

SIKKERHEDS- og SVØMMEREGLER I Roskilde Issvømmer Forening - RISF



Side 1 af 2

Aktive medlemmer af Roskilde Issvømmer Forening - RISF skal følge nedenstående retningslinjer ved træning i Himmelsøen:

- ✓ Bad aldrig alene. Svøm og træn sammen eller under opsyn fra strandbredden. Find en svømmemakker der passer dit niveau. Hold ALTID øje med hinanden
- ✓ Benyt altid havtaske og badehætte (og badetøj) – også når du blot skal dyppe
- ✓ Svøm altid inden for bøjerne
- ✓ Kend gerne vandtemperaturen, så du kan planlægge din træning
- ✓ Gå langsomt ud i vandet, træk vejret roligt - når du begynder at svømme, kan du i starten med gavn tælle dine armtag højt
- ✓ Tag badehætten af som det sidste når du er oppe af vandet. Behold den gerne på indtil du går i sauna eller har taget dit tøj på igen
- ✓ Bevæg gerne de store muskler i kroppen for hurtigere at få varmen lige når du kommer op af vandet
- ✓ Hvis du træner uden sauna – kan du med fordel få varmen ved at sætte fødderne i en spand med varmt vand
- ✓ Gå ALDRIG i vandet hvis du er utilpas eller påvirket af alkohol
- ✓ Gå straks op af vandet hvis du føler dig utilpas, svimmel eller mærker begyndende følelsesløshed. Bevæg fingre og tærer
- ✓ Hvis du har tendens til lavt BS, kramper, epileptiske anfald eller andre fysiske eller psykiske udfordringer, der kan have betydning for din præstation i det kolde vand eller i saunaen - opfordres du til at kommunikere det til dem du svømmer sammen med. Oplys dem gerne om hvorledes de bedst kan hjælpe dig

Kend symptomerne på HYPOTERMI/nedkøling - kan være livstruende:

- Ukontrollerede kulderystelser
- Forvirret/omtåget opførsel
- Sløret tale
- Unormalt langsom vejrtrækning
- Kold, bleg hud
- Tab af koordinationsevne
- Slaphed, træthed, nedsat reaktion på omgivelserne

HUSK – du træner altid på eget ansvar!

SIKKERHEDS- og SVØMMEREGLER I Roskilde Issvømmer Forening - RISF



Side 2 af 2

En underafkølet person bør straks forsøgt opvarmet med alutæpper, almindelige tæpper, fødder og hænder i lunket/varmt vand, varme drikke, sauna mm.
Vurder situationen, og tilkald evt. hjælp!

Ved ulykke – få ALLE op af vandet

Giv livreddende førstehjælp.

Læg gerne noget isolerende under og over den tilskadekomne.

RISF har **alutæpper** (varmetæpper), en **hjertestarter** og **almindelige tæpper** i skabet i slusen

Der findes også en **hjertestarter på handicaptolietet!**

Tilkald hjælp fra en mobiltelefon

Ring 112 i tilfælde af ulykke/badeulykke/ildebefindende

Oplys: **Himmelsøen, Darupvej 60-150 og kode J545 (står på redningspost)**

112

Når du får forbindelse til alarmcentralen, vil du blive spurgt om følgende:

1) Hvor ulykken er sket og strandnr.

Oplys: Himmelsøen, Darupvej 60-150 og kode J545 (står på redningspost).

2) Hvad er der sket. Er personen reddet eller endnu ude i vandet.

Fortæl kort, så alarmcentralen ved, hvilken hjælp der skal sendes.

3) Hvor mange personer er forulykket

4) Hvor ringer du fra. Oplys telefonnummer

Giv de øvrige og den tilskadekomne besked om at der er alarmeret

Få ALLE til at arbejde sammen
Giv livreddende førstehjælp

Dyrk ny nationalsport i Roskilde Issvømmer Forening - RISF

Vel mødt og god træning

♥ - Fællesskab gennem isvand!

Bestyrelsen og sikkerhedsudvalget i RISF

HUSK – du træner altid på eget ansvar!