vEItSbad Cup 2027 – Ice Swimming Open – 08.01.2027 – 10.01.2027

Belehrung/Aufklärung:

Eisschwimmen birgt Gefahren und es gilt Einiges zu beachten:

Eisschwimmen ist ein Extremsport.
Voraussetzung, diesen Sport zu betreiben, ist, dass man keine Herzprobleme hat - regelmäßiges EKG wird empfohlen.
Als Eisschwimm-Anfänger muss man die Dauer des Aufenthaltes im Wasser langsam steigern.
Begibt man sich in kaltes Wasser, setzt automatisch eine kurze Atemnot (sog. Schnappatmung) ein.
Ruhig und ggf. laut ein- und ausatmen. Nicht die Luft anhalten.
Beim Aufenthalt im kalten Wasser ziehen sich die Gefäße zusammen, der Blutfluss wird verlangsamt. Die Extremitäten werden als erstes kalt, die Durchblutung konzentriert sich hauptsächlich auf die Versorgung der lebenswichtigen Organe im Bauchraum.
Auch das Gehirn wird langsamer durchblutet. Deshalb muss man bei Anzeichen von Kopfweh oder Schwindel aus dem Wasser gehen.
Die Temperatur des Körpers sinkt während des Aufenthalts im kalten Wasser langsam.
Auch nach dem Verlassen des Wassers sinkt die Körpertemperatur erst noch, ehe sie wieder ansteigt.
Dann beginnt das Zittern (Aufwärmphase des Körpers).

Nach dem Verlassen des Wassers bitte sofort den nassen Badeanzug/Badehose ausziehen, warme Sachen anziehen (Mütze, Handschuhe) und langsam aufwärmen.
Vorzugsweise in einem beheizten Raum, einer nicht zu heißen Sauna oder einfach in warmen Kleidern an der frischen Luft ... nicht warm duschen.

Wenn sich die Gefäße nach einem längeren Aufenthalt im kalten Wasser zusammenziehen, kann das Blut nur langsam zirkulieren. Wärmt man sich zu schnell auf, z. B., indem man heiß duscht, bewirkt das heiße Wasser auf der Hautoberfläche, dass sich die Gefäße zu schnell weiten und das kalte Blut zu schnell zurück zum Herzen fließt, wodurch ein sog. AfterDrop entstehen kann (Herzinfarkt).

Es wird immer mit Bademütze geschwommen, über den Kopf geht die meiste Wärme verloren.
Unter 10 Grad WT empfehlen wir immer mit Ohrstöpsel zu schwimmen, um Entzündungen im Gehörgang zu vermeiden.

Dem Aufsichtspersonal ist Folge zu leisten.
Niemals allein schwimmen gehen.
Im freien Gewässer immer mit einer aufgeblasenen Schwimmboje.
Kein Alkohol vor oder unmittelbar nach dem Schwimmen.

vEItSbad Cup 2027 - Ice Swimming Open

VEITSBAD CUP
9. Januar
2027
Ice Swimming Open

Haftungsausschluss

Mit Abgabe der Meldung bestätigt die teilnehmende Person ihre Wettkampffähigkeit. Die teilnehmende Person handelt auf eigenes Risiko.
Die Belehrung/Aufklärung hat die teilnehmende Person verstanden.

Die teilnehmende Person versichert, dass sie keine Herzprobleme hat und gesundheitlich in der Lage ist, am Eisschwimmen teilzunehmen.

Das Wasser im Veitsbad ist nicht aufbereitet und enthält lediglich Überwinterungsmittel.

Der Veranstalter und die Ausrichter werden von der Haftung für Schäden, die bei der teilnehmenden Person eintreten können, freigestellt. Die teilnehmende Person erklärt, dass sie - außer in Fällen von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit oder bei der Verletzung von Kardinalpflichten - auf alle Schadensersatzansprüche gegenüber dem Veranstalter/Ausrichter und etwaigen Erfüllungsgehilfen verzichtet.

Eine Haftung der Gemeinde sowie ihrer Bediensteten für Schäden irgendwelcher Art, die mir als teilnehmende Person und Zuschauer der Veranstaltung aus Anlass der Nutzung hervorrufen (Leben, Körper, Gesundheit) ist ausgeschlossen. Die Gemeinde und der Verein haften ferner nicht, wenn Wertgegenstände oder sonstige Gegenstände abhandenkommen oder beschädigt werden.

Datum, Name, Vorname und Unterschrift (nur für Nachmeldungen)

_____

vEltSbad Cup 2027 - Ice Swimming Open