



Tips och råd från Föreningen för Mörkrets och Kylans Glada Vänner (Dark and Cold) – vinterbad i isvak.

*Vi har märkt att intresset för vinterbad vuxit under de år vi hållit igång vår verksamhet. Innan man tar steget att bada brukar det finnas många frågor. Därför har vi gjort ett försök att ge lite information om sådant som kan vara bra att veta. Du är även välkommen att gå med i vår Facebook-grupp **Vinterbad i Skellefteå** där vi lägger upp information om tider för vinterbad. Vi har även igång projekt Coolaste centrum för information och forskning kring kylan och mörker. www.coolastecentrum.com*

Badplatsen

Sedan 27 november 2016, med uppehåll under coronaåret 2020-2021, har föreningen sin badplats vid Camp Kajutan i Stackgrönnan, Skellefteå. Där finns ett servicehus med omklädningsrum, duschar och toaletter separat för män och kvinnor samt en gemensam bastu och tillhörande relaxrum. Själva badplatsen är i Skellefteälven. Vid kajen invid Café Kajutan är en rejäl stege i trä fästad i en flytande brygga. När stegen inte används kan den vikas upp. Det finns en pump i vattnet som delvis håller uppe vaken. För att man ska ha möjlighet att träna inför Vintersim-tävlingarna, brukar vi även sätta upp så att vaken håller ungefär 3x10 meter.

Från omklädningsrummet till vaken är det ca. 30-40 meter.

Under badets öppettider finns föreningens funktionärer tillgängliga för att informera om vinterbad samt finnas som stöd vid vaken.

Badplatsen ligger nära där älven mynnar ut i havet och påverkas av havsnivån, vilket innebär att avståndet till botten varierar. Vid stegens placering bottnar man oftast inte men åt ena hållet kan man bottna när vattennivån inte är för djup. Det strömmar inte starkt vid vaken men under vissa förhållanden kan strömmen kännas av.

Vattnet brukar vara mellan 0,1 till drygt 1 plusgrad, beroende på lufttemperatur.

Utrustning:

- Vanliga badkläder som du brukar använda i badhus eller utomhusbad.
- Badrock eller stort badlakan att skydda kroppen med då man går från omklädningsrummet, till och från vaken.
- Mössa.
- Skor som är stora och lätta att ta på sig även när man är blöt om fötterna. Ännu bättre är badskor som man kan behålla på hela vägen från omklädningsrum, ner i vaken och när man går tillbaka. Bra är också skor av typen "foppatofflor" som man inte har på sig i vaken men som är lätta att ta på efteråt.
- Man kan ha handskar av neopren när man badar men det är inte nödvändigt.



Innan badet:

- Vi rekommenderar inte att man bastar innan på grund av att det blir en större påfrestning för kroppen än om man inte gör det. Däremot kan man basta efteråt och bada efter det.
- Värm gärna upp kroppen med fysisk aktivitet strax innan badet. Det vill säga att ta en kort rask promenad eller gör gymnastikrörelser (höga hopp m.m.).
- Beroende på luftkyla, vind och fuktighet kan det kännas mer eller mindre kallt när man går från omklädningsrummet till vaken. Ens egen dagsform påverkar också.
- Berätta gärna för oss om det är något som du tycker att vi behöver veta. Kan handla om oro, att man har vissa vanor i samband med vinterbad, värk som påverkar eller annat.

Badet:

- Kliv ned för stegen med ryggen utåt. Stegen har många trappsteg som går långt ned, vilket är en fördel eftersom man då tryggt kan gå långt ned i den takt man vill.
- Gå ned för trappstegen tills vattnet nått över midjan.
- Ta ett djupt andetag, andas ut och gå under utandningen ned så att vattnet når över axlarna. Huvudet och ansiktet ska vara över vattenytan.
- Vattnet är riktigt kallt och det kan uppstå en kamp mellan huvudet och kroppen. Kroppen säger att det är kallt och du ska kliva upp genast. Huvudet att du har bestämt dig för att bada. Låt huvudet ta kontroll över kroppen och stanna kvar med axlarna under vattnet under minst tio sekunder tills du känner att kroppen kan slappna av. Upplevelsen blir bättre om man kan vänta ut kroppen än om man kliver upp då kroppen är under stress. Vissa, men långt ifrån alla, får en andningskramp som inte är farlig och går över om man stannar kvar i vattnet.
- Antingen kan man hålla sig kvar i stegen eller ta en simtur i isvaken.
- När du kliver upp ur vaken ska du vara beredd på att du har sämre känsel i händer och fötter.

Är det farligt att vinterbada?

Det finns både tidigare och pågående forskning om kyla och hur vi påverkas av den. I vårt grannland Finland har vinterbad en lång historia och därför även forskning och allmän kunskap.

Kan vara bra att vara medveten om att det inte råder full enighet kring hur bra det är med vinterbad.

Naturligtvis är vi i vår förening positivt inställda till vinterbad och tycker att det gör oss både gladare och friskare under den kalla och mörka tiden.

Forskning har visat att om man utsätter sig för kyla, anpassar sig kroppen genom att tillverka ett brunt fett på vissa ställen, mest vid nacken, och att det är ett nyttigt fett som skyddar kroppen.

Om man lider av högt blodtryck bör man rådgöra med sin läkare innan man vinterbadar.

Många frågar om det är farligt för hjärtat. Har man allvarliga hjärtproblem bör man förmodligen inte utsätta sig för sådant som är ansträngande. Vi har inte kunnat hitta belägg för att det ska vara farligt att vinterbada om man är frisk i övrigt. Däremot kan det hända att vissa personer får huvudvärk eller att man känner tydligare värk på områden där man har besvär. Många känner dock att man får mindre värk av att bada regelbundet och att kylan även tillfälligt lindrar. Viktigt är att lyssna på kroppens signaler.



Sök gärna den aktuella information kring forskning och kyla som finns. Här är ett par länkar:

<https://svenska.yle.fi/artikel/2015/01/17/vinterbad-ar-inte-bra-alla>

<https://fof.se/tidning/2012/10/artikel/kylan-stressar-kroppen-och-det-ar-bra>
[projektets hemsida www.coolastecentrum.com](http://projektets.hemsida.www.coolastecentrum.com) sidan uppdateras ständigt

Vi tycker det ger så mycket positivt att vinterbada att vi med glädje ser att fler vill engagera sig både i vår förening och utanför. Vår vision att fler badplatser ska komma att finnas inom vårt närområde håller på att uppfyllas.

Snabbfakta

Det här händer när kroppen kyls ned under längre vistelse i kallt vatten eller kylan. Märk att under vinterbadet med badtider upp till 2 minuter sänks inte kroppstemperaturen nämnvärt.

35 grader: Frossa, dålig motorik och försämrat omdöme. 10 min 20 minuter

33 grader: Kraftig frossa, händerna är oanvändbara och man blir förvirrad. 20 minuter tom 30 minuter

30 grader: Avtagande frossa och kraftig förvirring. Kan börja redan efter 20 minuter

30-28 grader: Långsam puls och andning samt risk för hjärtflimmer. 30 minuter

27-25 grader: Medvetslöshet och risk att dö. 35 minuter

Källa: Myndigheten för samhällsskydd och beredskap.

WIM HOF metoden.