

JYLLINGE SEJLKLUB

Vinterbader afdelingen

Vibeke Lei Kristensen



Vinterbader afdelingen

- Vinterbad afdelingen består i dag af 128 medlemmer

Sæson



- Sæsonen løber officielt fra 1. oktober til 1. maj
- Saunaen kan benyttes fra 1. september til 31. maj



Tiltag i afdelingen

- Tiltag i forhold til el-forbrug i efteråret
 - afkortet sæson
 - reduceret åbningstid i saunaen (50% reduktion)
- Introduktionskursus for nye medlemmer
 - to introduktionskurser i hhv. september og oktober
 - velkomst og information om klubben og til vinterbaderafdelingen
 - brug af faciliteterne, intern koordinering af badning, sikkerhed, mv.



Tiltag i afdelingen

Ny trappe



Ny knagerække



Aktiviteter i 2022



- Masser af badning!!

Medlemsmøder



- Medlemsmøde - afholdt den 31. marts
- Ekstraordinært medlemsmøde – afholdt den 28. september
 - Beslutning om reduceret saunaåbningstid
 - Beslutning om forkortet sæson



Rengøringsdag

- Arbejdsdag i september
 - hovedrengøring inde og ude
 - saunaen fik olie
 - gulvet blev vasket og fik olie
 - nye solcelle lamper blev sat op
 - Terrassen omkring saunaen blev luget og fejjet



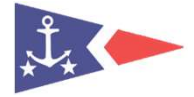


Fællesaktiviteter

- Fælles dyp og pandekager



Saunagus



- Uddannelse af yderligere fire saunagus-mestre
- Saunagus
 - fast saunagus hver søndag eftermiddag plus "pop-up" saunagus



Telenor DK WiFi 15.50 46 %

Opslagstavlen



Kirstine Jørgensen
Vinterbade afdeling
2. februar, kl. 18:34

👋👋👋 Så er det fredag i morgen, og vi vil super gerne lave fyraftengus kl 16.30. Hvis nogen af jer, der allerede har meldt jer på i kalenderen, ikke ønsker, at vi bruger olier - så skriv lige til os 🙏

😊 Vi kan være 9 i saunaen.

🕒 Saunagus varer ca 1 1/2 time og består af tre gus med pause.

🌊 Mellem hver gus, hvor du kan køle dig af i fjorden, under bruseren eller blot opholde dig udenfor.

🌸 Der vil blive benyttet æteriske olier.

🍔 Det er vigtigt at du har spist og drukket fornuftigt i løbet af dagen - og drik løbende i pauserne.

Vi glæder os til at give dig en god oplevelse der varmer både krop og sjæl.

Hilsen klubbens gusmestrer og oliesheik Kirstine og Anne Mette



Kommenter

Kommentarer





Sikkerhedskursus



Se foto for program

☑ Meld dig til sikkerhedskurset på torsdag, den 9. Februar 2023.

Instruktørerne kommer fra DGI og underviser os.

Programmet ser således ud - og husk varmt tøj, da vi skal være udenfor:

- 🙏 Velkomst og intro
- 📞 SOS Walk N talk Gennemgang af faciliteten – Lær dit bade sted at kende
- 🗺 Særlige opmærksomhedspunkter ved vinterbadning
- ❤ Hjerteredderkursus* Genoplivning med AED og alarmering
- 🌊 Badesikkerhed Genoplivning ved drukning
- 💪 Egen sikkerhed ved redning 🧊 Hypotermi, Hypertermi, Faldskader, Ophaling
- 👉 Afrunding



Kommende aktiviteter i 2023

- Medlemsmøde – afholdes søndag den 23. april 2023 på Nordvesten
- Arbejdsdag
- Saunagus



Tak for nu!