

Roskilde, 04.04.2017

Kom Ud og Leg-puljen  
Roskilde Kommune

Roskilde Issvømmer Forening – RISF  
v/ formand Mette BL Thomsen  
CVR 38446649

### **Ansøgning om køb af mobil teltsauna og div. udstyr**

**Hvem er vi:** Vi er en nystartet forening for issvømmere i Roskilde Kommune, netop godkendt som folkeoplysende forening.

**Hvad laver vi:** Foreningens formål er at fremme issvømning som sportsgren i Roskilde og omegn. Det handler om at introducere deltageren til det kolde vand, med det sigte at man kan bevæge sig i det og lære at svømme i det kolde vand - hvis man ikke allerede er issvømmer. Det skal nemlig være sjovt og legende let at turde prøve kræfter med det kolde element. En aktivitet som alle Roskilde borgere kan deltage i.

**Målgruppen er:** vinterbadere og andre brugere af vandet – f.eks. åbent-vand-svømmere, triatleter, livreddere, folk med tilknytning til vandaktiviteter, indendørs-svømmere i klubber, skolebørn, børn og unge i klubber, veteraner, deprimerede, skleroseramte, kronikere og interesserede, der lader sig inspirere til at prøve kræfter med det kolde vand.

**Aktiviteten forgår:** Foreningen har fået lov til at anvende både grusgraven i Svogerslev og Himmelsøen ved Darup. Her vil vi på udvalgte dage sætte den sibiriske mobile teltsauna op og sørge for at deltagerne kan få varmen og et sted at klæde om. Vi tilbyder tillige åben arrangementer, så alle borgere i Roskilde Kommune kan få en sjov oplevelse i det kolde vand.

Foreningen skaber en ny aktivitet og udendørskultur for borgerne i Roskilde og omegn. De skal opleve glæden ved at bevæge sig i naturen på nye sjove måder og gerne få mod på at dyrke den nye aktivitet mere regelmæssigt.

Som ny skal man naturligvis først prøve at komme i det kolde vand og ind og få varmen i saunaen – herefter vil der være mulighed for at den enkelte at få mod på at svømme. Det er et mål for os at det er sjovt at mødes og udfordre sig selv – på tværs af alder, køn og evt. handicap. Vi vil fremme fællesskabet og foreningslivet.

Vi sætter sikkerheden i højsæde og sikkerheden frem for mål og præstation.

Et af vore formål er at inspirerer og støtte op om medlemmer der vil træne sig op til at kunne deltage i mesterskaber i vinterisssvømning. Noget enhver kan træne sig op til, da den korte distance er 25 m.

Vi har naturligvis tænkt på sikkerhedsudstyr og toiletforhold, da aktiviteten ofte vil foregå steder hvor der ikke forefindes sikkerhedsudstyr og toiletforhold. Vi har planer om at transportere udstyret i et trailer, så vi bliver en mobil issvømmer forening, der kan rejse rundt og sætte udstyret op de steder, hvor vi får lov til udøve aktiviteten.

Saunaen kan sættes op på 30 minutter og ca. 20 minutter efter at der er tændt op i de brændefyrede ovne, er saunaen klar til brug. Ligeledes tager nedtagningen også kun 30 minutter.

Telte og ovne transporteres i tasker. I model MB 104 skal der anvendes 2 ovne.

Ovnene fyres med brænde og man sidder på sammenklappelige solide letvægtsbænke designet til formålet.

På ovnene skal der ligge saunasten for at ovnene fungerer optimalt og der skabes den rigtige fugtighed.

**Hvad søger vi om:** Vi søger om midler til at købe følgende udstyr:

1 x telt til omklædning

1 x saunatelt til saunabrug model: "Mobiba Sauna Telt MB-104"

2 x saunaovne inklusive gnistfanger - der er bruges i saunateltet

<b>Samlet pris for ovennævnte</b>	kr.	33.990
2 x bæretaske til ovne	kr.	480
1 x parafon (dampgenerator)	kr.	1.795
1 x varmvandsbeholder	kr.	1.495
1 x saunaspand	kr.	149
1 x økse	kr.	99
40 kg. saunasten – 20 kg. pr. ovn	kr.	2.600
2 x 10 l. vandbeholder	kr.	300
4 sammenklappelige bænke, 4 x kr. 2.495	kr.	9.980
1 pløkhammer	kr.	100
20 stormpløkke	kr.	396
1 økse	kr.	99
2 par handsker	kr.	96
1 saunahat	kr.	129
2 presenninger	kr.	25
4 spejdertæpper	kr.	120
1 plastspand til varmt vand	kr.	75

4 x festivalstole	kr.	148
1 x trailer m. lås og låg til transport af udstyr	kr.	9.230
1 x trækvogn – så vi kan trække udstyret hele vejen ned til området i grusgraven, hvor eventen skal foregå	kr.	359
<b>Samlet pris for sauna og udstyr</b>	<b>kr.</b>	<b>61.665</b>
<b>Sikkerhedsudstyr</b>		
10 havtasker à kr. 350	kr.	3.500
2 x flydeliner 50 m.	kr.	790
1 hjertestarter	kr.	9.795
1 redningskrans	kr.	897
5 dryropes til instruktører, ca. 1000 pr. stk.	kr.	5.000
1 x førstehjælpskasse	kr.	112
<u>1 stand flag</u>	<u>kr.</u>	<u>980</u>
<b>Samlet pris sikkerhedsudstyr</b>	<b>kr.</b>	<b>21.074</b>
<b>Ansøgningsbeløb i alt</b>	<b>kr.</b>	<b>82.739</b>

### Begrundelse for ansøgningen:

#### 1) Det sundhedsmæssige og psykologiske aspekt:

Vinterbadning/issvømning kombineret med saunabesøg har en beviselig gavnlig effekt på helbredet. Immunforsvaret styrkes, stresshormoner fjernes og kroppens kredsløb trænes. Dette giver nogen tydelige effekter i forhold til fx stress, psykiske udfordringer, der forværres ved stress, småforkølelser/halsbetændelser mv og fx diabetikers udfordringer med dårligt kredsløb i specielt fødderne

Samtidig har man stor psykologisk gavn af at komme ud i naturen – specielt om vinteren, hvor de lyse timer bør udnyttes optimalt. Med en teltsauna, der kan sættes op på stranden og være klar i løbet af 25 minutter, er det muligt at være en hel dag ved stranden – midt vinter. Som "Naturkommune" må det være i Roskildes interesse, at fremme brugen af naturen om vinteren.

#### 2) Det sociale aspekt

Fællesskabet ved vinterbadning/issvømning er helt specielt. Vi mødes på tværs af alder, køn, social status og arbejdsforhold. I vandet er vi alle lige. Vi ved af erfaring fra andre klubber, at saunaen øger det sociale samvær, idet "verdenssituationen" ordnes så godt i varmen. Venskaber knyttes på sværs af førortalte skel. Dette aspekt vil vi gerne styrke.

### 3) Det sikkerhedsmæssige aspekt

Det er en forudsætning for issvømning, at der er en sauna i umiddelbar nærhed af vandet. Det er vigtigt, at man kan blive varmet hurtigt op imellem hvert træningspas, der ligger på mellem 5-30 minutter i vintermånederne og 1/2-2 timer i sommermånederne. Der trænes således hele året, men ved varmere vandtemperaturer trænes forholdsvis længere tid, så samme afkøling af kroppen opnås. På den måde kan kroppen holdes fysiologisk i træning til at klare de store temperaturspring.

### 4) Udbredelse og udvikling af sporten

Det er velkendt fra andre vinterbaderklubber i Danmark, at så snart der kan tilbydes en sauna, så stiger medlemstallet. Vinterbadning er ikke så skræmmende, hvis man ved, man kan komme i en sauna bagefter. Derfor er vores forventning, at vi kan komme meget bredere ud og få inspireret nye til at prøve kræfter med issvømning.

### 5) Egenbetaling

Som initiativtager til projektet: "Issvømning – Danmarks Nye Nationalsport" har undertegnede Mette BL Thomsen af Startblokken og Bevæg dig for livet, bakket op af DGI og DIF fået tildelt kr. 10.000 – som kan ind tænkes i dette projekt.

De bedste hilsner

Roskilde Issvømmer Forening, CVR 38446649

#### **Bestyrelse:**

Mette BL Thomsen, formand og kontaktperson *mail: [mette@risf.dk](mailto:mette@risf.dk) tlf: 40373321*

Ole Olsen, kasserer

Magnus Højbjerg, næstformand