



## *Hogyan lehet valaki a Gödi SE kajakosa?*

### **Tartalom**

I. Hogyan lehet valaki a Gödi SE kajakosa?

1. Belépés

2. Mit nyújt a szakosztály?

II. A csónakház használatának szabályai

III. Az edzések rendje

IV. A konditerem és az öltözők rendje

V. Alapvető óvintézkedések

## **I. Hogyan lehet valaki a Gödi SE kajakosa?**

### **1. Belépés:**

- Telefonos egyeztetés vagy személyes megkeresés után a megbeszélrt időpontban, edzésidőben lehet megkezdeni az edzéseket.
- Az első alkalommal szükség lesz az úszástudást igazoló papírra (200 méter folyamatos leúszása), és az évszaknak megfelelő ruházatra (váltóruhával felszerelve).
- A tagdíj befizetésének igazolására.

### **2. Mit nyújt a szakosztály:**

A befizetett tagdíj ellenében a szakosztály biztosítja a hajókat, lapátokat, mentőmellényeket, konditermet, öltözési, fürdési lehetőséget, edzéseken motorcsónakos felügyeletet és nem utolsó sorban a szakmailag felkészült edzőket.

Az alapozás idején az uszodai belépőket, tornaterem használatát és a versenyzőknek a nevezési díjakat is ebből az összegből finanszírozzuk.

A szakosztály a tulajdonát képező felszereléseket saját pénzén tartja karban, újítja fel, kivéve azokat az eseteket, amikor a sportoló hanyagsága, figyelmetlensége, fegyelmezetlensége, vagy a tároló rendjének be nem tartása miatt keletkezett a kár. Ebben az esetben a sportoló saját költségén javítja a sérülést vagy pótolja a hiányzó felszerelést.

## **II. A csónakház használatának szabályai**

- A szakosztály saját hajóparkkal, a hajókhoz szükséges mennyiségű lapáttal, illetve mentőmellénnyel rendelkezik.
- Eszközöket a tárolókból csak az edző utasítására lehet kivenni.
- A hajók mozgatása a tároló és a stég között vagy szülői, vagy egy másik sportoló segítségével történhet meg.
- Az edzés végén a hajókból a vizet ki kell önteni, le kell takarítani (homokot lemosni, letörölni) valamint a hajót a beszámozott állványra a megfelelő helyre vissza kell helyezni.
- A csónakházba orral befelé kell visszavinni a hajót.
- A lapátokat a lapáttartó állványra kell visszatenni.
- A mentőmellényeket - az erre a célra készített vállfákra, a csatokat összepattintva a lapáttartó állvány alsó akasztójára kell helyezni. (Ha a mellény a földön hever, a csatok eltörnek és alkalmatlan a vízre szállásra.)
- Egy lapát értéke kb. 20-50 ezer forintig terjed, nem homokozásra és a víz fröcskölésére való!
- A hajótárolóban bérlők is tárolják saját felszerelésüket, ezekhez nyúlni TILOS.

### **III. A vízre szállás rendje**

- Az edzések kezdete előtt kb. 15-20 perccel célszerű megérkezni, hogy az öltözésre, illetve a felszerelés előkészítésére elegendő időjusson. A késve érkezőkre nem vár a csapat.
- Ha az időjárás és az edző megengedi, akkor a sportolóknak az edző által névre kiadott kajakkal és lapáttal kell vízre szállnia.
- A hajók mozgatása a tároló és a stég között szülő, vagy egy másik sportoló segítségével történhet meg.
- A vízre szállás mindig orral, folyásiránnyal szemben, a parttal párhuzamosan történik.
- Beszállásnál ügyelni kell a kormány helyzetére, ne érjen le, mert nagyon könnyen megsérül.

### **IV. A konditerem és az öltözők rendje**

- Az edzésen használt eszközöket, súlyokat minden edzés végén a tartó állványokra vissza kell helyezni.
- Az edzők utasítására minden edzés végén fel kell seperni, ha a terem állapota azt megkívánja.
- Az öltözőkben nincsenek bérelt helyek, így a felszereléseket érkezési sorrendben az üres helyekre kell pakolni. (Tiszteletben tartva mások szerelését.)
- Az öltözőkben az edzők belátása szerint, az általuk kijelölt ember takarít össze.



## V. Alapvető óvintézkedések

A stégről ugrálni veszélyes és TILOS!

A csörlő útvonalán tartózkodni, akár kézi, akár gépi vontatás történik, életveszélyes!

**KEDVES ÚJONNAN JELENTKEZETT SPORTTÁRS, EZEN SZABÁLYOKNAK A BETARTÁSÁVAL BIZTONSÁGOS ÉS SIKERES SPORTOLÁST KIVÁNUNK!**

2013..

Gödi SE Kajak-Kenu Szakosztály

Dunai Vízisport Alapítvány

[www.godikajak.hu](http://www.godikajak.hu)