



## Årsberetning for Lillestrøm Kajakklubb 2024

### Styret i perioden har bestått av:

Leder: Kjell Johansson

Nestleder: Heidi Berg

Kasserer: Mona Anette Nævestad

Medlem: Siri Bekk

Medlem: Morten Jetro Johansen

Varamedlem: Kari Aanjesen Dahle

Varamedlem: Siv Simonsen

**Kontrollkomité:** Helge Byrkjeland, Lars Wilhelmsen, Arne Christoffersen  
(Varamedlem)

**Valgkomité:** Bjørn Dag Evensen, Marianne Clausen, Geir Høybråten

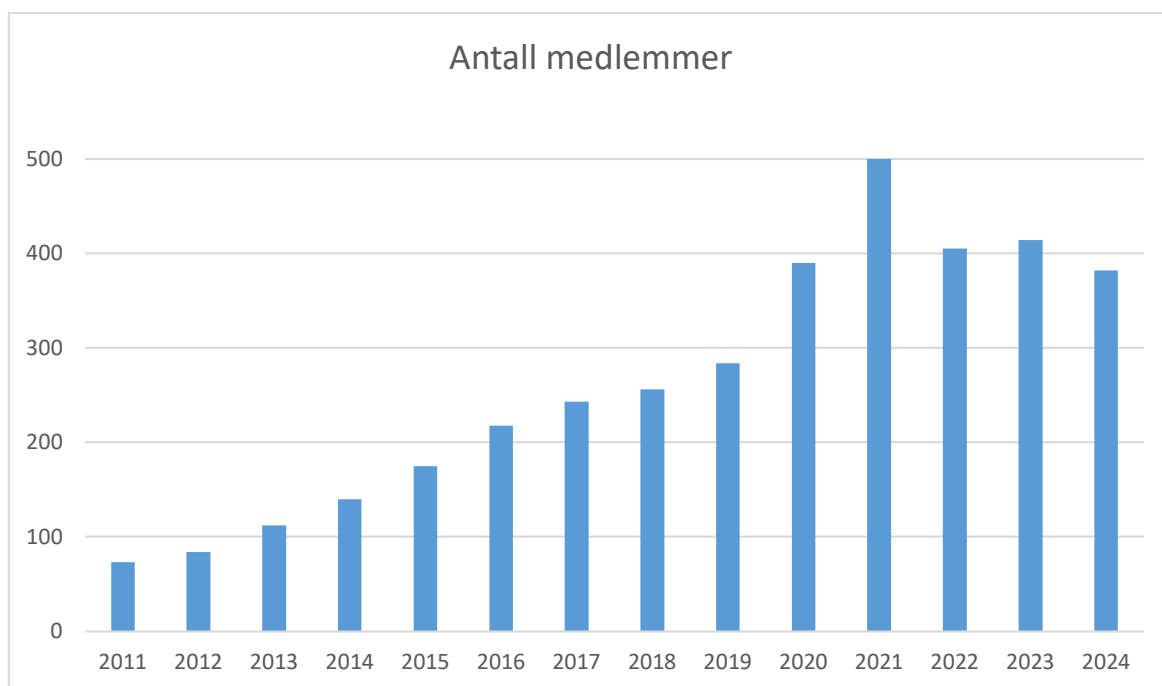
### Ledere:

Klubben har nå 18 aktivitetsledere og 6 medlemmer med *Videregående kurs*. To medlemmer har gjennomført *Veilederkurs* og *Aktiviteslederkurs livredning ute*. Vi har ca. 30 medlemmer som vi kan benytte som turledere.

Antall medlemmer: 382

Det er omtrent lik kjønnsfordeling med 52% kvinner.

Antall styremøter: 9



## Representasjon

Kjell har deltatt på Padleforbundets *Regionsmøte øst*

Tuva Stenersen har vært styremedlem i Padleforbundet

## Styrets arbeid og aktiviteter i klubben

Vinteren var forholdsvis kaldt. Første aktivitet på vannet ble «Søndag på fjorden» 17.mars, med klubbtur rundt Sletterøyene. Gjennom hele vinteren har vi hatt «Yoga for havpadlere» hver onsdag med veldig god oppslutning.

Klubben har fortsatt et høyt aktivitetsnivå, men vi ser en avtagende tendens. Dette gjelder antall aktive medlemmer, antall kursdeltagere og antall turer. Etter sommerferien gikk også antall deltagere på Onsdagspadlingene ned.

Klubbens styremøter holdes på kveldstid, for de fleste etter en lang arbeidsdag. Dette gir begrensede muligheter til grundig saksbehandling. Styret ønsket bedre tid til arbeid med saker i fellesskap. For første gang i klubbens historie samlet vi styre til Styreseminar i helgen 13.1 – 14.1 på Hurdalsjøen hotell. Det var lagt opp som et arbeidsmøte, og på forhand hadde vi satt opp ei liste med saker og tema som vi ønsket å arbeide med.

Siden hjemmesidene til klubben fortsatt ikke er helt på plass har terminliste og presentasjon av klubben vært lite synlig. Vi merker også at folk har blitt mer kostnadsbevisste det siste året. Når det gjelder kursaktiviteten så er konkurransen om deltagere blitt veldig hard.

Det var god oppslutning om «gjengangere» som turen 2. påskedag, Håøya rundt og Bølgefestivalen. Vi hadde også en vellykket Aktivitetsledersamling på Hvasser.

Loggboka i Naustet viser fortsatt stor aktivitet på onsdagspadlingene. Kajakkene brukes ofte på ukedager og i helger.

Vi følger klubbens virksomhetsplan med visjonen: «Padleglede for alle». Hovedmål for klubben er flere aktive medlemmer i en robust klubb. Med stor aktivitet har klubben også i 2024 gitt et solid bidrag til bedret folkehelse og sikker padling.

Klubben har sterkt fokus på opplæring og sikkerhet, og vi har unngått alvorlige skader og ulykker.

Det har i løpet av året vært noen dugnader, mest i forbindelse med ny bryggemodul. Vi har skaffet oversikt over disponering av kajakkplasser i Naustet, og følger opp reglen om at plassene kun kan leies av klubbens aktive medlemmer.

Klubbens økonomi er god og gir et solid utgangspunkt for vår aktivitet.

Sesongen for onsdagspadlingene ble avsluttet med den tradisjonelle samlingen på Blikomøya, den siste onsdagen i oktober. Alle samles rundt bålet, enten vi har padlet eller gått på beina. Padlesesongen 2024 ble avsluttet med «båltur» på Glomma 3. juledag.

## **Kurs og opplæring**

Klubben legger ned betydelige ressurser i å levere kurs av høy kvalitet og benytter i all hovedsak 2 instruktører på kursene. I tillegg benyttes utstyr av høy kvalitet. Klubben har to tilhengere slik at kurs og annen aktivitet kan foregå samtidig.

Det er en klar tendens at det blir vanskeligere å fylle kursene. Bare et av grunnkursene har vært fulltallig, men det kan se ut til å være behov for flere rullekurs. Kurset i august ble avlyst siden det ikke var noen påmeldte.

Vi har hatt 3 kurs og en aktivitetsledersamling, fordelt på:

<b>Kurs og opplæring</b>	<b>Antall kurs</b>
Grunnkurs hav	1
Teknikkurs	1
Rullekurs	1
Aktivitetsleder samling	1

## **Bassengtreninger**

Til tross for gjentatte henvendelser til kommunen, er det fortsatt umulig å få bassengtid i Lillestrøm kommune. Men, vi har fått leie Sandbekken bad i Rælingen kommune. Vi har tid for bassengtrening søndager fra 1500 – 1700 i vinter. Første gang søndag 3.november, Vi var ikke i bassenget i desember, men fortsetter søndager fra 5. januar og ut mars.

Avtalen er at vi stiller med reine kajaker som kun brukes i basseng, og klubben har derfor kjøpt 6 nye kajaker. For å holde kajakkene reine under lagring og transport har vi fått sydd transportposer til kajakkene. I bassenget går to og to sammen om en kajakk, dette gir 12 plasser pr gang.

## **Onsdagspadling**

Onsdagspadlingen er viktig for vår aktivitet. Den sørger for kontinuitet og regelmessig kontakt oss imellom, samtidig som vi tar imot og møter nye medlemmer. Noen kommer innom en og annen onsdag, mens andre har onsdagspadlingen som fast treningsdag. Oppmøtet var veldig godt før sommerferien, utover høsten ble det stadig færre deltagere. Første onsdagspadling var 10.april.

Onsdagspadling med «avrustning» på Varsjøen er en sikker vinner etter en lang vinterpause for mange. Aktivitetsledere viser og veileder i redningsøvelser, og alle med grunnkurs kan delta. En fin kveld ble avrundet med servering av pølser på hytta til John Arild og Bente.

Siste Onsdagspadling var 30. oktober og vi padlet tur med bålkos på Blikomøya. Det er hyggelig at mange som ikke kunne være med å padle, kjørte til Våtmarkssenteret og var sammen med oss ved bålet.

## **Yoga eller styrketrening for havpadlere**

Når det ikke er sesong for Onsdagspadling, har vi tilbud om Yoga eller styrketrening. Vi har plass til 20 stk., og ofte er alle plassene fylt opp.

## **Dugnader**

- Gjennomgang av medlemskajaker med plass i Naustet. Oppsigelse av plasser.
- Dugnad i naustet, reparerte kajaker
- Tatt imot og sjøsatt ny modul til brygga
- Vasket brygga med høytrykkspyler 2 ganger
- «Vaktmesteroppgaver» i forbindelse med bassengtreningene
- Montering av skilt og lys over portene på Naustet

## Investering og nytt utstyr

Til brygga vår har vi kjøpt modul for utsett av kajakk	40 000,-
Zegul Saga PE kajakker, spruttrekk og vester ; 2 sett	34 276,-
Vester, åreposer, pumper og årer	24 098,-
Til bassengbruk 6 stk. plastkajakker, spruttrekk,	104 942,-
Trekk til basseng-kajakkene	8 253,-
Navneskilt og lamper over portene i Naustet	9 425,-

## HMS (Helse Miljø Sikkerhet)

HMS er et fast punkt på dagsorden for alle styremøter. HMS manualen er i bruk, og som hjelp ved risikoanalyser har vi en mal med eksempler på bruk. Klubbens HMS-plan blir fortløpende revidert. *HMS Manualen, Veileder for risikovurdering* sammen med *Beredskapsplan LSKK* skal ligge på klubbens hjemmeside.

## Den digitale klubben

I løpet av årets siste måneder bestemte styre seg for prøve ut Padleboken, en digital loggbok. Styret i LSKK ser at Padleboken består av mange moduler og løsninger som vi kanskje ikke ønsker å ta i bruk. Dette gjelder først og fremst funksjoner som i dag er dekket av SPOND. Vi har registrert all kajakkene våre i Padlebokens database, og systemet for registrering av utlån og reparasjon av kajakker er operativt. Vi regner også med å ta i bruk HMS modulen.

Hjemmesiden er fortsatt ikke helt oppe. Terminlista ble lagt ut. Potensielt ny medlemmer har hatt vanskelig for å finne oss. I perioden har Face Book vært vår viktigste informasjonskanal.

Vi har tatt i bruk Keyfree en «app» som nøkkel til Naustet, og det har fungert nesten feilfritt.

Vi har hatt en prøveordning med bruk av SPOND til påmeldinger og deling av informasjon. Dette fungerer fint og vi bruker nå SPOND til de fleste aktivitetene

## Padlelogg 2024 og plass i Naustet

- Padleloggen i Naustet er viktig med tanke på sikkerhet. Vi er ofte mange på onsdagspadlingene, ruter og tempo varierer veldig, og det er derfor vanskelig for turlederen å ha full oversikt uten loggen.
- Vi oppfordrer alle til å føre turene sine inn i padleloggen, det kan gi viktig informasjon for videre planlegging av aktiviteter og statistikk i forhold til myndighetene.
- Padleloggen blir også sjekket for aktivitet i forhold til leie av plass i Naustet

## Temakvelder

16. april Temakveld om Bever og padling i Nordre Øyeren naturreservat. Besøkssenter våtmark Nordre Øyeren (Våtmarkssenteret) Kvelden starter med et spennende foredrag om bever med Henning fra Besøkssenteret. Etter en enkel servering var tema; *padling i delta*.
6. juni «Pakke-kurs» i naustet. Her ble det delt gode tips om hvordan vi pakker kajakk, og hva som kan være lurt å ta med seg på overnattingstur. Praktisk demonstrasjon med Siri.
21. november Navigasjon for havpadling

## Noen klubbture som er gjennomført i 2024

- 17.mars Tur fra Fristranda på Larkollen i rolig fint vintervær. Turen gikk rundt Sletterøyene med lunsj og leirbål.
- 1.april 2.påskedag i Øyerendelta . Vårstemning og sol
- 20.april Måneskinnstur for å se etter Bever i Delta
- 4.mai Tur til Vannsjø
- 9.mai Tur rundt Håøya. Rolig gråvær
1. – 2. juni Entusiastsamling Hvasser
- 7.- 9. juni Sommerleir på Hvaler
8. – 9. juni Jentetur på Fjorda
- 28.juli Tur til Svenner fyr
- 6.- 8. sept. Klubbhelg i Gurvika i Nevlunghavn  
Skjærgården rundt Nevlunghavn byr på mange muligheter for oss padlere, fra skjernet farvann i Helgeroafjorden til røffere forhold mellom og utenfor Bramskjæra. Vi var 22 personer på klubbturen i Nevlunghavn.
11. -13. okt. Bølgefestivalen
30. oktober Avslutning for Onsdagspadlingen
- 27.desember Romjulsturen på Glomma  
Romjulsturen -24 gikk oppover Glomma fra Stasjonsstranda i Fetsund, med strandhugg på Kikutodden.