

## Liebe begeisterte Eisschwimmer



Ihr habt am Sonntag den 11.12.2022 offiziell die Möglichkeit zwischen 12.30 – 15.00 Uhr im Waldbad Dünwald zu schwimmen.

### **Folgende wichtige Information solltet ihr vorab wissen:**

- Das Eisbaden bedeutet Stress für den Körper, da er nicht auf die kühlen Temperaturen vorbereitet ist.
- Wir bitten, dass nur Schwimmer an den Start gehen, welche sich zu 100% gesund fühlen.
- Die Wassertemperatur hängt stark von der Lufttemperatur ab und kann sich wahrscheinlich zwischen 0°C und 9°C befinden. Das Schwimmerbecken wurde vor der Benutzung für das Eisbaden gereinigt wie auch desinfiziert und mit Brunnenwasser neu befüllt.
- Am Becken stehen Rettungsschwimmer, welche für die nötige Sicherheit sorgen.
- Aus Sicherheitsgründen dürfen maximal 6 Schwimmer gleichzeitig im Wasser schwimmen.
- An diesem Tag stehen euch **keine** Warmwasser Duschen zur Verfügung!
- Um euch wieder auf normale Temperaturen zu bringen, haben wir zwei heiße Saunen wie einen Hot-Tub auf dem Gelände bereitstehen.
- Neben den Saunen befindet sich eine Umkleidemöglichkeit, welche überdacht ist.
- Folgende Distanzen können absolviert werden: 25m, 50m, 100m und 100+m.
- Eisschwimmer dürfen nur normale Badebekleidung tragen, Neopren-Anzüge sind nicht gestattet.
- Jeder Teilnehmer bekommt eine Urkunde, eine Weihnachtsmütze, sowie einen Glühwein / Kinderpunsch bereitgestellt.

