



## Sæsonplan 2018/2019

Sidst opdateret d. 2.12 2018

Dato	Arrangement	Tidsrum	Ansvarlige	Livredder /bemærkning
07-10-18	Åbent gratis 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	Åbent gratis arrangement med sauna	11-13	Ole, Mette	Matthew, Mette
2-12-18	Åbent gratis arrangement med sauna	11-13	Ole, Mette	Matthew, Mette
10-01-19	<i>Offentligt sauna- inspirationsmøde for ALLE interesserede vedr. brug af kr. 180.500 til en semipermanet tøndesauna eller containerløsning ved Himmelsøen i vintermånederne Medbring venner og bekendte og læs mere på <a href="http://www.risf.dk">www.risf.dk</a></i>	<i>19-21</i>	<i>Bestyrelsen i RISF</i>	<i>Mødet holdes i DGI 's lokaler. Adressen Helligkorsvej 3 4000 Roskilde. RISF sørger for kaffe og te.</i>
13-01-19	Åbent gratis arrangement med sauna	11-13	Ole, Mette	Matthew, Mette
27-01-19	Arrangement med sauna	11-13	Ole	
07.02.18	<i>Generalforsamling</i>	<i>19-21</i>	<i>Bestyrelsen i RISF</i>	<i>Mødet holdes i DGI 's lokaler. Adressen Helligkorsvej 3 4000 Roskilde.</i>

				<i>RISF sørger for kaffe og te.</i>
10-02-19	Arrangement med sauna	11-13	Ole	
15/16-02-19	Det åbne Svenske Mesterskab i Skellefteå			
24-02-19	Arrangement med sauna	11-13	Ole	
10-03-19	Arrangement med sauna	11-13	Ole	
07-04-19	Arrangement med sauna	11-13	Ole	
21-06-19	Midsommerfest	17.30-20		

### **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.

OBS: Hold øje med Facebook hvor evt. ændringer offentliggøres hvis muligt.

### **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](mailto: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](mailto: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 byggemarked eller en opvaskebjale, 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.

### Permanent sauna

RISF har fået kr. 180.500 til indkøb af en tøndesauna, men vi har brug for dine kræfter til indkøb og drift. Læs mere på hjemmesiden [www.risf.dk](http://www.risf.dk)

### Styrk en god sag

Meld din ind i Roskilde Issvømmer Forening det samme. Du melder dig ind via hjemmesiden.

### 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](mailto:mette@risf.dk)

På bestyrelsens vegne: Vel mødt i RISF!

**Dyrk ny nationalsport - bliv issvømmer!**  
**♥ - Fællesskab gennem isvand!**