

## Veiligheidsregels traditionele koudeharding: Winterzwemmen, ijszwemmen, dompelen, emmergieten, luchtdouchen



Cursuscentrum



Clubs



Trainers

- 1. Conditie-check.** Respecteer je medische voorgeschiedenis en mogelijke contra-indicaties zoals hart-/vaatklachten, epilepsie, nier-/blaasklachten, burnout, zwangerschap en verkoudheid. Raadpleeg bij elke twijfel eerst je arts en laat hart- en longen checken. Bij een slechte conditie start je met conditietraining en milde koudeharding.
- 2. Warming-up.** Eerst warmte dan kou. Voorafgaand aan je koude blootstelling doe je een fysieke warming-up of bezoek je een sauna. Een koud lichaam is een contra-indicatie. Na afloop ga je rustig bewegen om de doorbloeding weer op gang te helpen.
- 3. Geleidelijkheid.** Start als beginner altijd met milde koudeharding zoals lichter gekleed gaan en regelmatig koud douchen. Start vervolgens in de zomer of het najaar met openwaterzwemmen. Ga eerst 'koudwrijven' in ondiep water voordat je gaat dompelen of zwemmen. Vermijd duiken of springen, loop het water in.
- 4. Doseren.** Respecteer je lichaamsbouw (slank: korte zwemtijd) en je conditie. Voel van tevoren wat je denkt aan te kunnen, elke dag is weer anders. Voel de uren na afloop welk effect de kou op je heeft gehad. Laat de kou stimulerend werken op je vitale reserves. Blijf je vitaliteit 'scannen' in de loop van het winterseizoen. Dompel/zwemtijd-indicaties in de winter: tot 20 seconden voor nieuwelingen, tot 30 seconden voor beginners en tot 60 seconden voor gevorderden.
- 5. Ademcontrole.** Streef naar neusademhaling tijdens je warming-up. Breng je adem vlak voor het koudemoment tot rust. Eenmaal in het water focus je direct op het tot rust brengen van je adem. Adem in door je neus, uit door je mond. Uiteindelijk streef je altijd naar een rustige neusadem. Beginners kunnen overvallen worden met een 'gasreflex', diepe ademdeugen. Blijf rustig stilzitten, focus op de uitademing en blijf met je hoofd boven water. Zolang je adem onrustig is blijf je altijd met je hoofd boven water.
- 6. Regelmaat.** Koudeharding/training is een leefstijl onderdeel. Zorg voor regelmaat en afwisseling in je trainingen. Advies winterzwemmen: beginners maximaal tweemaal per week en gevorderden maximaal om de dag.
- 7. Zwemlocatie.** Blijf zoveel mogelijk in ondiep water, en bij diep water blijf je bij de kant. Ga je langer zwemmen dan 1 minuut, gebruik dan een zwemboei. Zwem niet in rivieren met binnenvaart, vlakbij bruggen, sluisen of gemalen. In de Noordzee blijf je in ondiep (kniehoogte) water. Laat je informeren door je trainer of de Reddingsbrigade over posities van gevaarlijke muien.
- 8. Kleding.** Ga van huis met warme voeten. Neem warme, winddichte en droge kleding mee inclusief een muts. Streef vooraf en na afloop van de training naar warme voeten, nierstreek en hoofd.
- 9. Buddie en telefoon.** Ga winterzwemmen met een maatje of in een groep. Blijf bij elkaar en houd elkaar in de gaten. Houd een opgeladen mobiele telefoon binnen handbereik.
- 10. Vitaliteit.** Laat in het belang van je vitale reserves, je ambitie los om langdurig in de kou te verblijven.

*Hierbij verklaar ik dat ik deze regels goed heb gelezen, zo goed mogelijk zal naleven, en op eigen risico zal deelnemen aan de trainingen & workshops van Winterzwemmen.nl / Walrusclubs / Trainers Koudeharding.*

Naam en datum:

Handtekening: