

# Velkommen til Københavns Livredderklub

Praktiske informationer om dit medlemskab i Københavns Livredderklub



## Om os

Københavns Livredderklub er en frivillig forening og et fællesskab startet i foråret 2013 af livreddere i TrygFonden Kystlivredning. Klubbens vision er at skabe et miljø, hvor alle med interesse for livredning har mulighed for sparring, at skabe et fællesskab omkring livredning, samt at udbrede sporten konkurrencelivredning. Som medlem i Københavns Livredderklub indgår du i en forening, hvor alt bygger på frivillige hænder. Det betyder at vi kan holde et lavt kontingentniveau (350 kr), men det betyder også at vi håber at du som medlem har lyst til at byde ind med dit engagement til klubben, da det er fundamentet for klubbens stærke ånd og fællesskab. Det betyder i praksis at du som medlem bl.a. hjælper med at stå på kanten til vores indendørs træninger hvor vi skal have en opsynsvagt, arrangerer udendørs træninger eller er med til at støtte op om klubben ved noget helt tredje.

Vores medlemmer er en blandet flok af gode svømmere og nybegyndere, samt både kystlivreddere og ikke-kystlivreddere. Der er også medlemmer, som træner mod at blive kystlivreddere, så der er mange erfaringer du kan trække på.

Københavns Livredderklub er et fællesskab, hvor vi synes det er vigtigt at vi har det sjovt med hinanden. Udover vores ugentlige træninger, afholder vi derfor løbende sociale arrangementer, såsom sommerfester, nytårstaffel, bowlingture og meget andet! Hvis du har en idé til noget andet der kunne være fedt, så byd endelig ind 😊

## Indendørs træning

Vi træner to gange om ugen indendørs. Hver mandag fra 7-8 om morgenen i Hillerødgade Bad, samt hver fredag fra 18:20-19:30 i Sundby bad. Vi prioriterer at betale en fast træner til at stå på kanten, som kan lave program og hjælpe til træningen, men når det ikke har været muligt at finde en, så er trænerposten en vi hjælpes om, og vi skiftes derfor til at stå på kanten som opsynsvagt.

## Bassinlivredningsprøven

For at kunne være opsynsvagt i svømmehallen skal man bruge en bassinprøve. Alle åben-vand livreddere og kystlivreddere i TrygFonden Kystlivredning og Københavns Kommunes kystlivredningstjeneste har som en del af sin uddannelse bestået bassinprøven. Hvis ikke man har en bassinprøve kan man som medlem tage prøven hos os ved at tage fat i en fra bestyrelsen. Prøven koster 110 kr i prøvegebyr til Dansk Svømmeunion.

## Udendørs træning

I Københavns Livredderklub har vi et samarbejde med Den Blå Foreningsby (DBF) ved Amager strand, hvor vi deler opbevaringsrum med andre frivillige foreninger. Her har vi en surfboat, to surfski, tre rescue boards, to race SUP's, 2 nippers til børn, samt 6 race boards. Træning ved DBF foregår ved at man forud for træningen laver et opslag/begivenhed på facebook-gruppen, så vi af sikkerhedsmæssige årsager har styr på hvem der er ude. I KLK træner vi altid mindst to sammen og

vi opfordrer til at træninger holdes åbent for alle klubbens medlemmer. Første gang du skal træne ved DBF skal det være med et erfarent medlem, som kan give dig en introduktion til adgang, regler, udstyr og andet.

### **Livredderskole børnehold**

I samarbejde med TrygFonden Kystlivredning, startede vi for to år siden et børnehold, som fra januar til september træner hver anden fredag. Børneholdet skal være med til at udbrede livredderkulturen og sporten endnu mere, og vi håber derfor også at I vil være de bedste forbilleder for børnene, som ser meget op til os. Børneholdet træner indendørs i svømmehallen i samme tidsrum som os indtil maj, hvorefter de træner udendørs ved DBF.

### **Kontingent**

Dit kontingent dækker over én sæson som går fra september til august. Du tilmelder dig en ny sæson igennem vores hjemmeside under "betal kontingent" eller "bliv medlem", samt overfører kontingentbetalingen til klubbens bankkonto hos Danske Bank, enten via kontooverførsel eller MobilePay. KLK's kontooplysninger hos Danske Bank reg. nr: 9570 Konto nr: 12132212 eller MobilePay 62142. Husk at skrive dit navn ifm. overførslen.

Har du lyst til at vise at du er en del af KLK? Så har vi både KLK t-shirts (70 kr), sweatshirts (150 kr), kasketter (150 kr) og badehætter (30 kr), som kan købes ved at overføre til klubbens MobilePay og hente tøjet i DBF.

### **Følg KLK**

Al klubbens interne kommunikation foregår via klubbens fb-gruppe *Københavns Livredderklub*: <https://www.facebook.com/groups/417765911678149>, så har du nogle spørgsmål, vil du arrangere eller deltage i træning, så kan du gøre det her. Derudover kan du med fordel like vores fb-side: <https://www.facebook.com/kobenhavnlivredderklub>, så du kan følge med i klubbens projekter.

Hvis du har nogle spørgsmål eller bemærkninger er du altid velkommen til at kontakte bestyrelsesmedlemmerne på facebook, sende en besked til vores fb-side eller sende en mail til [kontakt@kbhlivredning.dk](mailto:kontakt@kbhlivredning.dk)

Endnu en gang velkommen til klubben, vi glæder os til at møde dig ☺

### **Bestyrelsen**

Maria Helmundt Bastiansen, *formand*

Niels Christian Bitsch, *næstformand*

Viktor Bluhme Jeppesen, *kasserer*

Frederik Kehler, *bestyrelsesmedlem*

Joachim Frimann, *bestyrelsesmedlem*

Julie Zinck Leth Espensen, *bestyrelsesmedlem*

Louise Juul Hansen, *bestyrelsesmedlem*

Trine Spragge Ekblond, *bestyrelsesmedlem*