

## Nyt år – nyt fra Jomsborg - januar 2016

Hermed første nyhedsbrev i januar hvor Kong Vinter slog til for alvor og skaber vandtemperaturer, der er vikinger og skjoldmøer værdige – og som hælder skrællinger ☺

### Sikkerhedsregler

I vintervejret med koldt vand og storme er det en god ide at repetere sikkerhedsreglerne. Vi bringer dem her for at genopfriske din opmærksomhed på dem:

#### Inden du går i vandet:

- Bad aldrig alene
- Tjek badeforhold og kend dit redningsudstyr, så du kan bruge det korrekt
- Pas på is på trapper og bro
- Sænk kroppen roligt ned i vandet

#### Når du er i vandet:

- Træk vejret roligt
- Hold øje med hinanden
- Hold dig tæt ved trappe eller opgang
- Svøm aldrig under isen (desværre alt for sjældent dette råd kan følges)

Bad altid med omtanke og sund fornuft, og særligt, hvis du lige har været syg eller det er længe siden du har været i koldt vand sidst. Husk at hvis *du* er uforsigtig, udsætter du også andre medlemmer for fare.

#### Redningskrans - instruks:

- 1) Tag krandsen ned af sin holder
  - 2) Tag det hvide plastik håndtag ud af krandsen.
  - 3) Kast redningskrandsen ud til den person der skal hjælpes,
- HUSK at du stadig holder godt ved det hvide plast håndtag, (i det plastik håndtag findes snoren som du skal bruge til at trække personen ind)  
HUSK brug den sunde fornuft.



Hvis det sorte uheld er ude og du skal tilkalde ambulance, så husk at opgive Den Permanentes **strandnummer F 426**. Det gør det både hurtigt og entydigt for Falck at finde frem. Nummeret står på skilte både lige udenfor og indenfor på Jomsborg.



### Tyveri

Der er forekommet tyveri på Jomsborg i den sidste tid. For at få et overblik over tyveriets omfang beder bestyrelsen de uheldige om at melde det omgående til [jomsborg@vinterbadning.dk](mailto:jomsborg@vinterbadning.dk). Angiv navn, dato og tidspunkt samt oplysning om, hvad der er blevet taget.

Luk kun folk ind, som du kender og er sikker på er medlemmer. Alle andre skal benytte deres eget kort til at komme ind, det er ikke nok at kunne fremvise et kort! Kortet skal kunne åbne døren. HUSK AT LUKKE DØREN, når du går ind og ud. Det er kedeligt, at vi må tage disse forholdsregler – men vi kan ikke acceptere, at der foregår noget, som ligner systematisk tyveri, i klubben.

### Husk fuldmåne arrangement d. 24. januar med fernisering, fællessang og saunagus.

Saunagus er noget helt nyt i Jomsborg-regi, det foregår i Hjørnesaunaen, og gus-mester Ronni Gleissner vil lave 3 gus-sessioner. Der kan max være 40 deltagere pr. gang, og det vil foregå efter princippet "først til mølle".

Der kan købes dejlig vegetarisk suppe i klubhuset. Ralf Marbillon holder fernisering og Bent Thygesen og Tina Maier står for fællessangen.

Du kan læse mere om denne spændende søndag aften i klubben på [www.vinterbadning.dk](http://www.vinterbadning.dk).

Tilmelding er ikke nødvendig – man møder blot op. Husk, at der ikke er adgang for gæster denne aften – arrangementet er kun for medlemmer af Jomsborg.

