



“Som udgangspunkt kan alle raske mennesker vinterbade”

ANDERS MYRHØJ, KYSTLIVREDNINGSCHEF I TRYGFONDEN KYSTLIVREDNING.

Som udgangspunkt kan alle raske mennesker vinterbade – også børn, men hvis du er i tvivl, er det altid en god idé at spørge din læge til råds, inden du udsætter dig selv for det kolde gys.



Solbjerg Vinterbadeklub **Sikkerhedspjece**

Solbjerg Vinterbadeklub er blevet til med støtte fra



SuperBrugsen Solbjerg



Gode råd til sikker vinterbadning ved Solbjerg Vinterbadeklub:

Uanset om du er ny eller garvet vinterbader, så skal du huske at passe på dig selv. Vi har samlet en håndfuld tips til dig:

Før du går i vandet:

- Bad aldrig alene
- Tjek badeforholdene og vurder om vandkvaliteten tillader dyp
- Pas på om det er glat eller der er is omkring broen
- Gå roligt i vandet

Når du er i vandet:

- Træk vejret roligt og helt ned i maven, koldt vand kan give dig midlertidig åndenød
- Hold øje med hinanden
- Hold dig tæt på broen
- Svøm aldrig under isen
- Gå op efter 30 til 60 sekunder
- Undgå at få hovedet under vandet, når det er meget koldt*

*Når man udsætter kroppen for det kuldechok, som vinterbadning giver, trækker blodkarrene sig sammen for at bevare varmen omkring kroppens vitale organer. Men blodkarrene i hovedet reagerer ikke ved at trække sig sammen, hvilket betyder, at man meget hurtigt bliver afkølet. Det kan være farligt og øger bl.a. risikoen for at besvime. Når man vinterbader, skal man derfor undgå at få hovedet under vandet.

Medbring:

- Badetøj (de fleste bader med badetøj)
- Badesko, vi anbefaler en tætsiddende badesko som bliver på fødderne. Det er søbund, som kan byde på lidt af hvert og bro og fliser kan være glatte
- En hue til at holde hovedet varmt i de kolde måneder
- Evt. neopren handsker til at holde hænderne varme
- Håndklæde, badeponcho eller andet der kan holde dig varm efter (i en badeponcho kan du nemt og ugenert afklæde dig det våde badetøj)
- Rent håndklæde til saunaen
- Varm kaffe/te til eget brug
- Godt humør og lyst til at bade med andre

Med venlig hilsen Vinterbade udvalget og Bestyrelsen Solbjerg Søsport