

## **Vinterbadning i Juelsminde Sejlklub**



**Mød op til et frisk gys og dejlig start på dagen**

**Vi bader hver dag kl. 08:00 fra juniorhuset, nok flest i week-enden**

**Vær med til at etablere et nyt vinterbadested i gode rammer**

**Benyt sejlklubbens faciliteter i junior klubhuset:**

**Varmt bad**

**Omklædning**

**Opholdlokaler til morgenkaffe etc.**

**Medlemskab af klubben kan opnås efter gældende regler for nye medlemmer af Juelsminde Sejlklub**



<http://www.badesikkerhed.dk/vinterbadning.html>

## Sikkerhed ved vinterbadning

Der er ca. 11.000 organiserede vinterbadere fordelt på 40 klubber. Hertil kommer at der skønsmæssigt er et tilsvarende antal personer, der vinterbader udenfor klubberne.

Det er især personer over 40 år, der deltager.

### Hvem kan deltage

Alle raske personer

- Personer med hjerteproblemer eller for højt blodtryk skal have godkendelse af deres læge inden de evt. starter.
- Man må ikke vinterbade, hvis man er forkølet, har feber eller føler sig utilpas.
- Personer der er under indflydelse af alkohol og/eller euforiserende stoffer må ikke vinterbade.

### Hvad sker der med kroppen

- Blodtrykket stiger og pulsen falder
- Kroppen udskiller stresshormoner (endorfiner)
- Man føler et "kick" efterfulgt af fysisk velvære.

### Hvordan vinterbader man

- Det anbefales at man tilvænner sig gradvist. Det bedste er at fortsætte badningen efter at den almindelige badesæson er ophørt.
- De fleste vinterbadere dypper hele kroppen i ca. 10-20 sec. Andre tager en lille svømmetur, men højst et par minutter.
- Vinterbadning kan med fordel kombineres med saunabesøg.
- Omklædning skal ikke ske for langt væk fra badestedet

### Sikkerhed

- BAD ALDRIG ALENE
- Spring aldrig på hovedet i vandet, sænk kroppen roligt ned i vandet.
- Man skal kunne bunde. Anbefalet vanddybde ved trappen er ca. 1,5 m
- Trappen ned til vandet skal være min. 1 m under vandoverfladen og så højt over at man let kan komme op af vandet. Trappen skal have gelænder i begge sider og trinene skal være skridsikre.
- Der må ikke være understrøm, der hvor der vinterbades.
- Hvis der skal hugges hul i isen skal dette være min. 3 x 3 meter.
- Der må ikke hugges flere huller ved siden af hinanden og man må aldrig forsøge at svømme ind under isen.
- Nyis kan være meget skarp, så man skal sikre at isflager i hullet er fjernet eller at isen er ordentlig knust.
- Vejen (broen) ned til vinterbadepladsen skal holdes is- og snefri.