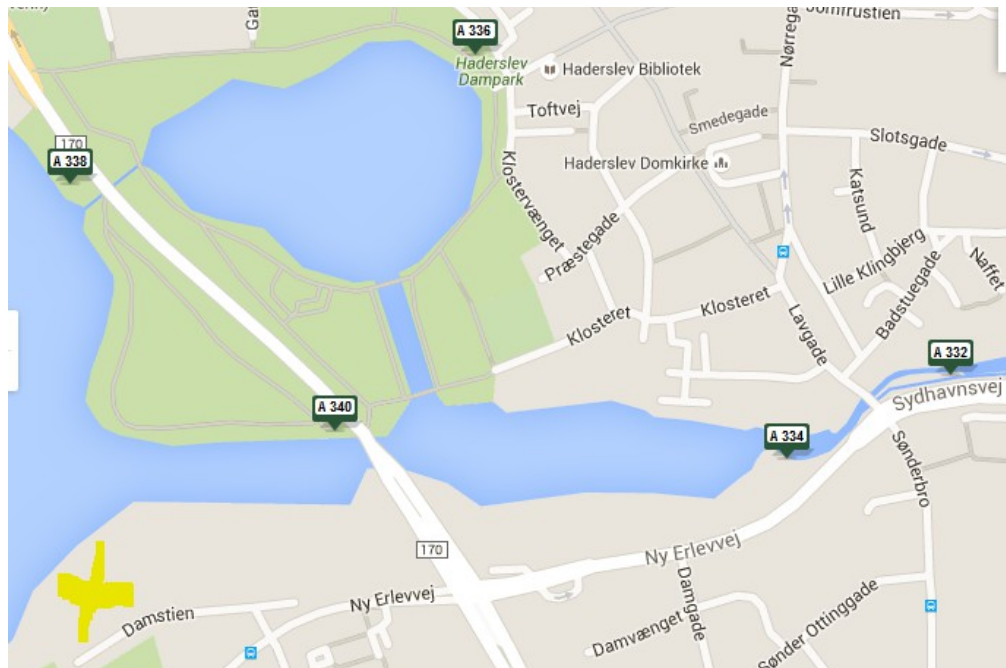


Sikkerhedsregler for åben vand svømning – Haderslev TRI2000

Sted navn: Søsportcenteret Haderslev
Adresse: Damstien 28
Post nr.: 6100 Haderslev

Alarmering: 1-1-2 Sig adressen

Rednings nr.



Andre rednings nr. i området. <http://www.respektforvand.dk/Ved-vandet/Danmarkskort-med-livreddere>

Redningskrans: Væggen ned mod vandet
Hjertestarter: Modsattes side af vandet

Når du kommer og inden du går i vandet

Meld din ankomst.

Hejs bøjen, der er på flagstangen - **VIGTIG**

Brug 5-10 min på, at tjekke forholdene ud.

- Hjertestater
- Redningskrans
- Vind, bølger, strøm
- Øvrige bruger af søen

Klubben vil opfordre til, at tage følgende sikkerheds-forholdsregler:

- Svøm parvis 1-1,5 m fra hinanden
- Bær badehætte i tydelig farve (ikke sort eller hvid), hvis der er koldt kan du eventuelt tage to på.
- Neopren hætte (2 badehætter), -sokker og -handsker i starten af sæsonen.
- Havtaske er, at anbefale. <http://shop.swimout.dk/shop/havtaske-saferswimmer/>
- Svøm langs vandkanten. Det dybt nok (ca. 1,4 m)
- Fortæl hvis du har planer om, at forlade vandet tidligere end andre
- Sørg for at alle ved, hvor der ligger en mobiltelefon
- Vådragt er et must. Det skal være en svømmedragt, ikke en surferdragt.
- Ørepropper eller vat hvis du dør med svimmelhed når du kommer op af vandet
- Gå aldrig kold i vandet. **Husk opvarmning**
- Hold øje med hinanden
- Lyt til kroppen, sig det ind man går i vandet
- SVØM SIKKERT

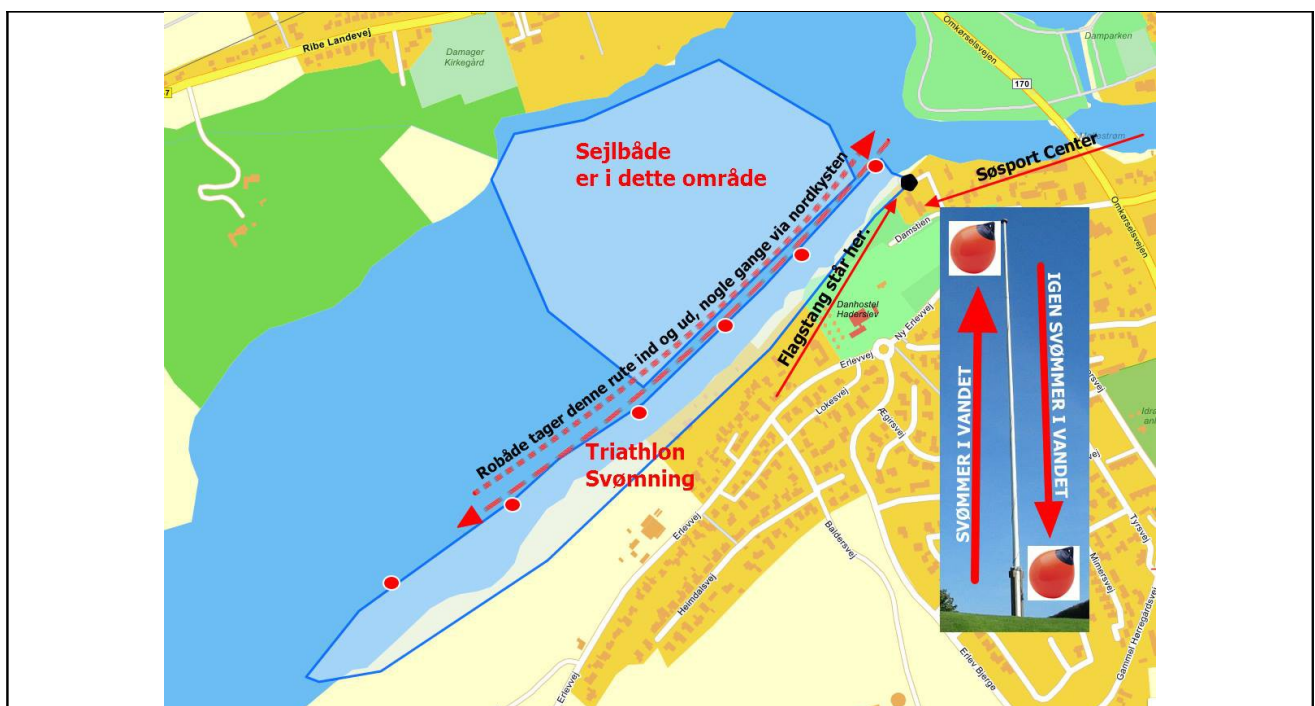
Alarm signaler

		
Skarpt nødsignal: Hjælp/Jeg er i nød	Opmærksomhed: Kom/Hent mig - en arm lodret i vejret	Jeg er ok/Besked modtaget

Svømme område

Da vi ikke er de eneste brugere af Dammen. Så er det vigtigt du respekter vores sikre svømme område. Området er afmærket med bøjer. De er lagt ud med 100 og 250 meters mellemrum.

Der kommer flere båd broer, mod vest. Første store kommer 500 m ude, og 1000 m når bebyggelsen slutter. Der dog ingen grund til, og svømme længder ud. Med mindre man har brug for en hygge tur.



Relevante hjemmeside

Respekt vand - Trygfoden:

<http://www.respektforvand.dk/>

Swim ou – Masser af tips og artikler:

<http://swimout.dk/>

Vel mødt pas på og øje med hinanden.

Haderslev Tri2000 - Svømmeudvalg