

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

The Salcombe Boatstore

# Kom og prøv

Drejebog til brug for klubben, der ønsker at afholde et Kom og Prøv arrangement.

 dansk kano &  
kajak forbund

**DGI**



# Drejebog

Dette er en drejebog I kan anvende ved afholdelse af Kom og prøv arrangementer i klubben

## Formål

Kom og prøv arrangementer er en vigtig måde synliggøre og rekruttere nye til kano- og kajaksporten.

Kom og prøv kan omfatte alle typer fartøj og discipliner, f.eks. SUP, kajakpolo, kano havkajak, turkajak mm.

Kom og prøv kan være et selvstændig arrangement klubben selv afholder eller det kan kobles op på, f.eks. havnens dag, Kulturhavn eller lign.

Vi støtter jeres Kom og prøv-arrangement med markedsføring i form af plakater, postkot og foldere og ved eksponering på sociale medier og hjemmeisder.

I kan også låne bannere mm. til selve arrangementet.

## Tjekliste

Før I sender invitation ud eller siger ja til et arrangement kan I overveje følgende:

- Hvor mange har vi ønske om at nå med arrangementet i løbet af dagen?
- Hvor længe skal den enkelte deltager være aktiv?
- Hvad skal deltageren have med hjem fra arrangementet?
- Hvordan registrerer vi deltagerne?

## Tips

Når I planlægger Kom og prøv, skal I huske at afse tid på land til registrering, introducere kort til kajaktypen, og afse lidt tid til afklarende spørgsmål.

Denne tid skal I regne med ind i den samlede tid pr. deltager. Det vil ofte være fint med ca. 30 min på vandet plus opstart og aflevering.

Husk også at dele foldere og informationsmateriale om din klub, eller mulige klubber i nærheden af deltagerne, samt evt. henvisninger til efterfølgende introarrangement og Kom og prøv



# Tidsplan

Når klubben beslutter at afholde et kom-og-prøv arrangement, så er der nogle ting, der skal styr på. Herunder finder I en ideel køreplan.

## 6-8 uger før:

- Kontakt os og aftal dato for et Kom og Prøv arrangement
- Vi aftaler detaljerne om arrangementet og finder ud af, hvilke markedsføringsmaterialer, I skal bruge

## 6 uger før:

- Arrangementet lægges ud i Bevæg dig for livets kelnder og promoveres på internet og sociale medier
- Opret en begivenhed på Facebook, som folk kan dele.

## 4 uger før:

- I modtager de bestilte materialer

## 3 uger før:

- Kontakt til lokale medier, aviser osv.
- Ophængning af plakater i lokalområdet

## 1 uge før:

- Skru op for aktiviteten på de sociale medier
- Evt. omtale i lokalpressen

## På dagen:

- Bannere, beachflag eller lignende sættes op.

## 1-3 uger efter:

- Opstart af introforløb, hvor interesserede bliver præsenteret yderligere for sporten og integreres i klubben.

# Setup på dagen

## Forberedelse og gennemførelse af Kom og Prøv

### Checkliste

- Minimum 2 instruktører på vandet ad gangen.
- 1-2 hjælpere på land. Eventuelt en Paddler.
- Et meget beskyttet rovand uden bådtrafik og bølger.
- Det anbefales at vanddybden tillader instruktørerne at stå i vandet og hjælpe, hvis forholdene tillader det.
- En stand på land som kan tage imod deltagerne og give informationer om sporten, om klubben, eller klubber i nærheden, samt uddele foldere etc.
- Registrering af deltagere med navn, email og telefon.

### To timer før

To timer før arrangements start mødes alle frivillige og instruktører og gør klar.

- Sætter borde og telte op til infostanden på land.
- Klargør info materialer som flyvers, foldere mv.
- Klargør en stand til registrering af deltagere,
- Sikkerhedsbriefing af instruktører.
- Klargør kajakker og andet udstyr.

### Indhold på land:

- Fortæl om kajakken, opbygning og funktion.
- Sætte sig i kajakken og indstille benspark.
- Korrekt brug af pagaj.
- Indstigning i kajakken.

### Indhold på vandet:

- Basal intro til balance.
- Fremad-roning.
- Baglæns-roning
- Drejetag for og bag (rotation 180°)
- Ro en lille tur
- Afslutning og afklarende spørgsmål på land

### Efter roturen:

- Udeling af foldere til klubben, materiale om andre Kom og prøv-arrangementer.
- Eventuel tilmelding til opfølgende introforløb
- Information om, hvordan man bliver medlem af klubben, eller hvor deltagerne kan finde klubber nær dem.



# Sikkerhedsanbefalinger

## 7 dage før:

- Tjek op på instruktører, er de klar?
- Se om der er "strand nr." på lokaliteten. Grønt skilt med bogstav og tre tal (f.eks. A 520). Installer evt. app'en Standklar på mob. Alternativt, registrer nærmeste gade og husnummer.

## 2 dage før

Se på vejrudsigten. Er der risiko for, at arrangementet skal flyttes til alternativ lokalitet eller aflyses?

## På dagen:

- Vejrudsigst tjekkes i forhold til vind, regn, vand- og lufttemperatur og udsigt til torden, (lyn).
- Briefing af alle instruktører, definer aktivitetsområdet m.v. Aftal signaler mellem instruktører på vand og på land.

- Sørg for at alle har hinandens telefonnumre.
- Aftal hvem der alarmerer, hvis der sker en ulykke. Det kan eventuelt være personen på land.
- Tjek udstyr hos instruktørerne, fløjte bugser liner etc.
- Medbring førstehjælpegrej og drikkevand.
- Hvis det er relevant, kan i have varmt vand til stik fra fjæsing, eddike og/eller kniv til skrab af hud ved brandmænd.
- Deltagere, der vurderes uegnede til at prøve aktiviteten, må venligst forklares, at der kan være en anden aktivitet, der egner sig bedre til personen. (Det svære valg, men kan af sikkerhedsårsag være nødvendigt)

**Husk listen ikke er uddybende men vejledende**



# Huskeliste inden I sætter jer i kajakken

Hvad skal der styr på, inden I tager deltagerne med på vandet?

- Byd velkommen, fortæl hvem der er instruktører på vandet.
- Definer det aftalte aktivitetsområde og definer, hvor deltagerne kan være på vandet i forhold til instruktørerne.  
(F.eks. instruktørerne ligger yderst, og deltagerne ror på landsiden).
- Aftal signaler, lad deltagerne høre fløjten og vis deltagerne de aftalte signaler, F.eks. instruktør peger i en given retning med pagaj eller lignende
- Spørg deltagere, om der er personer, der lider af sygdomme, der giver risiko for at besvime eller pludselig opstået anfald, eksempelvis epilepsi, nøddeallergi, sukkersyge.
- Deltagere der er synligt berusede eller påvirket af stoffer tages ikke med på vande





# Næste step

Nogle af deltagerne får med stor sandsynlighed mod på mere. Har I et introforløb klar, så I kan få deltagerne ind i foreningen?

## **Introforløb**

Et introforløb er næste skridt videre fra jeres kom-og-prøv arrangement. Kan deltagerne ved dagens afrunding tilmelde sig et introforløb i klubben, hvis de har fået mod på mere? Bevæg dig for livet hjælper gerne med at stable et introforløb på benene, som består af 3 x 3 timers undervisning, hvor deltagerne bliver præsenteret for sporten og livet i jeres klub. Kontakt os for at høre mere.

## **Klubtuning**

Har I brug for at få tunet klubben, så den står skarpt til at tage imod nye medlemmer? Eller ønsker I at sætte fokus på fastholdelse i klubben? Vi hjælper med et klubbetuningsforløb, hvor I får besøg af en af vores konsulenter, der hjælper jer på vej. Kontakt os for at høre mere om, hvordan vi kan hjælpe jer.

## **Paddlers**

I Bevæg dig for livet - kano og kajak har vi søsat en Paddlers-uddannelse. Paddlers er personer i klubben, der gør det lettere for klubben at rekruttere og fastholde flere medlemmer. Vil I høre mere om Paddlers, så kontakt os og hør mere.

# Hvad er Bevæg dig for livet?

Kano- og kajaksporten er i rivende udvikling med flere aktive roere og medlemmer i kano- og kajakklubberne. Bevæg dig for livet – Kano og kajak vil gerne bidrage til, at endnu flere kommer på vandet. Vi støtter kano- og kajakklubber, der gerne vil tiltrække og fastholde medlemmer. Samtidigt samarbejder vi med kommercielle operatører og andre partnere om at give flere mennesker mulighed for at prøve kræfter med kano- og kajaksporten. Vi giver nybegyndere og motionsinteresserede gode oplevelser på vandet og hjælper selvorganiserede til at blive bedre roere.

Projektet løber i perioden 2017-2022 og er et samarbejde mellem DGI og Dansk Kano og Kajak Forbund med det formål at få flere mennesker ud at ro kano og kajak. Vi er en del af den nationale Vision 25-50-75.

Har I brug for hjælp, så kontakt os og lad os tage en uforpligtende snak omkring, hvordan vi kan hjælpe jeres klub.

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

---

**Sammen om et aktivt Danmark**  
bevægdigforlivet.dk

**TrygFonden**

**NORDEA  
FONDEN**

**DGI**

