



Sæsonplan 2018/2019

Sidst opdateret d. 12.10 2018

Dato	Arrangement	Tidsrum	Ansvarlige	Livredder
07-10-18	Åbent arrangement med sauna	11-13	Ole, Mette	Matthew, Mette
21-10-18	Arrangement med sauna	11-13	Ole, Mette	Matthew, Mette
04-11-18	Arrangement med sauna	11-13	Ole, Mette	Matthew, Mette
17-11-18	Arrangement med sauna	11-13	Ole, Mette	Matthew, Mette
2-12-18	Arrangement med sauna	11-13	Ole, Mette	Matthew, Mette
16-12-18	Åbent arrangement med sauna	11-13	Ole, Mette	Matthew, Mette
30-12-18	Frivillig nytårstræning uden sauna	11-12	Ingen træner	Ingen livredder
13-01-19	Arrangement med sauna	11-13	Ole, Mette	Matthew, Mette
27-01-19	Arrangement med sauna	11-13	Ole, Mette	Matthew, Mette
10-02-19	Arrangement med sauna	11-13	Ole, Mette	Matthew, Mette
15/16-02-19	Det åbne Svenske Mesterskab i Skellefteå			
24-02-19	Arrangement med sauna	11-13	Ole, Mette	Matthew, Mette
10-03-19	Arrangement med sauna	11-13	Ole, Mette	Matthew, Mette
07-04-19	Åbent arrangement med sauna	11-13	Ole, Mette	Matthew, Mette
11-04-19	<i>Generalforsamling Se kalenderen</i>	19-21	<i>Bestyrelsen og medlemmer</i>	

Hvornår og hvor træner vi

Arrangementet med sauna foregår almindeligvis i tidsrummet mellem kl. 11 – 13 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 fyrre op i ovne. Kl. 13 pakker vi sammen og slutter dagen. Det tager ca. 1 time at pakke sammen. Du/I 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.

Vil du være frivillig? Skriv til mette@risf.dk

Vil du være frivillig og hjælpe med at sætte telt op og/eller pakke sammen?

Kontakt frivillig telt koordinator:

Anni Beyer Thygesen. Tlf. 50 59 56 17. Mail: annibeyer@hotmail.com

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 byggeområde eller en opvaskebjæle, 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 tempererer 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/I 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 evt. 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 og får mulighed for at opsætte en flytbar sauna ved Himmelsøen

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

Prøv det en gang inden du beslutter dig - det koster kr. 75

Du er altid velkommen til at komme og prøve at svømme sammen med os, inden du forhåbentlig beslutter dig for at være medlem.

Det koster kr. 75 at deltage. Du betaler beløbet på dagen.

Alternativt kan du prøve det gratis til et af vores åbne gratis arrangementer.

Se kalenderen.

For spørgsmål kontakt

Formand Mette BL Thomsen

Tlf. 40 37 33 21

Mail: mette@risf.dk

På bestyrelsens vegne: Vel mødt i RISF!

Dyrk ny nationalsport - bliv issvømmer!

♥ - Fællesskab gennem isvand!