



KAYAK CREWS 4 YOUTH

ZAKLJUČNO POROČILO 2024



Co-funded by
the European Union

Izjava o omejitvi odgovornosti: »Sofinancirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so le avtorjev in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali EACEA. Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorna zanje.«

Projekt je bil izveden v sklopu *Erasmus+ Sport*, številka projekta 101134197 - Kayak Crews 4 Youth

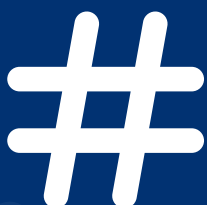
December 2024



Uradno ime projekta
Kayak Crews 4 Youth



Projektni akronim
Kc4u



Številka projekta
101134197

Publikacija je bila ustvarjena v sklopu izobraževalnih virov projekta *Kayak Crews 4 Youth* project.



Co-funded by
the European Union

Izjava o omejitvi odgovornosti: Co-financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.



Kazalo

| | | | |
|---------------------------|----|--|----|
| <u>Uvod</u> | 02 | <u>Mednarodni mešani kampi K4</u> | 31 |
| <u>Predlog projekta</u> | 03 | <u>Čiščenje plaže in umetniški projekt</u> | 47 |
| <u>Ozadje projekta</u> | 06 | <u>Učenje tujih jezikov</u> | 52 |
| <u>Dejavnosti</u> | 11 | <u>Ključne ugotovitve</u> | 65 |
| <u>Šolski dogodki</u> | 14 | <u>Operativni pregled</u> | 73 |
| <u>Dnevi odprtih vrat</u> | 24 | <u>Kontaktirajte nas</u> | 81 |
| <u>Državni dan K4</u> | 27 | | |



Uvod



Za ekipi **Kajak Kluba Zlatorog** (KKZ) in **Circolo Nautico Oristano** (CNO) je bila velika čast zasnovati, razviti in izvajati projekt *Kayak Crews 4 Youth* (Kc4u) v okviru programa **Erasmus+ Sport** Evropske unije.

S sodelovanjem **755 aktivnih udeležencev** iz socialno ogroženih regij Slovenije in Italije ter z doseganjem širše lokalne in mednarodne skupnosti je projekt Kc4u nastal iz preproste ideje, da bi združili dekleta in fante iz dveh držav v štirisedežnih kajakih (K4)

Končno poročilo opisuje, kako je bil ta edinstven ekipni pristop k pretežno individualni in nacionalno usmerjeni športni disciplini, sprinterskemu kajaku, razširjen v celovit program mešanih narodnih, mešanih spolnih športnih, kulturnih, izobraževalnih in okolijskih dejavnosti. Te so vključevale šolske dogodke, mednarodne K4 tabore, dneve odprtih vrat, tekmovanje v četvercih, jezikovne tečaje, umetniške projekte in čiščenje plaže. Poleg tega bodo javno dostopni izobraževalni viri in vodiči, razviti med projektom, dodatno podprli prednostne naloge EU in omogočili širšo ponovitev tega uspešnega programa.

Poudarjamo, kako so te inovativne in raznolike aktivnosti spodbudile sodelovanje, enakost spolov, medkulturno izmenjavo, prilagodljivost, inovativnost, razvoj veščin in večjezičnost na vseh ravneh. To je imelo pomemben in merljiv vpliv na mlade udeležence – z ali brez predhodnih izkušenj s kajakom – pa tudi na trenerje, učitelje in druge športne organizacije, ki so sodelovale.

Sodelovanje med KKZ in CNO je odličen primer moči in potenciala medkulturnega timskega dela pri premagovanju izzivov in spodbujanju večje udeležbe mladih v športu. Z vsemi doseženimi ali preseženimi cilji se projekt Kc4u še naprej razvija ter predstavlja močan primer transformativne moči športa pri združevanju različnih ljudi in oblikovanju prihodnosti mlajših generacij.

Verjamemo, da bo to poročilo, skupaj z dodatnimi viri, zagotovilo dragocene smernice in praktične temelje, ki bodo vaši organizaciji pomagali pri boljšem vključevanju mladih.

Ekipa Kc4u

Predlog projekta

Namen projekta Kayak crews 4 Youth (Kc4u) je opolnomočiti mlade športnike, da postanejo ambasadorji bolj združene in vključujoče Evrope s pomočjo veslanja v kajakaških četvercih mešanih po spolu in narodnosti, hkrati pa povečati udeležbo mladih v športu in navdušiti več športnikov za tekmovanje v kajakaških četvercih (oziroma kajakih K4).



Dejavnosti

Povezovanje otrok stari od 9 do 18 let iz klubov in šol Slovenije in Sardinije (ITA), je potekalo skozi predlagane dejavnosti Kc4u, ki so vključevale:

- ▶ 6 šolskih dogodkov K4
- ▶ 2 dneva odprtih vrat K4
- ▶ 2 mednarodna K4 kampa
- ▶ Posebne športne in splošne jezikovne tečaje
- ▶ Čiščenje plaže & umetniški projekt

Dodatne aktivnosti in viri

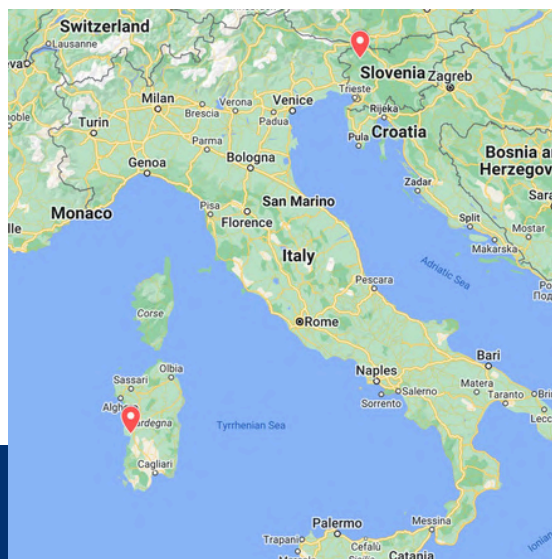
Skozi trajanje projekta smo izvedli vrsto dodatnih aktivnosti in ustvarili nove vire

- ▶ Dodatni K4 dnevi odprtih vrat & šolski dogodki
- ▶ Natečaj za dizajn projektne majice
- ▶ Jezikovni kviz v živo & KKZ Šola italijanščine
- ▶ Spletna stran Državnega dneva K4

Viri

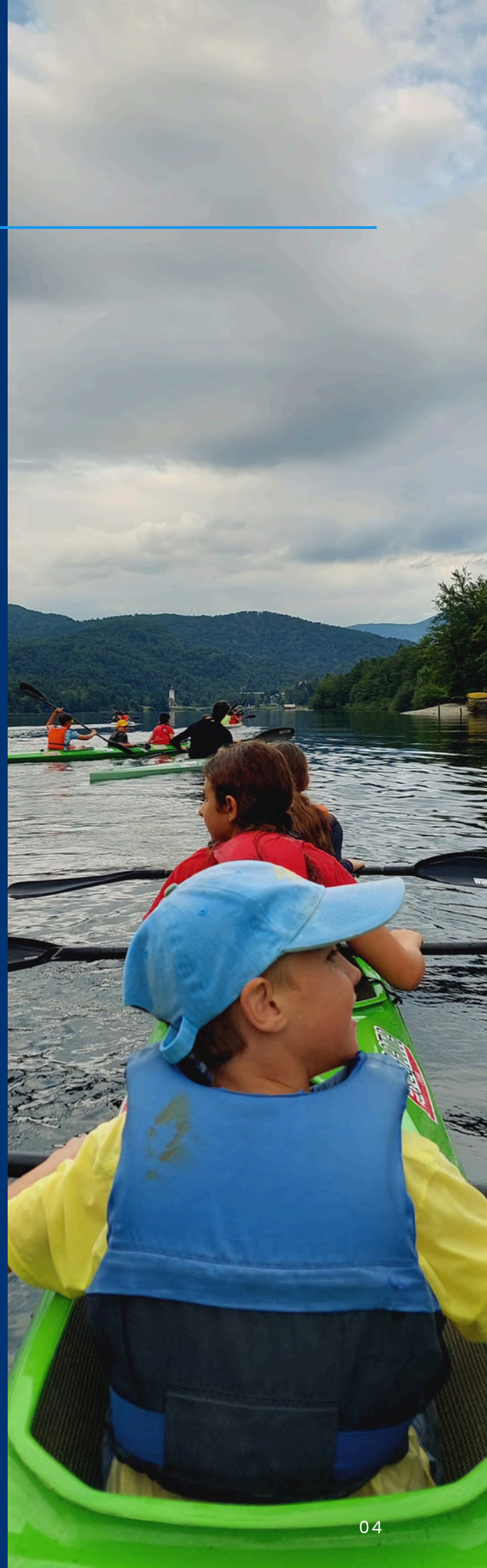
Kc4u je predlagal razvoj naslednjih virov:

- ▶ Vodnik po šolskih dogodkih za kajakaške klube
- ▶ Vodnik po šolskih dogodkih za športne klube
- ▶ Trijezični jezikovni tečaj, specifičen za kajak K4
- ▶ Vodnik po tehničnih vajah
- ▶ Končno poročilo
- ▶ Spletna stran projekta



Cilji Kc4u

- Spodbujati bolj **povezano Evropo** z izkušnjami na vodi in zunaj nje, ki spodbujajo izmenjavo kultur, jezikov in zgodovinske dediščine
- Spodbujati in dati prednost **enakosti spolov**
- Zagotoviti **nove priložnosti** socialno-ekonomsko in geografsko prikrajšanim mladim
- **Izboljšati jezikovno znanje** z digitalnim učenjem in osebnimi interakcijami
- Izboljšati socialno, telesno in duševno dobro počutje mladih s pomočjo timskega športa in razviti vseživljenjsko ljubezen do telesne dejavnosti
- Povezati udeležence z naravo, **ozaveščanje o onesnaženosti vode** in spodbujanje osebnega ukrepanja za izboljšanje stanja
- Ustvariti mednarodno prijateljstvo med športnimi klubi, šolami in njihovimi skupnostmi z uporabo športa kot transformativnega orodja za pomoč pri razvoju zaokroženih, aktivnih državljanov EU
- **Povečati mobilnost trenerjev**, razširiti mednarodne mreže sodelujočih organizacij in olajšati razvoj inovativnih praks, metod usposabljanja in virov z izmenjavo znanja, kompetenc in idej
- Pokazati prednosti vključitve K4 v klubske programe in tekmovanja
- Pomagati športnim organizacijam po vsej Evropi pri ponovitvi projekta (ali njegovih elementov), pri in zagotoviti dolgoročno trajnost in razširitev koristi projekta.



Časovnica projekta

- januar-marec 2023 Razvoj projekta
- 22. marec 2023 Oddaja *Erasmus+ Sport* predloga
- 24. avgust 2023 Potrditev EU financiranja
- 3. november 2023 Uvodni sestanek (na spletu)
- november 2023 – februar 2024 Razvoj trijezičnega jezikovnega tečaja kajaka, jezikovna šola KKZ in zaključek jezikovnih tečajev
- 18.–24. februar 2024 Mednarodni zimski tabor K4, Cabras - Sardinija
- 19.–21. februar 2024 Šolski dogodki v Italiji
- 23. februar 2024 Dan odprtih vrat CNO
- 24. februar 2024 Čiščenje plaže in umetniški projekt
- 19. april 2024 Šolski dogodek v Sloveniji
- 22.–30. april 2024 Teden odprtih vrat KKZ
- 23.–30. junij 2024 Mednarodni poletni tabor K4, Bohinj - Slovenija
- 29. junij 2024 Državni dan K4, Slovenija
- julij–november 2024 Razvoj izobraževalnih virov
- december 2024 - januar 2025 Mednarodna distribucija rezultatov Kc4u

OZADJE PROJEKTA





Ozadje projekta

Kc4u je zasnovala in razvila mednarodna skupina trenerjev, ki so odločeni spodbuditi pozitivne spremembe v mladinskem športu in izobraževanju sprint kajaka

Povezava med **Kajak klubom Zlatorog (KKZ)**, Slovenija, in **Circolo Nautico Oristano (CNO)**, Italija, je bila vzpostavljena leta 2022 na mednarodnem tekmovanju CNO v kajaku in kanuju I Giganti dello Sprint. Leta 2023, ko se je KKZ vrnil na Sardinijo na trening kamp, sta oba kluba improvizirano obiskala osnovno šolo Cabras. Med predstavitvijo so trenerji na oder povabili skupine štirih otrok, da bi poskusili veslati po zraku v položaju K4, kar je povzročilo nepričakovan val navdušenja.

Ta preprosta, a močna predstavitev je sprožila skupno vizijo med klubi: razviti edinstven program, ki naredi kajakaštvo s posadko dostopno različnim mladim. Program, ki ne bi samo razvijal športa, opolnomočil mlade športnike in učil tehničnih veščin kajakaštva K4, ampak bi vcepil tudi vrednote medkulturnega sodelovanja in timskega dela.

KKZ in CNO, oba dom nacionalnih trenerjev in športnikov na vseh ravneh, od začetnikov do vrhunskih tekmovalcev, se soočata s podobnimi izzivi pri privabljanju članov in izvajanju programov za mladinski šport. Te težave izvirajo predvsem iz geografske odmaknjenosti, majhnega števila prebivalcev in socialno-ekonomskih dejavnikov. Projekt Kc4u ponuja nove in vključujoče športne priložnosti za te prikrajšane skupnosti ter vzpostavlja model, ki ga je mogoče reproducirati v regijah s podobnimi težavami.

| | KKZ: Most Soči - Slovenija | CNO: Cabras, Sardinija - Italija |
|--------------------------------|-----------------------------------|---|
| Prebivalstvo občino | 10,953 (Tolmin) | 8,760 (2022) (Cabras) |
| Prebivalstvo regije | Goriška: 118,356 (2021) | Oristano: 155.674 (2020) |
| Gostota prebivalstva pokrajine | 51 I prebivalcev/km2 (2021) | 53,7 prebivalcev/km2 |
| Lokalne plače | 9 % nižja od državnega povprečja | Oristano na 76. mestu od 106 italijanskih regij glede na letno plačo (2021) |
| Geografija | podeželsko, gorsko | otok |



Mednarodni ekipni šport

Prednosti ekipnega športa v adolescenci

Številne prednosti udeleževanja v ekipnem športu v adolescenci so obsežno raziskane in dokumentirane. Ta raziskava kaže, da lahko igranje ekipnega športa igra ključno vlogo pri: »spodbujanje fizičnega, psihološkega in socialnega zdravja ter razvoj fizičnih, akademskih, samoregulacijskih in splošnih življenjskih veščin« 1.

Poleg tega je bilo dokazano, da je ekipni šport v nasprotju z individualnim športom povezan z "nižjimi stopnjami anksioznosti in depresije ter izboljšano čustveno/socialno podporo, občutkom pripadnosti, samospoštovanja in socialne interakcije" 2.

Sabiston in ostali razkrivajo, da so te koristi dolgotrajne, kar dokazuje, da so "mladi, ki so se skozi srednjo šolo ukvarjali z ekipnimi športi, kasneje v življenju poročali o manj depresivnih simptomov, vendar to ne velja za individualne športe" 2.

1) Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. Center of Research on Welfare, Health and Sport, Sweden. April 2022, Psychology of Sport & Exercise 61.

2) Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. September 2019, Journal of Sports Science & Medicine.

Prednosti mešanih narodnih športnih ekip

Medtem ko so mešane nacionalne ekipe precej razširjene v profesionalnih športih, so trenutno redke v mnogih neprofesionalnih športih, kot je sprint kajak. Čeprav se morda zdi, da je pojav mešanih nacionalnosti nedavni trend, povezan s komercializacijo športa, ima ta koncept veliko daljšo zgodovino. Že od leta 1896 do 1904 so se mešane nacionalne ekipe v različnih disciplinah, vključno s tenisom, nogometom in veslanjem, odvijale na Olimpijskih igrah.

Vedno bolj so priznane številne prednosti po narodu mešanih športnih ekip pri spodbujanju socialne vključenosti. Te ekipe združujejo posameznike iz različnih kulturnih okolij, kar jim omogoča izmenjavo edinstvenih perspektiv in učenje drug od drugega. Ta kulturna izmenjava ne le obogati športne izkušnje, ampak tudi goji večje razumevanje in spoštovanje različnih tradicij in vrednot ter lahko vodi do inovativnih strategij in bolj dinamičnega pristopa k športu. Poleg tega lahko mešane nacionalnosti razbijajo stereotipe in predsodke ter spodbujajo enotnost in sodelovanje znotraj in zunaj športa.

Nacionalno mešani četverci

Sprint kajak je kot olimpijski šport ostal večinoma nacionalen. Medtem ko nekatera mednarodna tekmovanja dovoljujejo mešane ekipe po spolu v K4, nacionalno mešane ekipe K4 trenutno niso dovoljene.

V kontekstu športa mladih ima lahko sodelovanje v četvercih mešanih po nacionalnosti velike razvojne koristi in je zato v središču obeh Kc4u Mednarodnih taborov K4.

Veslanje v mešanih ekipah K4, sestavljenih iz različnih narodnosti in spolov, je odlično sredstvo za spodbujanje evropske identitete, enakosti spolov in delo v smeri bolj povezane družbe s športom.

Ta način dela ustvarja številne priložnosti za mlade športnike iz različnih okolij, saj:

- ▶ Mladim na prijeten način predstavi kajakaški šport in načela sodelovanja za skupen cilj, kljub individualnim razlikam
- ▶ Od članov ekipe zahteva, da se prilagodijo ostalim z različnimi ravni fizične moči, stopnjami spretnosti in tehnikami, kar spodbuja miselnost rasti ("growth mindset"), fizično in mentalno prilagodljivost ter sposobnosti timskega dela
- ▶ Pomaga premagati jezikovne ovire (in preprečiti prevrnitev), s čimer izboljšajo svoje komunikacijske sposobnosti
- ▶ Izpostavi jih različnim metodam treninga trenerjev iz tujine, kar jih lahko izzove, da gredo izven svoje cone udobja
- ▶ Pokaže, kako je lahko raznolikost vir moči in navdiha, ki mladim omogoča, da uspejo v vse bolj globaliziranem svetu



Enakost spolov

Sprint kajak je tradicionalno šport, v katerem prevladujejo moški. Čeprav so nekatere države, vključno z Italijo, dosegle napredek pri večji enakosti spolov, se Slovenija še vedno sooča z velikimi izzivi glede zastopanosti žensk na vseh ravneh, od vodstva zvez do klubskih trenerjev in športnic. Leta 2022 je Slovenija med 30 državami z več kot osmimi športniki na Svetovnem prvenstvu v sprint kajakaštvu za mladince in mlajše člane do 23 let zasedla tretje najnižje mesto po zastopanosti žensk.

KKZ in CNO sta redki izjemi zaradi svoje strateške zavezanosti k enakosti spolov v vseh klubskih dejavnostih ter uspeha pri povečanju števila deklet, ki tekmujejo v sprint kajakaštvu. KKZ je trenutno kajakaški klub z najvišjim deležem športnic v Sloveniji in je bil tudi prejemnik nagrade EU #BeEqual 2022 za svojo pobudo za dekleta **PaddlePWR-GirlPWR**.

Ker partnerja projekta Kc4u že aktivno izvajata več programov, namenjenih samo dekletom, se je zdelo koristno, da Kc4u vključuje otroke vseh spolov, z minimalnim ciljem 50 % aktivnih udeleženk. Ta pristop omogoča treninge v mešanih ekipah po spolu in narodnosti v K4.

Mešane ekipe K4

Vključevanje mladih v mešane ekipe za treninge in tekmovanja v kajakaštvu prinaša številne priložnosti za napredek enakosti spolov v športu in širše v družbi. Ta praksa lahko:

- prispeva k razbijanju spolnih stereotipov,
- spodbuja medsebojno spoštovanje in izboljšano komunikacijo med mladimi moškimi in ženskimi športniki,
- izboljšuje fizično in mentalno prilagodljivost ter veščine z izpostavljanjem športnikov veslanju v fizično bolj raznolikih ekipah.



Trenerji

Trenerji igrajo ključno vlogo pri vodenju mešanih ekip K4. Njihov vpliv na to, kako otroci med seboj komunicirajo, še posebej glede vedenja fantov do deklet v okolju treningov, lahko pomembno vpliva na to, ali se dekleta v najstniških letih še naprej ukvarjajo s športom.

Bistveno je, da tako trenerke kot trenerji zagotovijo:

- da imajo dekleta in fantje vedno enak glas pri skupnih dejavnostih,
- da se vsi otroci med seboj vedejo spoštljivo,
- in da velja ničelna toleranca do diskriminatornega vedenja.

Takšen pristop ne koristi samo posameznim športnikom, temveč tudi širši skupnosti, saj spodbuja kulturo enakosti, spoštovanja in sodelovanja.

DEJAVNOSTI



Natečaj za majice

Kjer umetnost sreča demokracijo

Skozi projekt je ekipa Kc4u dosledno raziskovala inovativne načine za spodbujanje aktivnega sodelovanja in krepitev povezav med udeleženci iz Slovenije in Italije.

Ena izmed teh idej je bila sprememba prvotnega načrta, kjer bi projektno majico oblikoval profesionalni grafični oblikovalec. Namesto tega je osebje Kc4u pripravilo izvirno črno-belo risbo, nato pa organiziralo natečaj za barvanje, odprt za vse potrjene udeležence tabora Kc4u.

Risba je vsebovala dve mešani ekipi K4 ter dve ikonični lokalni znamenitosti: Blejsko jezero v Sloveniji in Tharros na Sardiniji. Udeleženci so lahko izbirali med ročnim ali digitalnim barvanjem. Prejeli smo 22 prispevkov, pri čemer je osebje vse ročno pobarvane risbe digitaliziralo za glasovanje.

Zmagovalca so udeleženci izbrali prek spletne platforme Poll Unit, kjer je vsak glasoval za svoje tri najljubše dizajne (z 1, 2 ali 3 srčki). Ta proces je bil več kot le glasovanje; udeleženci so pridobili tudi boljše razumevanje delovanja preferenčnega glasovanja.

Zanimivo je, da sta najbolje ocenjena dizajna vključevala slovensko in italijansko zastavo, ki sta ju ustvarjalno vključila avtorja risb.

Končna projektna majica je bila nosilna nit vseh šolskih dogodkov in uradnih priložnosti Kc4u. Še danes pa številni udeleženci majico z veseljem nosijo tudi v vsakdanjem življenju.



Kot čista zmagovalka glasovanja je bila izbrana Leja Roner iz Kajak Kluba Zlatorog (KKZ). Njen izvirni dizajn je sprva prikazoval vse veslačice v rožnatih majicah in vse moške v sivih. Osebje Kc4u je v sodelovanju z udeleženci to temo izkoristilo za razpravo o spolnih stereotipih. Skupaj so se odločili pomešati barve majic za bolj vključujoč in sodoben videz, ki spodbuja enakost.

Vse prijavljene dizajne si lahko ogledate na Instagramu preko naslednje povezave: [Prijave na majice](#)

Kc4u T-shirt Design

Warning: You used this PollUnit's admin link. Only share this link if you want to share admin rights.

As admin you see more! Go to participant link

Participant link Invite QR Code Admin link

https://pollunit.com/pollunit/kc4u_mmaoqg8y9dw Copy Share

With the participant link people can access your PollUnit. Invite your participants by sharing this link.

Edit Q&A & Social Media Tags

Choose your favourite 3 designs:

Give your absolute favourite 3 hearts, 2nd favourite 2 hearts, and 3rd favourite 1 heart.

Scegli i tuoi 3 design preferiti.

Regala 3 cuori al tuo preferito in assoluto, 2 cuori al 2° preferito e 1 cuore al 3° preferito.

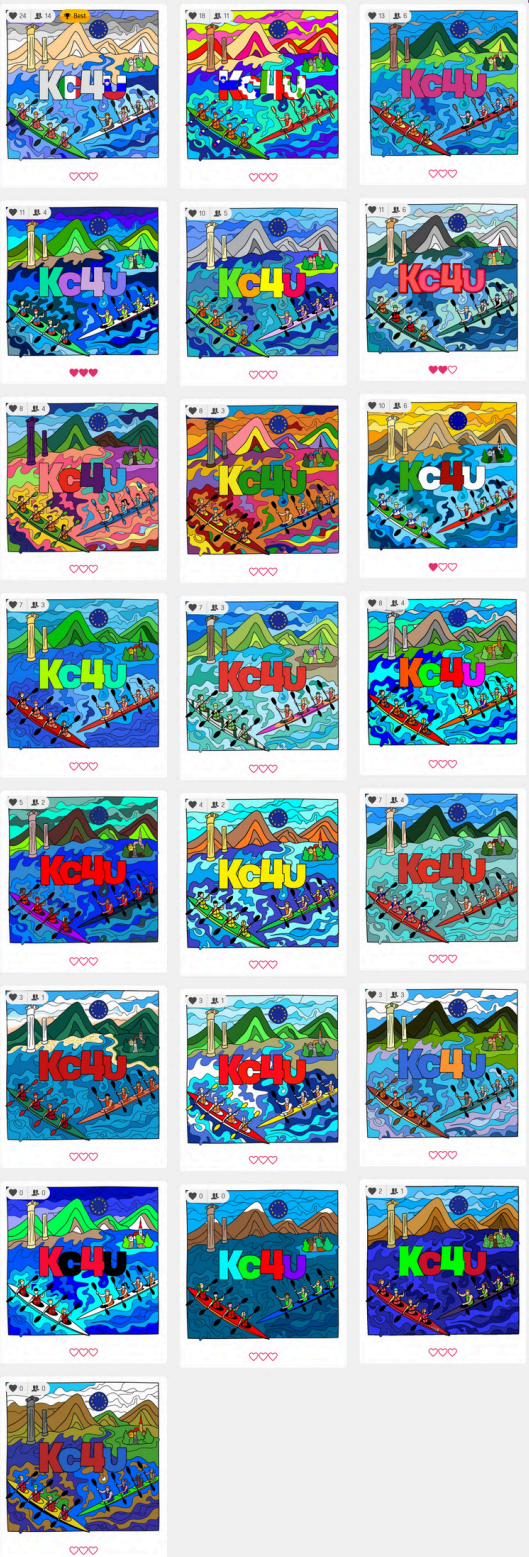
♥ Voting period
2024-01-18 05:00 AM - 2024-01-17 05:30 PM

📷 You have added 22 photos so far

Add Photo

Search...

Sort options



Spletno glasovanje (levo)

Barvanje deklet KKZ (spodaj)



ŠOLSKI DOGODKI



Šolski dogodki Kc4u

Leta 2024 je Kc4u uspešno gostil šolske kajakaške dogodke za skoraj 600 otrok v Italiji in Sloveniji. 83,5 % udeležencev je bilo v ciljnem starostnem razponu 10-14 let.

Ti dogodki so otrokom ponudili priložnost, da sodelujejo v skupinskih izzivih v nizu 10 postaj, vključno z ergometrom K4, s čimer so se mnogi prvič seznanili s kajakom.

Eden od ključev do uspeha teh razburljivih dogodkov je bila vključitev udeležencev Kc4u in drugih klubskih športnikov kot demonstratorjev in trenerjev na vsaki od postaj.



SKUPNO ŠTEVILO DOGODKOV IN UDELEŽENCEV

Italijanski dogodki: načrtovani 3, izvedeni 14

Udeleženci: 421

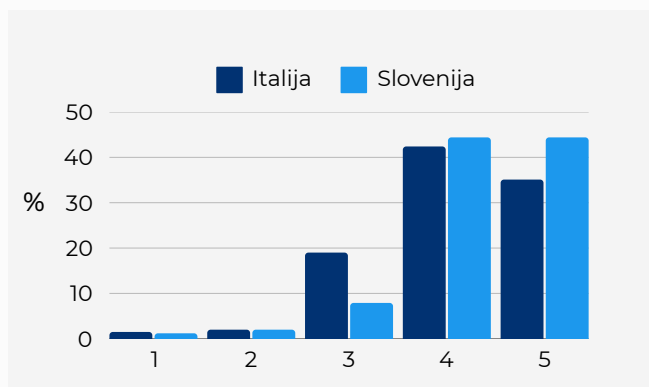
Slovenski dogodki: načrtovani 3, izvedeni 5

Udeležencev: 160

Vključeni učitelji športne vzgoje: 7

(5 ITA, 2 SLO)

ZADOVOLJSTVO UDELEŽENCE KC4U DOGODKOV



SKUPNO ŠTEVILO UDELEŽENCEV

581

DOSEŽEN CILJ

138%

SKUPNO ŠTEVILO ŠPORTNIKOV
- MEDVRSTNIŠKIH TRENERJEV
(10-18 LET)

39

ITA: 27 SLO: 12

Delavnica za pripravo na šolske dogodke

Delavnica za uvod in usposabljanje, ki je potekala 18. februarja 2024 na CNO, je združila 37 športnikov in 7 članov osebja (5 iz CNO in 2 iz KKZ).

Med udeleženci je bilo vseh 16 udeležencev Kc4u K4 tabora ter dodatnih 21 športnikov iz CNO, ki so bodisi pomagali pri šolskih dogodkih ali se pridružili zgolj za ta dan.

Ker so športniki iz CNO v času zimskega programa še vedno obiskovali pouk, so lahko sodelovali le pri šolskem dogodku, ki se je odvijal v njihovi šoli. Športniki iz KKZ so se udeležili vseh šolskih dogodkov v obeh državah.

Na delavnici za usposabljanje so bili udeleženci razdeljeni v skupine glede na šolo. Vsaka skupina se je naučila in vadila dejavnosti za vseh 10 postaj, nato pa so bili športniki ocenjeni, kdo je najbolj primeren za demonstracijo in vodenje posamezne postaje.

Poleg tega skupinskega dneva usposabljanja so imeli športniki KKZ še krajšo pripravljano delavnico, kjer so se pripravili na svojo govorno vlogo med uvodnimi predstavitvami na dogodkih.





Struktura šolskega dogodka

Velikost skupine

- **20-60 udeležencev** na dogodek, povprečno 31
- V prihodnosti priporočamo skupine 40-80 udeležencev

Dolžina dogodka

- **35-50 minut** (ugotovljeno je bilo, da je idealna dolžina 45 minut)
- Večina dogodkov je potekala v času rednih ur športne vzgoje

Urnik

Dobrodošlica

ČAS:

5 minut

- Predstavitve ekipe
- Uvod v sprint kajak in vprašanja, povezana s kajakom
- Demonstracija veslanja na ergometru K4 s strani športnikov Kc4u

Razdelitev na skupine

ČAS:

3-5 min

- Udeleženci so razdeljeni v ekipe po 4 ali 8, odvisno od velikosti skupine (za skupine nad 40 smo ugotovili, da so učinkovitejše ekipe po 8)
- Učitelji športne vzgoje pomagajo pri delitvi skupin
- Kjer je bilo mogoče, so bile oblikovane mešane ekipe
- Ko se je dogodka udeležilo več razredov, so bile skupine mešane po razredih
- Mlajši udeleženci Kc4u so po potrebi dopolnili nepopolne ekipe

Postaje dejavnosti

ČAS:

25-40 min

- Vsaka ekipa je preživela 2,5-4 minute na vsaki od 10 delovnih postaj
- Čas je spremljal eden od osebja Kc4u

Dejavnosti od 10 postaj (vključno z videoposnetki) in nasvete za treniranje lahko najdete v [Vodniku za organizacijo šolskega športnega dne kajakaških četvercev za kajakaške klube](#)

Poročilo

ČAS:

3-5 min

- Razdeljevanje daril - nalepk in letakov za promocijo dneva/tedna odprtih vrat
- Kratka anketa, ki so jo izpolnili učenci

Udeležba šolskih dogodkov

Sodelovanje po šolah

Istituto Comprensivo
Cabras (ITA)
19.02.2024

137

23,6 %

Istituto Istruzione
Superiore 'Mariano IV
d'Arborea' **Oristano** (ITA)
20.02.2024

152

26,2 %

Istituto Comprensivo n2
Oristano (ITA)
21.02.2024

132

22,7 %

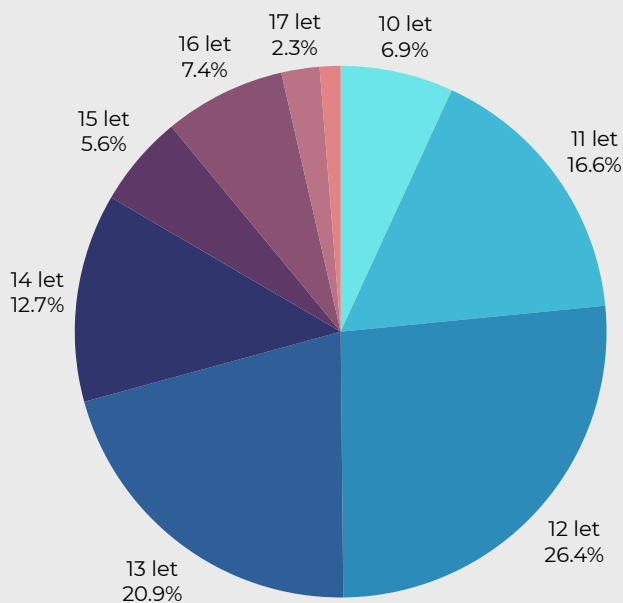
Osnovna šola Simona
Gregorčiča, **Kobarid** (SLO)
19.04.2024

160

27,5 %



Starost udeležencev



Predhodno znanje udeležencev o kajaku

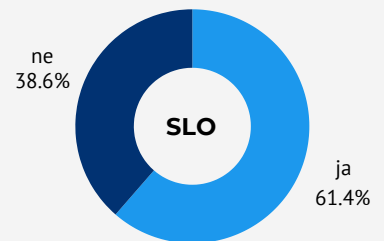
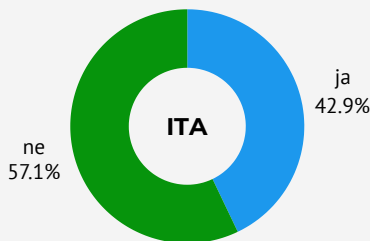
Ankete sodelujočih so pokazale nizko stopnjo ozaveščenosti o tem športu, pri čemer le 52 % ve, da sprint kajak obstaja kot tekmovalni šport, **64 % pa jih še nikoli ni preizkusilo nobene oblike kajaka.**



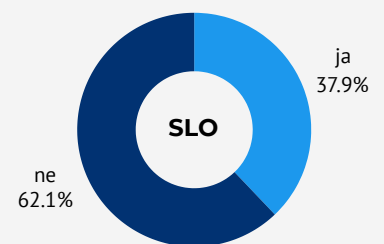
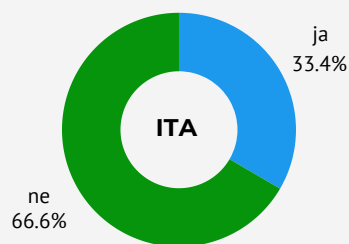
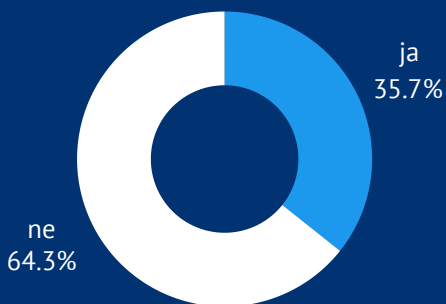
Seštevek obeh držav



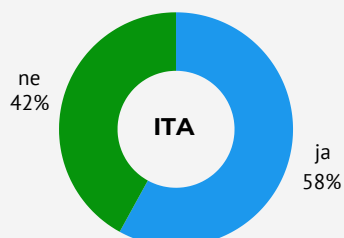
Ste vedeli, da je kajak sprint tekmovalni šport?



Ste kdaj poskusili veslati v kajaku?



Bi radi poskusili veslati v kajaku?



Z ZABAVNO

"Treniranje prijateljev je bilo bolj zabavno ... in zabavno je bilo videti, kako so naši sošolci poskušali izvajati vaje"

Daniele, 13 (ITA)

T TRENIRANJE

"Zelo težko je učiti ljudi, ki še ne znajo stvari, ki jih znaš ti"

Tina, 12 (SLO)

"Moraš biti potrpežljiv."

Ellie 12 in Ajda 14 (SLO)



V VEČ DOGODKOV

Edina stvar, za katero so športniki Kc4u menili, da bi morali spremeniti pri dogodkih, je bila, da jih izvajamo več.

N NOVI LJUDJE

"Užival/a sem v spoznavanju novih ljudi"

Riccardo, 15 (ITA), Ajda, Nadica 14, Mila 11 (SLO)

Kaj pravijo medvrstniški trenerji športniki Kc4u

Vprašanja na anketi za športnike Kc4u :

- Kaj ste se naučili od medvrstniškega treniranja na šolskih dogodkih?
- Kaj vam je bilo na šolskih dogodkih najbolj všeč?
- Kaj je vplivalo na vaše zadovoljstvo ob dogodkih?
- Kaj menite, da bi morali spremeniti glede prihodnjih dogodkov?
- Ste opazili kakšne razlike med dogodki v Sloveniji in Italiji?

Izzivi in zaključki



Kc4u šolski dogodki so predstavljali čudovito priložnost za promocijo ekipnega kajakaštva in naših klubov, hkrati pa so otroke v skupinah vključili v nove telesne izzive. Dogodki so v obeh državah potekali po enakem formatu in naleteli na navdušene povratne informacije udeležencev in šol. Športniki Kc4u so bili v sodelujočih šolah predstavljeni kot mini trenerji, pri čemer so skozi program razvijali zavedanje o svojih športnih veščinah in znanju, izboljšali sposobnost jasnega izražanja ter učinkovitega poučevanja drugih. Uspeh teh dogodkov je postavil temelje, da bosta CNO in KKZ v prihodnje izvedla podobne programe.

Izziv #01

Načrtovali smo, da bomo šolske dogodke izvedli za skupine 40-80 otrok, vendar se je večina šol odločila, da bomo dogodke izvajali med rednimi urami športne vzgoje, kar je privedlo do manjših skupin in veliko večjega števila dogodkov od načrtovanega (19 namesto 6).

Vzdrževanje navdušenja mlajših klubskih športnikov (< 15 let) skozi več dogodkov v enem dnevu se je izkazalo za težko.

Izziv #02

62,5 % slovenskih Kc4u športnikov se je zdelo zelo ali izjemno težko komunicirati z italijanskimi šolarji (4/5 ali 5/5) in so zaradi tega bolj uživali v slovenskih šolskih dogodkih. 100 % slovenskih udeležencev Kc4u je ugotovilo, da imajo italijanski otroci zelo nizko raven znanja angleščine.

Izziv #03

Notranji koordinator (učitelj športne vzgoje) je bil na dan slovenskih prireditev zaradi bolezni odsoten. Posledica tega je bilo nekoliko manjše število udeležb od pričakovanega zaradi nekaj zmede v urniku.

Izziv #04

Športna vzgoja je v mnogih slovenskih šolah na splošno ločena po spolu. Pri nekaterih udeležencih v Sloveniji je prišlo do velikega odpora do sodelovanja v mešanih skupinah. V Italiji tega ni bilo.

Sklep #01

Šolski kajakaški dogodki s posadko z več skupinskimi aktivnostmi so odličen način za ozaveščanje mladih o kajakaškem športu.

Sklep #02

Kajakaški ergometri so odličen način za uvajanje otrok v kajakaštvo v šolskem okolju, pri čemer odstranijo vse možne ovire za sodelovanje.

Sklep #03

Starost udeležencev ni bila povezana z njihovim uživanjem v dogodkih. Čeprav so bili dogodki namenjeni otrokom, stari od 10 do 14 let, so udeleženci, stari od 15 do 18 let, svoje izkušnje ocenili enako visoko. To pomeni, da je trenutna oblika primerna za širok starostni razpon.

Sklep #04

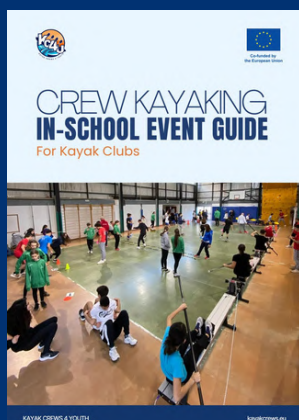
Oblikovanje mešanih ekip med spoloma in mešanih šolsko-razrednih ekip med fizičnimi izzivi lahko spodbudi bolj povezano šolsko okolje.

Sklep #05

Omejitev števila dogodkov na dan lahko pripomore k ohranjanju visokega navdušenja med medvrstniškimi športniki-trenerji. Povečanje velikosti skupine udeležencev je dober način za to.

Kc4u viri za izvedbo šolskih dogodkov

Viri za šolske dogodke Kc4u ponujajo navodila po korakih za načrtovanje in gostovanje športnih dogodkov v šoli. V priročniku za kajakaške klube boste našli natančne vaje, ki se uporabljajo med dogodki Kc4u, vključno z videoposnetki in nasveti za trenerje. Za druge športne klube smo zbrali bistvene elemente za razvoj vaših lastnih zabavnih in privlačnih šolskih dogodkov za promocijo vašega športa in spodbujanje članstva v klubu. Vsi izobraževalni viri so na voljo za prenos na spletni strani projekta.



“Tell me and I forget,
teach me and I may
remember, involve me
and I learn”

Benjamin Franklin



PRENOS

ENGLISH

ITALIANO

SLOVENŠČINA



DNEVI ODPRTIH VRAT



Dnevi odprtih vrat K4

Circolo Nautico Oristano

Prvi dan odprtih vrat je bil v petek, 23. februarja, v CNO, po šolskih dogodkih Kc4u.

Vsi udeleženci dneva odprtih vrat so se lahko preizkusili v kajaku četvercu, tako da so se pridružili posadkam z bolj izkušenimi športniki.

Na žalost je bilo vreme za sardinske standarde slabo, zaradi česar so mnogi potencialni bodoči starši menili, da ni ugodno za kajak. Kljub temu je CNO vseeno uspel zagotoviti dve registraciji novih članov s tega dogodka.



Tega brezplačnega dogodka se je udeležilo **37 otrok**. To je vključevalo; 12 otrok, ki še nikoli niso kajakali, 16 udeležencev Kc4u kampa in 9 drugih CNO športnikov.

Kajak Klub Zlatorog

Tedni odprtih vrat: 22. - 30. april 2024

Da bi več lokalnih otrok lahko brezplačno preizkusilo K4 veslanje, se je KKZ odločil, da bo po šolskih dogodkih Kc4u v Kobaridu organiziral **Teden odprtih vrat** na klubu, čeprav tega ni bilo v prvotnem predlogu projekta.

Na žalost so slabe vremenske razmere v razpisanem tednu (22.–26. april) onemogočile dejavnosti na vodi, zaradi česar sta bila dodana dva dodatna dneva odprtih vrat 29. in 30. aprila.

Starejši športniki KKZ so te dni popeljali udeležence dneva odprtih vrat in mlajše športnike KKZ na vodo z za projekt pridobljenimi mini K4.

Promocijska prizadevanja za dogodke ob dnevu odprtih vrat na CNO in KKZ so vključevala letake in plakate, razdeljene med šolskimi dogodki Kc4u in v lokalni skupnosti, ter uporabo družbenih medijev.



Zamenjava vesla z leseno palico mladim in neizkušenim veslačem omogoča, da se varno preizkusijo v kajaku četvercu.

Iz teh tednov odprtih vrat sta se KKZ pridružila 2 nova stalna člana; dečka stara 7 in 8 let



Državni dan K4 Slovenija

29. junij 2024

Kc4u je na Bohinjskem jezeru organiziral prvi velik dogodek v četvercih v Sloveniji s pomočjo Kajak Kanu Kluba Bohinj in Kajakaške zveze Slovenije.

S petimi mini K4 in petimi K4 polne velikosti na enem mestu so imeli slovenski udeleženci edinstveno priložnost, da skupaj trenirajo in tekmujejo v mešanih klubskih ter mešanih posadkah.



Prve izkušnje s K4

Ker slovenska državna tekmovanja trenutno nimajo kategorije K4 in številni klubi nimajo dostopa do čolnov M/K4, je bil Dan K4 za mnoge mlade kajakaše prva izkušnja veslanja in tekmovanja v četvercu.



Združevanje klubov

Dogodek je povezal 8 slovenskih klubov in poudaril pomen K4 veslanja v klubskih programih. Spodbudil je klube, da si priskrbijo več čolnov MK4 in K4 za svoje športnike, uvedejo kategorije K4 na svojih tekmovanjih in sodelujejo pri ustvarjanju posadk mešanih klubov v prihodnosti.



Digitalno vodenje dogodkov

Zgrajena je bila brezplačna spletna stran dogodka (SLO), ki slovenskim klubom nudi dodatne informacije o dogodkih in gosti obrazec za prijavo na dogodek. Za upravljanje prijav je bila uporabljena spletna platforma RaceID

SKUPNO ŠTEVILO SODELUJOČIH ŠPORTNIKOV IN TRENERJEV

88

STAROST TEKMOVALCEV

7-60+

TEKMOVALNIH EKIP V ČETVERCIH

42

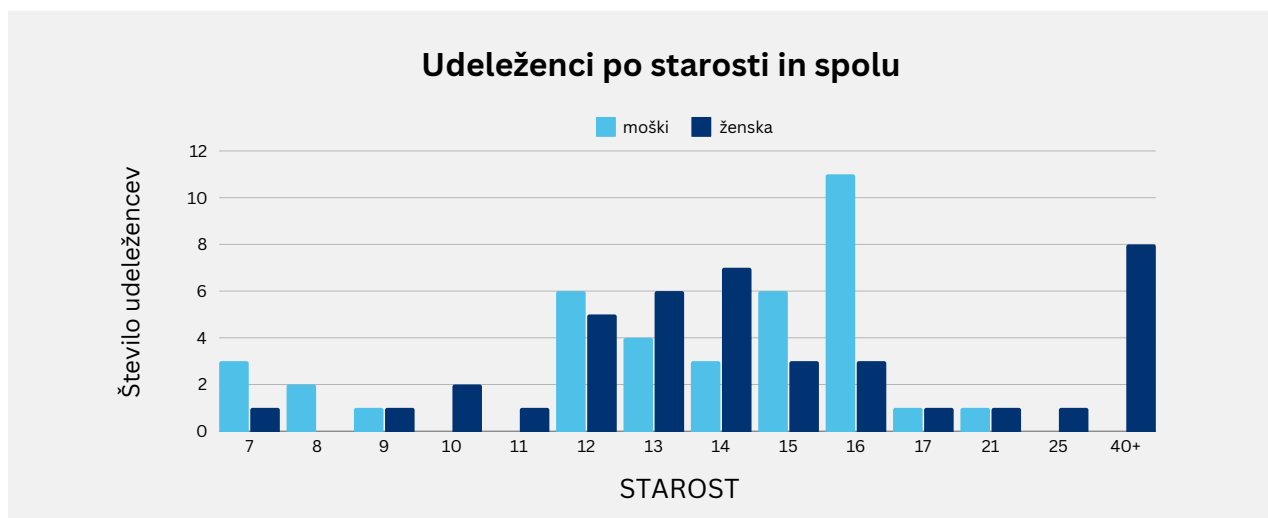


Udeleženci

Na nacionalnem dnevu K4 je sodelovalo skupno 9 klubov; 8 od 10 slovenskih klubov ter CNO. Da bi odpravili ovire za udeležbo, je Kc4u slovenskim klubom pomagal pri kritju stroškov prevoza na dogodek. Sodelujoči klubi so bili:

- ▶ Kajak Klub Zlatorog
- ▶ Circolo Nautico Oristano
- ▶ Kajak Kanu Klub Bohinj
- ▶ Kajak Kanu Klub Adria
- ▶ Kajak Kanu Klub Orka
- ▶ Kajak Kanu Klub Žusterna
- ▶ Kajak Kanu Klub Ankaran
- ▶ Kajak Kanu Klub Krško
- ▶ Kajak Klub Soške Elektrane

- **Število tekmovalcev:** 40 žensk in 38 moških (vključno s 3 trenerji).
- **Število trenerjev:** 13 (3 ženske, 10 moških).
- **Državna zastopanost:** 62 slovenskih športnikov, 16 italijanskih športnikov.
- **Udeleženci v standardni tekmovalni starosti (<40 let):** Slovenci: 57 (34 moških – 60 %, 23 žensk – 40 %), Italijani: 13 (4 moški, 9 žensk).
- **Veteranska kategorija:** 8 udeleženk, vse ženske (5 Slovenk, 3 Italijanke).



Struktura dogodka

Trenerski sestanek

Dogodek se je začel s srečanjem trenerjev vseh klubov. Obravnavana je bila logistika za ta dan in morebitne spremembe posadk v zadnjem trenutku.

Jutranji trening

Udeleženci tabora, ki niso Kc4u, so bili razdeljeni v 3 velike skupine za jutranjo sejo. Skupine so bile razdeljene po starosti/vrsti čolna, pri čemer so vse skupine opravile 3 različne dejavnosti:

- ▶ K4 vaje na kopnem - 8 različnih postaj
- ▶ K4 vaje na vodi - 5 posadk skupaj
- ▶ K4 tekmovalni trening na vodi

Udeleženci Kc4u so pomagali pri različnih jutranjih aktivnostih.

Posebne vaje in vaje, ki se uporabljajo za jutranjo sejo, lahko najdete v viru Kc4u - K4 vaje na kopnem in na vodi.

Kosilo

Med odmorom za kosilo so si udeleženci lahko privoščili dodaten trening za pripravo na tekmovanje

Tekmovanje

Tekmovanje je potekalo v popoldanskem času, tekme so bile na sporedu vsakih 20 minut. To je omogočilo čas za zamenjavo čolnov s prilagoditvami nastavitvev in zelo kratko ogrevanje pred štertom.

Podelitev medalj

Prireditvev se je zaključila s podelitvijo medalj pred poslopjem KKK Bohinj.



Zadovoljstvo udeležencev



K4 tekmovanje



Oblikovanje posadke

Slovenski klubi so imeli v fazi registracije možnost, da sestavijo svoje posadke, sestavljene iz športnikov različnih klubov, ali pa to prepustijo organizatorjem prireditve.

Posadke so bile najprej napolnjene z vsemi slovenskimi športniki, da bi preizkusili možne kombinacije za prihodnja tekmovanja. Kjer ni bilo dovolj tekmovalcev za sestavo posadke v posamezni starostni kategoriji, so prazna mesta zapolnili italijanski športniki iz CNO. Ekipe CNO so zapolnile tudi vse prazne proge na tekmih.

Kategorije

Tekmovalci so sestavljali 42 različnih posadk K4, ki so tekmoval v 15 različnih moških, ženskih in mešanih kategorijah. Dirke so potekale v standardnih mednarodnih tekmovalnih kategorijah: U10, U12, U14, Junior (15-18), U23/Senior. Tekmovanju je bila dodana kategorija veteranov, ki mladim veslačem omogoča, da se iz prve roke prepričajo, da je kajakaštvo lahko vseživljenjska dejavnost. Tekmovala je večina osebja Kc4u in nekaj starejših sorodnikov kajakašev.

Medalje so bile podeljene v vseh kategorijah.

Tekme

Vse tekme so potekale na razdalji 500 m, saj bo to v prihodnjih letih verjetno ostala olimpijska razdalja K4.

Na je bilo največ 5 čolnov. Da bi prihranili čas in povečali tekmovalno vzdušje, so nekatere kategorije z manj posadkami združili. Dirke so bile načrtovane v 20-minutnem razmaku, da so imele posadke čas, da postavijo čolne in se skupaj ogrejejo.

Merjenje časa so ročno vodili trije uslužbenci in prostovoljci, z video posnetki vseh zaključkov dirke.

100 %

Slovenskih udeležencev
meni, da bi moralo biti več
K4 tekmovanj v Sloveniji



MEDNARODNI KAMPI K4





Mednarodni zimski tabor K4, Sardinija

18.–24. februar 2024

Zimski tabor Kc4u K4 je vseboval natrpan urnik, ki je vključeval priprave K4, 14 dogodkov šole Kc4u na treh različnih šolah, čiščenje plaže v kombinaciji z umetniškim projektom, ki je združeval skrb za okolje in umetniško izražanje, dan odprtih vrat v CNO in lokalne izlete odkrivanje naravne in kulturne zgodovine območja.



Ob zavedanju, da je potovanje v tujino za subvencionirani projekt redka in dragocena priložnost, je bilo odločeno, da država, ki potuje, najprej izbere svoje udeležence, medtem ko bo država gostiteljica zapolnila vsa prosta mesta, tako da se ohrani razmerje med spoloma 50/50. To je obema kluboma omogočilo, da izbereta in nagradita športnike, ki delajo in vlagajo največ in izkazujejo druge lastnosti, kot so zanesljivost, timski duh in pozitiven odnos.

Urnik

| Sunday 18.02 | Monday 19.02 | Tuesday 20.02 | Wednesday 21.02 | Thursday 22.02 | Friday 23.02 | Saturday 24.02 |
|---|---|---|---|--|---|---|
| 10:00-13:00 | 07:30-13:30 | 07:30-13:30 | 07:30-13:00 | | 9:00-13:00 | 08:30-13:30 |
| Introduction & Training Workshop All participants @CNO clubhouse, Cabras | Kc4u School Event Istituto Comprensivo, Cabras @Cabras | Kc4u School Event Istituto Istruzione Superiore 'Mariano IV d'Arborea' @Oristano | Kc4u School Event Istituto Comprensivo n2 Oristano @Oristano | Free morning for KKZ @house School for CNO | Nature & Cultural Excursion KKZ San Giovanni di Sinis & Cabras Museum School for CNO | Beach Clean Up & Art Project All participants @Torregrande |
| LUNCH | LUNCH | LUNCH | LUNCH | LUNCH | LUNCH | LUNCH |
| 16:00-18:00 | 15:30-18:00 | 16:00-18.30 | 16:00-18.30 | 15:00-16:00 | 15:00-18:30 | 16:00-18:00 |
| Kayak training session KKZ @CNO | K4 Group Training @CNO | K4 Group Training @CNO | K4 Group Training @CNO | Meeting with FICK President All participants @CNO | CNO Open Day All participants @CNO | Final K4 session @CNO |
| | | | | 16:00-18:30 K4 Group Training @CNO | | 19:30 Farwell Group Dinner All participants @Oristano |

Tabor je potekal v času slovenskih šolskih počitnic. Ker se medletne italijanske in slovenske šolske počitnice ne ujemajo in je bilo pomembno, da noben športnik ne izostane iz šole, so lahko skupni treningi potekali le popoldne in ob koncu tedna.



37,5 %

udeležencev SLO pred taborom še nikoli ni potovalo z letalom

Udeleženci

Na Sardinijem taboru je sodelovalo 16 tekmovalcev, od tega 8 deklet (11-14 let) iz Slovenije, in 8 fantov iz Sardinije (9-15 let). Med dekleti je bila ena športnica gibalno ovirana. Slovenske atlete sta spremljala trenerka in vodja projekta Melanie Schembri Waite ter trener Jakob Stojanović.

Dodatnih 21 športnikov kluba CNO je bilo vključenih v šolske dogodke Kc4u, skoraj vsi člani kluba pa so bili prisotni pri čiščenju plaže.

Trenerji: Angelo Casu, Gian Marco Patta, Cecilia Tola, Valeria Saba (ITA), Melanie Schembri Waite, Jakob Stojanović (SLO)

Mešani K4 trening

Ti popoldanski treningi so predstavljali prvo celovito izkušnjo treninga za K4 za večino slovenskih udeležencev. Za spodbujanje razvoja specifičnih K4 veščin je vsak trening začel z ogrevanjem, ki je vključevalo različne K4 vaje na kopnem in v vodi.

Vsaka K4 posadka je bila običajno sestavljena z dvema dekletoma iz Slovenije in dvema fantoma iz Italije. Izkušenejši športniki so veslali v K4 polne velikosti, medtem ko so manj izkušeni uporabljali mini K4 (MK4). Zaradi bolezni je bilo nekaj športnikov skozi teden odsotnih, kar je otežilo ohranjanje predvidene sestave posadk v vseh treningih. Da bi zapolnila manjkajoča mesta, sta se trenerja Jakob in Melanie po potrebi pridružila posadkam na vodi.

Zaradi mešanih posadk je postala učinkovita večjezična komunikacija ključni del treningov. Tako športniki kot trenerji so morali stopiti iz svojih območij udobja in se med seboj sporazumevati v kombinaciji italijanščine, angleščine in slovenščine.

Do konca tedna so udeleženci poročali, da so bolj samozavestni v svojih K4 veščinah in da so razvili tesnejše vezi s svojimi ekipnimi kolegi. Ta izkušnja ni le izboljšala njihovih športnih sposobnosti, temveč tudi obogatila njihovo osebnostno rast, kar je vse pustilo navdušene za prihodnje treninge.



Izleti v naravo in kulturne ekskurzije

V petek, 23. februarja zjutraj, so bili za športnike KKZ organizirani izleti v San Giovanni di Sinis/Tharros in v Arheološki muzej Cabras. Tako so dekleta s sprehodom po polotoku (nekatera pogumna dekleta so se odločila tudi za plavanje) izkusila lokalno naravno okolje, nato pa z vodenim ogledom muzeja spoznala bogato kulturno zgodovino tega območja.



Obisk predsednika FICK

Luciano Buonfiglio, predsednik italijanske nacionalne kajakaške zveze (Federazione Italiana Canoa e Kayak - **FICK**), je bil nepričakovano na Sardiniji med februarskim programom Kc4u.

Organiziran je bil obisk na CNO, kjer se je srečal z vsemi udeleženci projekta in predstavil projekt.



Življenjske spretnosti

Ekipa KKZ (SLO) bivala v namestitvi z opremo za kuhanje v bližini kluba CNO v Cabrasu. Italijanski udeleženci so ostali doma, saj so imeli zjutraj šolo.

Športniki so pomagali pri pripravi večine obrokov in čiščenju hiše, ko je čas dopuščal. Trenerja KKZ sta ob tej priložnosti dekleta pobljže poučila o zdravi prehrani in športni prehrani.

S samo eno kopalnico, ki si jo deli deset posameznikov, so se dekleta tudi naučila biti bolj pozorna druga do druge.

Da bi spodbudili pristne interakcije med dekleti, so bili mobilni telefoni dovoljeni le za kratek čas podnevi, osebje pa jih je zbiralo čez noč.

Ostale fotografije:

1. Trener Jakob razbija spolne stereotipe in vodi priprave obrokov
2. Večerja v hiši
3. Posodo pomivajo dekleta po urniku



Končna večerja

Zaključna pizza večerja s KKZ in CNO je bila na željo športnikov organizirana v Oristanu



L LJUBEZEN DO KAJAKA

"Užival sem v srečanju tujcev, ki imajo enako strast do kajakaštva kot jaz"

Stefano, 12 (ITA)

Z ZABAVNO

»Bilo je zabavno preživeti čas z ljudmi, ki jih ne poznamo, in dober način, da se bolje spoznamo. Užival sem tudi v različnih treningih.»

Gianmichele, 12 (ITA) na treningu K4



M MEŠANI K4

"Lepo je bilo veslati s fanti iz druge države, saj jih v našem klubu ni tako veliko"

Nadica, 14 (SLO)

K KOMUNIKACIJA

"Pri usposabljanju K4 sem najbolj uživala v komunikaciji s tujimi (italijanskimi) člani posadke"

Ajda, 14 (SLO)

Kaj pravijo udeleženci?

Udeleženci iz obeh držav so se strinjali, da bi tabor moral biti daljši.



Izzivi in priporočila

Zimski tabor je dosegel številne pomembne mejnike in uspehe tako za projekt kot za njegove udeležence. Kljub temu pa je za tabor osvetlil več težav povezanih z; nabitim urnikom, dejavnostmi, ki smo jih izvajali prvič in z dejstvom, da so udeleženci s Sardinije morali med taborom obiskovati pouk,

Izziv #01

S širitvijo programa šolskih prireditev s 3 na 14 prireditev, udeleženci KKZ pa so morali nabaviti in pripraviti vse obroke, je bil urnik za slovensko ekipo izjemno poln, z malo prostega časa.

Izziv #02

Otroci iz CNO so bivali doma in obiskovali šolo v jutranjih urah, kar je zmanjšalo priložnosti za druženje z mednarodnimi ekipnimi kolegi zunaj treningov

Priporočilo #01

Priporočamo, da se šolske prireditve omejijo na največ 2 uri na dan, ko potekajo med tabori, in da se izognemo razporedu na zaporedne dni.

Priporočilo #02

Kuhanje in pospravljanje z udeleženci je zelo koristno, vendar je za to potrebno nameniti več časa. Priporočamo tudi višje razmerje med zaposlenimi in otroki.

Priporočilo #02

Za čim večjo medkulturno interakcijo predlagamo, da v prihodnje vsi udeleženci ostanejo v isti namestitvi, tudi če so v domačem kraju.

Priporočilo #03

Za ustvarjanje dodatnih priložnosti za skupne dejavnosti priporočamo, da udeleženci v primeru različnih šolskih počitnic med državami izpustijo nekaj šolskih dni. V tem primeru je smiselno načrtovati čas za šolske obveznosti pod nadzorom osebja, zlasti za učence z učnimi težavami.



Mednarodni poletni tabor K4, Slovenija

23-30 junij, 2024 - Bohinj

Drugi mednarodni K4 Camp je sprejel 28 tekmovalcev in 4 trenerje iz Slovenije in Italije. Ker so poletne počitnice omogočale druženje vseh udeležencev, se je ekipa nastanila v Hostlu PAC, ki leži na obali Bohinjskega jezera. Udeleženci so bili nastanjeni v mešanih namestitvah, ki so spodbujali okolje tovarštva in kulturne izmenjave. Uporaba mobilnega telefona je bila ponovno omejena, da bi spodbudili interakcijo iz oči v oči in globlje potopitev v izkušnjo tabora



Ves teden so se udeleženci udeležili različnih dejavnosti, namenjenih izboljšanju njihove tehnike veslanja K4 in sposobnosti timskega dela. Imeli so tudi priložnost odkriti nekaj najbolj nedotaknjenih naravnih vodnih pokrajin v Sloveniji in uživali v prostem času za ustvarjanje osebnih vezi, medtem ko so se sprostili v dih jemajočem okolju.

100 %

italijanskih udeležencev je bilo v Sloveniji prvič

Udeleženci

Skupno se je kampa udeležilo 28 športnikov in 4 trenerji, kot je navedeno v predlogu. Trenerja sta bila Melanie Schembri Waite in Jakob Stojanović iz Slovenije ter Gian Marco Patta in Cecilia Tola iz Italije.

Z enakostjo v središču ciljev Kc4u; Kampa naj bi se udeležilo 8 udeleženk in 6 udeležencev iz CNO Italije ter 6 udeleženk in 8 udeležencev iz Slovenije. Žal sta se dva italijanska fanta morala umakniti iz tabora tik pred začetkom. Ker CNO ni imel dodatnih primernih fantov, ki bi jih nadomestili, so dodali 1 dodatno dekle, končno mesto pa je zasedel dodatni fant iz Slovenije. Tako je bilo končno štetje 15 tekmovalk in 13 tekmovalcev, pri čemer je bilo 15 slovenskih športnikov in 13 italijanskih. 3 udeleženci CNO pred taborom niso nikoli potovali izven Italije.

Da bi ohranili uravnoteženo zastopanost spolov, je 15 slovenskih športnikov prihajalo iz več klubov; Kajak Klub Zlatorog (6), Kajak Kanu Klub Bohinj (4), Kajak Kanu Klub Krško (3), Kajak Kanu Klub Adria (2). Deset od teh udeležencev je bilo novih v projektu. Vsi italijanski udeleženci iz CNO so se predhodno udeležili ene ali več zimskih aktivnosti Kc4u na Sardiniji.

Trije slovenski športniki so bili pod predlaganim starostnim razponom 10-16 let. Pred taborom pa so se njihovi trenerji in starši dogovorili, da lahko vstopijo program.

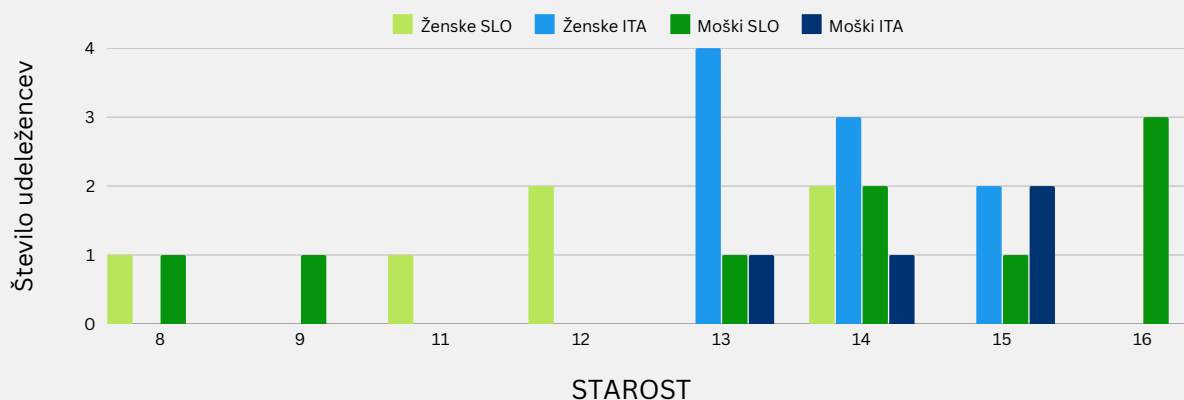
Smernice o tem, kako naj bi se udeleženci obnašali in ravnali drug z drugim, osebjem in okoljem, so bile določene v Kodeksu ravnanja, ki so ga vsi udeleženci podpisali pred taborom.



75 %

udeležencev trenira sprint kajak 2-4 leta

Udeleženci tabora v Bohinju po starosti, spolu in narodnosti

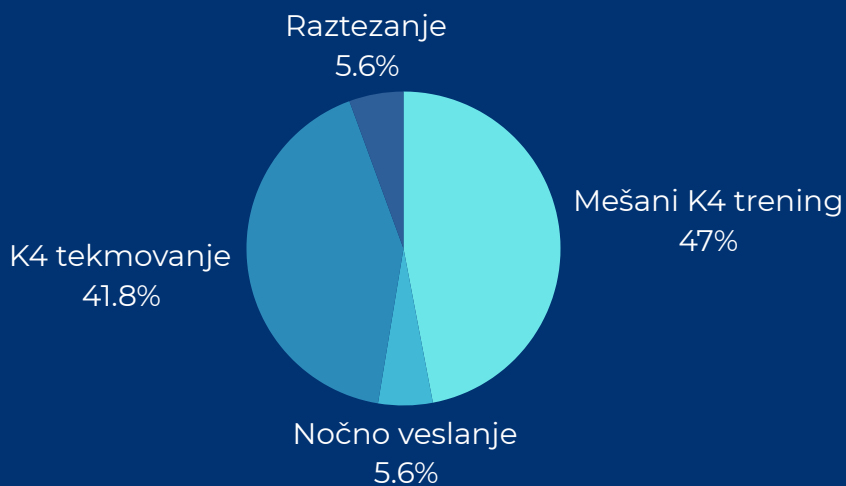


Urnik



| Sunday 23.06 | Monday 24.06 | Tuesday 25.06 | Wednesday 26.06 | Thursday 27.06 | Friday 28.06 | Saturday 29.06 | Sunday 30.06 |
|------------------------------------|--|--------------------------|--------------------------|---|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| | 07:00 | 09:00 | 08:30 | 08:30 | 09:00 | 08:00 | 09:00 |
| Travel Day CNO | Travel CNO & KKZ to Bohinj - Car Train | Mixed-K4 Training | K1 Technical Training | Mixed-K4 Training | Mixed-K4 Training | National K4 Day | Nature Excursion Mostnice Gorge |
| | K1 Training session | Stretching - Dining Hall | Stretching - Dining Hall | Stretching - Dining Hall | | Morning Training Land & Water | |
| | | 11:30 | 11:30 | 11:30 | | | |
| | Arrival 2nd group of SLO athletes* | Group Social Media | Group Social Media | Group Social Media | Filming of K4 Water Drills | | |
| | LUNCH | LUNCH | LUNCH | LUNCH | LUNCH | LUNCH | LUNCH |
| | 14:00 | 14:00 | 14:00 | 14:00 | 14:00 | | 14:00 |
| | Welcome Meeting with all participants | Free time | Free time | Lake Bled Excursion Walk + Toboggan, or K1 training + swim | Group Social Media | National K4 Day | Mixed-K4 Training session |
| | | | | | | Competition & Presentation | |
| | 16:30 | 15:30 | 16:00 | | 16:00 | | |
| | Mixed-K4 Training | K4 Land Drills | Mixed-K4 Training | | K1 or K4 water session | | Group Social Media |
| | | K1 or K4 training | | Stretching - Dining Hall | | | |
| Dinner | Dinner | Dinner | Dinner | Dinner | Dinner | Dinner | Dinner |
| Dinner with KKZ & CNO Most na Soči | Group Social Media | Free time | Free time | Free time | Trit-lingual Language Quiz Night | Free time | Farwell Dinner |
| | | | | | | | 22:00 Optional Night Paddle |

Najljubše športne dejavnosti udeležencev med taborom:



Mešani K4 trening

Glavni poudarek poletnega tabora Kc4u je bil trening v K4 mešanih po spolu in narodnosti.

Vsako od sedmih posadk K4 so po možnosti sestavljali 2 Italijana in 2 Slovenca, od tega 2 fanta in 2 dekleta. Čeprav so spremembe v zadnjem hipu občasno povzročile izzive, je vsak čoln K4 dosledno vključeval narodnosti in spole.

Treningi K4 so potekali tekom celotnega kampa, pri čemer so trenerji vsak dan mešali ekipe. Ta pristop je športnikom omogočil, da izkusijo prednosti in izzive veslanja z različnimi člani ekipe. Posadke so bile pogosto namerno oblikovane z mešanico sposobnosti, kar je manj izkušenim športnikom omogočilo, da se učijo od svojih bolj izkušenih vrstnikov.

Vsak vodni trening se je začel z ogrevanjem na kopnem. To ogrevanje je imelo več komponent, ki so vključevale igre, vaje in druge dejavnosti, namenjene:

- gradnji občutka tovarištva in timskega vzdušja
- športnike spraviti iz njihovih glav v njihova telesa
- izzvati koordinacijo
- pripraviti srčno-dihalni sistem
- prebuditi hitre reakcije
- delati na dinamični mobilnosti

Treningi v vodi so sestavljeni iz kombinacije razvoja tehničnih veščin, splošne priprave in usposabljanja za posamezno tekmo.

Dodatni tehnični treningi so potekali tudi na kopnem kot priprave na nacionalni dan K4 in snemanje izobraževalnih virov.



Veslanje na izbiro in raztezanje



Neizkušeni K4 in športniki s slabo fizično in tehnično prilagodljivostjo imajo manj nadzora nad gibanjem čolna v primerjavi s K1 in pogosto se jim hitreje razbolijo mišice.

Da bi rešili to težavo, so imeli športniki ob dneh, ko se je veslalo zjutraj in popoldne možnost izbire, da za eno sejo veslajo bodisi v K1 bodisi K4 po lastni izbiri. Ta prilagodljivost je omogočila tistim, ki jih je trening v četvercu utrudil, da nadaljujejo s treningom na vodi.

Poleg tega so imele skupinske ure raztezanja in mobilnosti ključno vlogo v programu.

Izbirno nočno veslanje

Ob lepem vremenu in mirnih vodnih razmerah so zadnji večer projekta imeli udeleženci možnost, da se odpravijo na nočno veslanje po Bohinjskem jezeru.

Osem udeležencev in trener se je lotilo edinstvenega izziva obpluti polovico jezera v temi. Impresivno je bilo videti, kako so vsi udeleženci posebej skrbno veslali drug poleg drugega. Starejši, hitrejši otroci, ki med dnevnimi treningi pogosto poskušajo dirkati sami, so svojo tekmovalnost pustili na strani, da bi zagotovili varnost in vključenost mlajših športnikov, ter se veselo družili, da nihče ne bi ostal zadaj.

Zelo priporočamo, da v prihodnje vsem podobnim programom dodate nočno veslanje, da bi pomagali zgraditi bolj povezane in učinkovite ekipe, zlasti v skupinah s širokim starostnim razponom.

Izleti

Blejsko jezero

Med ekskurzijo do znamenitega slovenskega Blejskega jezera so imeli udeleženci možnost izbirati med številnimi aktivnostmi na in ob jezeru. Vsak udeleženec se je odločil za eno od dveh možnosti:

- veslanje v kajakih K1, čemur sledi osvežilno kopanje
- sprehod okoli jezera, nato pa razburljivo sankanje na Straži Bled.

Naravoslovni izlet – Korita Mostnice

V skladu s ciljem projekta povečati ozaveščenost o onesnaževanju vode, so se vsi udeleženci in osebje odpravili na pohod skozi sotesko Mostnice in videli (in okusili) nekaj najčistejših sladkovodnih voda na svetu.

Ta ekskurzija je udeležencem s Sardinije dala priložnost primerjati kakovost in ohranjenost vode z vodo doma.



J JEZERO IN POKRAJINA

Italijanska ekipa je za najljubše stvari o Sloveniji soglasno izbrala jezero (Bohinj) in pokrajino

D DRUŽENJE

Udeleženci so neformalno druženje ocenili najvišje od vseh dejavnosti taborjenja, ki niso povezane z treningom.

D DRUGAČNA TEHNIKA

"Naučila sem se, da imajo različne države različne tehnike veslanja"

Laura, 13 (ITA)



S SPREMEMBE

Večina udeležencev na taboru ne bi spremenila ničesar. Nekaj starejših udeležencev bi si želelo več treningov

Kaj pravijo udeleženci

»To je bil najboljši teden v mojem življenju! Ali lahko imamo to (tabor) spet naslednje leto?«

Nadica, 14 (SLO)

Izzivi in priporočila

Poletni tabor, ki je bil izjemno pozitivna izkušnja za vse, je ponudil edinstveno priložnost za ustvarjanje prijateljstev in poglobljanje čezmejnega znanja, pridobivanje novih veščin in potopitev v živahno večkulturno okolje. Kljub izzivom sta predanost in navdušenje tako športnikov kot trenerjev zagotovila, da so vsi odšli z dragocenimi spomini in pomenljivimi izkušnjami.

Izziv #01

Zaradi na splošno nizkega znanja govornje angleščine med italijanskimi udeleženci in odsotnosti skupnega jezika so se številni športniki soočali z izzivi pri sporazumevanju s svojimi mednarodnimi sotekmovalci – komunikacijo so ocenili kot najtežjo stvar pri veslanju v mešanih ekipah. To je privedlo do tega, da so številni udeleženci prosti čas raje preživljali z prijatelji od doma.

Izziv #02

Sposobnosti, fizična velikost in starost so se med udeleženci zelo razlikovali, pri čemer fizično večji športniki niso nujno bolj usposobljeni ali starejši. Z omejenim številom razpoložljivih K4 različnih velikosti je sestava ekip temeljila na tem, kdo bi ustrezal posameznemu čolnu, namesto da bi oblikovali bolj idealne posadke na podlagi ravni spretnosti.

Izziv #03

Bohinjsko jezero je znotraj nacionalnega parka, zato je dovoljena uporaba le treh motornih čolnov ne enkrat. Na žalost je bil čoln nacionalne zveze, ki je bil določen za projekt, večji del tabora na popravilu. Posledično je morala večina vodnega treniranja potekati iz kajakov, pri čemer je večina nalog trenerja K4 padla na samo dva trenerja – PM Melanie in Jakoba (najhitrejšega). Poleg tega je to omejilo možnosti za snemanje visokokakovostnih videoposnetkov za izobraževalne vire.



Priporočilo #01

Glede na to, da udeleženci izkazujejo veliko naklonjenost neformalnim učnim dejavnostim, priporočamo organizacijo dodatnih medkulturnih dogodkov med taborjenjem, ki vključujejo igre in tekmovanja mešanih narodnosti.

Priporočilo #02

Povečanje razpoložljivosti čolnov K4 v različnih velikostih bi odprlo več možnosti za večje število raznolikih sestav posadk.

Priporočilo #03

Iskanje pravega ravnovesja med treningom v ekipah z mešanimi sposobnostmi in posadkami s podobnimi sposobnostmi lahko izboljša razvoj spretnosti in užitek med usposabljanjem. Predlagamo vključitev zadostnega števila udeležencev na različnih stopnjah znanja, da bi to olajšali med trening kampi.

Priporočilo #04

Za skupino s polno velikimi in mini K4 sta priporočljiva najmanj 2 motorna čolna.

Priporočilo #05

Nočno veslanje z udeleženci različnih starosti in sposobnosti je zelo priporočljivo vključiti v vse prihodnje programe, da bi pomagali z boljšo integracijo ekipe.

A group of people, including children and adults, are participating in a beach cleanup activity. They are walking along a rocky and vegetated shoreline next to a large body of water. Some individuals are holding large white plastic bags, likely for collecting trash. The sky is overcast with light clouds. The overall scene is outdoors and appears to be a community or educational event.

ČIŠČENJE PLAŽE IN UMETNIŠKI PROJEKT

Čiščenje plaže in umetniški projekt

24. februar 2024

Ker kajakaši med veslanjem občutijo vodo na svoji koži in laseh, se vsakič, ko se usedejo v svoje čolne, neposredno soočijo s perečimi vprašanji v zvezi s kakovostjo vode in onesnaženjem.

Medtem ko se Slovenija ponaša z nekaterimi najbolj neokrnjenimi in najmanj onesnaženimi naravnimi vodnimi potmi na svetu (zaradi česar mnogi slovenski otroci verjamejo, da so takšne razmere povsod normalne), se Sardinija, tako kot številne regije, spopada z velikimi izzivi, povezanimi z onesnaženostjo vode in plaž.

Izpostavitve udeležencev Kc4U različnim vodnim razmeram v obeh državah je bila edinstvena priložnost za obravnavanje vprašanj onesnaževanja vode na smiselne in oprijemljive načine, ki jih ni mogoče podvojiti v učilnici.



Da bi vključili udeležence in širšo skupnost v aktivno ohranjanje ter dodatno osvetlili vprašanja v zvezi z odlaganjem odpadkov in vsakodnevnim recikliranjem, je dogodek čiščenja plaže potekal v Torregrandeju, nedaleč od CNO. Dogodka, ki je bil promoviran na šolskih dogodkih KC4U in v lokalnem okolju, se je udeležilo 45 ljudi. Udeleženci so štartali iz пристanišča Torregrande in se prebijali po plaži naprej. Zagotovljene so bile rokavice, odpadki pa so bili med zbiranjem razvrščeni po vrstah.

Dogodka se je udeležil tudi Andrea Pigato iz okoljevarstvene organizacije Plastic Free Sardinia, ki je svetoval glede sortiranja in odlaganja odpadkov.



73

Vrečke za odpadke

in v 2 urah je bilo zbranih več
večjih predmetov

45

Udeleženci

33 otrok, 12 odraslih

Umetniški projekt

Segment umetniškega projekta dogodka je črpal navdih iz razstave Andree Pala, ki je potekala v Oristanu leta 2023. Andrea je sodeloval pri jutranjem čiščenju plaže in vodil ta segment dogodka. Začel je s prikazovanjem nekaterih svojih umetniških del, narejenih iz zbranih odpadkov, medtem ko je obravnaval različna vprašanja, povezana z lokalnim onesnaževanjem vode in plaž, vključno z vrstami odpadkov, ki jih uporablja v svoji umetnosti, in njihovim izvorom.

Nato so otroke razdelili v skupine in dobili koše z odpadki, ki jih je Andrea predhodno nabral in pospravil. Nato so jih spodbudili, da z uporabo teh materialov sprostitjo svojo ustvarjalnost.

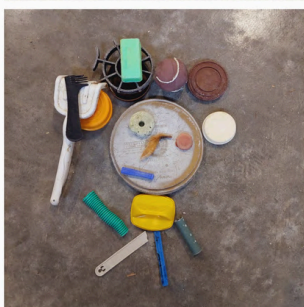
Čeprav je načrtovano veslanje na plaži zaradi neugodnih razmer odpadlo, so ga nadomestili z dodatnim popoldanskim treningom K4.



Zadovoljstvo med umetniškim projektom



Dela udeležencev



V VEČ SMETI

95 % udeležencev je dejalo, da je na plaži več smeti, kot so pričakovali

P PRESENETLJIVI PREDMETI

Nekateri predmeti, ki so jih udeleženci presenečeni našli, so bili: jeklenke plinskega štedilnika, tiskalnik, ventilator, pralni stroj in hladilnik.

O OTOKI ODPADKOV

»Naučil sem se, da lahko otoki odpadkov nastanejo tudi v majhnih vodnih telesih, ne le v oceanu«

Stefano, 12 (ITA)

P POČASI SE RAZGRADI

»Naučila sem se, da odpadki dolgo ostanejo v vodi in na obali, dolgo se razgrajajo«

Ajda, 14 (SLO)



Kaj pravijo udeleženci

94 % sodelujočih meni, da moramo organizirati več takšnih dogodkov



UČENJE TUJIH JEZIKOV

Učenje tujih jezikov

Kot čezmejni projekt ima večjezičnost ključno vlogo v poslanstvu Kc4u, saj udeležencem omogoča, da sprejmejo in raziskujejo raznolike jezike in kulture. V okviru projekta so se udeleženci vključili v širok nabor dejavnosti za učenje tujih jezikov, od digitalnih tečajev do osebnih interakcij v angleščini, italijanščini in slovenščini



Mešane, mednarodne in mešanospolne posadke K4 so predstavljale jedro športnih aktivnosti Kc4u, zato je komunikacija v treh jezikih postala bistvenega pomena za premagovanje izzivov skupnega veslanja. Hkrati pa je omogočila oblikovanje pristnih povezav z novimi prijatelji.

Ta celovit pristop k učenju jezikov je obogatil izkušnje udeležencev in ustvaril skupnost, kjer sta bila raznolikost in medsebojno sprejemanje slavljena in negovana.



Pregled jezikovnih dejavnosti

▶ My English A1

Brezplačni spletni tečaj, ki gostuje na platformi EU Academy. Doma so ga zaključili italijanski udeleženci pred Kc4u zimskim K4 taborom

Dokončalo: 8

Povprečni čas za dokončanje: ni na voljo

▶ Moj italijanski A1

Brezplačni spletni tečaj, ki gostuje na platformi EU Academy. Pred zimskim taborom Kc4u so ga zaključili slovenski udeleženci. Večina teh udeležencev je zaključila tečaj v Jezikovni šoli KKZ

Dokončalo: 8

Povprečen čas za dokončanje: 30 ur

▶ Trijezični jezikovni tečaj Kc4u

Interaktivni tečaj, ki so ga razvili trenerji in športniki Kc4u, pokriva osnovni športno-specifični jezik v ENG, SLO in ITA. Tečaj so zaključili vsi udeleženci poletnega in zimskega K4 kampa

Udeleženci, ki so sodelovali pri snemanju zvoka: 11

Dokončali: 38

Povprečen čas za dokončanje: 1,5 ure

▶ Kc4u jezikovni kviz v živo

Aktivnost ni v prvotnem programu projekta, ampak je bila dodana med taborom K4 v Sloveniji, da bi spodbudila več medkulturnega mešanja in uporabe tujih jezikov

Udeleženci: 28

Čas: 1,5 ure

▶ Trijezični videoposnetki

Udeleženci poletnega tabora K4 so bili razdeljeni v skupine po 4 osebe. Vsaka skupina je izdelala 10 kratkih videoposnetkov (< 30 sekund), ki prikazujejo vse 3 projektne jezike.

Udeleženci: 28 (7 skupin)

Proizvedeni videoposnetki: 70

▶ Jezik v akciji

Udeleženci so med projektom pogosto vadili znanje tujih jezikov; na šolskih prireditvah, med usposabljanjem K4, v mešanih nastanitvah, med ekskurzijami in v prostem času

Udeleženci: c. 600

Tečaji EU Academy

My English A1

8 fantov iz CNO, ki so sodelovali v celotnem programu zimskih aktivnosti Kc4u na Sardiniji, je opravilo ta program doma, kot je bilo načrtovano. Vsi ti udeleženci imajo angleščino kot obvezen predmet v šoli in razen nekaterih tehničnih težav s platformo EU Academy so tečaj opravili brez večjih težav.

Ker se športniki KKZ med rednimi treningi sporazumevajo s svojim trenerjem v angleščini in imajo izredno visoko raven znanja v tem jeziku, je bilo ocenjeno, da ta tečaj ni potreben zanje.

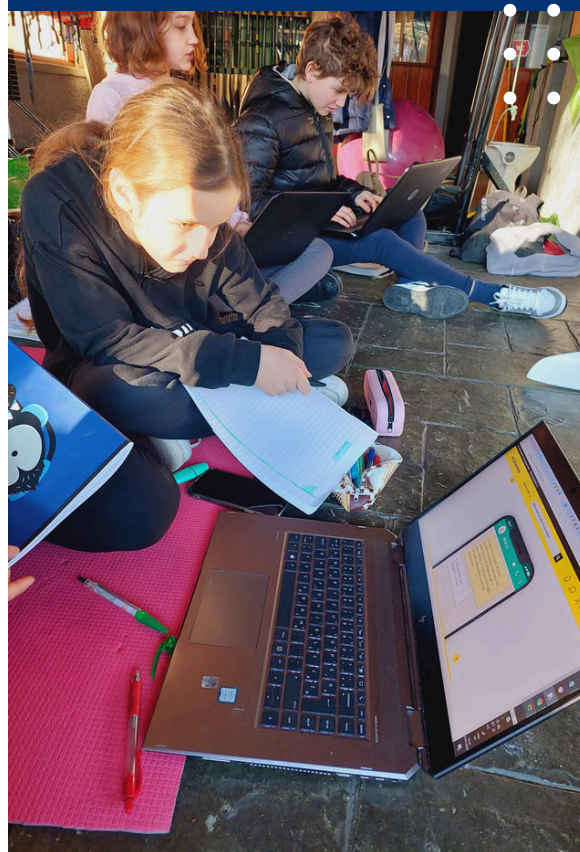
My Italian A1

Tečaj je zaključilo 8 slovenskih športnikov, ki so odpotovali na zimske aktivnosti na Sardinijo. Dva od teh športnikov se v šoli učita italijanščino.

Ko je bil ta tečaj predlagan, smo se zavedali, da ima veliko slovenskih otrok na KKZ učne težave in dolgoletne težave z ucnim delom v šoli. Nismo pa vedeli, da veliko otrok iz KKZ, ki sodelujejo v programu, doma nima dostopa do računalnika. Poleg tega nimajo vsi sodelujoči otroci mobilnega telefona, tisti, ki ga imajo, pa nimajo oziroma imajo omejen dostop do interneta.

Da bi slovenski udeleženci lahko zaključili tečaj, smo morali uvesti dodaten program Kc4u – Šolo italijanščine KKZ.

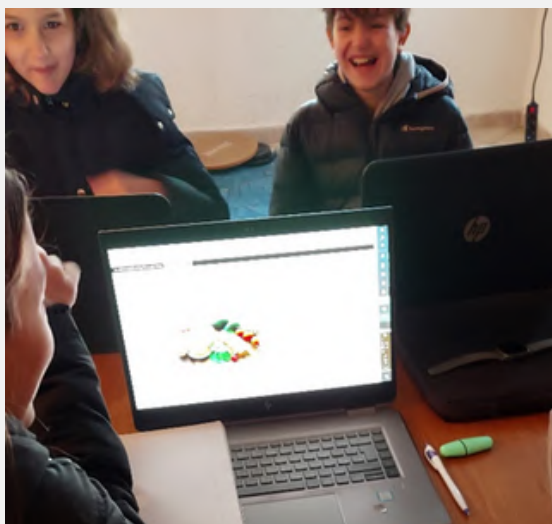
Glede na izzive in čas, ki os ga številni udeleženci potrebovali za dokončanje tega tečaja, so bili novi slovenski udeleženci poletnega tabora oproščeni dokončanja tečaja, kot je bilo prvotno predlagano. Kljub temu so se uspešno vključili v vse ostale dejavnosti in tečaje tujih jezikov, v program pa smo dodali dodatne možnosti učenja jezikov.



KKZ Italijanska jezikovna šola

Šolo italijanskega jezika KKZ je prostovoljno vodila Melanie Schembri Waite (koordinatorka projekta) v klubski hiši KKZ ob sobotah popoldne 3 ure vsak teden. Ti tečajji so trajali od začetka decembra 2023 do sredine februarja 2024.

Šest udeležencev Kc4u iz KKZ je pod Melanijinim mentorstvom zaključilo tečaj My Italian – A1. Vsi so bili skozi celoten tečaj natančno nadzorovani, da bi preverili razumevanje in pravilno dokončanje vseh modulov. Med poukom je bil dodaten čas namenjen italijanskemu govoru in izgovorjavi. Udeleženci so se učili tudi o splošnih študijskih veščinah in zapisovanju.



Številnim udeležencem tečaja My Italian A1 se je ta tečaj zdel izjemno težak iz več razlogov;

- Drugačen stil podajanja učne snovi od tistega, ki so ga vajeni v šoli
- Brez/malo izkušenj s samostojnim učenjem
- Zelo slabe učne in spominske sposobnosti, ki izhajajo iz poudarka na učenju na pamet in pretiranega ponavljajočega pisanja v šoli
- Pomanjkanje osnovnega računalniškega znanja
- Tehnične težave s platformo EU Academy.

Zaradi teh težav je dokončanje modulov trajalo do trikrat dlje, kot bi moralo (3 ure namesto 1).

Trijezični jezikovni tečaj Kc4u

Trijezični jezikovni tečaj Kc4u je brezplačno na voljo kot mobilna aplikacija in računalniška različica. Ustvarili so ga zaposleni in športniki Kc4u in vključuje temeljne izraze in fraze, povezane z veslanjem in treningom, v angleščini, slovenščini in italijanščini.

Tečaj, ki je bil prvotno zasnovan tako, da je študentom vzel približno eno uro, se je med razvojem podaljšal in je večini udeležencev za dokončanje vzel povprečno uro in pol.

Da bi povečali sodelovanje udeležencev Kc4u in zanimanje za tečaj, so vse zvočne posnetke posneli športniki sami. Slovenski športniki so sodelovali tudi pri snemanju videov/GIF-ov za modul Technique Cues. Tečaj so zaključili vsi udeleženci dveh Kc4u mednarodnih K4 taborov, vključno z osebjem.

Pregled tečaja

- ▶ Uvod
- ▶ 15 modulov z lekcijami
- ▶ Končni kviz (vsebina vseh lekcij)

The screenshot displays the Kc4u application interface. On the left, a sidebar titled "Lessons" lists 18 lessons, with "Lesson 14 - Paddling Cues" highlighted. The main area shows a video player for "Lesson 14 - Paddling Cues" with a progress bar at 1/21. The video content shows four kayakers on a river, with the text "PADDLING CUES" overlaid on the video.



Format tečaja

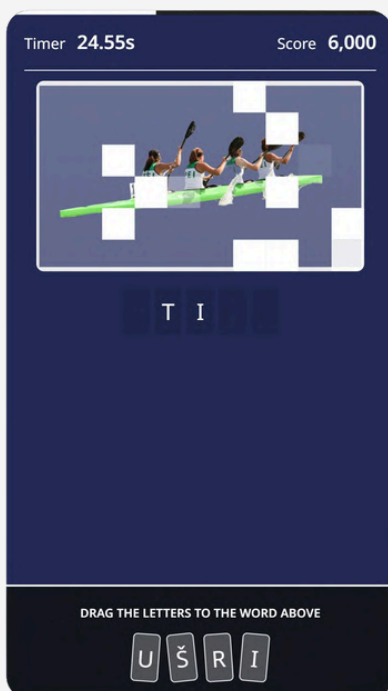
Tečaj je zgrajen na platformi [EdApp by Safety Culture](#) in je izjemno interaktiven .

V vsaki lekciji so vprašanja in igre, ki preverjajo znanje učencev. Za pravilne odgovore in hitrost reševanja se dodeljujejo točke. Te točke so prikazane na lestvici, ki je vedno dostopna prek domače strani.

Tečaj vključuje 13 različnih vrst vprašanj in iger:

1. Povleci sliko v par z drugo
2. Razvrsti seznam
3. Več možnih avdio izbir
4. Povleci avdio v par
5. Poišči besedo
6. Spomin
7. Pogovor
8. Sestavi poved
9. Manjkajoče črke
10. Preuredi črke
11. Poveži pare
12. Izberi besedo
13. Dvigalo

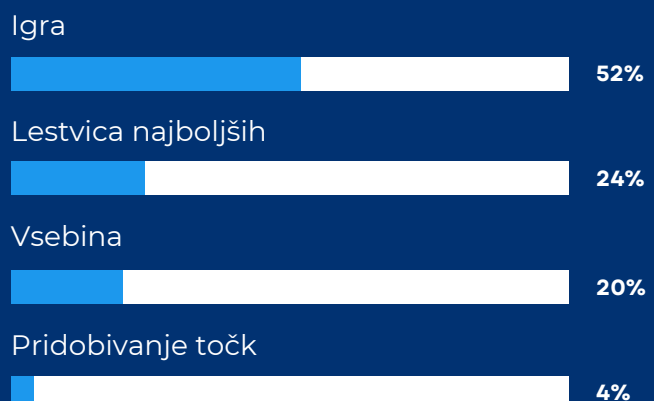
Vso osnovno besedišče je predstavljeno z ustreznimi slikami in zvočnimi posnetki. Od 4. lekcije dalje so vsebine tečaja predstavljene hkrati v vseh treh jezikih. Besedišče in izrazi, povezani s tehniko veslanja, so prikazani z animiranimi GIF-i. Za pomoč pri učenju in ponavljanju številni moduli vključujejo tudi "plonk listke".



76%

uporabnikov je tečaj opravilo na telefonski aplikaciji

Najljubši aspekt tečaja uporabnikov:



Posnetki zaslona

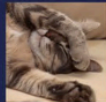
Lesson 4: Switch it up - Nu... 2 / 9

Numbers Cheat Sheet


| | ENG | ITA | SLO |
|----|----------|-------------|------------|
| 1 | one | uno | ena |
| 2 | two | due | dva |
| 3 | three | tre | tri |
| 4 | four | quattro | štiri |
| 5 | five | cinque | pet |
| 6 | six | sei | šest |
| 7 | seven | sette | sedem |
| 8 | eight | otto | osem |
| 9 | nine | nove | devet |
| 10 | ten | dieci | deset |
| 11 | eleven | undici | enajst |
| 12 | twelve | dodici | dvanajst |
| 13 | thirteen | tredici | trinajst |
| 14 | fourteen | quattordici | štirinajst |
| 15 | fifteen | quindici | petnajst |

Continue


Lesson 7 - Greetings & Ex... 3 / 14



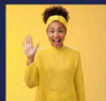
SEE YOU LATER



BUONGIORNO



ADIJO



ŽIVJO

DRAG THE IMAGES TO THE CORRECT GREETING

Lesson 9 - Equipment 6 / 13


Find the word 'footrest' in all 3 languages

I A D O S R K T E
 A R E I L A D E P
 A I I N O Ž N I K
 I S P Ž K S L Ž S
 I O A O O K T A S
 R T S E R T O O F
 R E P A Ž O T Ž T
 D D O S L N O K F
 T L R N T F D R R

FIND THE WORDS IN THE GRID

Lesson 10 - The Body 14 / 21

THE BODY



HEAD la testa glava
 SHOULDER la spalla rama
 BACK la schiena hrbet
 CHEST il petto prsni koš
 HIP l'anca boki
 STOMACH lo stomaco trebuh
 ELBOW il gomito komolec
 ARM il braccio roka
 HAND la mano dlan
 LEG la gamba noga
 KNEE il ginocchio koleno
 FOOT il piede stopalo

Continue

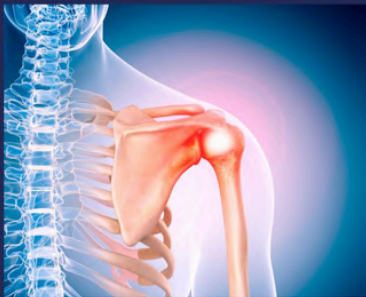
Lesson 14 - Paddling Cues 11 / 21



Catch the water together
 Attacciamo assieme
 Ujemi vodo skupaj

...

Lesson 10 - The Body 3 / 21



shoulder
 la spalla
 rama

...

Dostop do tečaja



Dostop prek mobilnega telefona

1. Pojdite na Google play ali Apple store
2. Prenesite in namestite EdApp
3. Ustvarite brezplačen račun z e-poštnim naslovom in geslom
4. Prijavite se
4. Ko ste prijavljeni, skenirajte spodnjo QR kodo in preusmerjeni boste na tečaj.



Dostop z računalnika

1. Pojdite na: <https://link.edapp.com/xCHOsCPhzEb>
2. Prijavite se za brezplačen račun EdApp s svojim e-poštnim naslovom in ustvarite geslo
3. Samodejno bi morali biti usmerjeni na tečaj

Jezikovni kviz Kc4u v živo

Da bi udeležencem ponudili dodatne priložnosti za uporabo znanja, pridobljenega na jezikovnih tečajih, in spodbudili več interakcije s tujimi sotekmovalci, je bil 5. večer poletnega K4 tabora (28. 6.) organiziran večer jezikovnega kviza v živo. Ta dogodek ni bil del prvotnega predloga.

Udeleženci so bili razdeljeni v mešane ekipe po 4 različnih narodnosti, pri čemer so se ekipe pomerile v treh krogih za nagrado.

Vprašanja, ki so temeljila na besedišču iz trijezičnega jezikovnega tečaja Kc4u, so bila zastavljena v angleščini. Italijanski materni govorniki so morali odgovarjati na vprašanja v slovenščini, slovenski govorniki pa v italijanščini. Člani ekip so si lahko med seboj pomagali pri pripravi odgovorov.

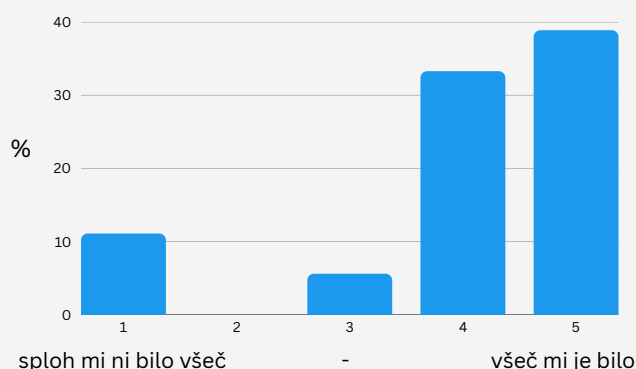
Udeleženci so bili tako tekmovalni izven vode kot tudi na njej, zadnji krogi pa so postali izjemno živahni.



78 %

udeležencev meni, da je ta dogodek
izboljšal njihovo znanje

Kako so udeleženci ocenili svoj užitek v Live Language Quizu



Trijezični videoposnetki udeležencev

Naš začetni načrt je bil, da športniki v mešanih mednarodnih skupinah po štiri osebe ustvarijo 10 kratkih (15–30 sekundnih) trijezičnih videoposnetkov za družbene medije, pri čemer bi produkcija potekala na obeh K4 taborih. Ta pobuda je bila zasnovana za spodbujanje medkulturne komunikacije in sodelovanja med športniki ter za izboljšanje njihovih digitalnih pripovedovalskih spretnosti.

Dodatni čas, namenjen šolskim dogodkom Kc4u, in boleznina na Sardiniji so onemogočili snemanje videoposnetkov med italijanskim taborom, zato so bili vsi posnetki posneti v Sloveniji. Dejavnost se je začela z načrtovalnim sestankom, na katerem so skupine spodbujali k oblikovanju enotne teme za svoje posnetke.

Glede na starost udeležencev in njihovo pogosto uporabo družbenih medijev v vsakdanjem življenju so bili člani osebja Kc4u presenečeni nad omejenim znanjem o snemanju in montaži ter pomanjkanjem ustvarjalnosti pri večini skupin. Za prihodnost predlagamo, da povabimo zunanega strokovnjaka za izvedbo namenskih delavnic na teh področjih.

Izbor najbolj privlačnih videoposnetkov, ki so jih ustvarili udeleženci, je bil zbran za delitev na Instagram profilu Kc4u.

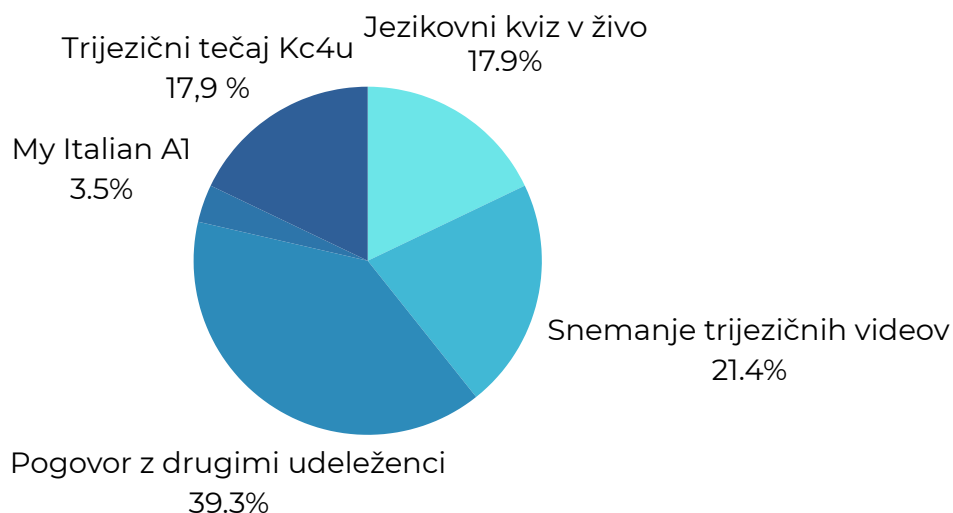


2.

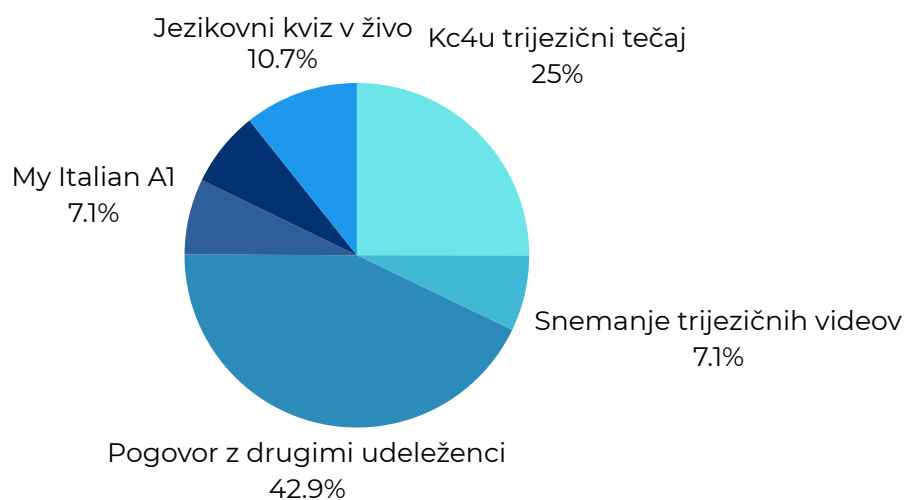
Udeleženci so izdelovanje videoposnetkov ocenili kot 2. najbolj prijetno jezikovno dejavnost

Kaj pravijo udeleženci

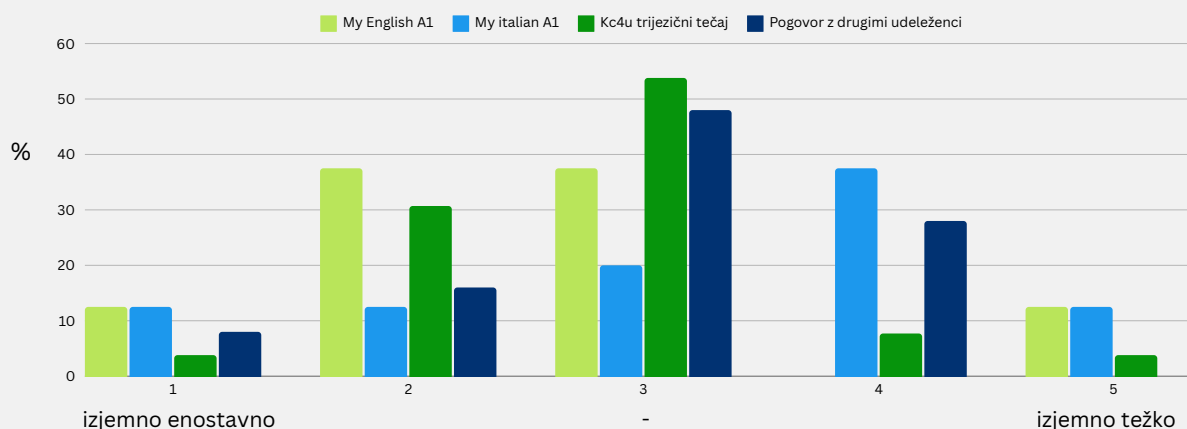
Katera jezikovna dejavnost je bila najbolj prijetna?



Katera dejavnost v tujem jeziku vam je pomagala pri učenju največ novega besedišča?



Kako težka se vam je zdelo jezikovna dejavnost?





Izzivi in priporočila

Glede na to, da večina udeležencev projekta prihaja iz nizkega socialno-ekonomskega okolja, sta pomanjkanje sredstev in razširjenost učnih težav predstavljala velik izziv pri izboljšanju njihovega znanja tujih jezikov. Čeprav so bili udeleženci običajno naklonjeni dejavnostim neformalnega učenja jezikov, osebje meni, da so tudi formalni tečaji prinesli dragocene koristi.

Izziv #01

Slovenski udeleženci so imeli le malo izkušenj s samostojnim ali digitalnim učenjem. Ker mnogi doma nimajo dostopa do osebnega računalnika, je bilo treba vložiti veliko časa v pomoč pri dokončanju formalnih tečajev.

Izziv #02

Večina italijanskih udeležencev je imela precej nižjo raven govornega angleščine kot slovenski udeleženci. Vsi udeleženci (in osebje) so imeli težave pri medsebojni komunikaciji in velik del prevajanja med taborjenjem sta morala opraviti dva udeleženca.

Izziv #03

Večina udeležencev bi raje namenila čas športnim aktivnostim kot učenju jezikov.

Priporočilo #01

V prihodnosti predlagamo večji poudarek na priložnostih za vodeno neformalno učenje jezikov, s posebnim poudarkom na govornih veščinah. Namesto da bi od udeležencev zahtevali, da opravijo formalne jezikovne tečaje pred taborjenjem, se lahko vključijo v spletne tečaje, ki jih vodijo učitelji v mešanih narodnostnih skupinah, da povečajo svojo govorno samozavest.

Priporočilo #2

Udeleženci so športni tečaj Kc4u visoko ocenili za učenje ustreznega besedišča in uživali v vidikih igre. Zelo priporočljivo je oblikovati podobne jezikovne tečaje, specifične za šport, za mednarodne sodelovalne športne projekte.

Priporočilo #03

Pri delu z otroki iz te demografske skupine priporočamo, da zagotovite proračun za zunanje jezikovne mentorje (po možnosti matere govorce), ki udeležencem nudijo pomoč pri učenju. Športni trenerji so pogosto obremenjeni z več odgovornostmi.

KLJUČNE UGOTOVITVE



Ključni podatki o udeležencih

Ankete udeležencev, podatki o dogodkih in opažanja osebja KC4U in staršev med in po zaključku projekta so pokazali, da so bili format in dejavnosti Kc4u uspešni pri izpolnjevanju vseh primarnih ciljev projekta.

Kaj so udeleženci tabora najbolj cenili

Udeležence smo vprašali: Katere tri stvari so bile po vašem mnenju največ vredne pri celotnem projektu Kc4u?

Spoznavanje novih prijateljev



Potovanje v tujino



Trening v mešanih K4



Trening s športniki iz druge države



Tekmovanje v K4



Učenje in govorjenje tujih jezikov



Nešportne dejavnosti



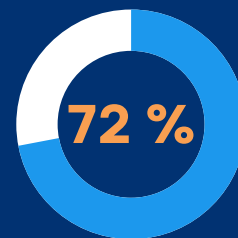
Večja ozaveščenost o onesnaženosti vode



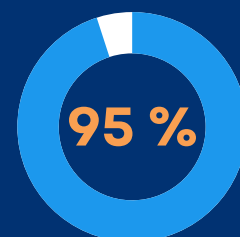
Večja ozaveščenost o veslanju K4



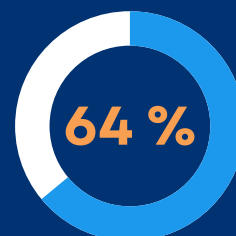
Šolski dogodki



udeležencev tabora iz Slovenije ni pred Kc4u treniralo ali tekmovalo v K4



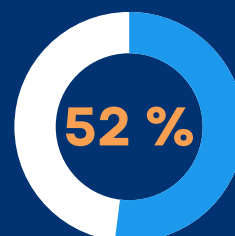
udeležencev kampa Kc4u (SLO & ITA) želi pogosteje tekmovati v K4



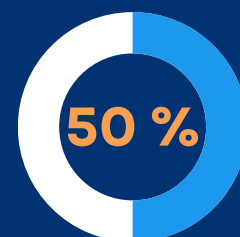
64 % otrok na šolskih dogodkih Kc4u še nikoli ni vozilo kajaka



Skupno število aktivnih udeležencev



Udeleženske tabora



Trenerke na kampih

Število udeležencev

Pregled

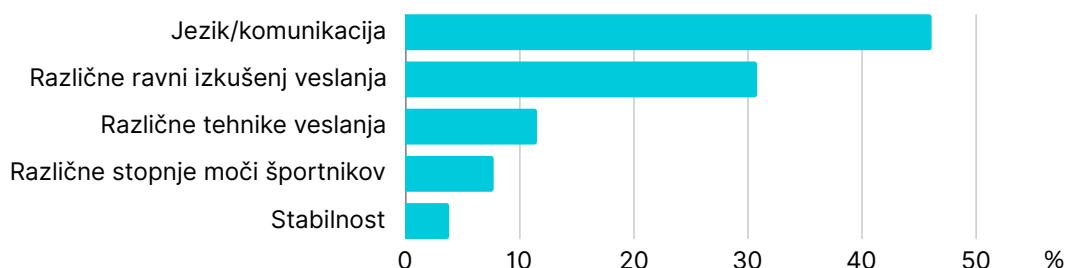
| Aktivnost | Italijanski udeleženci | Slovenski udeleženci | Skupaj |
|--------------------------------------|--|---|---|
| Natečaj za oblikovanje majic | 14 | 8 | 22 |
| Dogodki na šolah | Športniki: 29 Trenerji: 5 | Športniki: 8 Trenerji: 2 | Športniki: 37 Trenerji: 7 |
| Tečaji EU Academy (ENG & ITA) | 8 | 8 | 16 |
| KKZ Italijanska šola | N/A | 6 | 6 |
| Kc4u trijezični tečaj | 20 | 18 | 38 |
| Trijezično snemanje videov | 13 | 15 | 28 |
| Šolski dogodki v Italiji | Šolarji: 421 Kc4u športniki: 29 Trenerji: 5 Učitelji: 5 | Športniki Kc4u: 8 Trenerji: 2 | Šolarji: 421 Kc4u športniki: 37 Trenerji: 7 Učitelji: 5 |
| Šolski dogodki v Sloveniji | N/A | Šolarji: 160 Kc4u & KKZ športniki: 9 Trenerji: 3 Učitelji: 2 | Šolarji: 160 Kc4u & KKZ športniki: 9 Trenerji: 3 Učitelji: 2 |
| Mednarodni tabor K4 na Sardiniji | Športniki: 8 Trenerji: 4 | Športniki: 8 Trenerji: 2 | Športniki: 16 Trenerji: 6 |
| Čiščenje plaže in umetniški projekt | 35 | 10 | 45 |
| Klubski dnevi odprtih vrat CNO & KKZ | Športniki: 29 Trenerji: 5 | Športniki: 14 Trenerji: 2 | Športniki: 43 Trenerji: 7 |
| Državni dan K4 (SLO) | Športniki: 13 Trenerji: 2 | Športniki: 62 Trenerji: 11 | Športniki: 75 Trenerji: 13 |
| Mednarodni tabor K4 Bohinj | Športniki: 13 Trenerji: 2 | Športniki: 15 Trenerji: 2 | Športniki: 28 Trenerji: 4 |

Nekateri udeleženci Kc4u so bili vključeni v več dejavnosti. Projekt je imel 755 aktivnih udeležencev.

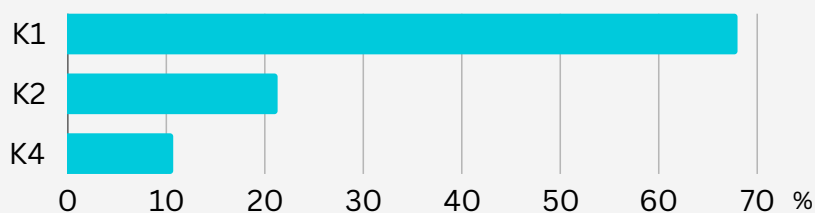


Mnenja udeležencev po taboru o veslanju K4

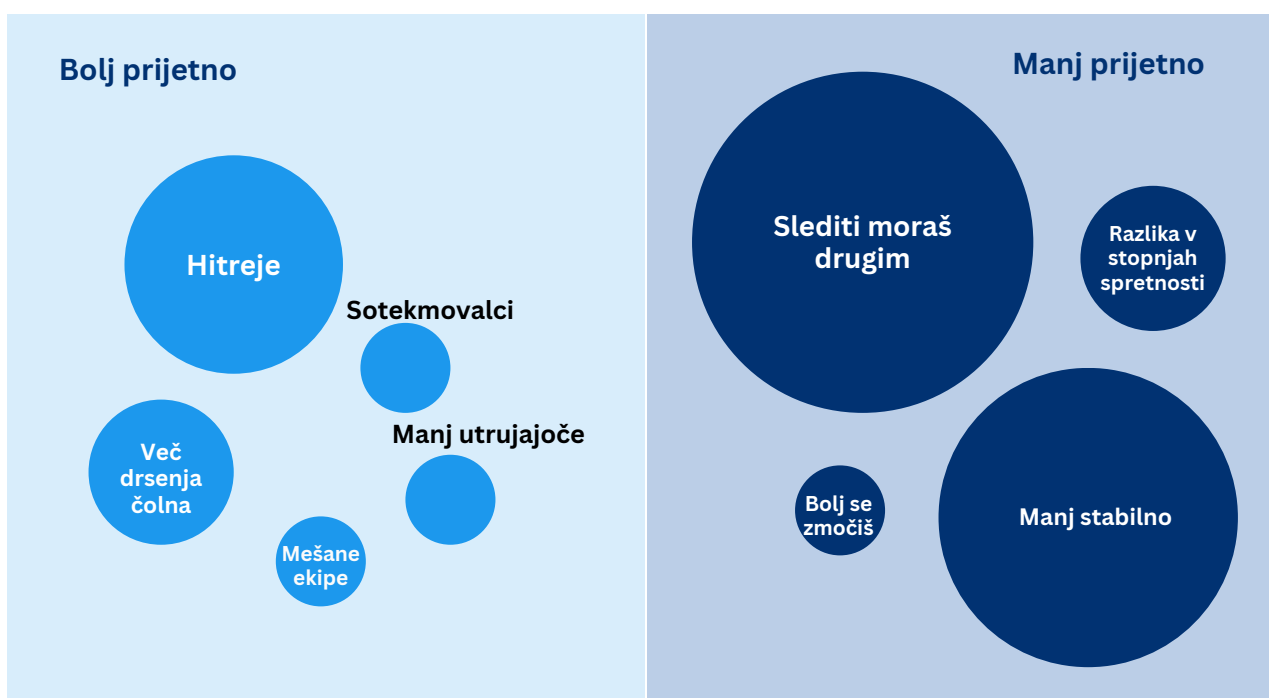
Kaj je bilo najtežje pri veslanju v četvercu?



V katerem čolnu najraje tekmuješ?



Zakaj je veslanje na K4 bolj ali manj prijetno kot veslanje v drugih čolnih?



Prednosti K4

Kc4u je dokazal, da K4 veslanje ponuja psiho-socialne prednosti, povezane z ekipnimi športi; vendar je za popolno izkušnjo teh prednosti bistvenega pomena, da se hkrati spoprimemo s posebnimi tehničnimi izzivi veslanja K4.

Kot šport, za katerega je značilen en sam, ponavljajoč se gibalni vzorec, kajakaši v sprintu pogosto kažejo nizko stopnjo splošne telesne pismenosti in prilagodljivosti. Ta težava se pogosto stopnjuje v okoljih za trening, v katerih je prednost veslanje K1, zlasti v zgodnjih fazah razvoja. Številni športniki Kc4u so veslanje na K4 razumeli kot težje in manj zabavno kot solo veslanje na K1, ker niso mogli slediti drugim. Glavni dejavnik, ki k temu prispeva, je premajhna fizična in tehnična prilagodljivost. Uvedba veslanja K4 zgodaj v življenju kajakaša lahko poveča to prilagodljivost, vendar je pomembno, da je trening K4 povezan s širšim splošnim fizičnim in atletskim razvojem.

Mešani K4

Positivne izkušnje, ki so si jih delile mešane posadke med Kc4u, so služile kot navdih za novo generacijo kajakašev, ki cenijo enakost in sodelovanje, kar je na koncu obogatilo športno skupnost in kulturo. Poleg tega so te izkušnje ponudile edinstvene priložnosti za izboljšanje tehničnih veščin in prilagodljivosti.

Klubsko okolje

Štirje sedeži v čolnu M/K4 omogočajo večjim skupinam otrok hkrati uživanje v veslanju na vodi, kar odpravi potrebo po dodatnem trenerskem osebju za nadzor več posameznikov z različnimi hitrostmi. To ponuja enostavno, varno in stroškovno učinkovito metodo za povečanje priložnosti za sodelovanje.

K4-ji so prav tako praktično orodje za povečanje vertikalne integracije med člani kluba različnih starosti in ravni znanja. Posadke, sestavljene iz mešanih starostnih skupin in sposobnosti, omogočajo izkušenim športnikom, da izpopolnijo svoje mentorske in trenerske sposobnosti, medtem ko manj izkušeni veslači pridobijo ključne veščine od tistih, ki jih občudujejo. Kc4u je pokazal, da lahko ta pristop izboljša socialno povezanost v klubskem okolju in spodbudi kulturo kolektivnega učenja.



Nacionalna raven

V državah z manjšimi klubi in manjšo populacijo kajakašev po klubih mešane posadke M/K4 ponujajo način za oblikovanje večjega števila ekip, izboljšanje sodelovanja med klubi in na koncu povečanje stopnje obdržanja športnikov. V večjih državah lahko po klubih mešane ekipe izboljšajo konkurenčno okolje, razširijo mrežo prijateljstev med športniki in spodbudijo bolj prefinjene in sodelovalne metode treniranja.

Mednarodni vidik

Poleg splošnih prednosti po nacionalnosti mešanih športnih ekip, opisanih v ozadju projekta, nacionalno pomešane posadke K4 omogočajo oblikovanje večjega števila posadk z bolj enakovrednimi ravni spretnosti. To je še posebej pomembno v manjših državah, kjer imajo športniki težave z iskanjem primernih kandidatov za sestavo skupnega čolna.

V prihodnosti bi ta mednarodni pristop lahko prispeval k višji stopnji udeležbe in izboljšal tehnične ter tekmovalne sposobnosti športnikov, kar potrjujejo dosežki mednarodnih parov v tenisu. Kc4u je pokazal, da K4 veslanje ponuja psihosocialne prednosti, povezane z ekipnimi športi; vendar je za polno izkoriščanje teh koristi nujno hkrati reševati tudi specifične tehnične izzive K4 veslanja.



Srednjeročni učinek

Od zaključka projektnih aktivnosti je ekipa Kc4u opazila tudi:

- ▶ Močna čezmejna prijateljstva s stalnim stikom med udeleženci tabora, pri čemer večina udeležencev uporablja platformo Snapchat za ohranjanje stikov
- ▶ Močna želja med udeleženci, da bi ponovili izkušnjo
- ▶ Rast članstva v klubih (KKZ & CNO) in ohranjanje športnikov v starostni skupini 9-16 let
- ▶ Nadaljnji vzorci spoštljivega vedenja med fanti in dekleti v vadbenem okolju
- ▶ Povečan občutek pripadnosti atletskemu kontekstu
- ▶ Nadaljnja uporaba tujega besedišča med usposabljanjem
- ▶ Stalna uporaba trijezične aplikacije Kc4u

Prihodnji ukrepi

Po zaključku Kc4u projektna partnerja KKZ & CNO načrtujeta nadaljevanje in razvoj številnih aktivnosti.

Šolski obiski

Nadaljevali se bodo letni obiski šol, namenjeni novim šolam in starostnim skupinam, ki prej niso bile vključene. Z uporabo uveljavljenega modela in virov bo od klubov potreben minimalen dodatni prispevek.

Partnerstva, razvita s šolami med tem projektom, se bodo prav tako razširila, kar bo privedlo do novih formatov dogodkov in šolskih dejavnosti na vodi.

Dnevi odprtih vrat

Letni dnevi odprtih vrat bodo ostali ključna strategija za privabljanje novih mladih udeležencev.

Specifične akcije v Sloveniji

V Sloveniji bo projekt obravnaval vrzeli pri kajakaštvu K4. Koraki vključujejo:

- gostovanje več nacionalnih dni K4, da bi nadomestili trenutno pomanjkanje čolnov M/K4
- zavzemanje za vključitev kategorij K4 v državna tekmovanja
- zavzemanje za spremembe politike, ki spodbujajo medklubsko sodelovanje za razvoj ekipnih čolnov

Na klubski ravni bo KKZ integriral redne treninge Mini K4 na vodi in kopnem za vse športnike, mlajše od 14 let. Ta trening bo uporabljal opremo, kupljeno za Kc4u. CNO bo nove vaje, razvite med Kc4u, vključil v svoj redni program treninga K4, kar bo še izboljšalo razvoj športnikov.

Razširitev mednarodnih kampov K4

Okvir Kc4u zagotavlja odlično osnovo za razširitev mednarodnih kampov K4 v prihodnjih projektih sodelovanja EU. Ti kampi bi lahko vključevali več držav in bi bili načrtovani neodvisno ali skupaj s tekmovanji.

Drugi ukrepi

Prihodnje dogodke čiščenja obal in vodnih poti je mogoče združiti z veslanjem za večjo okoljsko ozaveščenost in vključevanje skupnosti v aktivno ohranjanje.

Za merjenje dolgoročnega učinka projekta bosta oba kluba eno leto po zaključku projekta zbirala kvalitativne in kvantitativne podatke.



Vpliv v prihodnosti

Temelji, ki jih je vzpostavil Kc4u, ponujajo pomembne možnosti za rast in trajen vpliv v prihodnje. Razširitev obstoječih dejavnosti, izboljšana oprema, promocija inovativnih virov projekta ter okrepljene mednarodne mreže bodo zagotovili, da bo Kc4u ostal prepoznaven kot prelomna sila v sprint kajaku in vključevanju mladih v šport.

S spodbujanjem podporne mreže, ki presega geografske in kulturne meje, se pričakuje, da bodo pozitivni učinki projekta ostali z mladimi udeleženci Kc4u tudi, ko bodo prehajali v odraslost. Ti bodo postali ambasadorji enotnosti in sodelovanja, zagovorniki trajnosti in rasti projekta, pri čemer bodo njihove edinstvene izkušnje skozi projekt navdihovale:

- Radovednost za priložnosti študija ali dela v tujini.
- Odprtost za sodelovanje z ljudmi iz različnih kultur in narodov.
- Neprekinjeno rast samozavesti ter izboljšanje fizičnih, tehničnih, timskih in socialnih veščin.
- Trajen interes za sodelovanje v mešanih mednarodnih ekipnih športih preprosto kot Evropejec.

S širjenjem prepoznavnosti vrednosti Kc4u na lokalni, nacionalni in mednarodni ravni pričakujemo večjo mednarodno ozaveščenost kajakaških klubov o prednostih veslanja v K4 za privabljanje, zadrževanje in usposabljanje športnikov ter večjo prepoznavnost kajakaštva kot prijetne in vseživljenjske fizične dejavnosti v skupnosti.

Združevanje inovativnih aktivnosti in ciljno usmerjenih strategij za premagovanje specifičnih lokalnih ovir za širšo udeležbo v K4 veslanju naj bi povečalo udeležbo mladih in kakovost K4 veslanja ter ustvarilo trajnostne poti, ki mladim športnikom omogočajo, da blestijo tako lokalno kot mednarodno.

Zaradi družabne narave K4 veslanja pričakujemo:

- Večjo implementacijo veslanja v K4 v klubskih programih, kar bo okrepilo pozitiven timski duh v klubskem okolju.
- Povečanje števila deklet, ki sodelujejo v veslanju.
- Zmanjšanje števila mladostnikov, ki opustijo šport.
- Večje število klubskih športnikov, ki redno tekmujejo v M/K4

Integracija mešanih posadk v sprint kajaku predstavlja obetavno strategijo za spodbujanje enakosti spolov in oblikovanje bolj vključujočega športnega okolja. Z nadaljnjo podporo in širitvijo teh pobud lahko tlakujejo pot prihodnosti, kjer bo šport dostopen in prijeten za vse, ne glede na spol.

Viri Kc4u

Ekipa Kc4u je ustvarila vrsto brezplačnih izobraževalnih virov, namenjenih pomoči trenerjem, klubom, raziskovalcem in drugim organizacijam na področju športa. Ne glede na to, ali želite organizirati šolske dogodke ali tabore, izboljšati tehniko svojih tekmovalcev v K4, povečati svojo športno organizacijo ali se naučiti besednih zvez, povezanih s kajakom, v več jezikih, ima Kc4u nekaj za ponuditi. Vsak vir je skrbno zasnovan tako, da je dostopen in praktičen, kar uporabnikom omogoča nemoteno vključitev konceptov in praks. Vsi izobraževalni viri so na voljo na spletni strani projekta: [Kc4u Viri](#)



Aplikacija za trijezični jezikovni tečaj kajaka Kc4u

Brezplačna aplikacija za učenje osnovnih pozdravov, skupaj s stavki, povezanimi s kajakom in treningom, v angleščini, italijanščini in slovenščini



Vodnik po šolskih dogodkih za kajakaške klube

Obsežen vodnik za vodenje kajakaških dogodkov v šoli. Ta priročnik vsebuje video posnetke vseh vaj in nasvete za trenerje.



Vodnik po dogodkih v šoli za športne klube

Splošni vodnik za športni klub o načrtovanju in strukturiranju dogodkov v šoli



Priročnik za vaje K4 na vodi in na kopnem

Vodnik za trenerje sprint kajaka, ki vključuje vaje na kopnem in na vodi z videoposnetki in informacijami o izvajanju tehnične prakse pri treningu



Spletna stran Državnega dneva K4 (SLO)

Informativno in prijavno spletno mesto (v slovenščini) za Državni dan K4 2024



Spletna stran projekta Kc4u (ENG/ITA/SLO)

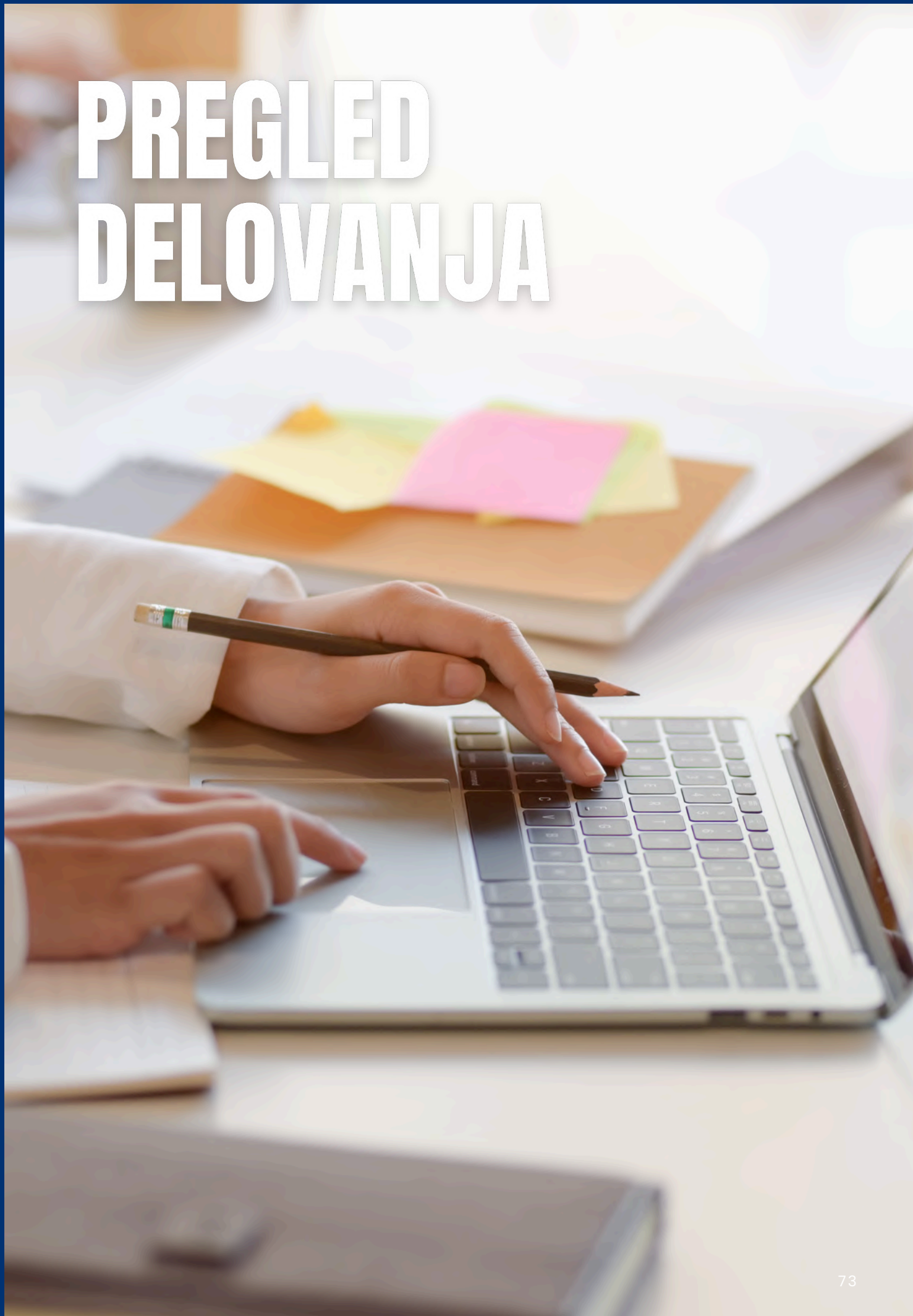
Informacije o Kc4u in dostop do vseh brezplačnih virov



Končno poročilo (ENG/ITA/SLO)

Podrobne informacije in statistika iz projekta Kc4u

PREGLED DELOVANJA



Projektno vodenje

Kc4u je razvila in upravljala ekipa mednarodnih trenerjev. Zaradi nenehno spreminjajočih se urnikov in zahtev za treniranje je bilo pomembno ohraniti redne stike med državama za učinkovito upravljanje logistike. To je zahtevalo trdno komunikacijsko strategijo, da bi zagotovili, da so bili vsi usklajeni in obveščeni. Z uporabo več digitalnih platform se je ekipa lahko hitro prilagodila spremembam in ohranila učinkovit potek dela. Redne posodobitve in povratne informacije so pomagale pri hitrem reševanju morebitnih izzivov in zagotovile, da so bili cilji projekta uspešno izpolnjeni. Sodelovalni duh in predanost ekipe sta bila ključna pri obvladovanju zapletenosti in zagotavljanju visokokakovostne izkušnje za vse udeležence.

Delovni paketi

Za izvedbo projekta se je ekipa držala predlaganega načrta dela s tremi delovnimi sklopi.

WP 1 - Projektno vodenje in načrtovanje dejavnosti: Projektno vodenje, lokalna logistika, načrtovanje dejavnosti

DP 2 - Izvedba aktivnosti: Aktivnosti v Italiji, Aktivnosti v Sloveniji

Delovni paket 3 – Komunikacija, vpliv in razširjanje: Komunikacija projekta, viri, razširjanje



Sestanki

Vsi mesečni sestanki in uvodni sestanek) so potekali na spletu s pomočjo **Google Meet**



Upravljanje opravil

Vse načrtovanje nalog, dodeljevanje in spremljanje napredka je bilo upravljano na spletni platformi **ClickUp**



Iz dneva v dan

Za redno dnevno komunikacijo je bila uporabljena skupina **Whatsapp**



Oblikovanje

Poročilo in grafično oblikovanje je v prvi vrsti izdelala ekipa Kc4u z uporabo **Canva**, **Photoshop in Affinity Designer**



Ankete

Šolske ankete smo izpolnjevali na papirju z vnosom podatkov v **Google obrazce**. Ankete udeležencev tabora so bile upravljane na spletu v **JotForm**, ki omogoča napredno pogojno logiko in več jezikov



Shranjevanje in deljenje datotek

Dokumenti osebja so bili shranjeni in deljeni prek **Microsoft OneDrive**. Fotografije in videoposnetki udeležencev so bili zbrani in deljeni z uporabo **Guestpix**

Komunikacija

Celovita strategija komunikacije je bila izvedena preko različnih kanalov, da bi zagotovili širok in učinkovit doseg. Ta pristop je kombiniral tradicionalne in digitalne medije za vključevanje raznolikega občinstva, od lokalnih skupnosti do mednarodnih deležnikov.

Komunikacijski cilji

- Povečati ozaveščenost in promovirati vse aktivnosti in cilje Kc4u
- Poudariti prednosti mešanih mednarodnih ekipnih športov
- Promocija vidnosti in vrednot EU
- Razširjanje rezultatov projekta
- Delitev strategij za spodbujanje in navdihovanje sprememb na področju mladinskega športa in sprint kajaka
- Zagotavljanje virov klubom in drugim športnim organizacijam za povečanje udeležbe mladih v športu
- Nudjenje virov trenerjem za izboljšanje ravni kajakaškega znanja
- Spodbujanje večje uporabe K4 veslanja v klubskih programih in tekmovanjih



Ankete

Na šolskih dogodkih Kc4u (581 otrok) in na K4 kampu Kc4u so vsi udeleženci izpolnjevali ankete. Namen anket je bil pridobiti vpogled v izkušnje, interese in splošno zadovoljstvo udeležencev z aktivnostmi. Kvantitativne in kvalitativne povratne informacije so omogočile boljše razumevanje udeležencev, vpliva dogodkov ter prepoznavanje področij za izboljšave v prihodnje. Podatki iz teh anket so predstavljeni v tem poročilu.



Plakati in letaki

Za promocijo Dni/Tednov odprtih vrat in dogodka čiščenja plaže so bili uporabljeni digitalni in tiskani plakati ter letaki. Ti materiali so bili razdeljeni na šolskih dogodkih, v lokalnih skupnostih in preko spleta. Podobe so bile skrbno izbrane, da bi pritegnile otroke ciljne starostne skupine ter njihove starše. Skupno je bilo razdeljenih 50 plakatov velikosti A2 in 3000 letakov velikosti A5/A6.



Nalepke

600 udeležencev je prejelo set nalepk z logotipi projekta, EU in klubov. Te so na šolskih dogodkih delili športniki-trenerji Kc4u. Promocijski pripomočki so izboljšali prepoznavnost organizacij in spodbudili nadaljnjo interakcijo med klubi in šolskimi udeleženci. Poleg tega so bile nalepke EU nameščene na ustrezno opremo, kot so kajaki in ergometri, da bi poudarile povezavo med pobudami projekta in podporno vlogo Evropske unije.



Zastave in transparenti

Na vseh dogodkih Kc4u so bili strateško postavljeni roll-up transparenti ter zastave EU, Slovenije in Italije, prav tako pa so bili vključeni v ključne fotografije in videoposnetke.

Digitalna komunikacija



E-pošta

Za osebno komunikacijo smo uporabili e-poštne kampanje in direktno pošto ter tako učinkovito dosegli ključne deležnike, kot so mediji, udeleženci dogodkov in skupnostni partnerji. To je vključevalo pošiljanje vabil, posodabljanje o poteku projekta ter deljenje rezultatov.



Družbeni mediji

Instagram je bil uporabljen kot platforma za deljenje vizualno privlačnih vsebin, ki prikazujejo pomembne trenutke in dosežke projekta. Projekt ima poseben profil: [@kayakcrews.eu](https://www.instagram.com/kayakcrews.eu), dodatne vsebine pa so bile deljene tudi na klubskih profilih: KKZ in CNO. Ker večina udeležencev ne uporablja Facebooka, posebna stran projekta na tem omrežju ni bila ustvarjena; vendar so bili javni dogodki promovirani prek Facebook strani KKZ



Youtube

Vsi videoposnetki, vključeni v vire Kc4u, gostujejo na YouTube kanalu projekta: [KayakCrews4Youth](https://www.youtube.com/KayakCrews4Youth)



Spletne strani

Informacije in viri Kc4u so mednarodnemu občinstvu lahko dostopni prek spletnih strani: Kc4u: [kayakcrews.eu](https://www.kayakcrews.eu) (na voljo v angleščini, italijanščini in slovenščini) in [Državni dan K4](#): (SLO)



V medijih

Obsežna tiskovna pokritost Kc4u je zagotovila široko prepoznavnost v EU ter komunikacijo o ciljih in dosežkih projekta raznolikemu lokalnemu in mednarodnemu občinstvu.

Splošno in financiranje

- [Članek Projekt in financiranje EU \(SLO\)](#)
- [Članek Projekt in financiranje EU \(ITA\)](#)
- [Radijski intervju s koordinatorico projekta in nekaterimi udeleženci KKZ Kc4u \(SLO & ENG\)](#)

Čiščenje plaže

- [Članek Čiščenje plaže \(ITA\)](#)

Šolski dogodki

- [Kobarid article \(SLO\)](#)

Poletni tabor K4

- [člen \(ITA\)](#)

Državni dan K4 (SLO):

- [Članek si21.com \(SLO\)](#)
- [člen KZS \(SLO\)](#)
- [Članek go-portal.si \(SLO\)](#)



Jakob Stojanović med novinarskim intervjujem na Šolski prireditvi v Kobaridu



Športnika KKZ Nikolaj in Izabel na snemanju radijske napovedi pred klubskim tednom odprtih vrat

Analiza proračuna

Kc4u je bil primarno financiran s 60.000 € nepovratnih sredstev Evropske unije v okviru programa Erasmus+ Sport.

Kc4u je presegel načrtovani proračun za 1,5 % zaradi nepredvidenih tržnih sprememb in prilagajanja potrebam projekta. To prekoračitev sta pokrila CNO in KKZ. Poleg tega so nekateri člani ekipe Kc4u velikodušno prispevali znatno količino nepredvidenega in neplačanega dela, da so zagotovili uspešno uresničitev vseh ciljev projekta.

37,4 %

Športna oprema

Treba je poudariti, da brez nakupa te opreme nobena športna aktivnost projekta ne bi bila mogoča.

32,1 %

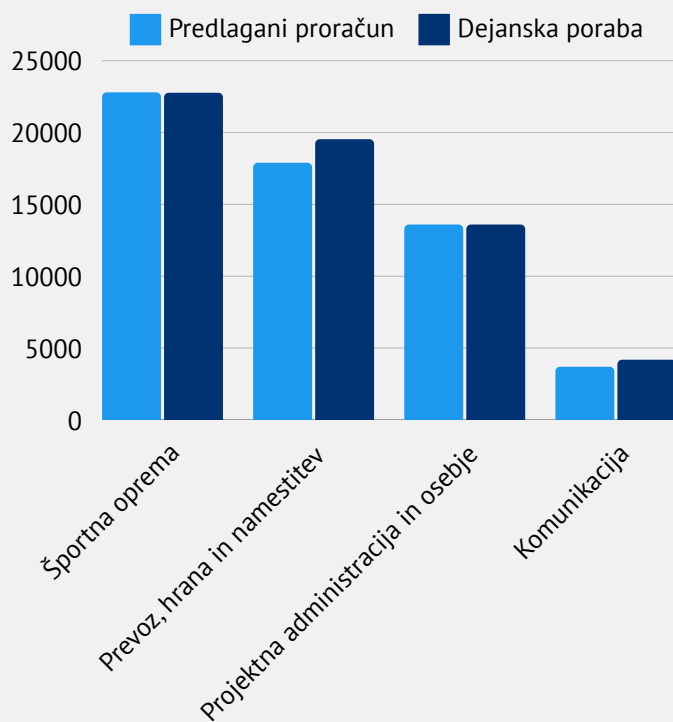
Prevoz, hrana in nastanitve

23,6 %

Projektna administracija in osebje

6,9 %

Komunikacija



Co-funded by
the European Union



Sponzorji

Poleg sredstev EU so k Kc4u prispevale tudi številne organizacije in podjetja. Njihovi prispevki so segali od finančne podpore do stvarnih donacij, kot so oprema in prostori, ki so povečali obseg in doseg dejavnosti projekta.



EKIPA KC4U

Kayak Crews 4 Youth je mednarodni skupni projekt, ki ga razvijajo in vodijo trenerji in športniki Kajak kluba Zlatorog in Circolo Nautico Oristano. Naša predana ekipa ima bogate izkušnje pri negovanju talentov in ustvarjanju programov za vsakogar, od začetnikov, ki veslajo prvič, do izkušenih olimpijcev.

 [@kayakcrews.eu](https://www.instagram.com/kayakcrews.eu)

Kajak Klub Zlatorog - Projektni koordinator



KKZ, ki se nahaja v vasi Most na Soči v Sloveniji, je dom reprezentančnih športnikov in trenerjev ter kajakašev na različnih stopnjah njihove karijerne poti. Poleg izzivanja statusa quo z inovativnimi programi se KKZ posveča opolnomočenju več deklet s športom. Njihova pobuda Paddle PWR-Girl PWR je bila leta 2022 nagrajena z nagrado EU #BeEqual za enakost spolov v športu.



Circolo Nautico Oristano - Partner



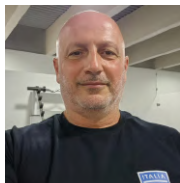
CNO, ustanovljen leta 1970, ima dolgo tradicijo treniranja kajakašev, kanuistov in drugih vodnih športnikov vseh ravni. CNO, ki se nahaja v Cabrasu na otoku Sardinija, je sestavni del lokalne skupnosti in dom treh trenerjev italijanske reprezentance ter številnih izjemnih športnikov.





Melanie Schembri Waite (KKZ)

Project Leader, Coach, & Education Coordinator



Gianmarco Patta (CNO)

Italijnski koordinator in trener



Jakob Stojanović (KKZ)

Slovenski koordinator in trener

Jakob je vskočil kot zamenjava Jerneja Zupančiča Regenta, ki ni bil več na voljo za sodelovanje.



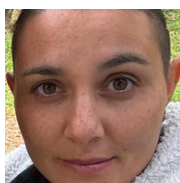
Angelo Casu (CNO)

Trener in administrator



Cecilia Tola (CNO)

Trener in administrator



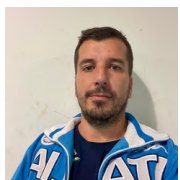
Valeria Saba (CNO)

Trener in administrator



Stefano Loddo (CNO)

Trener in administrator



Andrea Liliu (CNO)

Trener



Katrina Gaus (KKZ)

Administrator

Kontaktirajte nas

E-pošta

kayakcrews.eu@gmail.com

Spletna stran

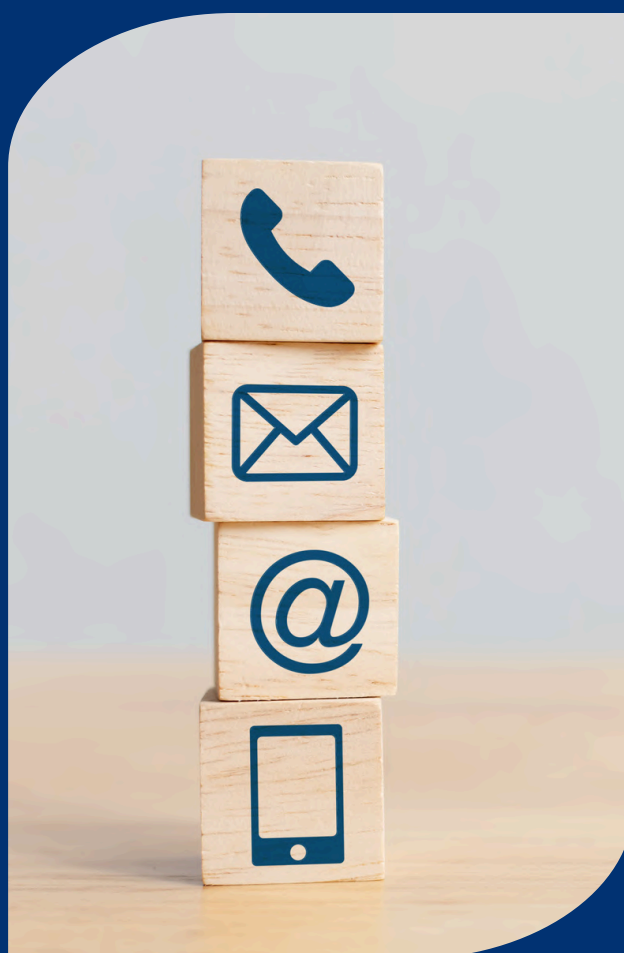
kayakcrews.eu

Instagram

[@kayakcrews.eu](https://www.instagram.com/kayakcrews.eu)

YouTube

[@KayakCrews4Youth](https://www.youtube.com/KayakCrews4Youth)



Fotografije

Kc4u ekipa
Metka Volk Štefić
Daniela Caddeo



Co-funded by
the European Union