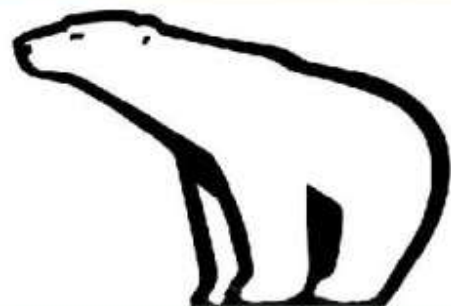


OPDRIFT



Nyhedsmail nr. 5

December 2015

HELLERUP
ROKLUBS
VINTERBAD

Kære Alle

Endnu en sæson i Hellerup Roklubs Badstue er i fuld gang, den fjerde i rækken, og vi er i år 470 badstuemedlemmer, 30 mere end i sidste sæson, og en masse roere, der nyder det friske Øresund og den varme sauna.

At vinteren med dejlig frost og kulde lader vente på sig slår os ikke ud. For vi har meget at glæde os over. Blandt andet, at vi ikke mistede vores badstue ved branden i oktober, det var ellers tæt på, og at klubben nu kan byde på saunagus ved egne gusmestre!

Tilmed er 'badstuen' kommet på Holdsport, som alle opfordres til at hoppe på, så man kan orientere sig om kommende arrangementer, også saunagus, og enten melde sig til eller holde sig langt væk, hvis man ikke lige er til dét.

Vi tager også lige sikkerheden i det kolde vand alvorligt én gang til og minder om, at vi skal passe på hinanden, og at vi skal passe på vores badstue og derfor følge husorden og reglement, som i øvrigt er blevet opdateret.

Alt dette og mere til kan du læse om her i sæsonens første Opdrift.

Og så håber vi at se rigtig mange af jer til et hyggeligt og konstruktivt **medlemsmøde torsdag den 28. januar kl. 19** i roklubben. Sæt kryds, mere info følger i begyndelsen af januar.

Nu med egne gusmestre

I oktober blev fem medlemmer uddannet som saunagusmestre af Elisabeth Nielsen, saunagus.dk. De fem er Allan Mahler, Caralina Malling, Karen M. Madsen, Freja Håkonsson og Annette Houman. Siden har de testet og prøvet evner af på en række modige medlemmer, og det er tanken at udbyde saunagus 3-5 gange om måneden. GUSDAGENE bliver torsdag og søndag, men altså ikke hver uge.

Ønsker man at deltage i saunagus, hvilket er gratis og kun for medlemmer, skal man fremover tilmelde sig på Holdsport – se mere nedenfor. Alle medlemmer opfordres til at 'hoppe' på Holdsport. For her kan man følge med i, hvornår saunaen er reserveret til saunagus, og dermed undgå at komme forgæves.

Er man ikke allerede fortrolig med saunagus, de æteriske olier (som i øvrigt er økologiske) og deres virkning, kan man bl.a. læse på saunagus.dk. Saunagus er ren velvære for krop og sind!

Her skal det dog lige nævnes, at saunagus er for voksne. Aldersgrænsen er 18 år, fordi visse olier er hormonregulerende. Gravide må ikke deltage, duft- og parfumeallergikere bør ikke deltage, og personer med hjerteproblemer, for højt/lavt blodtryk, epileptikere m.fl. skal tale med deres læge først. Virkningen af medicin kan i øvrigt påvirkes af olierne.

Hop på Holdsport

Romedlemmerne bruger allerede Holdsport til at annoncere diverse aktiviteter, hvor medlemmerne melder sig til og

fra. Nu er der også oprettet Holdsport for Hellerup Roklubs Vinterbad.

Fordelene er åbenlyse. Alle kan orientere sig om kommende arrangementer og melde sig til eller planlægge et andet tidspunkt at bade i, hvis saunaen er optaget af saunagus.

At komme på Holdsport kræver kun en lille indsats af hvert medlem!

Hvis du ikke i forvejen har en profil på Holdsport skal du klikke på dette link:

[Ny på holdsport - badstueaktiviteter](#)

Du skal som minimum indtaste:

- Et selvvalgt brugernavn
- En selvvalgt adgangskode
- Din e-mailadresse

Det er helt op til dig, om du vil angive dit telefonnummer og fødselsdag mv.. Og i feltet medlemsnummer skal du ikke indtaste noget

Har du allerede en profil på Holdsport.dk i anden sammenhæng, så forbind den til badstuens hold. Klik på dette link:

[Allerede på holdsport - badstueaktiviteter](#)

Herefter indtaster du dit eksisterende login og adgangskode

Du skifter nu mellem din forskellige "hold" ved at klikke (øverst til højre på skærmen) på det lille gruppeikon 

Hvis det mod forventning volder dig vanskeligheder at blive oprettet på Holdsport, er du velkommen til at kontakte Sussi Bisler på 20 33 55 65 – for at få lidt hjælp.

Og så var der branden ...

Klubbens formand, som også er 'husforvalter', Arne Månsson beretter at et resultat af branden er, at det nu er besluttet at forbedre sikkerheden i badstuen. [Læs her](#) hele Arnes indlæg og om sikkerheden fremover.

All's Well That Ends Well!

Ovnen døde, og varmen forsvandt

Varmen forsvandt tirsdag den 1. december. Arne M. har følgende bemærkning:

Problemerne med ovnen kan skyldes, at den bare er slidt og træt. Men det er også muligt, at vi gør noget forkert. Den er jo trods alt ikke særlig gammel.

Når der kommer vand på stenene, skal vi i fremtiden sikre, at det kun er stenene, der rammes med vandet. Den påvirkning, der kommer på varmelegemerne, hvis de rammes direkte af vand, må være meget voldsom og formentlig skadelig. Så – rolig hånd – og små mængder.

Men vi ved det ikke.

Det ene varmelegeme blev fejlramt. Der gik overgang i det, så HPFI-relæet slog fra. Nu udskiftes begge varmelegemer, da de må være slidt ca. lige meget. Indtil da kører vi på kun et varmelegeme, og varmestigningerne bliver langsommere.

Det er uvist, hvornår varmelegemerne skiftes. Arbejdet er igangsat, men der er endnu ingen meldinger om leveringstid.

Husordenen og reglement up to date

Vi har justeret lidt i både husordenen og reglement. I husordenen er kort tilføjet, at kun uddannede gusmestre, og efter aftale med Badstueudvalget, må hælde andet end vand på saunaovnen, og reglementet er bl.a. blevet opdateret hvad gæstebetaling angår, hvor det er slut med MobilePay. I stedet kan man betale via **Swipp på tlf. 24 24 83 55.**

Begge dokumenter er printet ud og hænger i skabet i badstuen, ved døren til saunaen, hvor også kuverter til gæstebetaling og postkassen, som kuverterne skal smides i, findes.

Skal vi ikke love hinanden, at denne sæson er det slut med gratister? Som vi aftalte på medlemsmødet i januar i år er det helt ok på en venlig måde at forhøre sig, hvis der er mistanke om gratister, og minde om, at man skal betale for sin gæst. Man må gerne tage en gæst med to gange hver sæson, men da der står 300 på venteliste, skal kapaciteten ikke fyldes op med gæster. Hellere med fuldt betalende medlemmer.

Husk sikkerheden frem for alt

Øresund er en kold fornøjelse – også i en mild vinter. Og selv en garvet vinterbader kan blive dårlig i det kolde vand. Derfor bør alle lige læse eller genlæse de otte vinterbaderåd, som Rådet for Større Badesikkerhed har lanceret. [Klik her for at læse alle rådene.](#)

Lidt diverse

Enkelte medlemmer er set i saunaen uden et håndklæde at sidde på. Uanset om man har badetøj på eller ej, så skal man sidde på et håndklæde, der kan opsamle sved og saltvand.

Og apropos ingen klæder, så går der rygter om, at helt nøgne personer er set i saunaen. Det er helt ok i vandet, men det er altså ikke ok i saunaen!

Højvandssikringen af havnen er jo på plads, dog ikke ved badstuen, som derfor forsat beskyttes af bigbags og sandsække. Det er planen at sikre badstuen i løbet af næste sommer.

Og så er der de glemte sager, som hober sig op i skabet over for mændenes omklædningsrum. Savner man noget, ligger det nok her. I øvrigt ligger der forsat enkelte smykker, bl.a. et par ringe, fra sidste sæson i bestyrelsesskabet i roklubben og venter på sin ejer.

Læs mere om både vinterbadet og roklubben på hellerup-roklub.dk, og er man på facebook, finder man også Hellerup Roklubs Vinterbad her, hvor medlemmerne poster smukke billeder og andet hyggeligt fra vandkanten.

Kontakt Badstueudvalget

Husk, at man altid kan komme i kontakt med Badstueudvalget via badstue@hellerup-roklub.dk. Eller gribe fat i en af udvalgets fem medlemmer, som er Allan Mahler, Freja Håkonsson, Sissi Antonsen, Janne Hammer og Annette Houman.

Når det gælder forhold vedrørende bygningen, inde som ude, er det klubbens formand, Arne Månsson, der er 'husforvalter', og som kan kontaktes på amaansson@abasco.dk eller på SMS til 21 43 48 97 (i akutte situationer kan der ringes).

I ønskes alle en forsat god sæson med mange smukke, kolde dage, en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

Venlig hilsen
Badstueudvalget

Links:

[Badevandstemperatur](#)

[Udløb fra kloak](#)

[Vinterbadere i Danmark](#)

[Facebook](#)

Ansvarshavende redaktør: Bestyrelsen, Hellerup Roklub

Redaktricer: Lone Dawe & Sussi Bisler

Webmaster: Jesper Hansen

Kommunikationsudvalgets mailadresse: kommunikationsudvalg@hellerup-roklub.dk