

SJOV OG AKTIV SOMMER FOR BØRN OG UNGE

- få idéer og inspiration til at
afholde sommer-roskole

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv





AFHOLD EN SOMMER-ROSKOLE

og giv børn og unge en fantastisk oplevelse med roning!

I dette hæfte kan du finde inspiration til hvordan I planlægger en sommer-roskole, hvad I skal være særligt opmærksomme på, og hvordan I skaber synlighed omkring jeres aktivitet.

Rigtig god fornøjelse med sommer-roskolen!

SOMMERFERIEAKTIVITET I ROKLUBBEN

En sommer-roskole er et tilbud til børn og unge i sommerferien, hvor de kan komme og prøve roning i deres lokale roklub. En sommer-roskole kan være alt fra én til fem dage, alt afhængig af klubbens ressourcer. På sommer-roskole er der fokus på at roning skal være **sjovt og lettilgængeligt**.

Der er mange gode grunde til at afholde en sommer-roskole for lokale børn og unge.

En sommer-roskole

- er en fantastisk mulighed for at vise rosporten frem
- giver synlighed omkring jeres tilbud til børn og unge
- giver øget opmærksomhed på klubben
- giver jer mulighed for at sprede budskabet om venskab, fællesskab og naturoplevelser

En sommer-roskole for børn og unge er særligt godt fordi:

- ✓ Deltagerne får mange timers roning koncentreret på kort tid. Det giver mulighed for at lære en masse. OG det er netop udvikling og progression, der motiverer og fastholder de unge i en sport.
- ✓ Når man er sammen 6 timer om dagen i tre-fem dage kan man nå at opbygge relationer til instruktørerne, klubben og de andre deltagere. Det er også med til at motivere!
- ✓ Det giver trænere, ledere og ungdomsmedlemmer masser af erfaring med undervisning.

En sommer-roskole kan være det første skridt til at starte en ungdomsafdeling op. Eller til at få flere ungdomsmedlemmer i jeres klub. Det er dog vigtigt at have in mente at en sommer-roskole ikke er nogen garanti for at der kommer nye medlemmer i jeres klub.

HUSK: Jeres indsats og engagement har stor betydning for deltagernes oplevelse, og dermed om de efterfølgende viser interesse for roning.

“De nye roere takkede for alt det nye, de havde lært. Klubbens ungdomsroere havde haft en fest med at dele ud af egne erfaringer og med at introducere andre unge til “deres” roklub, og til at starte nye venskaber”

Bente, Roklubben Skjold

HVORDAN GØR VI?

KOM I GANG MED PLANLÆGNINGEN

Sommerferieaktiviteter skal planlægges i god tid! Forældre begynder allerede i starten af det nye år at planlægge deres sommerferie, og hvad deres børn skal lave i løbet af sommeren. Derfor er det en god idé at komme i gang med planlægningen og annonceringen for jeres sommer-roskole hurtigst muligt.

Der er en række ting I skal have afklaret forud for sommer-roskolen.

DATO OG TIDSRUM

DFfR anbefaler minimum tre dage, da deltagerne skal kunne nå at lære noget, og nå at opbygge relationer. Vær opmærksom på, at I skal kunne fylde dagene ud med godt indhold. Hellere tre dage med høj kvalitet end fem dage der er svære at fylde ud med meningsfulde aktiviteter.

Der er størst chance for at rekruttere deltagere til **ugerne først og sidst i sommerferien**.

ANTAL DELTAGERE

Der skal være nok deltagere til at I kan sammensætte forskellige både. Gerne min. 8-10 stykker, så deltagerne også har mulighed for at skabe relationer. Tænk over hvor mange ressourcer I har, og planlæg deltagerantal derudfra.

Der må ikke være så mange deltagere at det går ud over kvaliteten, og man ikke kan nå rundt til alle.

ALDERSGRUPPE

Jo yngre børn er, jo mere er deres forældre på udkig efter en sommerferieaktivitet til dem. Unge på 14-15 år er generelt sværere at rekruttere. De lidt ældre kan tit være svære at motivere, mens de meget unge deltagere er mere ressourcekrævende for trænere/ledere. Tænk over hvor mange ressourcer I har, og planlæg aldersgruppen derudfra.

SVØMMEKRAV

Bør være det gældende i klubben.

DELTAGERPRIS

At det koster noget at deltage, signalerer at det er et kvalitetstilbud. Det er mindre forpligtende hvis det er gratis (så kan man risikere at folk melder sig til og så ikke dukker op). De fleste andre sommerferietilbud koster også noget.

MATERIEL

Har I det nødvendige materiel til nybegyndere? Antal både skal stemme overens med antal deltagere. Deltagerne har formentlig aldrig prøvet roning før. Så de skal præsenteres for så meget forskelligt som muligt. Nogle vil synes at det er sjovest at ro holdbåde, mens andre vil synes at det er sjovere at ro selv (f.eks. i EDON både).





SIKKERHED

Redningsveste

DFrR opfordrer på det kraftigste til at **deltagerne får redningsveste** på, når de er på sommer-roskole. Det er et vigtigt signal at sende over for forældrene, og det skaber tryk hos børnene.

Erhvervsmæssig passagersejlad

En sommer-roskole for ikke-medlemmer karakteriseres af Søfartsstyrelsen som **erhvervsmæssig passagersejlad**. Dette betyder at der skal være en ansvarshavende instruktør tilstede under hele sommer-roskolen, som har et gyldigt **førstehjælpskursus** der lever op til Søfartsstyrelsens krav. Derudover stilles der krav til **sikkerhedsinstruks** og **redningsmidler**.

På www.roning.dk kan I orientere jer i de gældende regler for erhvervsmæssig passagersejlad.

MARKEDSFØRING OG PR

I er mange om buddet, og der er rigtig mange gode aktiviteter for børn og unge i løbet af skolernes sommerferie. Derfor er det vigtigt, at I allerede i foråret begynder at annoncere for jeres sommer-roskole. Her skal I have dato og tidsrum på plads. Det endelige program, instruktører, hjælpere m.m. kan I få på plads i løbet af foråret.

Vær vedholdende med annonceringen! Det er vigtigt at I gør en stor indsats for at komme ud med budskabet om jeres gode tilbud til børn og unge, og det kræver at I løbende annoncerer og gør en aktiv indsats for at rekruttere deltagere.

Annoncerer kommunen for jeres tilbud, som en del af "aktiv sommer", kan I **ikke** regne med at det er nok. Det kræver **også** en indsats fra jeres side!

I kan lave **plakater og flyers**, som kan deles ud i lokalområdet, på lokale skoler, købmænd og til medlemmer i jeres klub.

Facebook er også et rigtig godt sted at annoncere. Brug f.eks. DFfRs Sommer-roskole video og sæt 300-500kr. af til at lave en annonce målrettet jeres lokalområde. Husk at målrette annoncen til forældrenes aldersgruppe, så de også ser annoncen.

Lokalpressen er et godt sted at få en historie med forud for jeres sommer-roskole. Husk også et par fede billeder med børn og unge på vandet. Hvad er sommer-roskole, hvornår foregår det, og hvor kan man tilmelde sig?

Giv ikke op, hvis det ikke lykkedes at få nok tilmeldte første gang. Giv det et forsøg igen næste år! Det tager tid at slå sig fast som et etableret tilbud til børn og unge.

INSTRUKTØRER OG HJÆLPERE

Det er vigtigt at I sørger for, at der er nok instruktører tilstede på sommer-roskolen. DFfR opfordrer til at der er min. 1 instruktør pr. 6 børn. Erfaringen viser dog, at det kan være en god idé at have nogle ekstra hænder f.eks. klubbens ungdomsroere eller 60+’ere.

Alle tilstedeværende fra klubben behøver ikke at være instruktøruddannede. Hjælperne kan fordeles på opgaver som: forplejning, lege på land, klargøring af både, give redningsveste på osv..

Som instruktør/hjælper er det vigtigt at være opsøgende og imødekommende når deltagerne og deres forældre kommer. Det er vigtigt at blive taget godt imod, blive spurgt ind til, og føle sig velkommen. Som instruktører og hjælpere skal I hele tiden være opmærksomme på deltagerne og dynamikken i gruppen. Det er **jerens ansvar at skabe en god og tryk stemning**.

Det er vigtigt at I **sørger for at ryste deltagerne sammen** – lav navnelege og andre sjove lege på land hver dag. Vær opmærksom på at alle føler sig som en del af holdet. **Planlæg aktiviteter, der styrker sammenholdet** og opfordre de unge til at snakke sammen og lære hinanden at kende.

"Gruppen af deltagere var en meget sammensat gruppe (fra 10-17 år), som alligevel i løbet af et par dage fik dannet venskaber på tværs af køn og stor aldersspredning. ... roningen er jo fantastisk til at skabe sammenhold"

Anne, Københavns Roklub

"Ungdomslederne havde i ugens løb fået hjælp af flere klubmedlemmer og alle var enige om, at det giver så meget energi og glæde at være sammen med de unge"

Bente, Roklubben Skjold

PROGRAM

Der skal laves et program for sommer-roskolen, som er **alsidigt og sjovt, og som aktiverer mange børn på én gang**. I skal være **forberedte** når deltagerne møder op og **hav altid en plan B**. Sørg for et højt aktivitetsniveau og ikke for meget ventetid.

Tænk på at børn og unge **elsker at lege!** Det kan være på vandet, men også på land. **Lav stafetter og andre sjove lege i bådene, romaskinerne og på udearealerne**. Find de gode gamle lege frem eller sæt gang i en omgang rundbold. Al aktivitet behøver ikke at foregå på vandet eller i romaskinerne!

HUSK: Det gælder ikke om det perfekte ro-tag, men om at børnene og de unge har det sjovt og lærer noget! Det bedste er jo, hvis de får lyst til mere – og dermed melder sig ind i klubben bagefter!

Se eksempel på et program på næste side.

På www.roning.dk/ungdom kan I finde en masse inspiration til sjove aktiviteter på vand og land.

INDEN SOMMER-ROSKOLEN

7 til 14 dage inden sommer-roskolen er det **vigtigt at I sender en info-mail til deltagerne**. Her skal oplyses om de praktiske forhold, programmet, påklædning osv. Så har forældrene og børnene fået en bekræftelse på, at sommer-roskolen bliver gennemført, og de er forberedte på (og kan begynde at glæde sig til), hvad der skal ske.

REKRUTTERING AF NYE MEDLEMMER

Sommer-roskolen kan være en rekrutteringsaktivitet for klubben – så husk: vis roning og jeres klub frem fra den allerbedste side.

Gør jer overvejelser om, hvordan I vil følge op på sommer-roskolen og hvad I kan tilbyde deltagerne efterfølgende. **Ungdomsmedlemmerne kommer ikke af sig selv – det kræver en målrettet og vedvarende indsats!**

Afslut sommer-roskolen med at give deltagerne en folder med information om roning for børn og unge i jeres klub. Mundtlig information når ikke hele vejen hjem til mor og far!

“Naturligvis fik deltagerne en brochure om ungdomsroning i Københavns Roklub og et brev med hjem om, at vi tilbyder medlemsfri kontingent resten af året. Vi har allerede fået nogle nye medlemmer”

Anne, Københavns Roklub

“Én af de store sejre i denne sommer har været, at TRE drenge fra sommer-roskolen faktisk har valgt at melde sig ind i Jels Roklub”

Linda, Jels Roklub



FORSLAG TIL PROGRAM FOR EN SOMMER-ROSKOLE

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Velkomst	Velkomst, navneleg og lær hinanden at kende	Velkomst, navneleg og lær hinanden at kende	Velkomst	Velkomst	Velkomst
Aktivitet	Introduktion til ro-taget og tur på vandet	Manøvre, navigation og præcision	Langtur (med-bring madpak-ke)	Lege og øvel-ser på land	Lege og øvel-ser på vand
Frokost					
Aktivitet	Makkerøvelser på land	Små konkurrencer i manøvre, navigation og præcision	Lege på land	Stafetter på vand	Lege og øvel-ser på vand
	Lege på land	Lege på land			Lege på land
Afslutning	Tak for i dag	Tak for i dag	Tak for i dag	Tak for i dag	Tak for i dag





EFTER SOMMER-ROSKOLEN

EVALUERING

Send et evalueringsskema ud til deltagerne på sommer-roskolen eller lav en mundtlig evaluering den sidste dag. På den måde kan I få feedback.

Evaluer sommer-roskolen med de involverede fra roklubben

- Hvad fungerede godt?
- Hvad kan vi gøre bedre næste gang?

Skriv jeres erfaringer ned. Denne investering er godt givet ud til næste gang, I skal lave sommer-roskole.

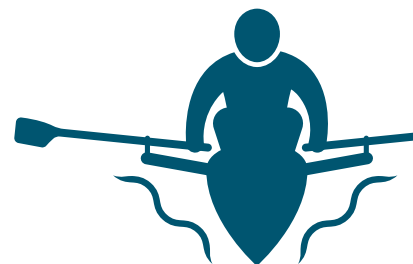
Fortæl den gode historie til klubbens øvrige medlemmer på jeres hjemmeside, Facebookside eller i jeres klubblad. På den måde øger I opmærksomheden på ungdomsarbejdet, og får måske nogle flere til at melde sig som hjælpere næste gang.

En sommer-roskole er en oplagt mulighed for at blive **synlig i lokalområdet**. Indsend en historie fra sommer-roskolen til lokalavisen med et par gode billeder fra sommer-roskolen. Det kan jo også være, at der er nogle, der får lyst til at melde sig ind i klubben, fordi de har læst om sommer-roskolen i lokalavisen.

”Al den glæde og positive energi under sommer-roskolen smittede og gjorde andre roere nysgerrige. De kom på besøg med kage og til en snak”

Pia, Randers Roklub

LEGE OG AKTIVITETER PÅ VAND OG LAND



LEGE PÅ LAND

Ståtrold

En person vælges til fanger. Fangeren fanger de andre ved at røre dem. Når man er fanget, stiller man sig i bredstående stilling og kan befries ved, at en fri person kravler mellem benene på den fangne. Man har "helle", så længe man befinder sig mellem benene på en fanget.

Katten efter musen

Børnene står i en rundkreds to og to, én foran og én bagved, med et mellemrum til næste par. Et udvalgt barn er mus (skal fanges), og en anden vælges som kat (fanger). Katten skal fange musen, der løber rundt på ydersiden af rundkredsen. Musen kan stille sig bag ved et par i kredsen, og den nye mus er nu den person, som står inderst (længst væk fra den gamle mus).

Hale-tag-fat

Alle deltagere får en hale (karklud, klemme el. lign.), som sættes fast i buksekanten på ryggen. Deltagerne løber rundt i et afgrænset område, og det gælder nu om at stjæle haler fra hinanden og samtidig undgå at få stjålet sin egen hale. De haler man stjæler sættes fast i buksekanten på ryggen. Efter 3-5min. tælles deltagernes haler. Den med flest haler har vundet.

AKTIVITETER PÅ VAND

Guide din makker gennem banen

Formål: At være opmærksom på andre både, lytte, styring af båd, samarbejde, tillidsøvelse, bedømmelse af fart og afstand

Rekvisitter: Både, bøjler og/eller flydetov samt bind for øjnene

Beskrivelse: Den ene makker står på land og guider makkeren (eller makkerne afhængig af bådtype) til at ro banen igennem. Røerne må ikke kigge tilbage. Lav en 360 graders vending og ro tilbage.

Variationer: Giv makkeren på vand bind for øjnene

Konkurrence: Hvilket makkerpar kan hurtigst gennemføre banen?



Følg mig

Formål: At være opmærksom på andre både, lytte, styring af båd, øve rytme og samtidighed, tillidsøvelse, mærke efter (ikke kun se) hvad man gør, høre efter, hvornår en anden roere sætter i og afvikler

Rekvisitter: Minimum to både (EDON eller singlesculler) og bind for øjnene

Beskrivelse: Én makker i hver sin båd. Den forreste båd guider den bagerste (som har bind for øjnene) vha. mundtlige instrukser. Øvelsen er at følges ad

Variationer: Makkerparret skal gennemføre en bane (f.eks. 8-tal eller zig-zag)

Konkurrence: Hvilket makkerpar kan hurtigst gennemføre en bane (f.eks. 8-tal eller zig-zag)

2 og 2 roning

Formål: At være opmærksom på andre både, styring af båd

Rekvisitter: Minimum to både (EDON eller singlesculler)

Beskrivelse: Én makker i hver sin båd. Øvelsen er at ro i takt

Variationer: Kongens efterfølger (den ene følger den anden i tempo- og retningsskift)

MANØVRE, NAVIGATION, PRÆCISION

Skodde

Formål: Manøvre og navigation

Rekvisitter: Både, bøjer

Beskrivelse: Ro ud forbi en bøje og skod tilbage

Konkurrence: Hvem er hurtigst til at skodde mellem to givne punkter?

Slalom

Formål: Manøvre, lære om afdrift, navigation

Rekvisitter: Både, bøjer (lagt ud på en linje)

Beskrivelse: Ro slalom mellem bøjerne

Variationer: Flere eller færre bøjer med længere eller kortere imellem. Ro i 8-tal uden om bøjerne

Konkurrence: Som en stafet

At vende på en tallerken

Formål: Manøvre og navigation

Rekvisitter: Både

Beskrivelse: Lav en 360 graders vending

Variationer: Først styrbord rundt, så bagbord rundt med ro- og skodtag samtidigt. Brug så lidt plads som muligt

Konkurrence: Hvem er hurtigst til at ro ud til en bøje, foretage en 360 graders vending og returnere?



HVAD GØR VI NU?

TJEKLISTE

- ✓ Afklar og afstem forventninger omkring dato, antal deltagere, pris, antal instruktører/hjælpere
- ✓ Orienter jer ift. sikkerhedskravene
- ✓ Lav PR materiale og start annoncering af sommer-roskolen
- ✓ Saml et instruktør- og hjælperteam
- ✓ Forbered et alsidigt og sjovt program med aktiviteter på vand og land
- ✓ Forbered hvordan I vil følge op på sommer-roskolen ift. rekruttering
- ✓ Søg rådgivning og sparring hos Dansk Forening for Rosport

RIGTIG GOD FORNØJELSE!!

Dansk Forening for Rosport

Skovalléen 38a
2880 Bagsværd

Tlf. 44 44 06 33
E-mail: dfrr@roning.dk
www.roning.dk/ungdom

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv



Materialet er udgivet af Dansk Forening for Rosport i 2017

Forfattere: Ronja Egsmose og Louise Holm

Fotos: Lars Møller, Niels Kudsk Christensen og Dansk Forening for Rosport

Layout: Formegon