



DGI Svømning

Vinterbadning

Uddannelseskatalog



Vi elsker vand – hele året rundt

Udover svømmeklubber hører vinterbaderforeninger under DGI Svømning, og det er vores ambition at hjælpe til med at skabe de bedste rammer for udbredelsen og udøvelsen af vinterbadning i Danmark.

I dette katalog kan du læse mere om de uddannelser, vi særligt tilbyder vinterbaderforeninger, med det formål at understøtte jer i jeres ønskede udvikling og styrke tilbuddene til jeres medlemmer.

God fornøjelse.



Saunagus – bliv gusmester på 1 dag

Vil du gerne lære at afvikle en saunagus, der giver gæster og medlemmer lyst til at komme igen og igen?

På uddannelsen bliver du introduceret til saunakultur og lærer de grundlæggende teknikker til at gennemføre en gus med fokus på helhedsoplevelsen.

Uddannelsen er rettet mod svømme- og vinterbaderforeninger, som ønsker at udbyde saunagus som en del af deres aktivitetstilbud. Instruktører, trænere, frivillige eller medlemmer kan alle deltage på uddannelsen.

Afvikles i samarbejde med Det Danske Saunaselskab, som har mange års erfaring med saunagus og afvikling af gusmester-uddannelser.

Målgruppe

- Du skal være fyldt 18 år
- Det er ingen forudsætning, at du tidligere har gennemført andre uddannelser i DGI

Formål

At klæde deltageren på til at skabe en sammenhængende saunagus gennem fortælling og udvalg af æteriske olier.

At kunne udføre basal vifteteknik, som sikrer behagelig fordeling af gusen.

Læringskompetencer

Introduktion til saunakulturen og de fysiske forhold omkring en sauna

Planlægning og sammensætning af tema og fortælling til saunagus

Viden om og navigation imellem de forskellige æteriske olier: blanding, noter og typer.

Vifteteknik

Uddannelsen afsluttes med en prøve.

Ansvarlig

DGI Vinterbadning og Det Danske Saunaselskab udbyder uddannelsen i samarbejde.



Vinterbadervært

Vil du gerne hjælpe andre i gang med at vinterbade, men er usikker på, hvordan du skal gribe det an? Bliv rustet til at give glæden ved det kolde gys videre, så flere giver sig i kast med vinterbadning og fællesskaber opstår. Du bliver uddannet til at indtage rollen som vært for en vinterbadesession, hvor du skaber den nødvendige tryghed, sætter rammen og formidler omkring aktiviteten.

Målgruppe

- Uddannelsen er målrettet dig, der enten er medlem af en vinterbaderforening eller selvstændig udøver og gerne vil hjælpe med at give nye medlemmer eller aspiranter en god indføring i kunsten at vinterbade, herunder organisere og udvikle fællesskabet omkring aktiviteten

Formål

- At give dig redskaber til at indtage rollen som vært for en vinterbadesession, hvor du fører andre ind i kunsten at dykke sig i koldt vand
- At give dig et fundament at rådgive og vejlede deltagere ud fra – og til at gå forrest i den kolde dukkert

Læringskompetencer

- De fysiske og psykiske sundhedseffekter ved vinterbadning
- Grundlæggende forståelse for, hvordan kulde påvirker kroppen akut og hvordan du kan arbejde med kolde omgivelser
- Overvejelser omkring sikkerhed
- Redskaber til at tage din og andres praksis til næste niveau

Forudsætninger

- Du skal være fyldt 18 år
- Du skal være aktiv vinterbader
- Det er ingen forudsætning, at du tidligere har gennemført andre uddannelser i DGI

Ansvarlig

DGI Vinterbadning



Styrk sikkerheden omkring vinterbadning

Få styr på jeres lokale vinterbadested og udstyr og prøv genoplivning med en underviser fra DGI og Hjerteforeningen.

Formålet med kurset er at styrke sikkerheden omkring vinterbadning i foreningen. Få klædt alle medlemmer på til sjovere og tryggere vinterbadning.

Målgruppe

Uddannelsen henvender sig til alle vinterbadere: unge & ældre, nye & erfarne, som gerne vil bade trygt med en makker. Kurset arrangeres i en vinterbaderforening for foreningens medlemmer.

Forudsætninger

Alle kan deltage. Kurset afholdes på 1½ time, ved foreningens lokale vinterbadersted hele året.

Læringskompetencer

- Gennemgang af faciliteterne; lær dit badested at kende
- Særlige opmærksomhedspunkter ved vinterbadning
- Hjerteredderkursus * - genoplivning ved AED og alarmering
- Genoplivning ved drukning
- Egen sikkerhed ved redning
- Hypotermi, Hypertermi, faldskader, ophaling.

Ansvarlig

DGI Svømning og DGI Vinterbadning.
Hjerteredderkurset udbydes i samarbejde med Hjerteforeningen Østifterne.

Hjerteredderkurset er et selvstændigt introduktionskursus i genoplivning, som DGI tilbyder gratis i samarbejde med Hjerteforeningen og Østifterne. I samarbejde med Hjerteforeningen er hjerteredderkurset integreret i DGI's Sikkerhedskursus for at sikre en komplet indføring i sikkerhedsforanstaltningerne omkring vinterbadning.

Det synes vi, giver mest mening og værdi for jer som forening.

Ønsker I alene hjerteredderkurset, kan kurset dog rekvireres i sig selv, gratis, ved henvendelse hos DGI eller Hjerteforeningen Østifterne.





På dgi.dk/svoemning/vinterbadning-med-dgi kan I læse mere om de fordele, I får som medlem af DGI og finde åbne uddannelser og kurser.

På VoresPuls.dk - Vinterbadning finder udøvere en udbygget vidensbank med artikler, gode råd til udstyr og sikkerhed - og tips til gode vinterbadelokationer.

Fra tid til anden udbyder DGI Svømning gratis webinarer om emner, der rører sig både inden for svømning og vandmotion, foreningsledelse og ikke mindst vinterbadning.



Se mere på dgi.dk/svoemning/vinterbadning-med-dgi