

Kjære alle som kommer på OKK leirskole i sommer!

OKK leirskole startet 22.juni og varer nesten hele sommeren frem til 14. august. Det er fortsatt noen ledige plasser enkelte uker (29, 30, 31), se okk.org for status per uke og påmelding og kontakt Stein Hagen via aktivitet@okk.org eller mobil 48063256 for spørsmål. Nedenfor følger et typisk ukeprogram basert på tidligere sommerleirer. Kom gjerne med innspill og spørsmål om vi har glemt noe!

Flexibelt program

- Programmet er fleksibelt og kan tilpasses barnas ønsker.
- Vi tar hensyn til vær og vindforhold.
- Noe variasjon fra uke til uke vil derfor også forekomme.
- Barn som blir flere uker, kan få gradvis større padleutfordring og mer trening hvis de ønsker det.
- Vi vil foreta korte turer ut fra brygga i OKK, og besøke Sollerudstranda og Bygdøy sjøbad for bading og leker i vann og på land.
- Padleturene har følgebåt og vi har med taeliner så det skal bli lett å komme seg tilbake til brygga i klubben.

Bemannig

- OKK Leirskole 2020 har mer enn 15 ungdom og voksne som vil bidra til å gi barna en fin sommeropplevelse.
- Barna deles i mindre grupper på maks 8-12 deltakere
- På hver gruppe vil 3-4 ungdom/voksne passe på at alle får en god og trygg opplevelse på og ved sjøen i sommer.
- Gruppene ledes av 1 erfaren kajakpadler som hovedtrener, og 1 assistent som er god til å padle og 2 sommerhjelper som også har gode padleferdigheter.
- Målet er at alle som har sommerjobb hos OKK får god trening i å lede barn og unge og får et løft i sin egen utvikling som igjen gir muligheter for flere spennende jobber i fremtiden innen idrett, friluftsliv mm.

Frivillighet/dugnad

Er du voksen (forelder/foresatt) eller eldre søsken som kan bidra på vann eller på land under vår sommerleir én eller flere dager fra 9-15, eller bare på slutten av dagen (kl. 13-15), vennligst ta kontakt med Stein Hagen på 48063256 eller aktivitet@okk.org.

Smittevernregler følges nøye opp under hele sommerleiren

OKK forholder seg til gjeldende retningslinjer for smittevern og vi begrenser derfor matserving denne sommeren og ber derfor om at alle tar med egen matpakke.

Parkering ved levering og henting

Det er begrensede parkeringsmuligheter i sommer. Vennligst benytt kollektivtransport eller sykkel, hvis mulig. For parkering i nærheten av klubben, kjør 100 meter forbi klubben til GRUSPARKERINGSPLASSEN ved Ullern Seilforening (ikke på asfalterte parkeringer, men på gruspareringen rett før gresset begynner, bortenfor den hvite gangbroen over E-18. Et skilt på veggen ved innkjørselen til klubben illustrerer parkeringsområdet. Vennligst IKKE parker på roklubbens område ved siden av OKK.

Program OKK sommerleirskole

OPPMØTE OG OPPROP: 8:45 – 9:00, Oslo kajakklubb, Drammensveien 210, 0277 OSLO

HENTING: 15:00 – 15:15, OKK

Mandag

- 09:00 Samling: Presentere instruktører og klubbregler og omvisning på klubben.
09:30 Oppvarming og bli-kjent leker, inndeling i grupper, navnelapper/merking av utstyr.
10:00 Alle ferdig skiftet og klare til dagens aktiviteter.
Gruppe 1 – Viderekomme: en rolig padletur
Gruppe 2 – Nybegynnere: et intro-kurs i padling
12:00 LUNSI
13:00 Fordeling i grupper.
Gruppe 1 – Viderekomme: delt i to hvor den ene halvparten drar på SUP-tur og den andre halvparten har balansetrening. Etter 30 minutter bytter vi.
Gruppe 2 – Nybegynnere: Mer intro-kurs i padling, tilpasses etter ferdigheter og behov.
Til slutt kan alle få prøve å velte i kajakk ved bryggen slik at de får kjenne på hvordan det er å gå rundt og svømme til land. Dette er et viktig steg med mål om å bli glad og trygg i kajakk og vann.
14:45 Oppsummering – Hva var gøyest, hva likte du? Hva vil du gjøre mer av i morgen?

Tirsdag

- 09:00 Morgenmøte med barna i sirkel. Plan for dagen og spesielle ønsker/behov?
Smøre seg med solkrem/ha solhatt, ha vann.
09:30 Ferdig skiftet og klar i kajakk og SUP.
Padletur i rolig tempo slik at alle henger med. Det er lov til å prate og synge underveis!
Tilbake på klubben ca. kl.1130-1200. Fri lek frem til lunsj.
12:00 LUNSI
13:00 Fordeling i grupper. Rotering av grupper etter behov.
Gruppe 1 : Balanseøvelser
Gruppe 2 : SUP-tur
Gruppe 3 : Kajakpolo med ballspill
Gruppe 4: Trening i Flattvannskajakk / HAV-kajakk for de som vil
14:45 Oppsummering – Hva var gøyest, hva likte du? Hva vil du gjøre mer av i morgen?

Onsdag

- 09:00 Morgenmøte med barna i sirkel. Plan for dagen og spesielle ønsker/behov?
09:30 Samlet tropp til Bygdøy sjøbad for «frilek» med kajakk og SUP.
12:00 LUNSI
13:00 Inndeling i grupper. Rotering av grupper etter behov.
Gruppe 1 : Balanse. Gruppe 2 : SUP. Gruppe 3: Kajakpolo. Gruppe 4: Flattvann/HAV
14:45 Oppsummering – Hva var gøy, hva likte du? Hva vil du gjøre i morgen?

Torsdag

- 09:00 Morgenmøte med barna i sirkel. Plan for dagen og spesielle ønsker/behov?
09:30 Ferdig skiftet og klare i kajakk og SUP.
Tur rundt Killingen eller mot paradiskbukta. Rolig tempo slik at alle henger med.
Tilbake på klubben før lunsj. Bading og fri lek frem til lunsj.
12 :00 LUNSI
13:00 Frilek med forskjellige aktiviteter
14:45 Oppsummering – Hva var gøy, hva likte du? Hva vil du gjøre i morgen?

Fredag

- 09:00 Morgenmøte med barna i sirkel. Plan for dagen og spesielle ønsker/behov?
Inndeling i grupper etter behov.
09:30 Gruppe 1: Valgfri tur til Bygdøy sjøbad eller Sollerudstranda.
Gruppe 2: Padling og leker i vann og på land i nærheten av klubben.
12:00 LUNSI
13:00 Frilek med forskjellige aktiviteter
14:15 Rydding av brygge og deretter premieutdeling og diplom
14:45 Oppsummering – Hva var gøy, hva likte du?
- Vil du bli med på OKK Kajakkskole i august-september 2020?

Mat og drikke

På grunn av korona-pandemien i år og smitteverntiltak må vi dessverre begrense matlaging i klubben og utendørs. Derfor ber vi alle ta med egen niste til lunsj. Vi serverer følgende:

- rikelig med fersk frukt (bananer, epler)
- is (kroneis, saftis) om været er varmt
- tursnacks (salte kjeks, mandler og salte nøtter/cashew og rosiner)
- rikelig med saft og vann i sommervarmen
- Lunsj siste dag: vi serverer grillpølser og is til dessert.

Ved eventuelle matallergier er det viktig at vi får beskjed om dette på forhånd. Det samme gjelder ved bruk av **eventuelle medisiner** som krever spesiell oppfølging og oppmerksomhet.

Grupper

Vi skal dele i grupper etter alder og hvem som kjenner hverandre fra før, og noen dager etter interesse for trening eller en bestemt aktivitet. Ideell gruppestørrelse er ca. 8-12 personer.

Hver gruppe får en hovedkontakt og hovedtrener og en eller flere medhjelpere.

Trivselsregler

- Alle bidrar til at deltakere har det godt og at ingen blir oversett.
- Ta kontakt med en voksen hvis du er trist, eller noen ikke er snille.
- Vi erfarer at barna er riktig gode til å si fra om det oppstår noe som er ubehagelig.



Mobil

Barna kan ha sine telefoner med på leiren, og det er helt fint for oss. Men når vi starter dagen får alle en liten pose med navn på hvor deres telefon ligger i. Posene passer vi på, og har noen behov for å ringe hjem så si fra til en voksen. Grunnen til at vi gjør det på denne måten er at vi tidligere har opplevd at barna forsvinner mer og mer inn i skjermen og kan glemme at kajakklubben er et sted for å trene og hygge seg med venner. Vi vil gjerne vite hvis de ringer hjem og er triste eller forteller om en konflikt, så vi kan hjelpe dem. Vennligst ring eller skriv melding til oss.

Pakkelliste

På sommerleiren ønsker vi å være mye ute. Mange hevder at det er både sunt og spennende for kropp og sjel å erfare naturen under ulike værforhold.

Det fins ikke dårlig vær, bare dårlige klær. Ta derfor med regntøy om det er utrygt for regn.

Om det skulle bli tunge regnværsdager, har vi mulighet til å se film innendørs i OKK sine lokaler. Vi kan også tegne og klippe/lime og finne på mange andre kreative aktiviteter.

Ta med:

- Klær etter forholdene. Ett ekstra sett med klesskift slik at barna kan skifte hvis de er våte.
- **NB: Erfaring fra uke 26: Ta med ekstra par med sokker for å unngå at barna får flis i foten fra treplankene på brygga når sola steiker.**
- badetøy (våt-drakt hvis dere har det, om det er litt kjølige dager)
- håndkle
- drikkeflaske
- rikelig med solkrem og solbriller, ekstra T-skjorte pga. sol/regn
- **Viktig: solhatt eller caps – mange blir slitne av en hel dag i solen.**
- niste til lunsj (fersk frukt og nøtter, salte kjeks får de av oss)
- snacks for dem som har spesielle matbehov/allergier
- tegnesaker om du vil
- godt humør
- Pakke i en bag/ryggsekk som kan inneholde alt (best med bare 1 kolli per barn).

Kom gjerne med innspill om vi har glemt noe vesentlig!



Bilde fra trening på OKK med padleglade barn fra Heming. Fra venstre: Stein Hagen og Tuva Langballe (trenere i OKK), Sine Wallberg, Nils Henrik Hox Meedom, Frode Wallberg, Erik Sommerstad. (bildet er godkjent for bruk av barnas foreldre)



Oslo Kajakklubb

Samarbeidspartnere

OKK takker våre samarbeidspartnere som bidrar med midler for å oppnå idrettens nasjonale visjon om mangfold, inkludering og idrettsglede for alle!

- Eivind Astrups Allmenntyttige Stiftelse
- Sparebankstiftelsen DNB
- Oslo Kommune

