag och imorgon

10.30: Meningsfullt tävlande

11.15: Bensträckare

11.30:

Tränarkonvent: Valbara pass

Tävlingsarrangörsträff

Kanotslalomkonferens

12.00: LUNCH

13.00:

Tränarkonvent: Valbara pass

Tävlingsarrangörsträff

Kanotslalomkonferens

14.30: FIKA

15.00:

Tränarkonvent: Valbara pass

Tävlingsarrangörsträff

Kanotslalomkonferens

## **Forts. Lördag 19 januari**

16.15-16.55

Tränarkonvent: Valbara pass

Tävlingsarrangörsträff

Kanotslalomkonferens

17.00-17.45

Tränarkonvent: Valbara pass

Tävlingsarrangörsträff

Kanotslalomkonferens

17.45: Tid för egen träning

18.45: MIDDAG I

MÄSTARVILLAN

## **Söndag 20 januari**

08.30:

Tränarkonvent: Valbara pass

Tävlingsarrangörsträff

10.15: FIKA

10.45: Klas Östberg -

Barnidrott

11.55: LUNCH

12.55:

Tränarkonvent: Valbara pass

Tävlingsarrangörsträff

13.55:

~~Upp upp vi lyfter – ett~~

~~perspektiv på psykisk ohälsa~~

To be decided

14.35: Avslutning

14.45: FIKA och hemåt



## Lördag 19 januari

09.30: Inledning

09.45: Svensk kanot idag och imorgon

10.30: Meningsfullt tävlande

11.15: Bensträckare inkl. lokalbyte för många

11.30:

Spår 1: Spaningar från Sprintlandslagets fältanalytiker (Olympia)

Spår 2: SKF:s arbete kring "Säker Paddling" (Berlin)

Tävlingsarrangörsträffen (Peking)

Kanotslalomkonferensen (Aten)

12.00: LUNCH

13.00:

Spår 1: Tränings- och tränarutvecklingsprogram (Olympia)

Spår 2: Paddelpasset 2018 och framåt (Berlin)

Spår 3: Återställning av vattendrag (Aten, tillsammans med

Kanotslalomkonferensen)

Tävlingsarrangörsträffen: Peking

Kanotslalomkonferensen: Aten

13.50:

Spår 1: forts. Tränings- och tränarutvecklingsprogram (Olympia)

Spår 2: Passbyggarverkstad (Berlin)

Spår 3: forts. Återställning av vattendrag (Aten)

Tävlingsarrangörsträffen: Peking

Kanotslalomkonferensen: Aten

## Forts. Lördag 19 januari

14.30: FIKA

15.00:

Spår 1: Teknik: Analys & Utveckling (A-plan, Friidrottshallen)

Spår 2: Barn & Ungdomskanoter i klubbarna (Berlin)

Tävlingsarrangörsträffen: Peking

Kanotslalomkonferensen: Aten

16.15-16.55:

Spår 1: Hur får vi människor att lära sig rörelser? (Berlin)

Spår 2: Mullsjö and beyond – mötesplatser 2019 (Olympia)

Spår 3: Träningsspass (Flexihallen)

Tävlingsarrangörsträff: Peking

Kanotslalomkonferens: Aten

17.00-17.45:

Spår 1: Internationell utblick (Berlin)

Spår 2: Familjepaddling 2018 – Erfarenheter (Olympia)

Spår 3: forts. Träningsspass (Flexihallen)

Tävlingsarrangörsträff: Peking

Kanotslalomkonferens: Aten

17.45: Tid för egen träning

18.45: MIDDAG I MÄSTARVILLAN

20.00-21.00: A-plan bokad



# Praktiskt

- Boende
- Registrering & Namnbrickor
- Bokbord SISU Idrottsböcker
- Annat material
- Tider, valbara pass, lokaler etc.
- Fika – precis utanför Olympia
- Lunch – stora restaurangen
- Middag – Mästarvillan
- Toaletter – precis utanför stora föreläsningssalen
- Egen träning – tillgång till friidrottshall och gym
- Uppdaterat program, dokumentation etc:  
[www.kanot.com/utbildning/SKFkanotkonvent](http://www.kanot.com/utbildning/SKFkanotkonvent)



# Svensk kanot idag och imorgon



# Ordförandeperspektiv...

- SKF:s Ordförande Maria Haglund



**130 kanotklubbar (+ 1 st)**

**13 distrikt**

Me

**20 240 medlemmar (+136)**

- ca 60 % män 40 % kvinnor

- 3 997 st 0-20 år (+2)

Västra

- 4 711 st 21-40 år (-104)

22 klubbar

- 11 532 st 41- år (+233)

11 klubbar

11 klubbar

ds KF  
ar

# Årsrapporten 2018

- Vaccinera klubben mot doping:
  - 8 st klubbar (Malmö, Lödde, Nyköping, Kanot IF, Nyköpings FP, Borlänge KK, Arvika KK, KK Eskimå)
- Jämställdhet, styrelser:
  - 223 kvinnor (33 %), 453 män (67 %)
- Jämställdhet, valberedning:
  - 76 kvinnor (34,5 %), 144 män (65,5 %)
- Jämställdhet, tränare/ledare:
  - 296 kvinnor (38 %), 482 män (62 %)
- Arbetar ni med "likabehandling" i er förening:
  - Flest "Ja", några "Nej"



# Arbetar ni med "Likabehandling". Om ja, på vilket sätt?

*"tagit hjälp av SISU och gjort grupparbeten med ungdomarna där vi tagit fram olika dokument som nu sitter på våra väggar. Vi pratar kort om något vid varje träning"*

*"kan inte säga att vi jobbar enligt något särskilt program för detta. Försöker använda sunt förnuft"*

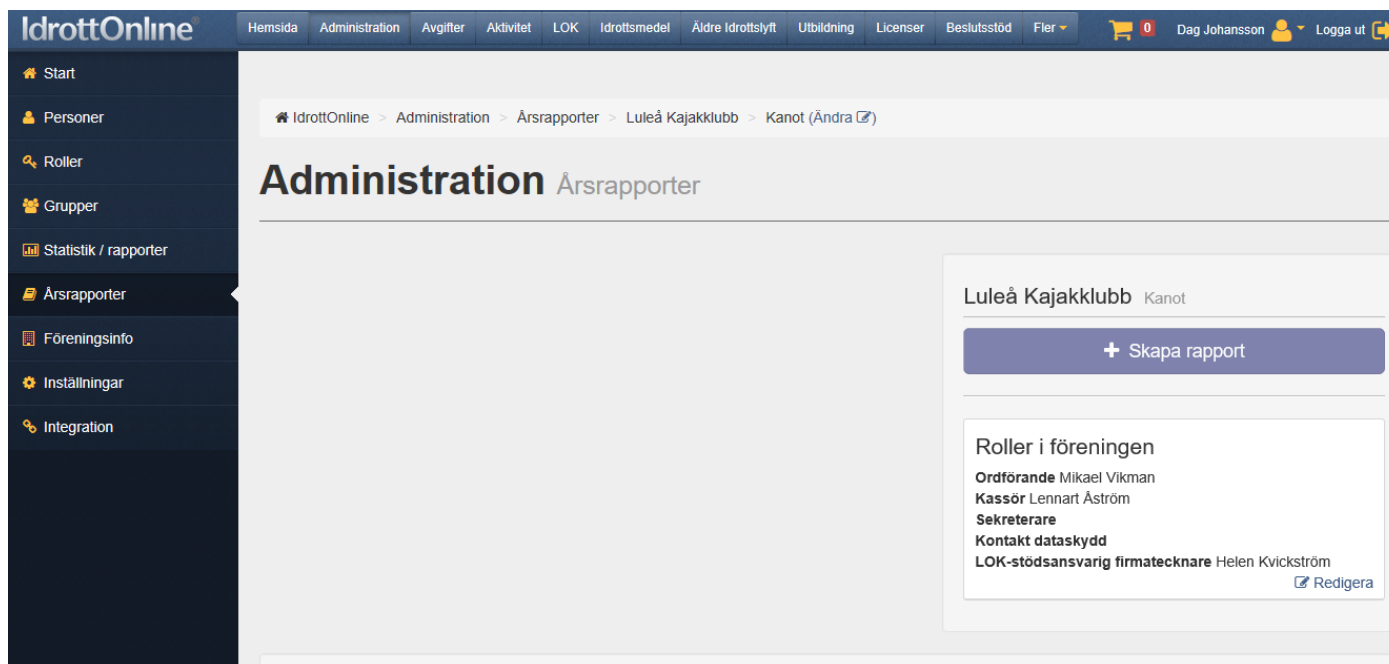
*"förebyggande dialoger kring jämställdhet, mobbing och att alla är lika värda och välkomna i vår klubb. På styrelsenivå o i träningsgrupperna med ungdomarna"*

*"följer [RF:s policy](#) inom samtliga kriterier"*



# Årsrapporten 2019

- Skickas in via föreningens IdrottOnline-sida senast den 31 januari.
- Medlemsuppgifter 2018
- Kompletterande frågor kring fakturaadress, stadgeförhållandena och medlemsregister.



The screenshot shows the IdrottOnline web application interface. The top navigation bar includes links for Hemsida, Administration, Avgifter, Aktivitet, LOK, Idrottsmedel, Äldre Idrottslyft, Utbildning, Licenser, Bestuttsöd, and Fler. The user is logged in as Dag Johansson. The left sidebar contains a menu with options: Start, Personer, Roller, Grupper, Statistik / rapporter, Årsrapporter (highlighted), Föreningsinfo, Inställningar, and Integration. The main content area displays the breadcrumb path: IdrottOnline > Administration > Årsrapporter > Luleå Kajakklubb > Kanot (Ändra). The page title is 'Administration Årsrapporter'. Below the title, there is a section for 'Luleå Kajakklubb Kanot' with a '+ Skapa rapport' button. A list of roles in the association is shown: Ordförande Mikael Vikman, Kassör Lennart Åström, Sekreterare, Kontakt dataskydd, and LOK-stödsansvarig firmatecknare Helen Kvickström, with a 'Redigera' link.

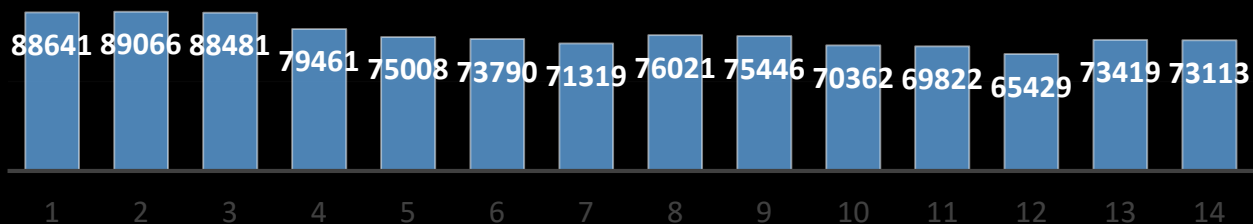


# Verksamhet för barn och unga (7-25 år)

- Lokalt Aktivitetsstöd (LOK-stöd)
  - Ledarledd aktivitet med minst 3 deltagare i åldern 7-25 år = godkänd aktivitet
  - Deltagartillfällen = antal träningstillfällen \* antal deltagare/tillfälle
    - Ex: 3 träningspass med 10 deltagare = 30 deltagartillfällen



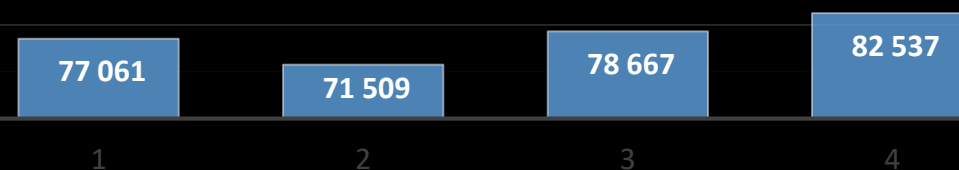
## LOK 7-20 år, 2004-2017



### • LOK, 2017

- 74 föreningar (rekord!)
- 73 113 deltagartillfällen 7-20 år
- Flickor & Pojkar 7-12 år: Rekordår 2016, tapp 10 % 2017
- Flickor 13-16 år: stor ökning, bästa året sedan 2006.
- Pojkar 13-16 år: liten ökning
- Flickor 17-20 år: ökning, bästa året sedan 2012
- Pojkar 17-20 år: minskning, sämsta året någonsin

## LOK 7-25 år, 2014-2017

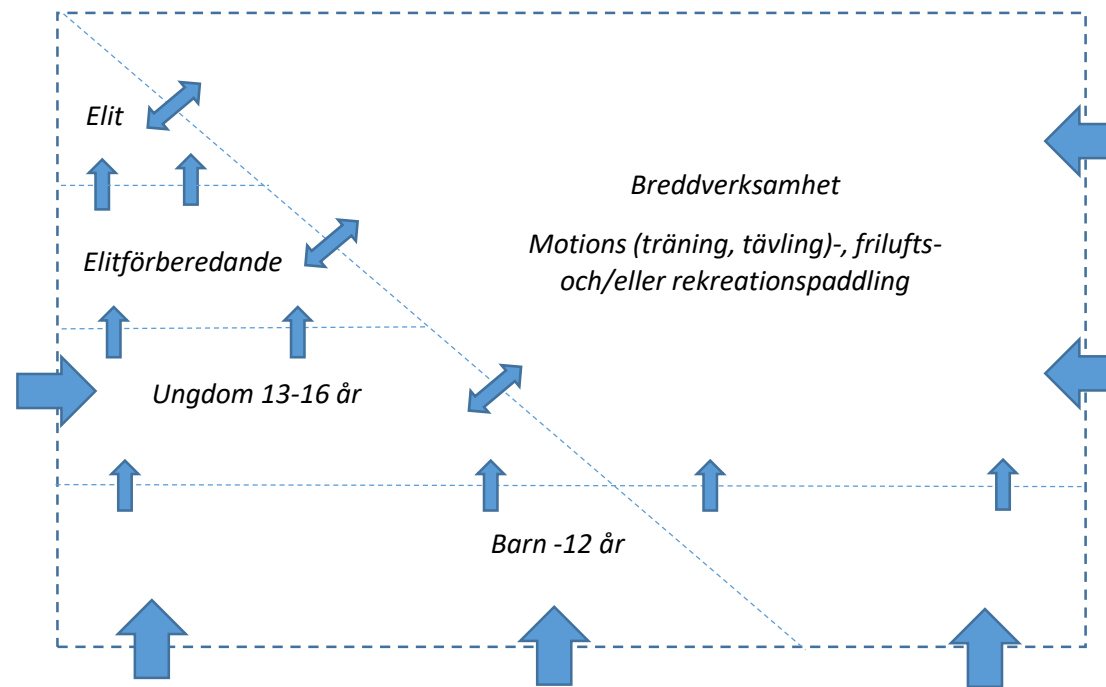
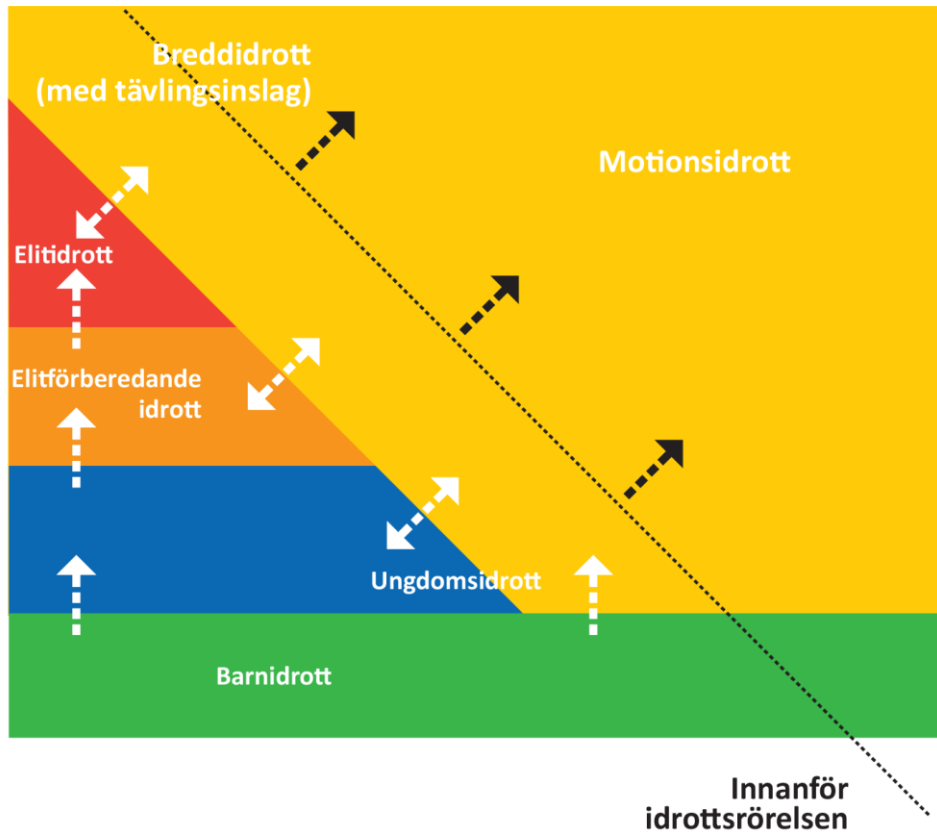


- Vattentillstånd FSK vid utmärkt: 6 609
- Lödde Kanotklubb: 5 741
- Falu Kanotklubb: 4 450
- Nyköpings Kanotklubb: 4 264
- Lidköpings Kanotförening: 4 111
- Fagerviks Kanotklubb: 3 518
- Bråvikens Kanotklubb: 3 392
- Vaxholms Kanotsällskap: 3 220
- Kanot IF: 3 189
- Luleå Kajakklubb: 3 137
- Brunnsvikens Kanotklubb: 2 847
- Jönköpings Kanotklubb: 2 832
- Halmstad Kanotklubb: 2 747
- Katrineholms Kanotklubb: 2 479
- Örebro Kanotförening: 2 289

# 2019 och framåt

- Fortsatta projekt och satsningar
  - Träning/Tävling
  - Friluftsliv & Rekreation
- Stärka DF/SISU-samarbetet
- Spännande tävlingsår





# Utvecklingsresor för Svensk Idrott

- En ny syn på träning och tävling
- Inkluderande idrott för alla
- Jämställdhet för en framgångsrik idrott
- Den moderna föreningen
- Ett stärkt ledarskap



# Meningsfullt tävlande - Aila Ibanez Mengüç (RF)





### 11.30-12.00

- Spår 1: Spaningar från Sprintlandslagets fältanalytiker (Olympia, stora föreläsningssalen)
- Spår 2: SKF:s arbete kring "Säker Paddling" (Berlin, granne med Peking)
- Tävlingsarrangörsträffen (Peking, samma lokal som 2018)
- Kanotslalomkonferensen (Aten, våning 2 ovanför matsalen)

### 12.00-13.00: LUNCH

13.00-

- Spår 1: Tränar- och Tävlingsutvecklingsprogram (Olympia)
- Spår 2: Paddelpasset 2018 och framåt (Berlin)
- Tävlingsarrangörsträffen (Peking, samma lokal som 2018)
- Kanotslalomkonferensen (Aten, våning 2 ovanför matsalen)



# TRÄNARTRÄFF

Bosön 19 januari 2018

# TA STÄLLNING TILL FÖLJANDE PÅSTÅENDEN:

1. Man ska träffa sina aktiva fysiskt minst en gång i veckan.
2. Det är viktigt att individanpassa träningsprogram.
3. Som tränare behöver man ha goda kunskaper i idrottspsykologi.
4. Tester är till för att den aktive själv ska se sin utveckling.
5. Det är okej om den aktive inte genomför alla pass som står på träningsprogrammet.
6. Tränaren vet bäst hur man blir bäst.
7. Det är viktigt att en tränare själv har varit elitkanotist på internationell nivå.
8. Det är viktigare att ha ett roligt träningsprogram än ett effektivt träningsprogram.
9. Det är viktigare att paddla fort än att paddla fint.
10. Utvecklingstrappan för Sprint är ett bra verktyg för klubbens träningsverksamhet
11. I vår klubb använder vi aktivt utvecklingstrappan i upplägget av verksamheten

# BAKGRUND

- Tränar- och träningsutvecklingsprogram...?
- Du som tränare gör skillnad.
- Tänkt målgrupp: 13-23 år
- 2019-2025(?)

# MÅL & SYFTE?

- Att fler klubbar bedriver systematiserad träning
- Bredda tränarkompetensen så att fler aktiva kan få rätt stöd i sina elitsatsningar
- Skapa en struktur för samarbete mellan tränare – vi gör varandra bättre!
- Att svenska kanotister på sikt levererar goda resultat på internationella mästerskap i junior, U23 och seniorklass

# HUR TAR VI OSS DIT?

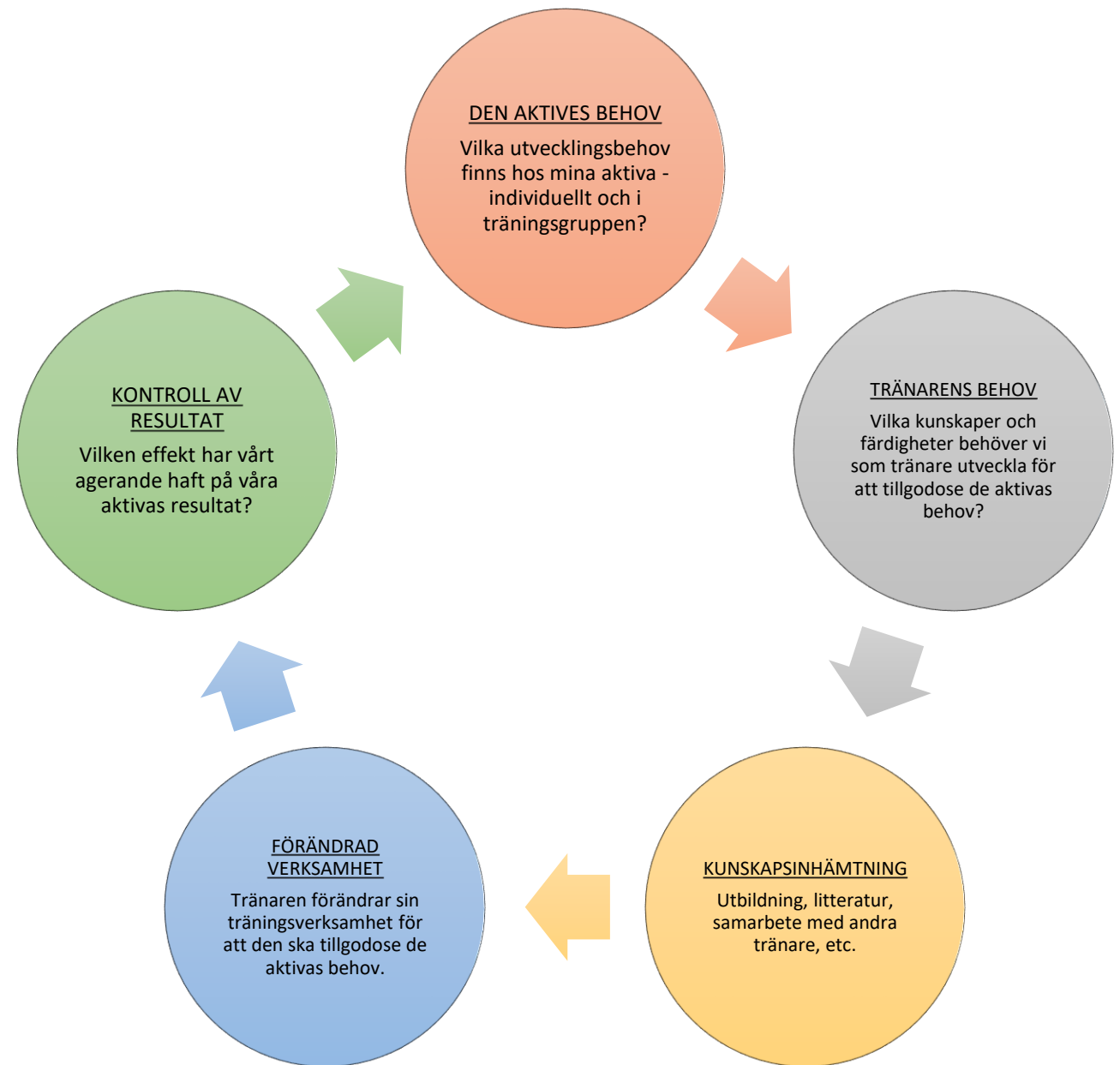
- Uppstart av tränarsamarbeten. Hitta tränare med gemensamma utvecklingsområden och/eller intressen som du!
- Träffar med tydliga mål där vi jobbar med konkreta verktyg som kan användas i den vardagliga träningsverksamheten.
- Vi delar med och lär oss av varandra! Inga frågor är dumma!

# GRUPP- INDELNING

- För mig är det mest aktuellt med verksamhet för ungdomar i åldern ca 13-16 år.
- För mig är det mest aktuellt med verksamhet för juniorer och seniorer, ca 17-23 år.
- Dela in i grupper om 4-6 personer, klubb/regionvis.

<b>LEVANDE TRÄNING</b> <i>Grund- och uppbyggnadsstadiet</i> <i>Bygga motorn &amp; rörelseschemat</i>		<b>LEDANDE TRÄNING</b> <i>Kapacitetsutvecklingsstadiet</i> <i>Trimma &amp; optimera motorn...</i>	
13–14 år	15–16 år	17–18 år	19–23 år
<b>Lek &amp; träningsglädje!</b> "Paddelskolning" Teknik & balans Kanothärdighet Besättningsintroduktion Allmän grundträning	<b>Utmaning &amp; variation!</b> Teknikutveckling Aerob utveckling Besättningsutveckling Alla distanser Allmän styrka	<b>Träna för att orka träna!</b> Ökad träningsvolym Struktur & planering Teknikutveckling Aerob utveckling Styrkeutveckling	<b>Kapacitetsutveckling!</b> Stor träningsvolym Specifik kanosträning Samtliga kvalitéer Bålstabilitet Mental & taktisk utveckling
3–6 pass/vecka 200–300 timmar/år + spontanidrott	6–8 pass/vecka 300–400 timmar/år + spontanidrott	6–12 pass/vecka 400–500 timmar/år	8–18 pass/vecka 550–750 timmar/år
> 46 veckor/år	46–48 veckor/år	47–48 veckor/år	≈ 48 veckor/år
1 april – 1 november	15 mars – 15 november	1 mars – 1 december	15 februari – 1 december
> 100 mil	225–300 mil	325–375 mil	400–525 mil
Tekniska färdigheter. Snabbhet Allmän styrka Allmän aerob uthållighet	Aerob uthållighet (C) Snabbhet Allmän styrka	Aerob uthållighet (C & L) Snabbhet Grundstyrka	Aerob uthållighet (C & L) Maxstyrka Anaerob uthållighet Mentala färdigheter
Balans i tävlingskanoten Balans i K2/K4 ev. C Sidtag & stötning Förstå grundtekniken Behärska teknikövningar Behärska startmoment K1 ev. C1	Behärska: Grundteknik i K1/ev. C1 Grundteknik i besättning Startmoment besättning Olika väderförhållanden Alla positioner besättning Våghängning	Behärska: Tekniken i tävlingsfart Tekniken oavsett väder. Fartkontroll (1–5) 200m → maratondistans Få ut max på samtliga positioner K2 & K4 ev. C	Effektiv & avspänd teknik. Hög besättningsfärdighet Utvecklade tävlingsrutiner & lopplaner

# TRÄNARENS UNDERSÖKANDE OCH KUNSKAPSBILDANDE CYKEL



# UPPGIFT 1

- Utifrån utvecklingstrappans aktuella steg - vilka behov har de aktiva i den verksamhet ni bedriver på klubben?

## UPPGIFT 2

- Utifrån behoven i uppgift 1, vad behöver jag/vi som klubbtränare utveckla för att matcha behoven?

## UPPGIFT 3

- På vilket sätt kan jag/vi inhämta kunskap (litteratur, tränarutbildningar, samverkan med andra tränare etc.)?

## UPPGIFT 4

- Förändrad verksamhet – Planera de förändringar som du/ni vill göra

## UPPGIFT 5

- Kontroll av resultat – Planera hur du/ni ska följa upp era förändringar

# DOKUMENTERA

- Dokumentera era resultat från respektive uppgift.
- Skicka in till [dag.johansson@kanot.com](mailto:dag.johansson@kanot.com), med namn, klubb samt om ni fokuserat på ungdom eller junior/senior

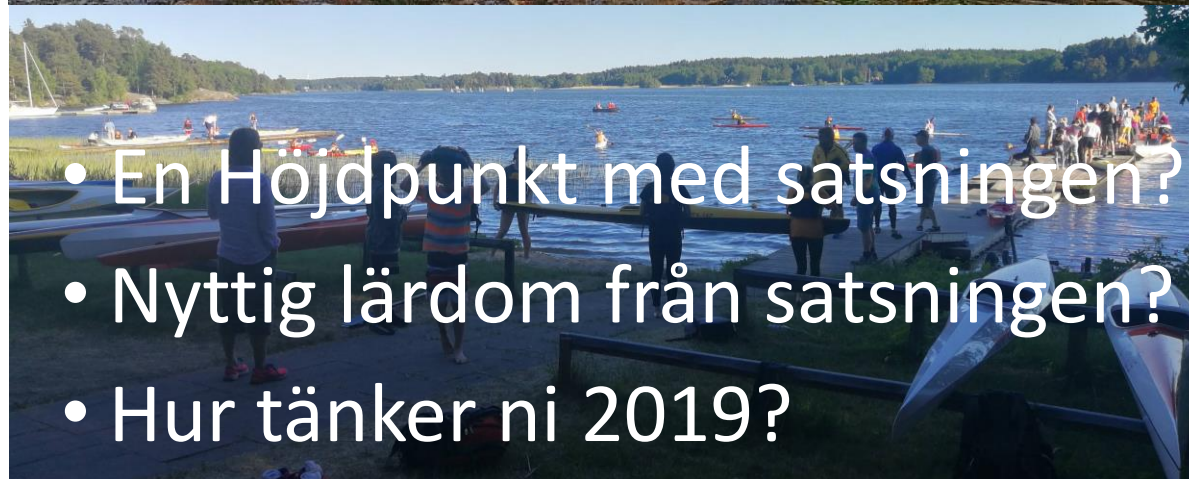
# Bra barn & Ungdomskanoter i klubben!?

- **Mål:** Sammanställa en lista över lämpliga barn- och ungdomskanoter i klubbarna.
- **Syfte:** Underlag för att underlätta för klubbar vid inköp av nytt material. Få ut så mycket och så bra material som möjligt för klubbens pengar.
- **Upplägg:**
  - Dela in i grupper i lämplig storlek
  - Utse en som ansvarar för dokumentation
  - Tydlig sammanställning där Kanottyp, målgrupp för kanoten, leverantör, pris etc. framgår.
  - Maila sammanställning till [dag.johansson@kanot.com](mailto:dag.johansson@kanot.com)
- **Efterföljande pass, 16.15-16.55:**
  - Spår 1: Hur får vi människor att lära sig rörelser (Berlin)
  - Spår 2: Mullsjö and Beyond – Mötesplatser 2019 (Olympia)
  - Spår 3: Träningspass (Flexihallen)



# Familjepaddling 2018

- 10 klubbar
  - Ängelholm
  - Luleå KPF  
Isbrytarna
  - Stockholms PK
  - Örebro KF
  - Karlstads PK
  - Gefle KK
  - Olofström
  - Bengtsfors
  - KK Eskimå
  - KK Ljusnan



# Middag i Mästarvillan, kl.18.45



## Söndag 20 januari

08.30-09.00:

Spår 1: Utveckling Parakanot (Olympia)

Spår 2: Internationell Utblick Slalom (Berlin)

Tävlingsarrangörsträffen (Peking)

09.10- 09.40

Spår 1: Familjepaddling 2019 – Uppstart (Berlin)

Spår 2: Testmetodik för klubbar – en analys av 227 Bosötester (Olympia)

Tävlingsarrangörsträffen (Peking)

09.45-10.15

Spår 1: Peken Pekar – från 2018 mot 19 & 20 (Berlin)

Spår 2: Klubbinfo: Idrottslyftet, PaddlePower & annat (Olympia)

10.15-10.45: FIKA

10.45-11.45: Sund Barnidrott – Klas Östberg (Olympia)

11.55-12.55: LUNCH

12.55-13.45:

Spår 1: SKF:s medicinska kommitté (Berlin)

Spår 2: SKF:s utbildningar 2019 (Olympia)

Tävlingsarrangörsträffen (Peking)

13.50-14.30:

Uppföljning & frågestund (Olympia)

Tävlingsarrangörsträffen (Peking)

14.35-14.45: Gemensam avslutning (Olympia)

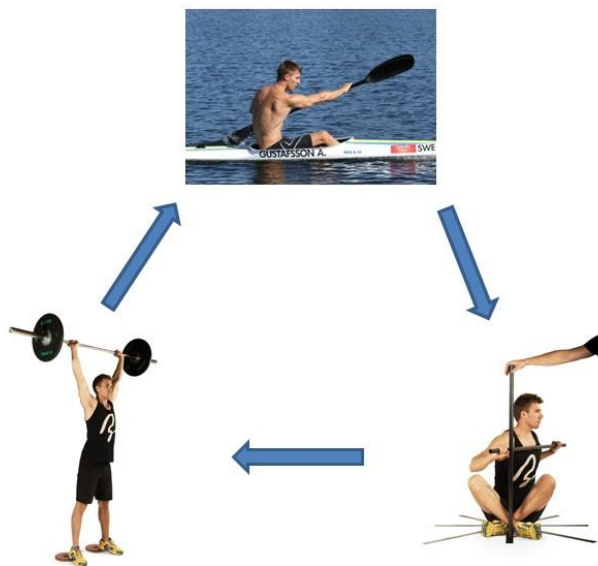
14.45: FIKA innan hemfärd



# Böcker & Affischpaket till försäljning!

- Barnidrott – ingen lek (50 kr)
- Training Sprint Canoeing (150 kr)

## Affischpaket: Teknik – Rörlighet - Styrka



**VINNANDE KANOT**  
*Rörlig & stabil*

**Program A**

Kollering med styrkling på båda armar  
Gripkraft: styrka, rörlighet och stabilitet

Styrkling med rörelser  
Höjningskraft och rörlighet  
Styrkling med rörelser

Äldre handring  
Höjningskraft och rörlighet  
Styrkling med rörelser

**Program B**

Kollering med styrkling på båda armar  
Gripkraft: styrka, rörlighet och stabilitet

Styrkling med rörelser  
Höjningskraft och rörlighet  
Styrkling med rörelser

Rörelser i bådan  
Höjningskraft och rörlighet  
Styrkling med rörelser

**Funktionstester**

Kollering med styrkling på båda armar  
Gripkraft: styrka, rörlighet och stabilitet

Höjningskraft och rörlighet  
Styrkling med rörelser

Höjningskraft och rörlighet  
Styrkling med rörelser

Rörelser i bådan  
Höjningskraft och rörlighet  
Styrkling med rörelser

*ett minimum av legäsningar - ett maximum av möjligheter*

# Utveckling Parakanot

- Elitverksamheten
- Breddverksamheten
- World Paracanoe Conference
- Framtida utveckling
- Läget i er klubb?





# Familjepaddling 2019

- en del av *Framåt för fler i rörelse!*



# Familjepaddling 2019

## Familjepaddling original

- I stort samma upplägg som 2018. Sex klubbar får 8 000 kr/klubb i bidrag för att genomföra följande aktiviteter:
- Prova-på-dag för hela familjen, kompisgänget, den paddelnyfikne etc.
- Fortsatt aktivitet under högsäsong (10 veckor) med minst en ledarledd paddling/vecka.

## Familjepaddling plus

- Mer insats av klubben, mer pengar. Tre klubbar får 28 000 kr/klubb i bidrag för att genomföra följande aktiviteter:
- Prova-på-dag vid klubben för hela familjen, kompisgänget, den paddelnyfikne etc.
- Fortsatt aktivitet vid klubben under högsäsong (10 veckor) med minst 1 ledarledd paddling/vecka.
- Prova-på-dag på en närliggande ort där det finns goda paddlingsmöjligheter men idag inte någon kanotklubb som organiserar paddlingsverksamhet.
- Fortsatt aktivitet där klubben arrangerar ledarledda paddlingar vid fem tillfällen utspritt under sommaren på orten.
- Tillhandahålla information, kontaktuppgifter etc. till deltagare som ev. vill dra igång en mer kontinuerlig verksamhet på orten.



# Genomförande

## Uppstartsträff

- SKF:s Tränarkonvent, Bosön, 20-21 januari.

## Februari-mars

- Planering på hemmaplan för hur verksamheten kommer att läggas upp, vem som ansvarar, vilka ledare som engageras etc.

## Februari-mars

- Marknadsföring av satsningen

## Juni

- Familjepaddlingsdag/ar med prova-på-paddling och info om sommarens fortsatta verksamhet.

## Fortsatt under sommaren

- Fortsatt aktivitet med 1-2 ledarledda paddlingar/v.

## September

- Säsongsavslutningsdag

## Senast 30 oktober

- Klubben skickar in utvärdering till SKF.

## Uppsamlingsträff

- SKF:s Tränarkonvent 2020, Bosön, 17-19 januari



# Ekonomi

- Delta med 2 personer på SKF:s Tränarkonvent den 20-21 januari utan kostnad, resan bekostar klubben själv.
- Klubben fakturerar SKF 8 000/28 000 kr efter inlämnad utvärdering (senast 30 oktober).





## Utvärdering

- Prova-på-dag
  - När?
  - Hur många deltagare?
- Veckopaddlingar
  - Hur många tillfällen
  - Hur många deltagare?
- Allmänna erfarenheter av satsningen?

# Erfarenheter från 2018

- Marknadsföringen
- Bemötandet
- Väderberoendet
- Ledarantalet
- Föreningsutvecklande
- Höjdpunkterna



# Presentation & Förväntningar

- Familjepaddling Original
  - Tibro KK
  - Katrineholms KK
  - Kungälv's KK
  - KFK Södertälje
  - KK Bris
  - Nyköpings FP
- Familjepaddling Plus
  - Huskvarna KK
  - Indalsälven Dragonboat
  - Bengtsfors BoIS



# Klubbinfo: Idrottslyftet, PaddlePower m.m.

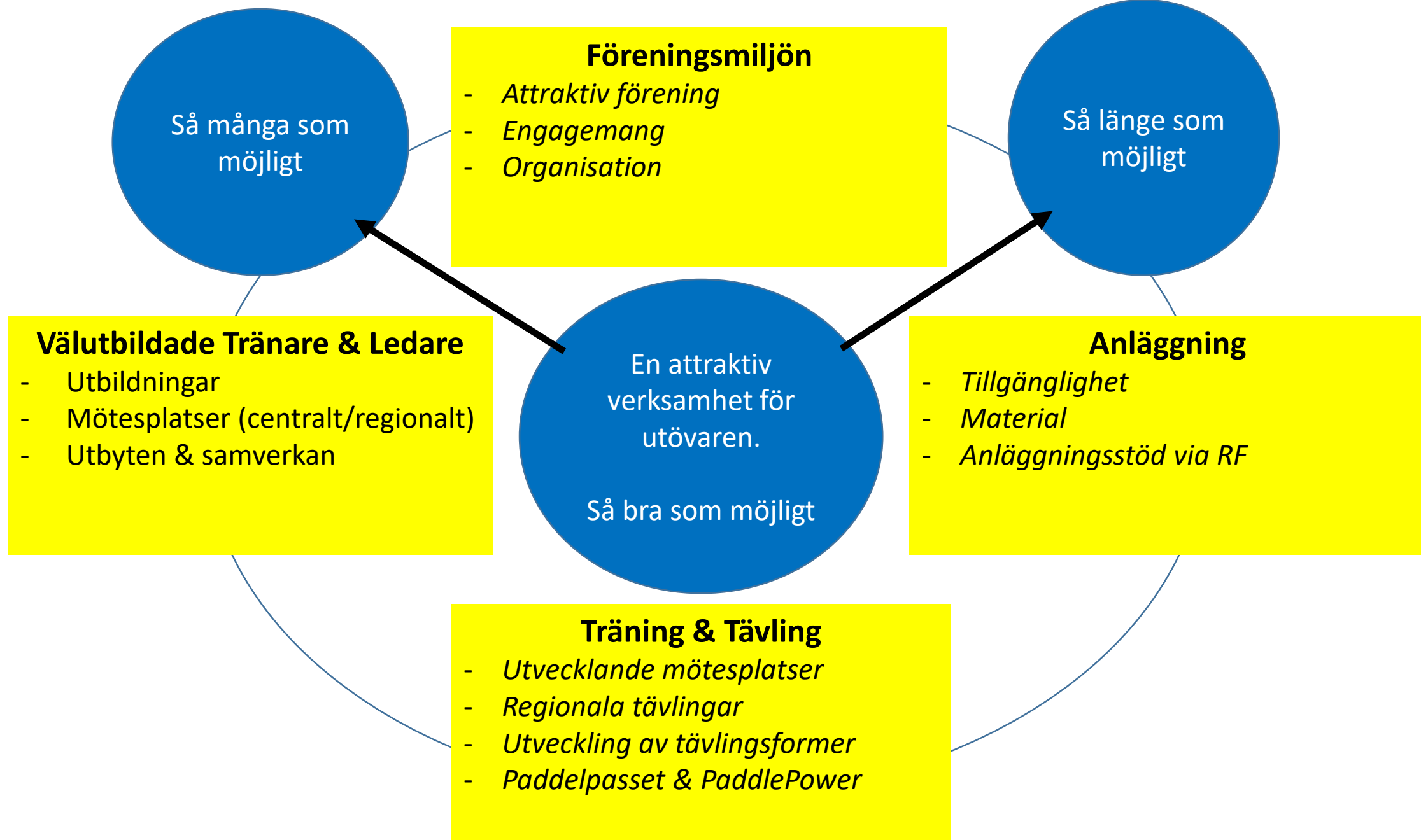


# Idrottslyftet

- 2018
  - Material – mest pengar, större bredd, skapar förutsättningar
  - Utbildning
  - Breddläger
  - Regionala tävling/Utveckling av tävlingsformer



**IdrottsLyftet**



# Idrottslyftet 2019 – SKF:s inriktningar

- **Material**

*inköp av material för att skapa förutsättningar för klubben att utveckla sin verksamhet.*

- **Mötesplatser**

*Breddläger 2.0. Medel kan sökas för att arrangera utvecklande mötesplatser som innehåller träning, utbildning, utvecklingsarbeten etc. och samlar såväl aktiva och tränare som andra ledare och engerat folk.*

- **Utveckling av tävlingsformer**

*Stöd ges till arrangerande förening som kanske vill arrangera en tävling de aldrig gjort förut, testa ett nytt tävlingsformat etc.*

- **Utbildning**

*Utbildning är en framgångsnyckel. Stöd ges (främst) till deltagande i utbildningar utifrån SKF:s Utbildningsstruktur.*

# Idrottslyftet 2019 – DF/SISU

- DF/SISU har ett uppdrag att stötta klubben utifrån SF:s inriktningar.
- Kräver en god dialog med sin kontaktperson, både från klubb- och förbundshåll.
- DF/SISU kan utifrån klubbens behov och DF/SISU:s inriktningar bevilja stöd för olika aktiviteter.
- Goda möjligheter till regional samverkan.
- Har ni inte redan en DF/SISU-kontakt – skaffa! Dag Johansson har rätt namn i rätt distrikt.

# PaddlePower

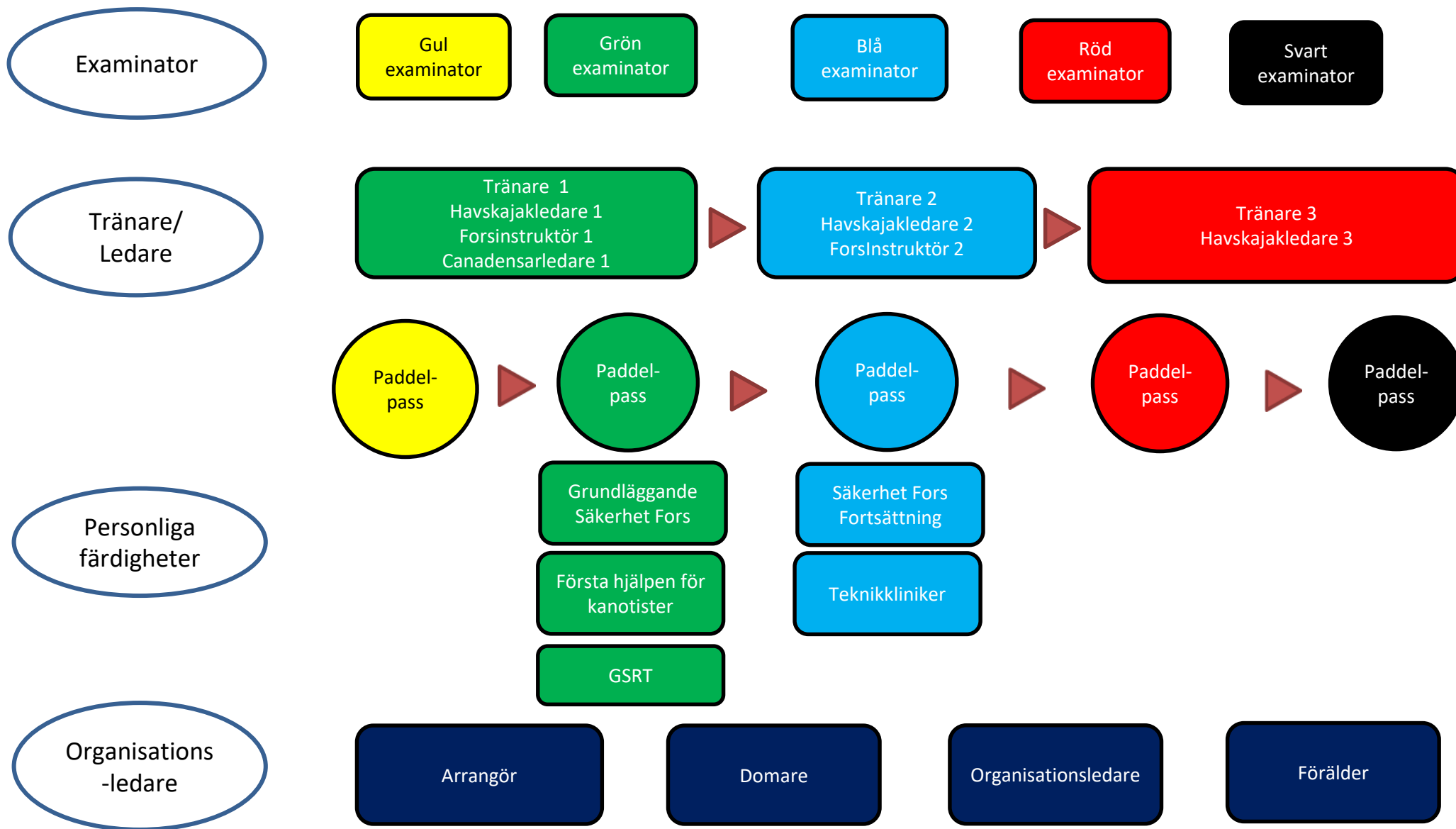
- En barn- och ungdomsanpassning av Paddelpasset
- Sex nivåer
  - *Säkerhet*
    - Kanotsäkerhet Praktik
    - Kanotsäkerhet Teori
    - Känsla för vatten
  - *Miljö*
    - Du & Naturen
    - Du & Gruppen
  - *Idrottsskills*
    - Upp & Nervärmning
    - Träning & Tävling
  - *Din utrustning*
    - Kanot
    - Paddel
    - Flytväst
  - *Kanotskills*
    - Lyfta & Bära
    - Istigning
    - Sittställning
    - Balansera
    - Framåtpaddling
    - Stoppa
    - Svänga & Styra
    - Backa
    - Sidledsflyttning
    - Urstigning



# Distriktsträffar

- Fyra utvalda distrikt 2018: Skåne, Väst, Östergötland, Stockholm
- Webinarium SKF-DF/SISU
- Distriktsträff: SKF-DF/SISU-Klubbar
  
- 2019: Fortsatt satsning, fyra nya distrikt





# Utbildningsbehov/intresse i er klubb?



# SKF:s verksamhetsidé

” Svenska Kanotförbundet har till uppgift att **främja och administrera kanotidrotten** i Sverige på ett sådant sätt att den står i **överensstämmelse med idrottsrörelsens verksamhetsidé** enligt 1 kapitlet Sveriges Riksidrottsförbunds (RF) stadgar, samt att **företräda denna idrott** i utlandet och att verka för att kanotidrotten blir **tillgänglig för alla**.

Till kanotidrott räknas **all kanot- och paddlingsverksamhet** där paddlaren använder en enkel eller dubbelbladig paddel och är vänd framåt i färdriktningen samt kanotsegling. Förbundets verksamhet omfattar tävlings-, motions-, långfärds-, turist-, rekreations-, och friluftsverksamhet, utbildning samt forskning och utveckling inom alla nämnda områden.

**Alla åldrar** från barn till de äldsta veteranerna ingår.

**Tävlingsverksamheten** har inom områdena drakbåt, freestyle, kanotpolo, kanotsegling, kanotslalom, kanotmaraton, kanotsprint, störtlopp, surfski och parakanot utvecklats så långt att de har fastställda tävlingsregler i enlighet med de internationella reglerna. Vi har även svenska tävlingsregler för kajakcross och Ståpaddling (SUP).

**Långfärdsverksamheten** har fastställda kriterier för märkesverksamheten. Detaljer kan utläsas av Förbundets handlingsplan och verksamhetsplan, som innehåller Förbundets mål på kort och lång sikt, samt i de tävlingsregler som fastställts av Förbundets årsmöten.

Förbundet samt dess specialidrottsdistriktsförbund (SDF) och föreningar ska aktivt verka för en **dopingfri kanotidrott**



# SKF:s värdegrund

*Svenska Kanotförbundets värdegrund handlar om organisationens förhållningssätt och grundläggande principer, vilka beteenden som är tillåtna samt hur vi ska förhålla oss till varandra och uppdraget.*

- Svensk kanot kännetecknas av ett ledarskap, som bygger på delaktighet, respekt för varandras roller och förmåga att kommunicera.
- Vi ska vara öppna och välkomnar alla, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön, sexuell läggning och vi motverkar alla former av kränkande särbehandling.
- Vi visar öppenhet inför förslag och förändringar och utför uppdraget efter förmåga.
- Vi bemöter varandra på ett respektfullt sätt.
- Kanotidrotten ska ge livskvalitet, spänning, glädje och en positiv fritid.



# Summering

- Hur summerar du helgen?
  - Någon intressant person/ny kontakt du träffat/fått?
  - Nåt du lärt dig?
  - Nåt nytt du upptäckt?
  - Nåt du tyckte var bra?
  - Nåt du tyckte var mindre bra?
- Dokumentation
  - <http://www.kanot.com/Utbildning/SKFKa/kanotkonvent/>
- Utvärdering
  - Utvärderingslänk kommer på mail (kanske)






**Kanotkonvent 2019**  
 18-20 januari, Bosön  
 SKF:s Tränarkonvent  
 Tävlingsarrangörsträff Slätvatten  
 Kanotslalomkonferens

