

Info i korthet om KG

Här följer en komprimerad info om KG´s mål, inriktning, aktiviteter mm som riktar sig till nyfikna föräldrar och sökande elever. Välkommen att höra av dig vid fler frågor.// Tränarna

KG, för att jag kan mer!

Lev din dröm!

RF:s mål med KG

Målet för riksidrottsgymnasier är att underlätta kombinationen utbildning och elitidrott för idrottare på elitnivå. Vi vill erbjuda eleverna bra träning i en positiv och stimulerande idrottsmiljö och förbereda dem inför en framtida kommande elitkarriär.

Verksamheten på KG

- Elitsatsande och högpresterande elever i skolan ska ges bästa förutsättningarna i Sverige.
- Förberedande träning inför seniortiden (Se stegen sid 7)
- Utvecklande träning varierad/allsidig (se sid 8)
- Besättningsträning minst en gång/vecka
- Samhörighet/gruppkänsla/sparring (se olika spår sid 8)
- Ledarledd träning 6-8 pass/vecka (se röda pass sid 9)
- Årsplan med info om läger, tävlingar, tester mm skickas ut till alla berörda samt finns på hemsidan.
- Teoriundervisning bedrivs ca en gång/vecka för att skapa självständiga elever när det gäller träning och tävling efter gymnasietiden.
- Individuell träning läggs upp efter testresultat och utvecklingssamtal där vi pratar om träning, skola, socialt.
- Vi åker på ca 3 läger/år (se sid 14)
- Uppföljning och förändringar sker via elev- och förälderenkät, intervju, rig-möten. Där ämnen som mat, boende, träning mm. Tas upp. Förändringarna utvärderas läsårsvis av tränare.

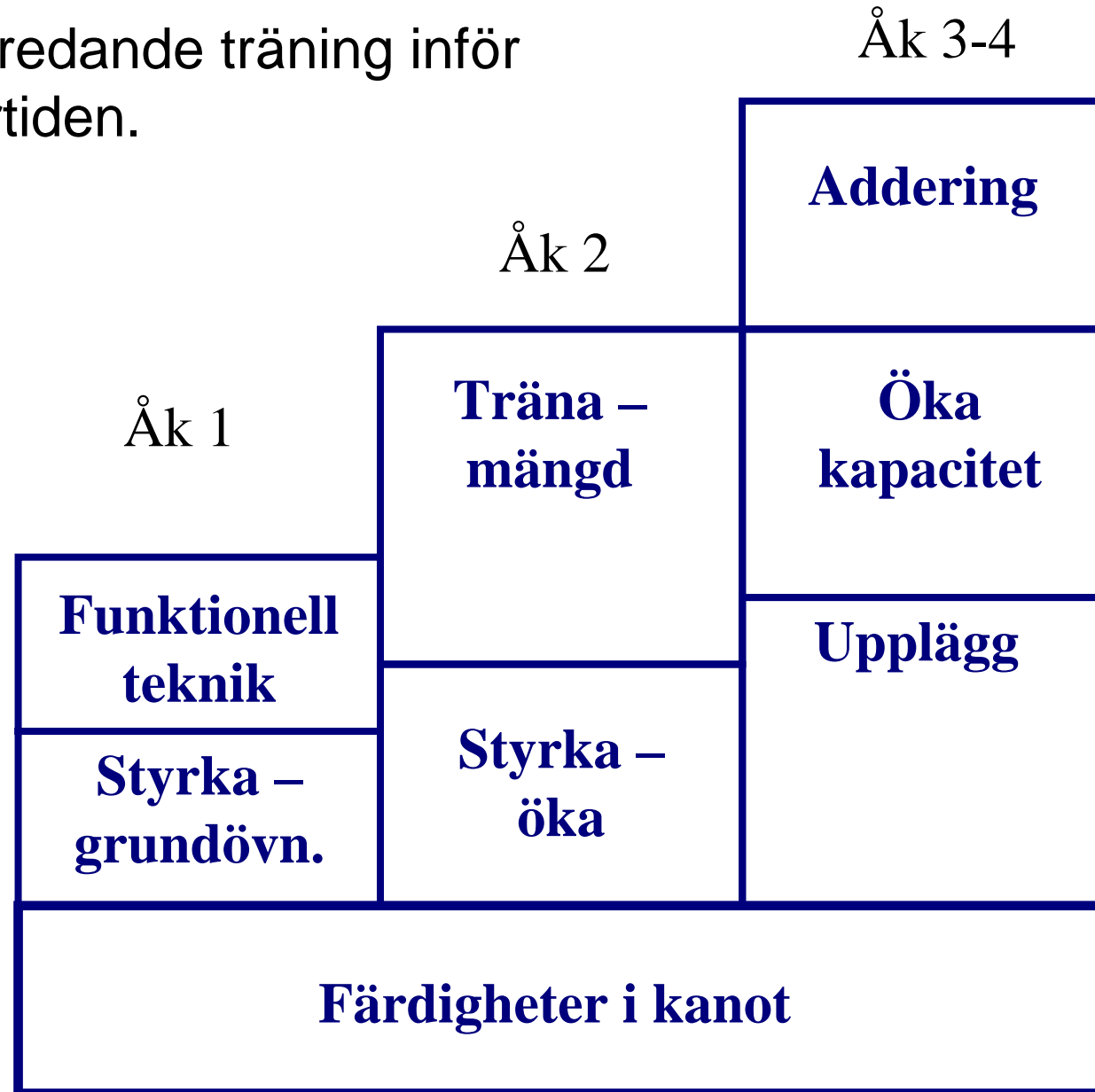
Verksamheten på KG

- Uppvärmning och rörlighet körs kontinuerligt efter schema
- Teknikanalys görs noggrant med alla elever via dartfish. (analysprogram)
- Testbatteri framtaget av tränare och utvecklingsansvarig på SKF används med jämna mellanrum för att se hur eleverna utvecklas och sköter träningen.
- Vi fokuserar mycket på styrketeknik i åk 1 innan de får börja köra tung styrka.
- Eleverna erbjuds en nära kontakt med sjukgymnast, massör samt läkare i Nyköping.
- Eleverna ska ha flytväst 1 oktober – 1 maj

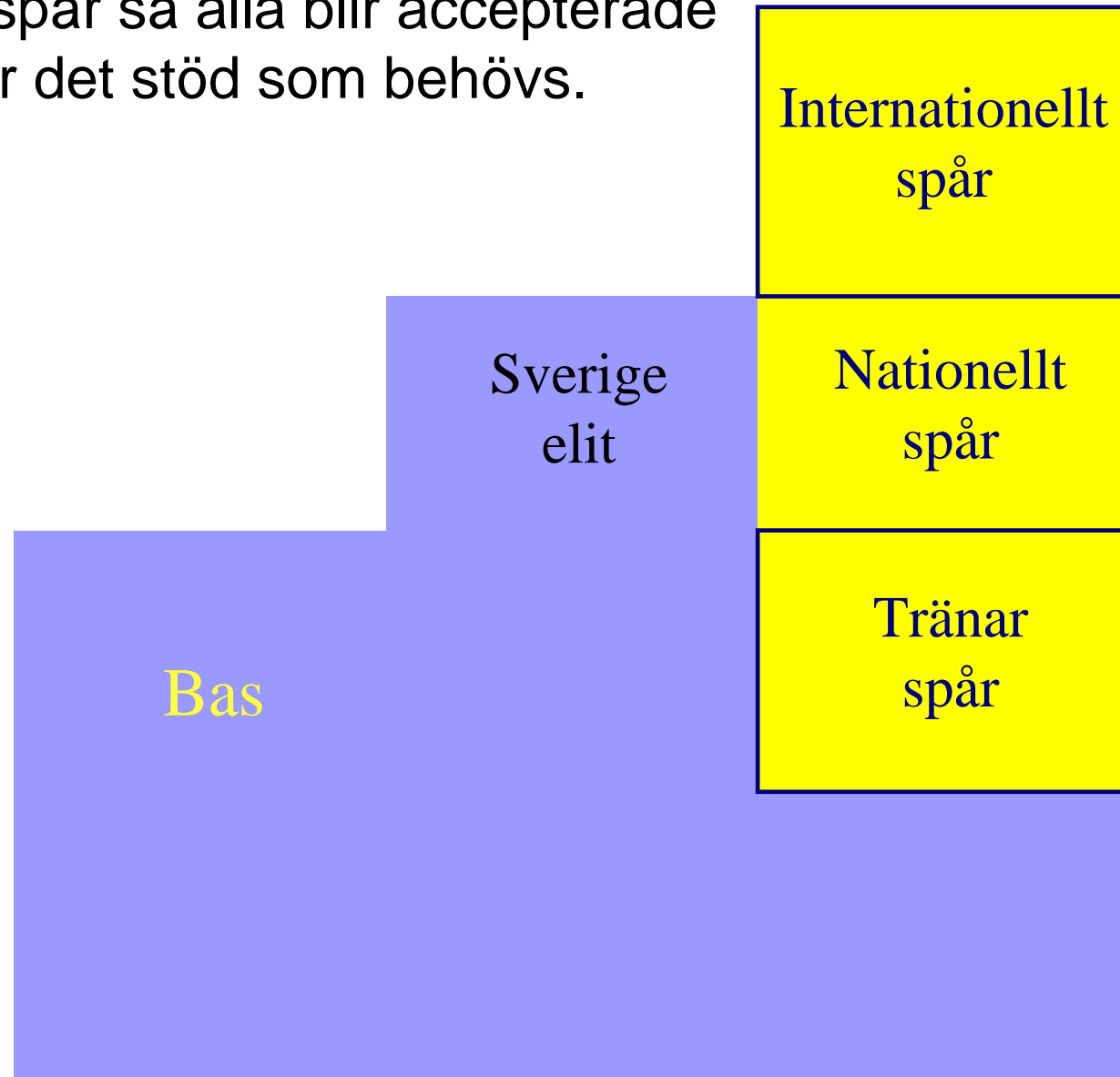
Verksamheten på KG

- Renovering av matsal, kök, kontor, trappuppgång har gjorts under 08-09
- Kanot IF är en förening som eleverna sköter för att få föreningskunskap.
- Årsplan skickas ut där våra aktiviteter syns. Läger, tävlingar, tester mm.
- Vi jobbar kontinuerligt med sammanhållningen på KG i samarbete med RF.

Förberedande träning inför seniortiden.



Olika spår så alla blir accepterade och får det stöd som behövs.



Individuell/allsidig/varierad träning

- | | | |
|-----------|------|------------------------------|
| ■ Måndag | Fm | Valfritt individuell träning |
| | Em | Paddling/paddelmaskin |
| ■ Tisdag | Morg | löpning |
| | Em | Paddling/medicinboll |
| ■ Onsdag | Fm | Valfritt individuell träning |
| | Em | Paddling/paddelmaskin |
| ■ torsdag | Morg | Styrka |
| | EM | Paddling/Brottning |
| ■ Fredag | | Vila |
| ■ Lördag | FM | Paddling – Styrka |
| | EM | Paddling |
| ■ Söndag | FM | Paddling – Löpning |
| | EM | Paddling |

Förberedelser inför skolstart

- Träningsmängd 8-10 pass/vecka är bra om eleverna klarar av för att direkt kunna komma in i verksamheten.
- Självständiga elever när det gäller att bo själv. Föräldrar ombedes att lägga över ansvar på sitt barn.
- Städa
- Tvätta
- Diska
- Laga mat
- Torka av bord...

Helgförälder

- Föräldrar anmäler sig till tränare och bor gratis i egen lägenhet på KG, spontana aktiviteter som bakning och matlagning förekommer. Man kan bara vara där för att träffa sitt barn och vara ett extra vuxenstöd också.

Arbetsfördelning

- Vi har olika uppgifter men hjälps åt när det behövs.

Henrik 100 %

Marcus 85 %

Anders 75 %

Raimo 75 %

Folksam försäkring

- Grundförsäkring ingår via tävlingslicens. Olycksfall och reseförsäkring som gäller både i Sverige och utomlands.
- Vårdkostnadsförsäkring är på prov –09. Premie: 1500 kr Privatvård efter kundens önskemål. Ingen självrisk.

Läger

- Skidläger v.49 och v.5
- Vårläger 2 veckor runt påsk
 - Racing – Sevilla
 - Slalom – Pau eller Bratislava
 - Kostnader 1000-1500/skidläger 4000-7000 vårläger.
Resor/ tävlingar 4kr/mil.
 - Kg skjutsar till tävlingar efter önskemål under terminerna.

Övrigt

- Boendekostnad 1900kr/mån
- Matkostnad mån morgon-fre em 800kr/mån
- Eleverna hjälps åt att städa på Kg och kan vid skolavslutning kvittera ut ca 1000kr om städningen har skötts.