

ODGOVORI NA POGOSTO ZASTAVLJENA VPRAŠANJA

1. Katera starost je najprimernejša za začetek ukvarjanja s kajakaštvom?

Najprimernejše obdobje je med osmim in enajstim letom, z veseljem pa sprejmemo tudi starejše otroke. Starejšim od osemnajst let je namenjena rekreativna skupina za odrasle.

2. Ali lahko otroka vpišem v klub tudi takrat, ko ni razpisanih kajakaških tečajev?

Kajakaški tečaji potekajo poleti skoraj vsak teden. V jesenskem in zimskem obdobju ter zgodaj spomladi tečajev ni. Otrok se takrat lahko pridruži suhim treningom, ob prvi priložnosti pa opravi kajakaški tečaj.

3. Moj otrok je srednješolec. Je že prestar za trening kajaka?

Srednješolec ni prestar za trening kajaka. Morda je zamudil priložnost za doseganje vrhunskih rezultatov, nikakor pa ne priložnosti, da se razvije v dobrega športnika in doživi vse radosti kajakaškega športa.

4. Kakšne programe za otroke ponujate?

Vadba poteka v različnih starostnih skupinah in spretnostnih programih:

Otroci do 10. leta starosti so vključeni v program **cicibani**, kjer priporočamo tri treninge na teden. Tistim, ki radi veliko trenirajo in tekmujejo, ponujamo vadbo v **A-programu (od 11. do 15. leta starosti)**. Prav vsakemu, ki to želi in je pripravljen delati, pomagamo stopiti na pot vrhunskega športa oz. mu stojimo ob strani, ko spoznava, kje so njegove meje. V A-programu se morajo otroci udeležiti določenega števila treningov (na začetku 3 treningi na teden, s starostjo se njihovo število povečuje) in tekmovanj.

Ostalim ponujamo **B-program**, ki je manj tekmovalen, a še vedno zelo kvaliteten. Vadba omogoča enostaven prestop v A-program. Zaželeno je udeležba vsaj dveh treningih na teden in eni tekmi na leto. Kdor pa želi veslati le za zabavo in rekreacijo, pa priporočamo **C-program**. Udeležba na tekmovanjih ni obvezna.

5. Kaj pa, če moj otrok noče tekMOVATI?

Udeležba na tekmovanjih (razen za tiste, ki so izbrali A-program) ni obvezna, je pa zaželeno. Tudi s številom obveznih tekem za A-program ne pretiravamo. V klubu želimo, da se vsi otroci udeležijo vsaj enega tekmovanja na leto po svoji izbiri. Če pa otrok izrecno ne želi tekMOVATI, ga ne silimo.

6. Kaj počnete v zimskem času, ko ni treningov na vodi?

S kvalitetno kajakaško opremo je veslanje mogoče tudi pozimi. Je pa res, da večina otrok takšne opreme vsaj na začetku nima. Zimski čas zato izkoristimo za razvoj motoričnih sposobnosti. Veslamo le, kadar je dovolj toplo.

Na urniku imamo pogosto tek na smučeh, tek v naravi, športno gimnastiko, športne igre (nogomet, košarka), plavanje, splošno telovadbo (naravno gibanje, elementarne igre, šola teka, poligoni, borilne igre ...), vadbo za moč, vadbo za gibljivost, učenje eskimskega obrata v bazenu (postavljanje v pokončni

položaj po prevrnitvi v čolnu).

Občasno pa kolesarimo, gremo v hribe, alpsko smučamo, plezamo, imamo orientacijo, igramo odbojko, vadimo na koleščkih (skiro, rolanje, rolkanje), se sankamo.

7. Ali je znanje plavanja pogoj za treniranje kajaka?

Če je otrok starejši od 8 let, pričakujemo, da je plavalec. Za mlajše zadostuje, da so privajeni na vodo in se znajo s pomočjo plovnega pripomočka samostojno gibati v globoki vodi. Pri vseh aktivnostih na in ob vodi je obvezna uporaba plavalnih jopičev.

8. Otroka je strah divje vode. Je to lahko problem?

Nekateri otroci se res bojijo vode, predvsem divje. A s privajanjem na opremo, z obvladovanjem ustreznih tehnik veslanja ter s postopnim prehajanjem z mirne na divjo vodo ta strah pri večini odpravimo brez večjih težav. Kdor pa na divji vodi nikakor ne more začeti uživati, lahko izbere kajakaške discipline na mirnih vodah (sprint na mirnih vodah, kajakaški maraton ...).

9. Kdaj je treba kupiti lastno kajakaško opremo?

Eno leto lahko začetniki brezplačno uporabljajo klubsko opremo, potem pa je treba otroku priskrbeti lastno opremo oz. začnemo za opremo zaračunavati uporabnino, ki znaša 10,00 EUR na mesec.

10. Koliko stane vadbina?

Mesečna vadbina za začetnike in otroke do 12. leta znaša 75,00 EUR, za vse ostale pa 90,00 EUR. Letna članarina je 40,00 EUR. Ostalih stroškov, kot so štartnine ter prispevki za taborne in priprave, je še povprečno za 60,00 EUR na mesec, kadar te dejavnosti potekajo. Stroški v A-programu so malo višji.

11. Zakaj naj izberem ravno Kajak kanu klub Ljubljana?

- Ker imamo najdaljšo tradicijo vzgoje vrhunskih kajakašev v Sloveniji.
- Ker se trudimo v enaki meri posvetiti vsem otrokom.
- Ker bo vaš otrok ravno v našem klubu spoznal največ kajakaških panog in disciplin (vadimo slalom na divjih vodah, spust na divjih vodah, sprint na mirnih vodah, kajakaški maraton, ekstremni slalom, otroci pa spoznajo tudi morski kajak, veslanje v zmajskih čolnih, prosti slog, kajak polo in kajak cross).
- Ker smo veliko v naravi in na svežem zraku.
- Ker bomo vašega otroka vzgajali v duhu fair playa.
- Ker skrbimo za vsestranski razvoj otrok. Vaš otrok bo poleg vrhunske šole kajaka deležen tudi plavalnega tečaja, naučili ga bomo osnov teka na smučeh, smučanja, gimnastike, športnih iger ...
- Ker dosledno skrbimo za varnost in dobrobit vaših otrok.
- Ker bodo za vaše otroke skrbeli izključno izobraženi oz. primerno usposobljeni trenerji, ki jih delo z otroki veseli.
- Ker za naše člane organiziramo kvalitetna in poceni letovanja ter taborne.
- Ker je klub na prijetni lokaciji, kjer ne boste imeli težav s parkiranjem.
- Ker bomo otroku pomagali usklajevati treninge s šolskimi in drugimi obveznostmi.