

# Sommerleir 2022 i Oslo kajakkklubb



OKK sommerleir 2022 varer i 6 uker (uke 25, 26, 27 og 31, 32, 33), oppstart 20.juni og avsluttes 19. august  
Se påmelding på [www.okk.org](http://www.okk.org). Det er plass til 25 barn per uke. Se [okk.org](http://okk.org) for status per uke og påmelding. Kontakt Stein Hagen via [aktivitet@okk.org](mailto:aktivitet@okk.org) eller mobil 48063256 for spørsmål. Nedenfor følger et typisk ukeprogram for sommerleir.

## Fleksibelt 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 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 tauliner så det skal bli lett å komme seg tilbake til brygga i klubben.

## Bemanning

- OKK sommerleir har 10-12 ungdom og voksne hver dag som bidrar til å gi barna en fin sommeropplevelse.
- Barna deles i mindre grupper på maks 8-12 deltakere
- Gruppene ledes av 1-2 erfarne kajakpadlere samt 1-2 assistenter/følgebåt slik at alle får en god og trygg opplevelse på og ved sjøen i sommer.
- 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](mailto:aktivitet@okk.org).

OKK forholder seg til gjeldende retningslinjer for smittevern.

## 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 båtforening (ikke på asfalterte parkeringer, men på gruspareringen rett før gresset begynner, like ved 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 sommerleir

**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 – Viderekomne: en rolig padletur med teknikktraining.  
Gruppe 2 – Nybegynnere: Introduksjon til padling, tilpasses ferdigheter og behov.  
*Vanntilvenning og redningsøvelser. Dette er et viktig steg med mål om å bli glad og trygg i kajak og vann.*  
12:00 LUNSJ  
13:00 Fordeling i grupper.  
Gruppe 1 – Viderekomne: delt i to hvor den ene halvparten drar på SUP-tur og den andre halvparten leker i kajak.  
Gruppe 2 – Nybegynnere: Introduksjon til padling, tilpasses ferdigheter og behov.  
*Vanntilvenning og redningsøvelser. Dette er et viktig steg med mål om å bli glad og trygg i kajak og vann.*  
14:45 Oppsummering – Hvor bra var dagen (1-10)? Hva likte du best? Hva vil du gjøre i morgen?

### Tirsdag

- 09:00 Morgenmøte med barna i sirkel. Plan for dagen og spesielle ønsker/behov?  
Smøre seg med solkrem/ha solhatt/caps, ha med vann.  
09:30 Ferdig skiftet og klar i kajak 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 LUNSJ  
12:00 Fordeling i grupper. Rotering av grupper etter behov. Du kan også slappe av og bade.  
Grupper: 1 : Balanse/leker. 2 : SUP. 3: Kajakpolo. 4: Flattvann/HAV 5. Slappe av/fiske  
14:45 Oppsummering – Hvor bra var dagen (1-10)? Hva likte du best? Hva vil du gjøre 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 kajak og SUP.  
12:00 LUNSJ  
13:00 Inndeling i grupper. Rotering av grupper etter behov. Du kan også slappe av og bade.  
Grupper: 1 : Balanse/leker. 2 : SUP. 3: Kajakpolo. 4: Flattvann/HAV 5. Slappe av/fiske  
14:45 Oppsummering – Hvor bra var dagen (1-10)? Hva likte du best? Hva vil du gjøre i morgen?

### Torsdag

- 09:00 Morgenmøte med barna i sirkel. Plan for dagen og spesielle ønsker/behov?  
09:30 Livredning i vann og førstehjelp med vekt på hjerte-lungeredning.  
I regi av Norsk Folkehjelp og Norges Livredningsselskap. Inndeling i to grupper.  
12 :00 LUNSJ  
13:00 Inndeling i grupper. Padling, bading, lek og konkurranser basert på ønsker.  
14:45 Oppsummering – Hvor bra var dagen (1-10)? Hva likte du best? 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 LUNSJ  
13:00 Inndeling i grupper. Padling, bading, lek og konkurranser basert på ønsker.  
14:15 Rydding av brygge og deretter premieutdeling og diplom  
14:45 Oppsummering – Hvor bra var uka (1-10)? Ris og ros. Hva likte du best?  
- Vil du bli med på OKK Kajakskole eller Rekrutt-treningen i august-september?

# Sommerleir 2022 i Oslo kajakkklubb

## Mat og drikke

Vi ber 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 medisiner som krever spesiell oppfølging og oppmerksomhet.

## Grupper

Vi kan 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. 8-10 personer. Hver gruppe får en hovedkontakt, erfarne trenere og en eller flere medhjelpere.

## Trivselsregler

- Alle bidrar til at deltakerne 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 kajakkklubben 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.

## Pakkeliste

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: Ta med ekstra par med sokker for å unngå at barna får flis i foten fra treplankene på brygga når sola steiker.**
- badetøy (våttrakt 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 kulli 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 Kajakkklubb

Samarbeidspartnere

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

- Eivind Astrups Allmenntnyttige Stiftelse
- Sparebankstiftelsen DNB
- Gjensidigestiftelsen
- Oslo Kommune



GjensidigeStiftelsen

