

IF Sibbo-Vargarna rf
Kuntoilujaosto - Motionsektionen
Sipoon Talviuimarit - Sibbo Vinterbadare

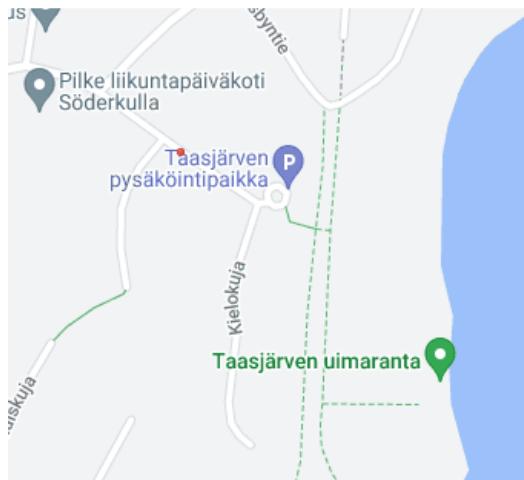
Vinterbad i Sibbo

Vinterbadplatsen vid Tasträsk

Sibbo kommuns vinterbadplats finns på den västra stranden av Tasträsk i Söderkulla. Vinterbadarna har till sitt förfogande en vak som hålls öppen med en pump, en brygga försedd med värmematta, ett upplyst strandområde och en uppvärmd omklädningsbarack. Vinterbadarna är medlemmar av idrottsföreningen Sibbo-Vargarna rf. Medlemskapet berättigar till fri användning av vinterbadplatsen under tiden 15.9. – 15.5. Sibbo kommun ansvarar för badplatsens basutrustning och säkerhet. Sibbo Vinterbadare ansvarar för den funktionella delen av badplatsen. Alla användare ansvarar för renlighet och prydlighet på badplatsen och i omklädningsutrymmet.

Vaken är belägen

Till vinterbadplatsen vid Tasträsk kör man från Tasbyvägen till Pyrolavägens parkeringsplats, varifrån kort promenad till badstranden, se kartan. I bebyggelsen vid Tasträsk finns lämpliga stigar vilka kan användas året om. I skidspåren är det förbjudet att gå p.g.a. säkerhetsskäl.



Bra att veta om vinterbad

Börja vinterbada

Det bästa sättet att börja vinterbada är att fortsätta sommarsäsongen på hösten. Nybörjaren stannar i vaken bara några sekunder. Under säsongen blir kroppen van vid det kalla vattnet och småningom kan njutningen förlängas. Musklerna uppvärms före man går i vaken, t.ex. ta en rask promenad och efter simturen skall man klä sig varmt.

Under de första gångerna i vaken kan det kalla vattnet ge en känsla av att man inte får luft men genom att andas lugnt försvinner känslan. Sjuk eller under påverkan av alkohol får man inte vinterbada. Bastu eller ej – smaksak – men direkt från en het bastu skall man inte gå direkt i vaken. I början är det bra att inte vinterbada ensam utan ha med sig en rutinerad vinterbadare.

Vinterbad lämpar sig för sänär alla, men lider man av någon allmän sjukdom skall man först fråga sin läkare. Hjärt- och blodkärlssjukdomar kan vara ett hinder för att njuta av det kalla badet.

Nödvändig utrustning:

- ☛ med vinterbadtossor (neopren) som har gummisulor rör du dig säkrare på snö och is
- ☛ med vinterbadhandskar (neopren) kan du simma längre och tryggt ta i dörrhandtaget och isiga räcken vid kyla
- ☛ simdräkt
- ☛ mössa vid kallt väder

Du bör vänja dig vid det kalla badet lite åt gången, öka på tiden i vattnet gradvis tills det känns bra.

En tillräcklig inverkan fås redan under en halv minuts dopp. Många simmar dock längre, så som det känns bäst för var och en.

Vi rekommenderar att du börjar vinterbada med en kamrat och gärna i dagsljus tills du vänjer dig vid det kalla vattnet. Rör dig försiktigt då du går ner i vattnet och upp tillbaka. Håll i trappträcket, vatten följer med badtossorna och därför bildas ställvis is och halka.

Vinterbadarna sandar själv vid behov eftersom sanden lätt täcks av snö och is. I omklädningsbaracken eller i dasset finns sand.

Vid bryggändan är vattendjupet 1,8 m med dyigt botten, så man bottnar ej.

På bryggan finns ett flytande rep som du kan slänga i vattnet ifall du misstänker att du inte orkar simma tillbaks emot pumpens strömning.

I nödfall, ring 112. Vinterbadarnas omklädningsbarack har adressen: Tasträskvägen 40, Tasträsk badstrand, 01150 Söderkulla.

Information

Aktuella ärenden och händelser informeras via Vinterbadarnas hemsida: <https://sibbo-vargarna.fi/fi/kunto/> samt i lokaltidningarna och på anslagstavlan i omklädningsbaracken vid badstranden.

Medlemskap och kostnader

Bli medlem genom att kontakta nedanstående kontaktpersoner

Sibbo kommuns säsongavgift för arbetsföra är 40 €, studenter, pensionärer och arbetslösa 20 €. Säsongavgiften faktureras på hösten.

Vinterbadarna är också medlemmar i idrottsföreningen Sibbo Vargarna. Föreningen skickar en faktura på årsavgiften som för vuxna är 45 €, pensionärer och unga under 18 år 30 €. info@sibbo-vargarna.fi

Kontaktpersoner

Vinterbadarnas ordförande:

Jari Malm, 040 595 5566, talviuimarit@sibbo-vargarna.fi

Vinterbadarnas sekreterare:

Irma Malm, 050 513 7770 talviuimarit@sibbo-vargarna.fi

Sibbo kommun, idrottsverksamhet:

Sari Polojarvi, 040 191 4290 sari.polojarvi@sipoo.fi