

Roskilde Issvømmer Forening – RISF

www.risf.dk



Pakkeliste som issvømmer

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, uldsokker og varme støvler – evt. fodtøj, så du kan gå eller løbe dig varm
- regnslag - hav 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
- mobil i vandtæt cover med appen 112 installeret – hvis du træner udenfor alm. samlinger
- vandtætte lygter i din havtaske – hvis du træner i tussmørke/mørke

Prøvetræning

Hvis du bare skal prøve at issvømme eller vinterbade en enkelt gang inden du måske beslutter dig for et medlemskab - kan du låne en havtaske og badehætte af Roskilde Issvømmer Forening - RISF. Det koster kr. 75 at deltage i træningen. Beløbet betales på dagen. Beløbet fratrækkes dit kontingent, hvis du melder dig ind i foreningen med det samme. **Medbring øvrigt relevant udstyr fra pakkelisten ovenover.**

Træning med sauna

De ansvarlige for arrangementerne møder op 1½ - 2 timer før for at gøre alt klar, dvs. slår saunatelt op og fyrrer op i ovne, så saunaen er klar kl. 11. Kl. 12 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. Skriv til mette@risf.dk

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 l varmt vand i plastdunk + en plastbeholder - eks. en vasketøjskurv, spand fra et byggemarked eller en vasketøjsbalje, 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.

Følg og like gerne foreningens almindelige facebookside: Roskilde Issvømmer Forening - RISF

Træning udenfor foreningsevent

Som medlem kan du også melde dig ind i Facebookgruppen: Roskilde Issvømmer Forening - RISF. Træningsgruppe for aktive issvømmere

Vel mødt, god træning og på gensyn!

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