



**ALLE SKAL MED!**



OSLO KAJAKKLUBB

***Aktivitetssløftet – sammen på vannet***

***Fokusområder for prosjektet:  
Padling og friluftsliv, barn og ungdom, breddeidrett,  
inkludering, mangfold, livsmestring, fysisk og psykisk helse***

***Visjon: Idretts glede og padleglede for alle!***

# OSLO KAJAKKLUBB

Trening – Konkurranser – Samhold  
Inkludering – Mangfold – Folkehelse - Integrering



## Flattvann/Surfski/Polo

Trening og konkurranse

Kajakkskole

Sommerleir + sommerjobb

## Sårbare grupper

Tilrettelagt padling

Funksjonshemmede, flyktninger,

Fysisk og psykisk helse

## Skolesamarbeid

Padling, livredning, uteskole

Små grupper og hele klasser

(Bymiljøetaten mm.)

## Arbeidspraksis

Ungdom i utenforskap

(Ung Jobb og BV i Bydel  
Ullern + BUFDIR)

# Trening og konkurranse – samhold i bredde og topp



- Et aktivt treningsmiljø i alle aldre – kajakkskole og rekrutt, junior og senior
- Økt fokus på inkludering og mangfold, sårbar ungdom og flyktninger
- En av Norges største kajakkklubber
- Aktive miljøer innenfor, hav, tur, sup, polo, surfski og flatvannspadling
- Fostret Norges største sommerolympier – Knut Holman
- Vunnet over 100 NM gull de siste 20 årene
- Landets beste treningsfasiliteter – ute som inne

Mye av treningen foregår i lagbåt, hvor samhandling og kommunikasjon er viktig – vi konkurrerer som et lag. Temakvelder øker samhold og tilhørighet.

# Sommerleir for barn og sommerjobb for ungdom

Nedenfor er noen glimt fra sommerleiren.



*Norsk Folkehjelp og Norges Livredningsselskap holdt kurs i livredning og førstehjelp for barna og ungdommene hver torsdag i sommerleiren.*



*Imponerende hvor raskt barna lærer å padle både havkajakker og flattvann.*



Tuva Langballe hjelper de som vil prøve å padle racerkajak!



**150 barn får 1 uke hver gratis og 30 ungdom i jobb hver sommer**



# Parapadling og tilrettelegging for sårbare grupper

- funksjonshemmede, flyktninger, fysisk og psykisk helse

## Aktiviteter

- Padling på dagtid
- Lavterskelturer som inkluderer parautøvere og sårbare grupper
- Aktivitetsdager – parapadling - fra 3 år til 60+
- Utdanning av trenere for tilrettelegging – NPF

## Samarbeid

- LARS (Landsforeningen for Ryggmargsskadde)
- NRF Norsk Revmatikerforbund
- Momentum (lår og leggamputerte)
- CP foreningen (Cerebral Parese)
- Norges blindforbund (blinde og svaksynte)
- KNS og OKK – Felles aktivitetsdager for seiling og parapadling
- NPF, Oslo Idrettskrets, Sunnaas Stiftelsen
- Flyktningekoordinator i bydelen (NAV) og Frivillighetssentralen
- Fontenehuset

# Samarbeidsprosjekt - OKK og skoler

Padling, friluftsliv og tverrfaglig uteskole



*Padleopplevelse for 1000 barn og ungdom hver sesong, store og små grupper*

## OVERORDNET MÅL FOR PROSJEKTET (ULLERN BYDEL og SKOLENE)

Felles mål er å:

- styrke ungdommenes skoletilknytning, trivsel og mestring som skal bidra til å:
- bedre skoleprestasjonene, konsentrasjon
- øke gjennomføringen i videregående opplæring
- fysisk og psykisk helse og livsmestring gjennom friluftsliv- og padleopplevelser
- bidra til inkludering og tilhørighet

## SAMARBEID SKOLER

**Padling, friluftsliv og uteskole**

**Sollerudstranda ungdomsskole (8-10. kl.)**

**Bestum skole (4. og 6. kl.)**

**Voksentoppen skole (7.-9. kl.)**

**Vestre Aker skole (7-9. kl.)**

**Øraker ungdomsskole (8. kl.)**

**Bjørnsletta ungdomsskole (8.-10. kl.)**

**Ullern Videregående skole (Vg1-Vg3)**

**Tøyen skole (6 kl.)**

**Hauketo ungdomsskole (9. kl.)**

**Jordal ungdomsskole (9. kl.)**

**Grorud skole (8. kl.)**

**St. Hans Haugen Bydel (5 skoler)**

**Samarbeidspartnere**

Ullern bydel, Kultur og oppvekstavdeling

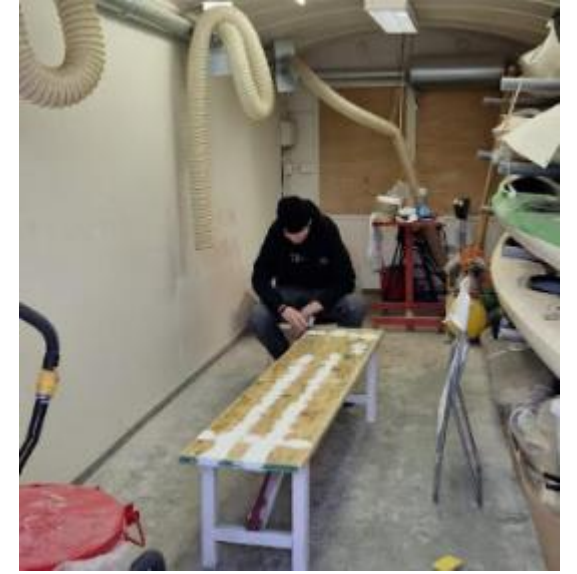
Oslofjorden friluftsråd, tverrfaglig undervisningsopplegg for skoler – Livet i fjæra, marinbiologi

**Livredning og førstehjelp**

Norsk Folkehjelp,  
Norges Livredningsselskap,  
Redningsselskapet (RS+)



# Arbeidspraksis for ungdom



## Arbeidspraksis for ungdom som sliter på skolen eller står i fare for å falle utenfor.

- Snømåking, høstløv, rengjøring av treningsrom, vedlikehold og reparasjon av kajaker mm.
- Opplæring i padling og håndtering av kajakk og utstyr, båtførerprøven, livredningsøvelser mm.
- Tett samarbeid med bydel Ullern. UNG JOBB prosjekt og BV i Bydel Ullern, delfinansiert av BUFDIR
- Aktivitetskonsulenten og daglig leder fulgte opp 7 ungdom i jobbpraksis på deltid i perioden 2021-2023

# Les mer...

## **Aktivitetsløftet – Sammen på vannet 2022**

<https://www.okk.org/aktivitetsloftet-sammen-pa-vannet-rapport-2022-oslo-kajakklubb/>

## **Sommerleir**

<https://www.okk.org/okk-sommerleir-2023/>

<https://www.osloidrett.no/nyheter/oslo-kajakklubb>

## **Padling med skoler**

<https://www.okk.org/2023/04/padling-og-friluftsliv-med-skoler/>

## **Parapadling og tilrettelegging**

<https://www.okk.org/2022/09/vellykket-parapadling-i-oslo-kajakklubb/>

## **Aktivitetstilbud til barn og unge**

<https://www.okk.org/treningstider/barn-og-unge/>

