

Før du går i vandet

- 1. Bad aldrig alene**
- 2. Tjek badeforhold og kend redningsudstyret**
- 3. Pas på is på trappe og bro**
- 4. Sænk kroppen roligt ned i vandet**

Når du er i vandet

- 5. Træk vejret roligt**
- 6. Hold øje med hinanden**
- 7. Hold dig tæt ved trappe eller opgang**
- 8. Svøm aldrig under isen**



Konklusioner fra workshop med vinterbadeklubberne 2014

Råd	Yderligere information og vejledning
-----	--------------------------------------

Før du går i vandet

Bad aldrig alene	Bad sammen og gå op sammen. Bad helst mindst 3 personer sammen, så én kan hjælpe den tilskadedkomne og én kan hente hjælp. Hvis en person bliver dårlig i vandet og skal hjælpes op, vil én hjælper sjældent være tilstrækkelig. Erfaringer viser, at der skal 4 personer til at hjælpe en person på et spineboard op af vandet.
Tjek vejr, strøm og vandkvalitet	Hold øje med vejret. Tjek vejret på dmi.dk og tjek badevandskvaliteten på www.badevand.dk eller på kommunens hjemmeside.
Kend dit redningsudstyr	Hav gerne et flydelegeme (redningsstige, redningskrans, safeboard o.l. i vandkanten, så det hurtigt er til at hente og bruge). Tov, liner, lygter og alarmeringsmidler, klokke, kan også være en ide. (Der er ønske om en video med forskellige redningsscenerier).
Gå aldrig på en overiset trappe/bro	Et fald kan have katastrofale følger.
Ingen badning hvis du er påvirket af alkohol, medicin eller andet, eller hvis du føler dig utilpas	Bliv hjemme når du har influenza, kraftig forkølelse eller feber.
Gå aldrig alene i sauna	Enten du bruger saunaen inden eller efter badet er det en god idé altid at være flere i saunaen. Bliver du utilpas, får et ildebefindende, er der altid nogen der kan træde til. Hav adgang til drikkevand udenfor saunaen.

Når du er i vandet

Hold øje med hinanden	Dem man har hilst på inden man går i vandet, dem holder man øje med når man er i vandet. Giv øjeblikkeligt signal til de andre, hvis du pludselig føler dig dårlig. Råb eller plask med armene. Undgå at gribe fat i de andre, hvis du er ved at falde.
Sænk kroppen roligt ned i vandet	Spring aldrig på hovedet i. Gå aldrig direkte fra saunaen og i iskoldt vand. Hvis der går ca. 1 minut vil du være kølet så meget af, at temperaturforskellen kun vil medføre en mindre blodtryksstigning. Tests har vist, at jo større temperaturforskel der er fra saunaen og det iskolde vand, jo større er risikoen for en alvorlig blodtryksstigning.
Træk vejret roligt	Hvis du trækker vejret for hurtigt, hyperventilere, vil det kunne medføre at du besvimer i vandet. Hvis du bliver dårlig, får et ildebefindende o.l. der betyder, at du har behov for andres hjælp, er tiden en kritisk faktor, fordi alle i vandet kun har et begrænset aktivt tidsrum at kunne agere i i det kolde vand. Overlæge Bo Belhage har gennemført forsøg der viste, at 2 ud af 16 forsøgspersoner besvime i det kolde vand i løbet af bare 20 sek. Årsagen var hyperventilation.
Hold dig tæt ved trappe/opgang	Kom ikke længere væk fra stigen/opgangen end du kan nå den i få tag. Badning varer ofte mellem 10 - 30 sek. Bader du i mere end 2 min. kan det kolde vand bevirke at kræfterne og følelsen i fingre og tær reduceres mærkbart og det kan blive et problem selv at kunne kravle op af stigen eller trappen.
Svøm aldrig under isen	Man kan ikke undervandssvømme så langt i iskoldt vand, som man kan i tempereret vand. Kulden kræver hyppigere vejtrækning.
Gå op, når du begynder at fryse	Kulden påvirker muskelkraft og følelsen negativt. For nogle badere vil bare en kort tid i iskoldt vand give problemer/kuldeproblemer (svært ved at gå op ad trappen, holde fast i et gelænder og bevare følelsen i benene).

Anbefalinger, råd, udstyr og faciliteter *(vil løbende blive opdateret)*

Mobil telefon til 112 alarmering	Hav en mobil telefon liggende i forrummet, der kun kan anvendes til 112-opkald, og som alle de badende kender.
Skilte med tydelig adresse på vinterbadeområdet	Få et strandnummer/redningsnummer, hvis vinterbadeanlægget eller badestedet ikke har en postal adresse. Det er kommunen i samarbejde med de stedlige politi, der vurderer og sørger for opstilling af et strandnummer /redningsnummer. Indtil da kan man evt. skrive gps-koordinaterne ned et synligt sted, så disse kan oplyses i tilfælde af 112-opkald. Koordinaterne kan ses på Rådet app "Strandklar" eller på hjemmesiden www.findkoordinater.dk hvor man kan markere et bestemt sted på kortet og aflæse gps-koordinaterne.
Introducér nye medlemmer til sikkerhed og procedurer	Inviter nye medlemmer til en introduktionsdag - fælles badning.
Polterabend og vinterbadning er en dårlig cocktail	Er man ikke vant til det iskolde vand, vil et bad uden forudgående vejledning og hjælp kunne føre til kritiske situationer. Bo Belhage har gennemført forsøg der viste, at 2 ud af 16 forsøgspersoner besvime i det kolde vand i løbet af bare 20 sek.
Førstehjælpskurser og redningsøvelser	Gennemfør regelmæssigt førstehjælpskurser for medlemmerne. Kurser og redningsøvelser vil være en god måde at skabe et godt klubfællesskab. En hjertestarter ved klubhuset vil være en livreddende foranstaltning, hvis en person har fået hjertestop. På et 4 timers kurser lærer man at anvende hjertestarter og give livreddende førstehjælp (hjerter/lunge redningshjælp). Kontakt Trygfonden for at høre om mulighed for at få en hjertestarter sat op. Der kan ansøges her: http://www.trygfonden.dk/Her-ansoeger-du/Ansogningsskema-hjertestarter Der findes også en gratis app der viser nærmeste hjertestarter: "Trygfonden hjertestart"
Sauna – væske tilgængeligt	For at forebygge dehydrering er det en god ide at have drikkevand lige udenfor saunaen. Erfaringerne fra svømmehallernes saunaområder viser, at ofte ældre personer ikke drikker tilstrækkeligt eller ikke føler tørst, og derfor kan blive utilpasse og endog blive bevidsthedstruet ved et saunabesøg.
Skrab is og sne af trappe og bro	Lav en løbende plan for hvem der har ansvaret.
Trapper	Det er muligt at få isfri trapper (el) <i>afvent link fra Team Bade</i> . Trappen skal være minimum 1 meter under vandoverfladen. Der skal være gelænder i begge sider, og trappen bør være så bred at der kan gå to op samtidig (i tilfælde af at en skal hjælpes op)
Redningsudstyr	Hjertestarter, redningskrans, rescueboard, spineboard, tove, redningsreb/flydetov med knuder monteret på trappen, fastmonteret lys eller lygter samt alarmerings apparat.
Vanddybde	Det anbefales at man altid kan bunde. Alternativ kan der laves en platform eller spændes net ud under vandet, som man kan stå på.
Understrøm	Er der meget understrøm bør badning ikke være tilladt. En let og effektiv måde at registrere strøm på er at ved at have en fastmonteret bøjle (blåser, rød og fastmonteret på bunden) og dertil fastgøre en anden bøjle/bold. Boldens placering og retning i forhold til hovedbøjen indikerer strømretning og styrke. Ligger bøjlerne roligt, side om side, er der ingen strøm. Er den gule derimod trukket helt væk fra den røde med linen strakt ud, er der strøm. Et redningstov kan hjælpe hvis man skulle blive trukket med.
Chip-system	Medlemmerne får adgang via en chip. Nye medlemmer modtager først deres chip efter en introduktionsdag. Chip systemet giver ledelsen løbende et har overblik over hvem der har været på anlægget.