



Pakkeliste som issvømmer

Medbring gerne

- Svømmetøj - badedragt eller badebukser
- Orange eller neonfarvet badehætte
- Orange eller neonfarvet havtaske
- Svømmebriller
- Badekåbe eller en dryrobe, den dansk producerede transition coat fra Heimdal eller den unikke vindtætte NORDBAEK kåbe
- 2 Håndklæder - et til at tørre dig i og et passende stort til at sidde på i saunaen (hvor vi også har badetøj på)
- Vandskyende vat eller ørepropper
- Badetøfler eller klipklapper der tåler vand - der er et stykke at gå fra saunaen til vandet og tilbage
- Hue
- Varmt skiftetøj – inklusive sko, så du kan gå eller løbe dig varm
- Isolerende måtte som du kan stå på når du klæder om
- 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
- 2 lygter i din havtaske i vandtætte poser, der placeres 180 grader fra hinanden, så de lyser op i luften og ned i vand – når/hvis du træner i tussmørke/mørke. Kan købes i Harald Nyborg.

Obligatorisk sikkerhedsudstyr - 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 og en badehætte af Roskilde Issvømmer Forening - RISF. Ligeledes stiller Roskilde Issvømmer Forening – RISF låne havtasker og badehætter til rådighed til foreningens åbne events.

Medbring relevant udstyr fra pakkelisten ovenover.

Træning uden sauna – husk varmt vand og spand

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 almindelige træninger og foreningsevents

Som aktivt betalende medlem kan du også melde dig ind i Facebookgruppen: RISF. Træningsgruppe for aktive issvømmere i Roskilde Issvømmer Forening – her kan der skrives om løst og fast og koordineres ekstra træninger der dog først skal slås op i Holdsport.

Vel mødt, god træning og på gensyn!

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