

Hvidovre Kajakklub

Om klubben og klubbens visioner for havnen



Indholdsfortegnelse

Om klubben og klubbens visioner for havnen...	1	Ergometertræning.....	5
Forord.....	2	Gymnastik.....	6
Beskrivelse af klubben.....	2	Polohold.....	7
Tilbygninger og ombygninger.....	3	HvK's Skiafdeling.....	7
Fremtiden.....	3	Sommeraktiviteter sommeren 2018.....	7
Grøn profil.....	4	Vinteraktiviteter 2017-2018.....	7
Klubbens aktiviteter.....	4	Medlemsstatus – hvem er vi?.....	7
Børne- og Ungdomshold.....	4	Love og regler.....	8
Elitehold.....	5	GDPR.....	8
Vokseninstruktion.....	5	HvK's ønsker for havnens udvikling.....	8

Forord

Det har været vores ønske at give en beskrivelse af klubben, så enhver, der ikke har et kendskab til klubben, får en god fornemmelse af, hvad Hvidovre Kajakklub er, hvilke aktiviteter der foregår, og hvad betingelserne er for medlemmerne i klubben. Til sidst har vi anført, hvad vi kunne ønske for HvK's ønsker for havnens udvikling.

Beskrivelse af klubben

Klubben har rødder tilbage til 1927, og har været placeret forskellige steder. Hvidovre Kajakklub er nu beliggende langs med nordre mole. Denne placering har eksisteret siden 1976, da den daværende klub ikke længere var tidssvarende, idet der hverken var indlagt elektricitet eller vand, og toilettet kun var et skur med en spand i - og huset var i øvrigt faldefærdigt.



Hvk i slutningen af 60'erne

Det var en lang og besværlig proces at få tilladelse til byggeriet, da både fredningsmyndigheder og kommune skulle overbevises om, at det var en god og bæredygtig ide at få en moderne kajakklub i Hvidovre. Men det lykkedes at få gennemført byggeriet. Arkitekten, der tegnede huset, var selv kajakroer, medlemmerne forestod selv byggeriet, og de nødvendige lån kunne optages, da vi af kommunen fik en lejekontrakt på 20 år. Løbende renter og afdrag betaltes dengang og stadig af medlemmerne, samt af de tilskud, som klubben gennem årene har fået tildelt efter kommunens gældende regler.

Kajaksporten er i dag meget populær, idet mange har fået øjnene op for de mange muligheder, der

er i denne sport: Motion, friluftsliv, naturoplevelser, mulighed for eliteudøvelse osv.

Desværre har vi måttet erkende, at vi ikke har kunnet udnytte den popularitet som havkajakkerne har opnået, idet vi fysisk ikke kan rumme flere kajaker, og vores standardpladser til kajaker er endvidere for korte til havkajakker. Hvidovre Roklub har så taget dette med i deres tilbud, med fuld forståelse og anerkendelse fra HvK.

Klubben er naturligvis medlem af DKF, Danmarks Kano- og Kajak Forbund under DIF.

Tilbygninger og ombygninger

Klubben er igennem årene udbygget flere gange. Både udbygning af bådafdelingen, samt udvidelse af klubstuen og træningslokalet, dedikeret til kajakroning.

Vores sauna blev nedlagt for at give plads til at udvide kvindernes omklædningsrum, og både herrernes og damernes omklædningsrum er ved denne lejlighed blevet renoveret. Senest er der installeret nye toiletter.



Renovering af omklædning mm.

Dette arbejde er udført og finansieret af klubben selv, ved optagelse af de nødvendige lån.

Fremtiden

- Køkkenet skal udskiftes, og det er planlagt til efteråret 2019. Ved samme lejlighed er det planen, at klubstuen bliver forsynet med lydisolierende bats i loftet, da akustikken i

klubstuen er ret dårlig. Dette udføres af medlemmerne selv.

- Taget skal gennemgås, og plader udskiftes efter behov. Udføres af medlemmerne.
- Vi ønsker et elektronisk nøglesystem, der gør det meget lettere at sikre adgang til klubben. Der er hurtigt mange nøgler i omløb efter nogle år, og vi har immervæk mange værdier under tag. Vi skal have et tilbud fra en låsesmed.
- Ponton skal efterses og om nødvendigt ændres lidt i konstruktionen. Ved højvande trækkes boltene til slidsken op, til fare for de mange personer, der benytter pontonen. Kommunen har opgaven.
- Tagrenden skal efterses og om nødvendigt repareres / udskiftes. Udføres af medlemmerne selv.
- Vi skal være sikre på, vi ikke får rotter under huset – det skal kontrolleres.

Grøn profil

Vi har tilstræbt at have en grøn profil i klubben, så huset er forsynet med sydvendte solfangere, så varmt vand i køkken og baderum i sommerperioden (hvor der er flest brugere) giver mindre belastning i vores økonomi, og er til gavn for CO_2 regnskabet, og der er endvidere efterisoleret på taget. Alle ruder er skiftet til energiruder.

Klubbens aktiviteter

Kajaksport er en individuel sport forstået sådan, at medlemmerne har nøgle til klubhus og bådeskur, og kan ro når som helst, når vejr og tid tillader det. Men selvfølgelig er der også andre aktiviteter:

Børne- og Ungdomshold

Børneholdet består af børn fra 9-16 år som træner året rundt, dels i Kalveboderne i sommermånederne og dels i klubbens træningslokaler om vinteren. Der lægges vægt på individuel udvikling og at have det sjovt. Klubben anvender ATK i den sportslige udvikling af børnene.

AKT står for Aldersrelateret Trænings Koncept, og er udviklet af Dansk Kano- og Kajakforbund i samarbejde med kompetente personer indenfor sporten. Træningen er tilpasset børnenes alder og udviklingstrin.

Ungdomsholdet er holdet for børn og unge, der syntes det er sjovt at konkurrere, at ro rigtig stærkt og gerne vil deltage i stævner. Man skal dog være mellem 10 og 15 år og skal minimum have roet én sæson i forvejen.

Træningen har altid det varemærke, at det skal være sjovt, hårdt, motiverende, varierende og lærerigt. På ungdomsholdet lærer man at træne, læse programmer, ro programmer, styrketræne, ro i mandsskabsbåde, ro stævner, og ro i de sværeste kapkajakker. Kravene til ungdomsholdet er:

- Man er mellem 10 og 15 år og skal som minimum have roet én sæson i forvejen
- Man har lyst til at ro i kapkajak
- Man har lyst til at deltage i de udvalgte stævner
- Man skal kunne sidde stabilt i en let kapbåd eks. Tracer fra start
- Kunne lave makkerredning.
- Man kan selv indstille sin båd

- Man skal minimum møde til træning to gange om ugen
- Man kommer til tiden og har fornuftigt tøj med
- Man skal selv vise ansvar og altid melde fra, hvis man bliver forhindret i at komme
- Man syntes det er sjovt at ro programmer og at ro stærkt

Ud over den daglige træning vil være træningsweekender, træningslejre af længere varighed og deltagelse i stævner rundt om i Danmark.

Elitehold

Eliteholdet har i 2018 haft en forrygende sæson, og arbejdet med eliteholdet og opnåede resultater fremgår af den afrapportering, der foregår i forbindelse med afregningen for elitepuljen fra kommunen. Udtræk af afrapporteringen findes i [bilag3](#).

Vokseninstruktion

Klubben starter et vokseninstruktionshold op hvert år i maj / juni. På holdet er der 15 kursister. For at komme på holdet kræver det, at man skriver sig på venteliste. De senere år har det været meget populært at ro kajak, og man må derfor påregne en ventetid på ca. 2 år, før man får tilbudt en plads på holdet.

Forløbet består af en svømmeprøve i Avedøre Svømmehal, hvor man skal bevise, at man kan svømme 600 m. Herefter en opstartsday der typisk ligger den sidste søndag i april, hvor man får kendskab til de mest basale ting i forhold til kajakroning og tager de første tur rundt i havnen i kajak. Ofte med en del svømmeture til følge, da det ikke er helt nemt at holde balancen i en turkajak! Herefter fortsætter kurset hver tirsdag- og torsdag aften i maj og juni fra kl. 18-21. Hver aften sluttet af med kage, evaluering og hyggesnak med nye kajakvenner i klubstuen. Forløbet afsluttes med en række prøver: Roprøve, teknikprøve og entringsprøve. Når disse prøver er bestået, og roeren har roet sine første 100 km. så udstedes der et IPP2-bevis¹, og roeren er friroet og kan nu ro på egen hånd.

Vokseninstruktionen varetages af et instruktør-team på 6-8 instruktører. Alle instruktører er frivillige klubmedlemmer, der brænder for deres sport og gerne vil give glæden ved at ro kajak videre. Instruktørteamet er en blanding af meget erfarne kajakroere og relativt nye roere, der stadig kan huske, hvordan det var at være ny, og hvad det var, der var så svært. I øjeblikket er klubben ved at uddanne flere af deres instruktører videre op i IPP-systemet.

Ergometertræning

Ergometertræningen foregår denne vintersæson med instruktør 6 gange om ugen, hver af én times varighed. Man er delt op i hold à 7 personer, idet dette svarer til antallet af ergometre. På denne måde er der 42 personer, der træner hver uge, og det er en pæn blanding af unge og ældre, motions- og eliteroere. Holdene er delt op efter begyndere, øvede og meget øvede roere.

Træneren åbner for tilmelding i slutningen af rosæsonen (september), og organiserer derefter holdene ud fra de tilmeldte deltageres erfaring. Hver roer får derefter et fast træningspas, der gælder indtil sæsonens start i det næste år. I tilfælde af afbud meldes der ud på HvK's facebookgruppe, så andre har en mulighed for at udnytte pladsen.

¹ IPP står for I Paddle Pass, og er delt op i forskellige niveauer efter hvilke prøver, der er bestået af roeren.

Træningen er en fantastisk mulighed for alle roere, eftersom roteknik trænes og formen holdes ved lige i vinterperioden. Det er også en god social aktivitet, da nye roere har mulighed for at møde andre medlemmer i løbet af vinteren, hvor klubben er lidt mere stille end om sommeren. Træningen er organiseret på bedste vis, og det opleves generelt at træningstider bliver revet væk af andre medlemmer ved afbud.



Hektisk aktivitet i træningslokalet

Gymnastik

Den nuværende formand blev medlem af klubben i 1968, og han kan fortælle, at vi har igennem alle årene haft vintergymnastik – på nær denne vintersæson, da vi har måttet aflyse på grund af manglende trænere, og i øvrigt har opprioriteret ergometertræningen med kompetent instruktør – faktisk den person, der har konstrueret ergometrene. Men det er absolut vores håb, at dette tilbud også skal være gældende fremover, og at vi kan benytte Langhøjskolen som tidligere tirsdag aften. Det er en vigtig aktivitet, da den er med til at samle medlemmerne om vinteren.



Vintergymnastik på Langhøjskolen

Polohold

Klubben har en poloafdeling, som har været meget aktiv, men som for nærværende ligger lidt stille.

HvK's Skiafdeling

Som medlem af HvK har man mulighed for at melde sig ind i HvK's skiafdeling under Danmarks Skiforbund. Flere medlemmer har således haft mulighed for at deltage i løb under forbundet, samt deltage i de store løb som Vasaloppet og Birkebeiner. Medlemmer har gennem årene også arrangeret fællesture til Norge, Østrig og Frankrig.

Handikaproning

Hver onsdag i sommersæsonen afholdes handikaproning for klubbens roere. Hver roer starter efter sit eget (gennem sæsonen varierende) handikap, så alle roere i princippet kommer samlet til måls. Distancen er ca. 5 km, fra havnen op til motorvejsbroen, rundt om en bropille og tilbage igen to gange. Der tages tid og udregnes point efter et sindigt system, og ved sæsonens afslutning kåres en vinder.

Efter hvert handikap, er der fællesspisning – gerne udendørs når vejret tillader det – hvor man spiser sin medbragte mad, og griller på klubbens gril.

Det er en aktivitet, der er med til at skabe sammenhold og styrke klubånden.

Pensionistrøning - morgenhold

Pensionistholdet mødes mandag til torsdag 9:30 – 12:00, og hvis vejret ikke er til udendørsaktiviteter, så ros der på roergometrer og udføres styrke- og smidighedstræning.

Det er i øvrigt to af pensionisterne fra morgenholdet, der vedligeholder klubbens kajaker løbende. De mange brugere giver et ret stort slid på bådene, som generelt må siges at være rimeligt skrøbelige.

Ud over disse faste aktiviteter, giver aktivitetskalenderne en god fornemmelse om, hvad der i øvrigt foregår i klubben.

Sommeraktiviteter sommeren 2018

Se [Bilag1](#).

Vinteraktiviteter 2017-2018

Se [Bilag2](#).

Medlemsstatus – hvem er vi?

Vi er pr. 20/3 - 2019 i alt 242 medlemmer fordelt på:

- 183 Seniorer
- 28 Ungdomsroere
- 7 Børneroere
- 7 Delaktive
- 13 Passive
- 4 Æresmedlemmer

Love og reglementer

Klubbens love kan ses på hjemmesiden: http://www.hvidovrekajakklub.dk/?page_id=324

Der gælder i øvrigt følgende bestemmelser og reglementer:

- Sikkerhedsbestemmelser for Dansk Kano og Kajak Forbund
- Sikkerhedsreglement for HvK
- Samværsreglement, herunder indhentning af børneattest, og regler for arbejdet med børn og unge
- Ordensreglement
- Nøglereglement
- Fuldbefarent medlem
- Fredningsbestemmelser for kalveboderne
- Dopingpolitik
- Bådudvalgets arbejde
- Bådreglement
- Bådpladsreglement for HvK
- Brug af HvK til div. arrangementer
- Alkoholpolitik

De kan alle ses på hjemmesiden: http://www.hvidovrekajakklub.dk/?page_id=324

GDPR

Klubben overholder den nye datalov GDPR, og den lovpligtige information findes her:

http://www.hvidovrekajakklub.dk/?page_id=3188

HvK's ønsker for havnens udvikling

En forudsætning for at tale om udvikling af Hvidovre Havn er, at den eksisterer!

Den seneste gennemgang af havnens tilstand giver anledning til bekymring, idet der formentlig er tale om en større renovering af spunsvæg og hammere. Det er urealistisk og dårlig timing at gøre havnen mere attraktiv for byens borgere, hvis havnen for en periode er en stor byggeplads. Havnen skal være i orden, og derefter kan de projekter, der er udarbejdet af idrætsrådet sammen med havnens klubber, sættes i gang i den udstrækning, der er politisk vilje og økonomi til det.

Molerne skal altså renoveres, og er der planer om en udvidelse af havnen, ville det være oplagt at gøre det i samme forbindelse. Det er vigtigt, at de nuværende klubber ikke stilles ringere mht. adgangen til vandet. Sejklubben har et specielt behov for plads til opbevaring af bådene om vinteren, og må i forbindelse med en eventuel renovering af havnen ikke indskrænkes mht. bådpladser.

Der er behov for tilstrækkelige P-pladser til, at havnens brugere og borgerne i kommunen reelt vil komme. Allerede nu er der i sommerperioden på gode dage alt for få pladser – det lider havneklubberne også under.

Vi anerkender klart, at der er klubber i havnen, der har brug for nye eller renoverede bygninger, og

håber det er en proces, der lykkes for dem, og at det bliver indtænkt i planerne. Med hensyn til beliggenhed er både Sejlklubben, Roklubben, Kajakklubben og det nedbrændte Søspegler hus velbeliggende, og der er brug for, at klubberne får rimelige lejebetingelser med langt løbende brugsret, så de kan og tør investere i samt vedligeholde deres klubhuse. De klubber, der på nuværende tidspunkt er uden klubhus, eller hvor huset ikke er velplaceret, kan indtænkes i en ny plan for havnen.

For os er der ingen tvivl om, at den bæredygtige model for klubberne er, at klubberne hver især selvstændigt står for deres egen økonomi og eget hus, og at der udvises rettidig omhu med hensyn til vedligeholdelse af det. Det behøver kommunen ikke kaste meget energi i, det er klubbernes egen opgave.

Derimod er der meget der kan gøres, for at alle de borgere, der ikke er medlem i en klub i havnen, kan få gode oplevelser dernede. (Her er den nyetablerede strand et godt eksempel.) Det er beskrevet så udmærket i oplægget fra idrætsrådet.

Som inspiration kan man se på de nærliggende havne i Brøndby, Vallensbæk, Ishøj, Køge samt Roskilde, som har formået at skabe et fantastisk havnemiljø med selvstændige klubber beliggende i et gennemtænkt havnemiljø med bl. a. restauranter, cafeer, iskiosker, toiletter, oplevelses-bassiner for børn, vandrehjem osv.

Endelig er der en mulighed for at gøre selve stranden mere attraktiv og samtidig øge havnens værdi og rekreative tiltrækning. I dag er stranden meget lavvandet, fremragende til småbørn, men ikke til de lidt større, som også vil svømme. En sandsugning, naturligvis efter rådslagning med havbiologer, vil løse det problem. Det ville være skønt, hvis de grønne områder i Kystagerparken kunne gøres mere attraktive alle borgere – også børn og unge.

Vi opfordrer til, at kompetente personer med den rette uddannelse udarbejder en helhedsplan for, hvordan havneområdet / Kystagerparken kan opgraderes til gavn for borgerne ud fra de ideer, der er kommet frem på Idrætsrådets møder vedrørende havnens udvikling.



Legeplads i grønne omgivelser - her fra Ishøj Strand

På vegne af medlemmer og bestyrelse

Chris Lander, formand for HvK