

FTLF (Langtursejlerne) inviterer medlemmer af GSK til:

## Svømmehalstræning

Iført sejlerøj og redningsvest.



Lyder det som noget for dig? Så inviterer FTLF Nordsjælland til arrangementet i

**Gribskov Svømmehal, mødested forhallen**  
**Søndag den 8. januar kl. 14.30 – ca.17**

Her skal vi sammen med Langtursejlerne øve os i det, vi aldrig får gjort i løbet af sejlersæsonen.

Der er hverken stormvejr, 5 meter høje bølger, lyn og torden, men kun dejligt azurblåt "hav" ... og du bestemmer selvfølgelig helt selv, hvor meget du har lyst til at prøve!

Der vil være en livredder til stede.

Vi håber, at vi på en sjov og hyggelig måde bliver nogle erfaringer rigere!

Vi skal f.eks. prøve:

at hoppe i vandet med alt sejlerøjet på i ført redningsveste af forskellig slags med og uden skridtrem, med og uden patroner.

at komme op fra vandet iført tonstungt tøj

at svømme med veste på

at komme ind i en Life Sling og blive trukket gennem vandet

at komme op ad en rebstige

at komme op i en redningsflåde

Du skal derfor medbringe:

Varmt sejlerøj incl. sko og støvler samt redningsvest.

Du er også meget velkommen til at medbringe bådens kasteline, redningskrans, Life Sling, Swedebuoy o. lign. udstyr, som du kunne tænke dig at afprøve i sikre omgivelser.

Vi byder på kaffe og kage i svømmehallen.

**Max. antal deltagere: 50**

**Sidste tilmeldingsfrist: torsdag den 29. december.**

Vi håber at se rigtig mange til svømmehalstræningen.

FTLF Nordsjælland