



Det kolde gys

Målgruppe: Trop

Intro til mærket

I Danmark har vi hele 8.750 kilometers kyster, og intet sted er man mere end 52 km fra havet. Det er derfor oplagt, at I er fortrolige med færdene langs med og i vandet. Samtidig er det vigtigt at vide, hvad I skal gøre, hvis noget går galt – enten for jer selv eller for andre. Og så skal I med dette mærke samtidig udfordre jer selv ved at prøve at vinterbade, og blive klogere på, hvordan kroppen reagerer ved koldt vand.

I skal:

- Prøve at svømme i havet både med almindeligt tøj og med badetøj
- Prøve at bade/svømme i havvand i vinterhalvåret
- Kende til førstehjælp ved vandet, redning, kunstigt åndedræt og have viden om underafkøling
- Have planlagt og udført en aktivitet, hvor kulde og koldt vand indgår

Varighed

2-3 møder og en tur. Da man skal prøve at bade i vinterhalvåret, kan møderne evt. strækkes over en længere periode, så man fx har første møde i sensommeren og slutter med vinterbadning på en tur i december.

Forløbsforslag

Møde 1: (forberedelse)	Møde 2:	Møde 3:	Tur
Planlægning af møde 2 og 3	Havbadning med tøj på.		Byg en sauna
Lær førstehjælp ved nedkøling		Planlæg natløb	Vinterbadning Brug saunaen
Nedkølingsstafet			Natløb
Evaluering	Evaluering	Evaluering	Evaluering

Flere tips og idéer til aktiviteter:

- Besøg en lokal vinterbadeklub og få lov til at bruge deres faciliteter
- Byg jeres egen sauna
- Lær om nedkøling og afprøv forskellige måder at få varmen på

- Svømme med og uden tøj og sko. Hvis I gør det i svømmehallen, så husk at spørge om lov først
- Byg et shelter ved vandet, så I kan komme i læ
- Lav mad på bål ved vandet en vinterdag
- Gennemfør natløb: HUSK redningsvest på og mindst to af sted sammen

Aktiviteter - kan findes på <https://dds.dk/aktiviteter>:

[Nedkølingsstafet](#)

[Byg en svedhytte](#)

[Byg en sauna i et kitkat-telt](#)

[Svøm med tøj på](#)

[Be Bear Grylls](#)

Forslag til natløb ved/i vandet:

En vild aktivitet, der giver jer god fornemmelse for, hvordan koldt vand virker på jer, er at lave et natløb, hvor I skal ud og hente poster i relativt koldt vand. Det kan fx være i en å, en rolig lavbundet fjord eller lignende. Herunder er der beskrevet en idé til et natløb på fire poster.

Når I skal planlægge natløbet, så fordel posterne mellem patruljerne og lav posterne døde eller lad en enkelt patrulje planlægge natløbet og de andre patruljer nogle andre dele af turen. Lav fx et natløb over temaet: mæt, tør, varm (MTV-princippet). Om vinteren, hvor det er koldt, er det vigtigt at være mæt, tør og varm for at kunne overleve og have det godt udenfor i kulden. Dette natløb består af fire poster.

Post 1) Hent ingredienser i vandet (her bliver I våde, kolde og sultne)

Post 2) Byg et nødshelter/nødbivuak, som skærmer for vinden

Post 3) Tænd et varmende bål, og lav kartoffelsuppe

Post 4) Træn førstehjælp ved hypotermi (underafkøling)

Tips til planlægning:

Når I planlægger møder og ture sammen i patruljen, så fordel ansvaret mellem jer. I kan bruge "aldrig alene"-reglen så der på hver opgave er mindst to personer. Det gør det lettere og sjovere at planlægge. Brug evt. forskellige brainstorm-metoder til at finde på fantasiramme og indhold.

Til at hjælpe jer med planlægningen, kan I bruge metoden '[Grønt, gult og rødt rum](#)'.

Hvad kan I bruge jeres leder til

Brug jeres ledere under planlægningen til at hjælpe jer i forløbet. Har I brug for en kickstarter, sidder I fast i processen eller er I, i tvivl om hvor lang tid I bruger på aktiviteterne – så spørg. I skal også få dem til at godkende den måde, I vil bade på, når vandet er koldt.

Hvis I gennemfører ”Post 1” fra natløbet på jeres tur, er det også en god ide, at der er en leder til stede – både til at sætte posten op og også som sikkerhed under natbadningen.

Variér indholdet

Vær opmærksom på jeres patruljes kunnen. Er det en stor udfordring for patruljen at komme ud i det kolde vand, er det ikke en nødvendighed at lave et natløb, hvor I skal løse opgaver i vandet. Det kan være grænseoverskridende at bade i koldt vand og især i mørke. Snak om, hvad formålet er med mærket. Sørg for, at I bliver udfordret, og tilpas altid møde- og tur-forslag til jeres egne behov.

Evaluering

Evaluer på første møde efter turen. Sørg for, at alle får svaret på disse tre spørgsmål:

- Hvad har vi lært?
- Hvad var det mest udfordrende?
- Hvilke erfaringer har vi gjort, som vi kan bruge til næste tur/løb?

Andre gode links:

På [respektforvand.dk](https://www.respektforvand.dk) er der gode tips om sikkerhed m.m. både omkring badning generelt og om vinterbadning:

- <https://www.respektforvand.dk/i-vandet/paa-stranden/de-fem-baderaad>
- <https://www.respektforvand.dk/i-vandet/vinterbadning/gode-raad-til-sikker-vinterbadning>