

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

Att erbjuda stöd till talanger med bäst förutsättningar att som seniorer nå internationell elit och för dem skapa goda möjligheter att kombinera elitidrott och utbildning genom ett individanpassat, flexibelt och kompetent stöd i en kvalitetssäkrad studie- och elitidrottsmiljö.”

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 9)
- 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

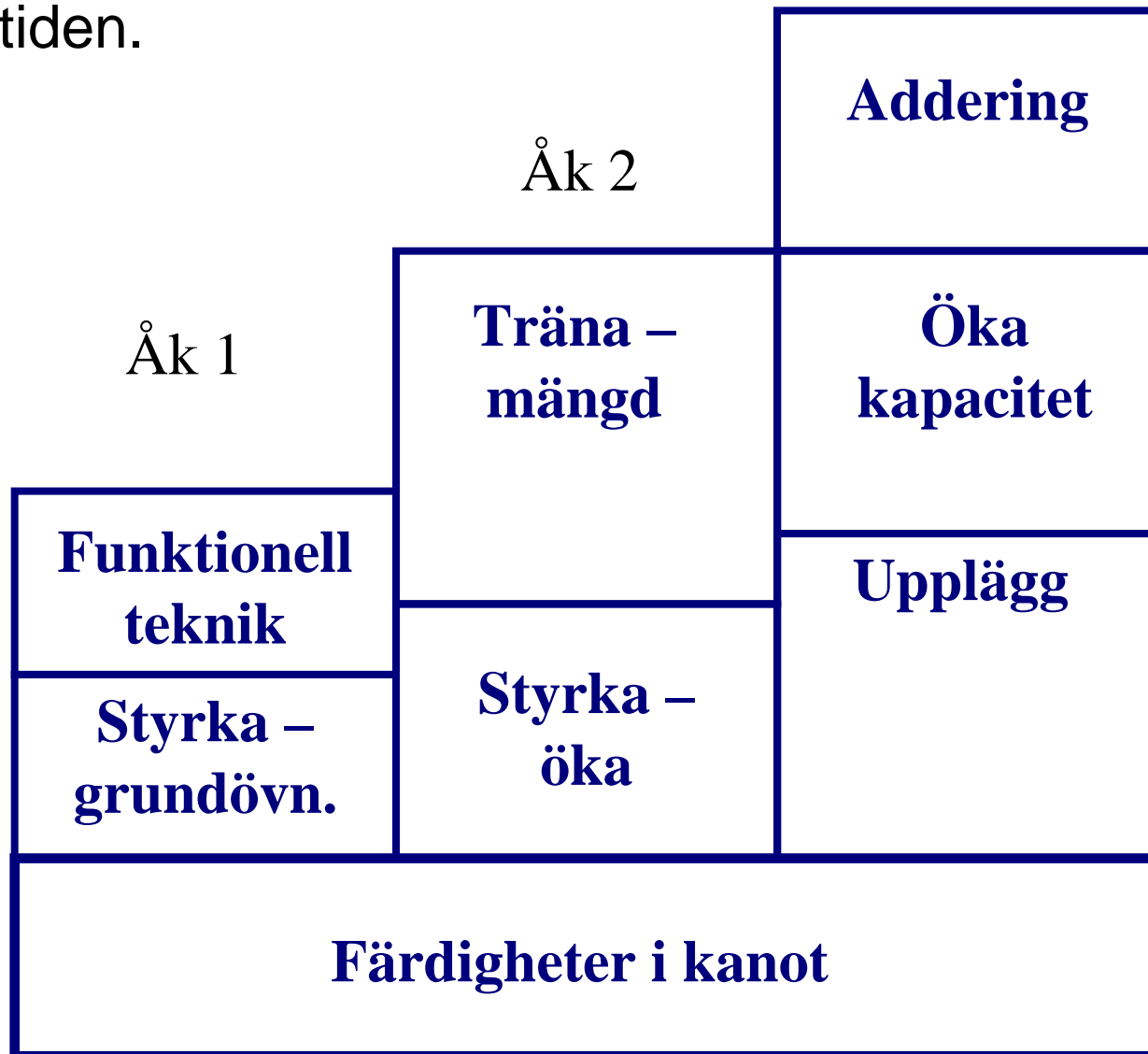
- Uppvärmning och rörlighet körs kontinuerligt efter schema
- Teknikanalys görs noggrant med alla elever via dartfish. (analysprogram)
- Testbatteri framtaget av tränare och utvecklingsansvarig på SKF används med jämna mellanrum för att se hur eleverna utvecklas och sköter träningen.
- Vi fokuserar mycket 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

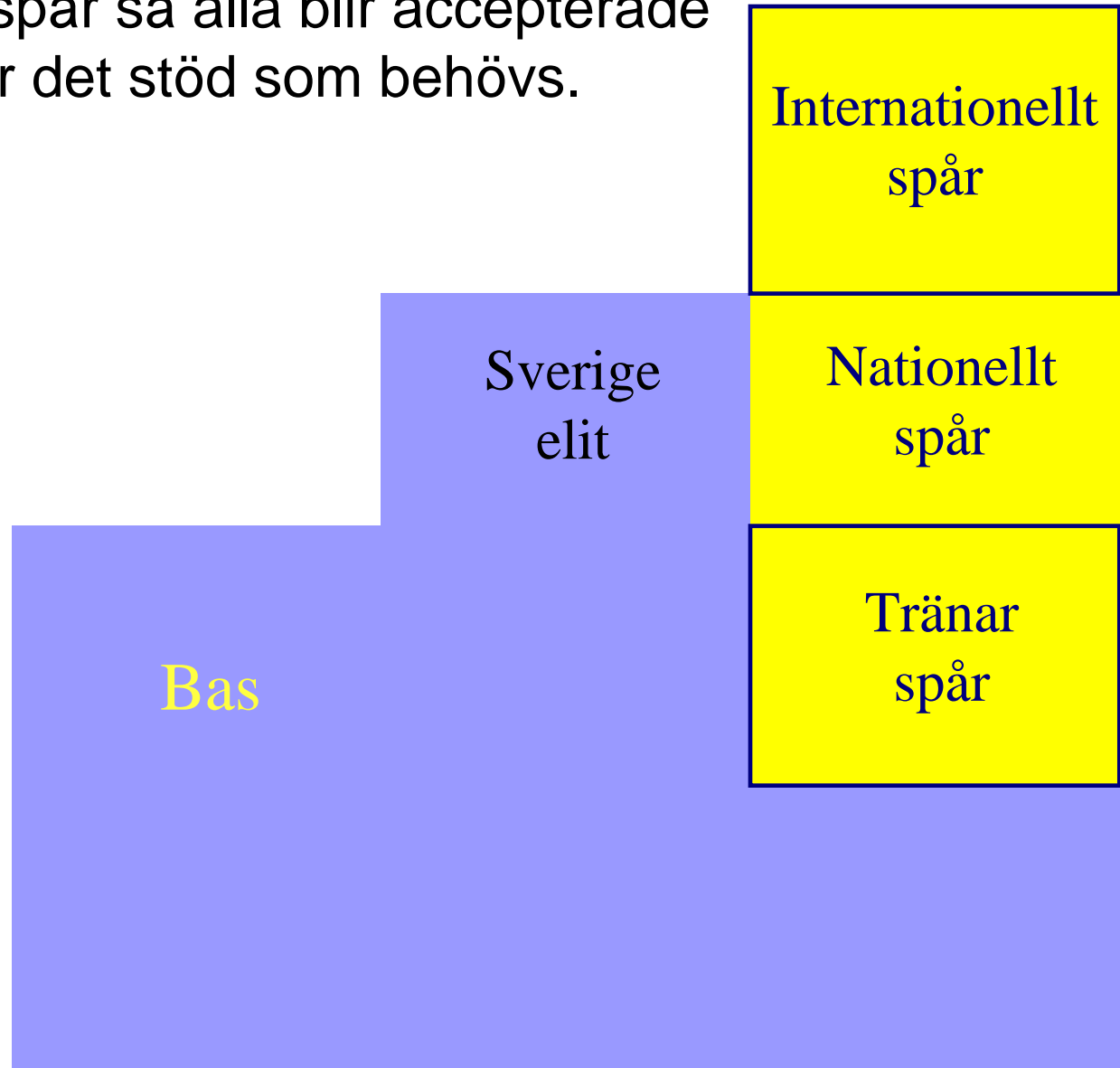
- Renovering av matsal, kök, kontor, trappuppgång har gjorts under 08-09. Lägenheterna renoveras rullande vid behov av nyköpingshem
- Kanot IF är en förening som eleverna sköter för att få föreningskunskap.
- Årsplan skickas ut där våra aktiviteter syns. Läger, tävlingar, tester mm.
- Vi jobbar kontinuerligt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

Förberedande träning inför seniortiden.

Åk 3-4



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 | Paddling+löpning |
| | Em | Paddling/medicinboll |
| ■ Onsdag | Fm | Valfritt individuell träning |
| | Em | Paddling/paddelmaskin |
| ■ Torsdag | Morg | Styrka+Paddling |
| | EM | Paddling/Brottning |
| ■ Fredag | | Vila |
| ■ Lördag | FM | Paddling |
| | EM | Styrka |
| ■ Söndag | FM | Paddling |
| | EM | Löpning |

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.

Arbetsfördelning

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

Henrik 100 %

Marcus 45 %

Anders 75 %

Raimo 75 %

Folksam försäkring

- Grundförsäkring ingår via tävlingslicens. Olycksfall och reseföräkring 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 – Europa
 - Slalom – Europa
 - Kostnader 1000-1500/skidläger 4000-7000 vårläger.
Resor/ tävlingar 5kr/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.