

Anbefalinger, råd, udstyr og faciliteter *(vil løbende blive opdateret)*

Mobil telefon til 112 alarmering	Hav en mobil telefon liggende i forrummet, der kun kan anvendes til 112-opkald, og som alle de badende kender.
Skilte med tydelig adresse på vinterbadeområdet	Få et strandnummer/redningsnummer, hvis vinterbadeanlægget eller badestedet ikke har en postal adresse. Det er kommunen i samarbejde med de stedlige politi, der vurderer og sørger for opstilling af et strandnummer /redningsnummer. Indtil da kan man evt. skrive gps-koordinaterne ned et synligt sted, så disse kan oplyses i tilfælde af 112-opkald. Koordinaterne kan ses på Rådet app "Strandklar" eller på hjemmesiden www.findkoordinater.dk hvor man kan markere et bestemt sted på kortet og aflæse gps-koordinaterne.
Introducér nye medlemmer til sikkerhed og procedurer	Inviter nye medlemmer til en introduktionsdag - fælles badning.
Polterabend og vinterbadning er en dårlig cocktail	Er man ikke vant til det iskolde vand, vil et bad uden forudgående vejledning og hjælp kunne føre til kritiske situationer. Bo Belhage har gennemført forsøg der viste, at 2 ud af 16 forsøgspersoner besvimede i det kolde vand i løbet af bare 20 sek.
Førstehjælpskurser og redningsøvelser	Gennemfør regelmæssigt førstehjælpskurser for medlemmerne. Kurser og redningsøvelser vil være en god måde at skabe et godt klubfællesskab. En hjertestarter ved klubhuset vil være en livreddende foranstaltning, hvis en person har fået hjertestop. På et 4 timers kursus lærer man at anvende hjertestarter og give livreddende førstehjælp (hjerter/lunge redningshjælp). Kontakt Trygfonden for at høre om mulighed for at få en hjertestarter sat op. Der kan ansøges her: http://www.trygfonden.dk/Her-ansoeger-du/Ansogningsskema-hjertestarter Der findes også en gratis app der viser nærmeste hjertestarter: "Trygfonden hjertestart"
Sauna – væske tilgængeligt	For at forebygge dehydrering er det en god ide at have drikkevand lige udenfor saunaen. Erfaringerne fra svømmehallernes saunaområder viser, at ofte ældre personer ikke drikker tilstrækkeligt eller ikke føler tørst, og derfor kan blive utilpasse og endog blive bevidsthedstret ved et saunabesøg.
Skrab is og sne af trappe og bro	Lav en løbende plan for hvem der har ansvaret.
Trapper	Det er muligt at få isfri trapper (el) <i>afvent link fra Team Bade</i> . Trappen skal være minimum 1 meter under vandoverfladen. Der skal være gelænder i begge sider, og trappen bør være så bred at der kan gå to op samtidig (i tilfælde af at en skal hjælpes op)
Redningsudstyr	Hjertestarter, redningskrans, rescueboard, spineboard, tove, redningsreb/flydetov med knuder monteret på trappen, fastmonteret lys eller lygter samt alarmerings apparat.
Vanddybde	Det anbefales at man altid kan bunde. Alternativ kan der laves en platform eller spændes net ud under vandet, som man kan stå på.
Understrøm	Er der meget understrøm bør badning ikke være tilladt. En let og effektiv måde at registrere strøm på er at ved at have en fastmonteret bøjle (blåser,rød og fastmonteret på bunden) og dertil fastgøre en anden bøjle/bold. Boldens placering og retning i forhold til hovedbøjlen indikerer strømretning og styrke. Ligger bøjerne roligt, side om side, er der ingen strøm. Er den gule derimod trukket helt væk fra den røde med linen strakt ud, er der strøm. Et redningstov kan hjælpe hvis man skulle blive trukket med.
Chip-system	Medlemmerne får adgang via en chip. Nye medlemmer modtager først deres chip efter en introduktionsdag. Chip systemet giver ledelsen løbende et har overblik over hvem der har været på anlægget.
Facebook gruppe for administrationen - bestyrelsen.	Der arbejdes på at etablere en facebook gruppe i VID regi (Vinterbadeforeninger i Danmark). Som medlem af gruppen vil vinterbadeklubberne få en let og umiddelbar mulighed for at udveksle erfaringer og hjælpe hinanden med gode råd.