

Liebe begeisterte Eisschwimmer



Ihr habt am Sonntag den 12.12.2021 offiziell die Möglichkeit zwischen 13.00 – 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 5 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 vorhandenen Saunen befindet sich eine Umkleidemöglichkeit welche überdacht und durch Heizstrahler gewärmt wird.
- Folgende Distanzen können absolviert werden: 25m, 50m, 100m.
- Eisschwimmer dürfen nur normale Badebekleidung tragen, Neopren-Anzüge sind nicht gestattet.
- Jeder Teilnehmer bekommt eine Urkunde, eine Weihnachtsmütze sowie einen Glühwein / Kinderpunsch bereitgestellt.

