



## Sæsonplan 2017/2018

Sidst opdateret d. 17.12 2017

Dato	Arrangement	Tidsrum	Ansvarlige
10-09-17	Arrangement med sauna	11-14	Hele bestyrelsen
24-09-17	Åbent arrangement med sauna	11-14	Hele bestyrelsen
22-10-17	Arrangement med sauna	11-14	Mette, Nathalie, Ole
05-11-17	Arrangement med sauna	11-14	Mette, Nathalie
11-11-17	Arrangement med sauna	11-14	Isa, Nathalie, Ole
18-11-17	Arrangement med sauna	11-14	Mette, Ole
2-12-17	Træning uden sauna	11-12	Mette, Ole
18-11-17	Arrangement med sauna	11-14	Mette, Ole
2-12-17	Træning uden sauna	11-12	Mette, Ole
17-12-17	Åbent arrangement med sauna	11-14	Mette, Nathalie, Ole
06-01-18	Træning uden sauna	11-12	Nathalie, Isa, Ole
14-01-18	Arrangement med sauna	11-14	Mette, Ole
28-01-18	Arrangement med sauna	11-14	Mette, Ole
11-02-18	Arrangement med sauna	11-14	Mette, Ole
24-02-18	Arrangement med sauna	11-14	Nathalie, Mette, Isa
17-03-18	Træning uden sauna	11-12	Ole, Isa
25-03-18	Arrangement med sauna	11-14	Mette, Ole
12-04-18	<i>Generalforsamling i DGI lokaler Se kalenderen</i>	19-21	<i>Bestyrelsen og medlemmer</i>
22-04-18	Åbent arrangement med sauna Afslutning	11-14	Hele bestyrelsen

## Hvornår og hvor træner vi

Arrangementet med sauna foregår almindeligvis i tidsrummet mellem kl. 11 – 14 ved Himmelsøen i Darup. Darupvej 60-150, 4000 Roskilde. Parkering ved vejen på P-plads. Følg trappen ned til vandet.

## Hvordan kan du hjælpe til

De ansvarlige for arrangementet møder op 1½ - 2 timer før for at gøre alt klar, dvs. slår saunatelt op og fyrrer op i ovne. Kl. 14 pakker vi sammen og slutter dagen. Det tager ca. 1 time at pakke sammen. Du/l er meget velkommen til at give en hånd med både før og efter!

Det er faktisk super hyggeligt at hjælpes ad.

Skriv dig gerne på en frivilligliste, som foreningen kan trække på. Skriv til [mette@risf.dk](mailto:mette@risf.dk)

## Træning uden sauna – husk varmt vand og spand

De dage hvor vi samles og træner uden sauna – mødes vi kl. 11-12 ved Himmelsøen i Darup. Medbring gerne til eget forbrug 3-5 liter varmt vand i plastdunke + en plastbeholder - eks. en vasketøjskurv fra Jysk, en spand fra et byggemarked eller en opvaskebalje, som du kan stå i med fødderne for at få varmen, når du kommer op af vandet.

I beholderen hælder du det varme vand og temperererer det med søvand hvis du har brug for det. Du er også meget velkommen til at medbringe et par travesko eller løbesko, så du kan løbe dig varm.

## Medbring

Medbring gerne

- Svømmetøj – badedragt eller bukser
- Orange eller neonfarvet badehætte
- Orange eller neonfarvet havtaske
- Svømmebriller
- Badekåbe eller dryrobe
- Håndklæder
- Vandskyende vat eller ørepropper
- Badetøfler eller klipklapper der tåler vand
- Hue
- Varmt skiftetøj – inklusive sko, så du kan gå eller løbe dig varm
- Regnslag – ha' det liggende fast i dit udstyr
- Plastsæk eller lign. stor nok til at beskytte dit udstyr og bagage mod fugt
- Væske nok til eget forbrug – vand og te/kaffe eller lignende
- Druesukker, mad og/eller frugt. Gerne ingefær – det varmer i kroppen og er sundt
- Mobiltelefon i vandtæt cover med appen 112 installeret, hvis du/l er få der træner
- Vandtætte lygter i din havtaske – hvis du træner i tussmørke/mørke

## Lån første gang

Hvis du bare skal prøve at issvømme en enkelt gang, inden du måske beslutter dig for et medlemskab, så kan du låne en havtaske, badehætte, vandskyende vat og et par svømmebriller af Roskilde Issvømmer Forening – RISF.

Medbring øvrigt relevant udstyr fra pakkelisten ovenover.

## Hold øje med kalenderen

Der tages forbehold for at evt. uforudsete ændringer i sæsonplanen. Det kan forekomme f.eks. ved dårligt vejr eller mandefald. Hold øje med Facebookgruppen og eventkalenderen på hjemmesiden! Den opdateres løbende.

### **Stor forening - store planer**

I takt med at vi bliver flere medlemmer, får vi også flere resurser.

Målet er jo at vi bliver en rigtig stor forening, og at vi får bygget et helårsanlæg med tilhørende issvømmeranlæg i Lynghøjsøerne i Svogerslev.

Meld din ind med det samme og styrk en god sag.

### **Prøv det for kr. 50 inden du beslutter dig**

Du er altid velkommen til at prøve det en enkelt gang inden du beslutter dig.

### **For spørgsmål kontakt**

Formand Mette BL Thomsen

Tlf. 40 37 33 21

Mail: [mette@risf.dk](mailto:mette@risf.dk)

På bestyrelsens vegne: Vel mødt i RISF!

**Dyrk ny nationalsport - bliv issvømmer!**

**♥ - Fællesskab gennem isvand!**