

# Årsplanarbeide 2018

«Padlegede for alle» - forslag til aktiviteter

**NORDHORDLAND PADLEKLUBB**

31. januar 2018

Skrevet av: Svein Dortin Viken

# Årsplanarbeide 2018

---

## «Padleglede for alle» - forslag til aktiviteter

### Forord

I forbindelse med utarbeiding av årets aktivitetsplan har vi allerede hatt et planleggingsmøte/brainstorm i januar, hvor vi kom fram til en del forslag til temaer som kan benyttes på faste padlinger, turer, kurs og workshop.

I dette dokumentet har vi prøvd å samle resultatet fra dette møtet, tatt med en del gamle og nye innspill og sett på aktivitetsplanene i andre sammenlignbare padleklubber.

Håper resultatet kan være til litt hjelp i klubbens årsplanarbeide. Forhåpentligvis vil vi også komme fram til en aktivitetsplan som gir «padleglede for alle», og som dekker både ønsker og behov.

Og med mye kunnskap, sosiale ferdigheter og padleglede, vil vi kunne bygge en robust klubb for medlemmer, instruktører og samarbeidspartnere, og etter hvert kunne påta oss enda flere samfunnsnyttige oppdrag.

Dette kommer til å bli et interessant padleår - på alle måter ☺

Padlehilsen fra Styret i NHP

## Innhold

FORORD .....	1
1. FASTE PADLINGER/ AKTIVITETER.....	3
2. PADLETURER.....	3
3. TEMATURER .....	3
4. STØRRE SAMLINGER I NHP .....	4
5. ANDRE OPPDRAG SOM KLUBBEN TAR PÅ SEG/ -BLIR MED PÅ .....	4
6. KURS I REGI AV NHP .....	5
7. EKSTERNE KURS .....	5
8. WORKSHOP .....	5
9. AKTIVITETSLEDERSAMLINGER.....	6
10. SOSIALE SAMMENKOMSTER .....	6
11. ANDRE ARRANGEMENTER PÅ VESTLANDET .....	7
12. KLUBBUTVIKLING I NHP .....	7
13. REGIONSUTVIKLING / SAMARBEIDSFORUM FOR PADLEKLUBBENE I BERGENSREGIONEN (HAV) .....	8
14. NPF REGIONSMØTE .....	8
15. ØKONOMISK STØTTE .....	8
16. KOORDINERING AV AKTIVITETER .....	9
17. SAMARBEIDE MED RESSURSPERSONENE I KLUBBEN .....	10
18. FRAMDRIFTSPLAN FOR ÅRETS AKTIVITETSPLAN.....	11

## 1. Faste padlinger/ aktiviteter

Dette er faste padlinger som går fra april til oktober, og gjerne med reduserte dager utover vinteren

- Lavterskel
- «Ferskinger»
- Viderekomne
- Ungdomspadling  
(en sosial- og mestningsarena for ungdom innen målgruppen 13-19 år)
- Basseng. Redningsøvelser, rulle, leik etc.
- Vinterpadling

Vi kan også på ulike tider av året vurdere å arrangere-/ bli med på andre typer aktiviteter som f.eks. svømming, coastering, seilbrett, sup, fridykking, fisketur, rafting, klatring, boksing, fjelltur, skitur, gåtur, sykling, matlaging, etc.

## 2. Padleturer

Vurder tid og sted, og krav til kompetanse og utstyr. Se på HMS reglene

- KICK OFF for havpadlere (tid og sted, april?)
- Søndagstur for alle med våttkort
- Padletur med grillkos
- Padling mellom holmer og skjær
- Padletur i f.m. torgdagen i Kilstraumen
- Sommer tur padling
- Tur til Inste Møsvatn. (uten dato)
- Tur til Torbjørn L. (uten dato)
- Høstsamling 2018
- Julepadling
- Vintersamling i januar
- Dame- / jentepadling (egen tur?)
- Overnattingsturer (telt/lavvo, rorbu, hytte etc.)
- Luksustur (med boblebad)
- Klubbtur
- Langturer i krevende forhold, Tur til utlandet?
- Facebook turer (turer som blir annonsert med kun et par ukers varsel/ -kort varsel)
- Bruk turguider, som f.eks. «Norges beste padleturer», «Tusen padleturer», «Padleturer i Bergensområdet» m.fl.
- Bruk eks. <https://www.ut.no/finn/?q=padling>
- etc

## 3. Tematurer

Interesserte padlere som har lyst å bidra med sin kunnskap er velkommen til å dele det på tematurer/ O-fagturer

- Botanikk og geologi
- Historie og arkitektur
- Bruk av tang og tare og annet fra havet til matlaging
- Ulike tema for slankeopplegg
- Ørnesafari
- Yoga (Merethe er instruktør?)
- Leikedag, rull og tull
- Fotografering m.m.

## 4. Større samlinger i NHP

Dette er årlige arrangementer som klubben ønsker å videreføre og utvikle videre, og se på nye muligheter.

- Rongevær, høstsamling 1-5 aug. 2018 (uke 31). Deler samlingen i to, med lavterskel første halvdel og de andre gruppene på resten av samlingen. Legger opp til mange interessante kurs, turer og sosiale sammenkomster.
- Padlesamling i NHP, (**tid og sted**). Alle klubbens medlemmer med grunnkurs er velkommen til å melde seg på. Dette er samlinga der vi flytter oss ut i vest og får brukt kajakken i sitt rette element, ~~for de verste høststormane set inn~~. Klubbens HMS vil legge grunnlag for turar og opplegg. Det vil bli ulike nivå på aktivitetane. Våre leikne og erfarne aktivitetsledere er klar for å ha det kjekt. Turer og workshop vil bli lagt opp når vi veit kven som er med, været og kva dei som blir med har lyst til :-)  
Egenandel: **kr.???** Dekker to netter i ~~forbu~~.
- etc

## 5. Andre oppdrag som klubben tar på seg/ -blir med på

Dette er gjerne aktiviteter som klubben har arrangert tidligere, og som vi muligens ønsker å videreføre

- Samarbeid om padlingen ved Nordhordland Folkehøyskole (motyttelse mot at NHP låner bassenget på skolen)
- Sommercamp for ungdom
- Padledag med 4H
- Padleaktiviteter for skoleklasser
- Padling med klienter fra Hjellestad klinikken
- Sommeraktivitets tilbud for ungdomsklubber
- Turbo-camp, med flere fra paraidretten
- Minikurs for ulike grupper/ foreninger
- «Hold Norge Rent»  
Det inviteres til padletur til **???**. Vi hjelper «Hold Norge Rent» med å kartlegge plastbuss som ligger på strendene mens vi padler langs de. Estimert/ sted blir etterpå lagt inn på Hold Norge Rent sin hjemmeside: <https://holdnorerent.no/ryddeportalen/>  
Strandryddedagen er Norges største kollektive ryddedugnad og er en del av Norges strandryddeuke som finner sted 30. april - 6. mai 2018.  
(Legges inn i aktivitetskalenderen ..?)
- Stille opp på ulike stand og messer for å promotere klubben og havpadling
- Aktiv Ferie
- Medarrangør på ulike arrangementer?
- etc

## 6. Kurs i regi av NHP

Bruker egne ressurser dersom vi har instruktører / forelesere som er ledig

- Intro-, grunn-, og teknikkurs HAV / Flattvann
- Friluftsliv
- Pakking av kajakk (med vekt på behov og sikkerhet) / Pakking for overnatting
- Navigasjon, bruk av kart og kompass (event. GPS)
- Psykisk helse (foredrag av egne medlemmer)
- Reparasjon av utstyr og drakter m.m.
- Svømmekurs
- Fotografering (vanntett kamera, GoPro m.fl.) m.m.

## 7. Eksterne kurs

Klubben må muligens leie inn instruktører/ forelesere innenfor en del tema

- Aktivitetsleder Hav, videregående Hav og veileder Hav
- Grunnkurs Elv, teknikkurs Elv, sikkerhetskurs Elv
- BCU 3-star og 4-star
- Laging av grønlandsåre og eskimokajakk
- Førstehjelpskurs (spesielt relatert til padling), hypotermi (nedkjøling), Skadestedsledelse
- Livredning (badevakt)
- VHF kurs, praktisering
- Psykisk helse (eksterne foredragsholdere)
- Meteorologi m.m.

## 8. Workshop

Klubben ønsker å spisse kompetansen, og videreutvikle medlemmene innenfor en del tema

- Padling i litt krevende forhold (litt brottopadling) og redninger i samme forhold. Redningstreningen legges opp som korte caser/scenarioer som løses som en gruppe. Det legges opp til gradvis progresjon i vanskelighetsgrad.
- Surf og brottopadling
- Testing av Surfski og andre typer kajaker, og utstyr
- Padlegøy seminar - allsidig spesialisering  
Arrangere seminar om padleopplæring og trening ved bruk av lek. Seminaret bygger på NPF sitt hefte «Padlegøy, 50 leker for alle nivåer». Det passer for nybegynner til viderekommende. Kurset er hovedsakelig for dem som ønsker å lede lek inspirert trening for voksne og barn. Hør med Marita Lindtner om hun kan gjennomføre dette kurset, som inneholder både foredrag og workshop. (Se <http://bsipadling.no/1300/> )
- Teknikk trening. Forslag om å benytte eks. Torbjørn Lundhaug (med kursopplegg tilsvarende det som var på aktivitetsledersamlingen på Fedje i 2014)
- Rullekurs/ -trening
- Risikovurdering (HMS gjennomgang / avviksrapportering – gjennomgang av rutiner/ nødv. endringer m.m.)
- Praktisk redningsøvelse hvor Redningsselskapet stiller med redningsskøyte, og øver på hvordan de kan bistå ved ulykker hvor padlere er involvert.
- Utviklingstrappa som verktøy for utvikling av morgendagens utøvere og instruktører. Martha og Svein hjelper til med å lage et individuelt opplegg for de som ønsker det. Ser på kortsiktige og langsiktige mål. Se på «Vurderingsskjema for egne padleferdigheter» fra NPF. (Må kanskje tilpasses de ulike gruppene).
- Treningslære. Marta kurser oss på treningsprinsipper og treningsinnhold. Oppvarming, uttøyning (unngå piriformissyndrom), skadeforebygging, etc
- Aktivitetsveke 2018: Ulike kurs og arrangementer? Arrangere kajakksskole for de unge? Sommerleir?
- Modifisering av dekkstrigg for surf og brottopadling m.m.

## 9. Aktivitetsledersamlinger

Vi vil starte opp med aktivitetsledertreninger for sesongen 2018, og holder på **en fast kveld** hver måned, fra april til oktober. Det er ikke behov for påmelding – kom hvis du har lyst og det passer! Vi blir uansett glad for å se deg! Første samling blir **dato** – sett av datoen allerede nå. Dette blir et tørt(!?) møte med planlegging for sesongen – dvs ingen padling denne kvelden. Vi kommer tilbake over påske med info om tid og sted. Vi håper du vil være med og bidra til og på disse treningene, og samtidig vil vi prøve å bruke noe av dette videre til aktivitet i klubben for de øvrige medlemmene. Håper du ble litt nysgjerrig og vil være med å skape et godt og utviklende miljø i klubben vår! Vi trenger akkurat DEG! Send oss gjerne noen ord dersom du har noe i tankene ...

- Planleggingsmøte i slutten av april (i klubblokalet?)

### Tema på samlingene kan være:

- Teknikk (kanting, sving, fremdriftstak, støttetak, redning, etc.)
- Pedagogikk - læremetoder og tilbakemelding.  
F.eks. hvordan kan vi lære bort teknikk?  
(.. hel-/delmetoden, problemmetoden, instruksjonsmetoden, baning ..)  
Se boka: «top-tips-for-coaches»
- Sikkerhet, sjømannskap og redningsøvelser
- Navigasjon (se også boka: Sea Kayak Navigation: A Practical Manual / Franco Nevero)
- Turplanlegging, ledelse, sikker padling m.m.
- Mørkepadling, 2 delt: teori og praksis (seinhøstes), fyrkarakterer og lanterneføring  
(Se også: <http://navigasjon.lofoten-teknikk.no/fyr/fyrsimwebim1.htm>)
- Siste samlingen før vinteren/ ut for å spise?  
Oppsummering og evaluering av sesongen som har vært
- etc

Merknad: Vi ønsker å invitere aktivitetsledere fra andre klubber i Bergensregionen til felles samling, med noen interessante temaer. Og kanskje også benytte disse kursholderne ved seinere behov.

## 10. Sosiale sammenkomster

Sosiale treff hvor vi kan drive med dugnad, dele den enkeltes interesser/ aktiviteter, og arrangere festligheter og konkurranser

- Dugnad på utstyr, naust og klubblokalet m.m.
- Temakvelder
- Foredrag
- Film (teknikk, turer etc.)
- Spillkvelder
- Fotografering/ fotokonkurranse (resultatet blir presentert på årsmøtet?)
- Turplanlegging
- Bokanmeldelser/ anbefalte bøker
- Julefest/ julebord (julebordkomite?)
- St.Hans-markering
- Jubileumsfest i 2019 (15 års feiring – festkomite?)
- Triatlon (svømming, padling, løping, sykling, annet?)
- Teamkvelder
- etc

## 11. Andre arrangementer på vestlandet

Dette er aktiviteter som kanskje en del egne medlemmer ønsker å være med på, og av den grunn bør vi vurdere å ta hensyn til det i vår aktivitetsplan. Vi kan alternativt arrangere fb-turer (med kort varsel) dersom det er ønskelig.

- Padlefestivalen (31.05 - 03.06.2018) God Tur og Njord arrangerer
- Eidsvåggrunden (26.05.2018)
- Hjeltestad Rundt (25.08.2018)
- Askøy Rundt Padlefestival (31.08 - 02.09.2018)
- Stormsamling (28.09 - 30.09.2018) Askvoll padleklubb inviterer til Stormsamling i Bulandet <https://www.facebook.com/Askvoll-Padleklubb-283238932315/> (samling hovedsakelig for viderekomne)
- Workshop sammen med årets veilederkandidater til NPF Veileder Hav. (Dato og sted?) (for de med teknikkurs eller høyere.)
- Aktivitetsledersamling i regi av Norges padleforbund (Dato og sted?) (for de med aktivitetslederkurs eller høyere)
- etc

## 12. Klubbutvikling i NHP

Vi inviterer alle medlemmer til to klubbutviklingsmøter med tema – «Padleglede for alle». Dette bør være gjennomført før årsmøtet i 2019, slik at vi kan bruke resultatet fra disse møtene i årsplanen til neste år.

<http://www.padling.no/norges-padleforbund/dokumenter/>

<http://www.padling.no/klubber/klubbutvikling/>

13. <http://bsipadling.no/bsi-padling-medlemsmote-klubben-malet-klubb-del2/>

- Utvikling av nye instruktører. Informasjonsdag om aktivitetslederkurs.  
Har du teknikkurs? Ønsker du å hjelpe til med kurs og aktiviteter i klubben? Bli med på NHP sin informasjonsdag om aktivitetslederkurs, og finn ut hvordan du kan bidra til mer aktivitet i klubben.
- Kurskveld for kursholdere «grunnkurs hav». Tilbud til alle som ønsker å holde grunnkurs hav, hvor vi inviterer til en kurskveld der målet er å gi faglig påfyll, og sikre at grunnkursene blir rimelig like. Kurskvelden blir lagt opp som en diskusjon, der vi sammen finner frem til en "best practice" for grunnkursene.
- Kurs innenfor administrative oppgaver/ styreverv. Økonomi, budsjett/ regnskap. Hobbyinntekt. Forsikringsordninger (brann- og innbruddsforsikring, innboforsikring, forsikringer på utstyr og forsikring av medlemmer/ -andre) etc.  
Skriftlig tillatelse fra forelder/foresatte, Behov for egenerklæring, Politiattest
- Medlemsblad/ videreutvikling av egen hjemmeside?
- Medlemsundersøkelser (Hvilke ressurser har hver enkelt medlem, hva ønsker de å bidra med og hva ønsker de å være med på?)
- Klubbhåndbok
- Klubbkvelder med ulike tema
- etc



### 13. Regionsutvikling / Samarbeidsforum for padleklubbene i Bergensregionen (Hav)

Samarbeide med andre klubber (Bruke instruktører fra andre klubber, fellesarrangement, etc.)

- Felleskurs
- Felles instruktørsamlinger
- Åpne- / lukkede arrangementer. Hvor går grensen for å slippe til andre?
- Respekt for hverandres terminlister aktivitetsplaner (gjelder store arrangementer som også er åpne for andre klubber)
- Ett stort felles arrangement i året?
- Årlig samarbeidsmøter
- Utarbeide felles HMS regler
- etc

### 14. NPF regionsmøte

Møtene er for styremedlemmer og ressurspersoner for klubbene og NPF.

Agenda for møtet:

- Virksomhetsplanen – noen hovedpunkter fra Padletinget
- Trener- / veilederutvikling
- Inkludering – hvordan jobber vi for at alle skal føle seg velkomne til padling?
- Klubbutvikling – hvor vil klubben? Tilbud om klubbveiledere utdannet gjennom NIF
- Regionsutvikling – hvor vil regionen? Samarbeid på tvers av klubbene i regionene
- Aktivitetsplan - vi arbeider med ønsker og behov for året
- Eventuelt / Spørsmål – det blir mulighet til å ta opp andre momenter underveis

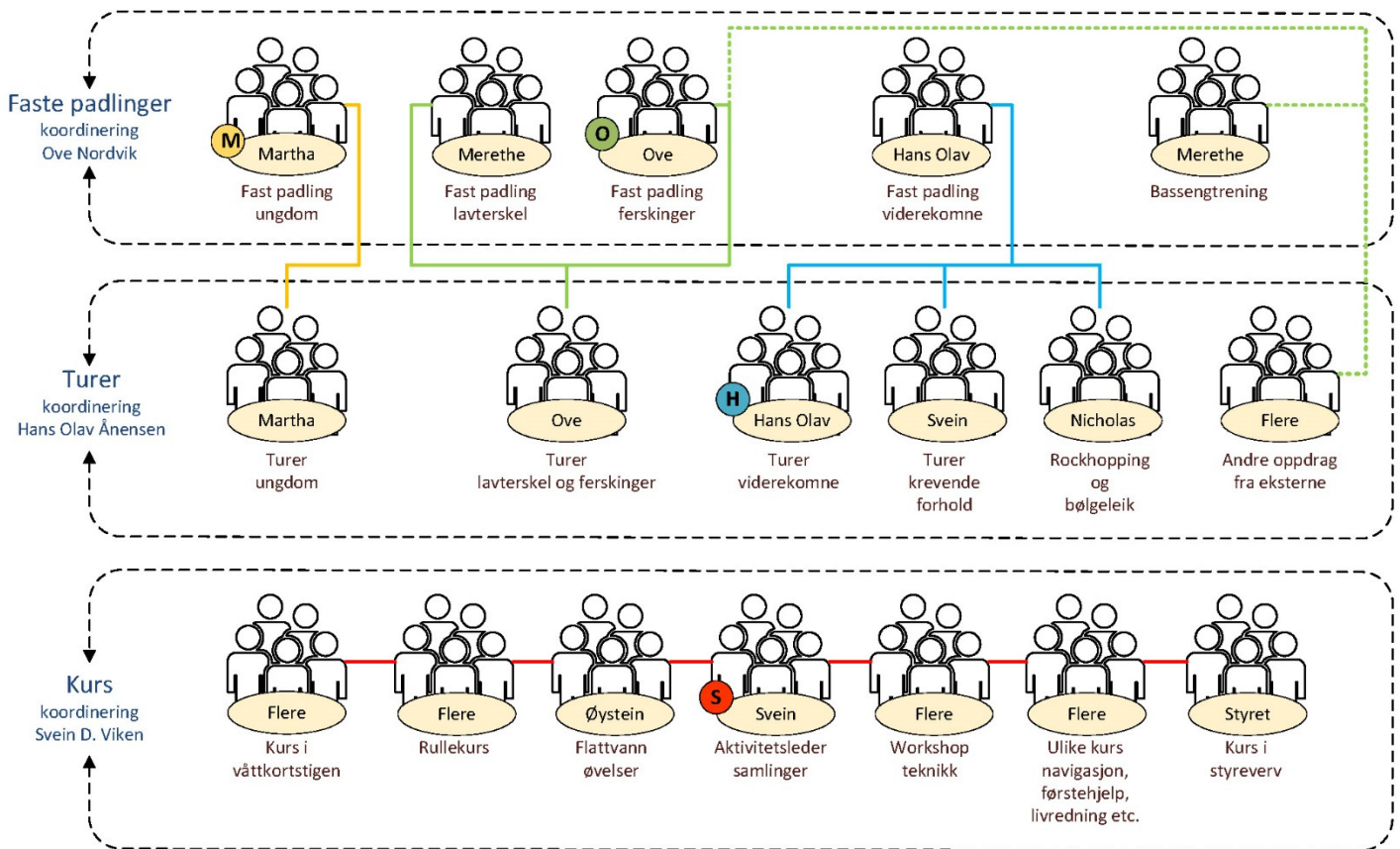
### 15. Økonomisk støtte

Muligheter for å søke om økonomiske midler:

- Hordaland fylkeskommune  
– tilskudd til lavterskel fysisk aktivitet for barn og ungdom.  
Frivillige organisasjoner kan søke om midler. Prioriterte prosjekt er blant annet tiltak som hindrer frafall fra organisert aktivitet for ungdom. Søknadsfrist er 15. februar. Les mer om tilskuddsordningen: <https://www.hordaland.no/nm-NO/idrett-og-friluftsliv/fysisk-aktivitet/tilskot-til-lavterskel-fysisk-aktivitet-for-born-og-ungdom/>
- Extrastiftelsen  
- gir støtte til tidsavgrensede helseprosjekter og -tiltak rettet mot målgrupper i Norge som fremmer levekår, fysisk og psykisk helse, mestring, livskvalitet og sosial deltakelse. Søknadsfrist: 15. mars og 15. September. Les mer om tilskuddsordningen og hvordan man søker: <https://www.extrastiftelsen.no/sok/>  
<http://www.mentalhelse.no/tjenester/extrastiftelsen/viktige-datoer>
- etc

## 16. Koordinering av aktiviteter

For å kunne unngå å booke inn arrangementer på de samme dagene har styret et forslag til koordinering av de ulike aktivitetene i klubben. Vi vil også utarbeide rutiner for å kunne reservere utstyr i h.t aktivitetsplanene.



Nordhordland padleklubb  
Koordinering av aktiviteter, Forslag 14.01.2018

## 17. Samarbeide med ressurspersonene i klubben

Vi foreslår at gruppeansvarlige kaller inn gruppemedlemmene ifølge skjemaet under. Det kan være andre medlemmer i klubben som ønsker å bidra, men ikke står oppført på lista, i så fall er det bare å gi beskjed til gruppeansvarlige 😊

### Tegnforklaring

I: ressurspersoner for aktiviteten  
A: aktivitetsleder  
A (gul): ansvar for aktiviteten  
H: Hans Olav  
M: Martha  
O: Ove  
S: Svein

Ressurser - aktivitetsplan 2018  
foreløpig utgave pr. 25.01.2018

Nordhordland padleklubb  Ressurser 2018	Aktivtetsplan 2018	Faste padlinger / turer / rockhopping / bølgeleik m.m.										Ressurspersoner for å holde kurs					Andre ansv. områder						
	Koord. felles aktivtetsplan Fase 3	O				H						S					O				S	?	
	Koord. ansvar for aktiviteten Fase 1 og 2	O	O	H	M	O	M	H	H	H	S	O	O	Ø	S	S	S	O	O	O	O	S	?
	Våttkort - HAV (egenkompetanse)	Fast padling, Lavterskel (tidl. onsd.?)	Fast padling, ferske padl. 1* (seint onsd.)	Fast padling, viderekomme 2-3* (tirsd.?)	Fast padling, ungdom (torsd.?)	Turer, lavterskel og ferske padl. 1* tematurer etc.	Turer, ungdom	Turer, viderekomme 2* (C)	Turer, krevende forhold 3* (T+AL)	Rockhopping og bølgeleik m.m.	Holde kurs i Våttkortstigen	Rullekurs	Basseng- / badevakter	Flattvannspadling / fradriftstak	Navigasjon (inkl. vektorregning)	Nattpadling (fyrlykter og lanterneføring)	Aktivitetsledertrening / works hop - NHP	Dugnadsarbeide annet	Reparasjon av kajakk og drakter	Sosiale treff, medlemsmøte, sommerfest, julebord etc.	Rongevær - høstsamling uke 31-2018	HMS, risikovurdering - ressurspersoner	Andre oppgaver
Bernt Fjordheim	T			D	D		D	D	D	D													
Bård Rosso Stokke	T			D	D		D	D	D	D													
Charlotte Espeland	AL			A				A	D	A	1	1					1?						
Dag Sudmann (styremedl.)	AL		A	A		A		A	D?	D?													
Erling Espedal	VG							A	A	A	1?	1?					1						
Gry-Borghild Johansen	T			D	D		D	D	D	D													
Hans Olav Ånensen (styremedl.)	AL			A		A		A	D	D	1	1?	1					1	1	1			
Jurgen Steinhoff	AL		A	A?		A		A?	D	D?	1												
Kjell Mjøs (styremedl.)	T	D	D			D								1?	1?								
Martha Thorsheim	AL			A?	A		A	A	D	D	1						1			1			
Mats Korneliussen	-				D	D	D																
Merethe Eikefet (styremedl.)	AL	A	A			A		A	D	1		1									1		
Nicholas Tveit	VG			A?				A	A	A	1	1		1			1						
Camilla Nordvik	?				D	D	D																
Ove Nordvik (styreleder)	AL	A	A	A		A		A	D	A	1	1	1				1	1	1	1			
Randi Mikalsen (styremedl.)	G	D	D			D																	
Ronja Trolie	-				D	D	D																
Svein D. Viken (nestleder)	VG			A				A	A	A	1	1	1	1	1	1	1			1			
Sølvi Vatnøy	I				D	D	D																
Torbjørn Leknes	T			D				D	D	D													
Torgunn Nesse	T			D	D	D	D	D												1			
Viggo Færøy	T			D	D			D	D	D													
Øystein Thunold	G			D				D						1									
Audun Håland ?	AL	A?	A?			A?																	
Andre?																							

## 18. Framdriftsplan for årets aktivitetsplan

Vi har foreslått at grovutkastet skal være levert koordineringsansvarlige for 10.2, for deretter å bli bearbejdet og bli lagt ut før årsmøtet.

Spesifisert plan leveres inn innen 12.3 for å kunne få en ferdig aktivitetsplan til 25.3 (før påske).

