

# Bli en helårsbader

For noen slutter badesesongen aldri.



VANSKELIGHETSGRAD  
Medium



KATEGORI  
Natur



TIDSBRUK  
Heldags



FARGE  
Lilla



Les mer på  
4h.no

## Beskrivelse av oppdraget

Helårsbading betyr at du bader ute hele året, også når været blir kaldt og vannet starter å fryse. Å gi kroppen en kort og god sjokkbehandling i iskaldt vann gir deg mestringsfølelse og kan ha positive helseeffekter.

Men det er viktig at du trener opp til helårsbading. Det er fordi kroppen kan reagere kraftig på et kuldesjokk som kan påvirke hjertet og blodårene. Også kan sjokkreaksjonen få noen å besvime.

### ***Her er tips og råd for å sette i gang som helårsbader:***

- Vurder om helårsbading er aktuelt for deg; har du ubehandlede hjerte- eller karsykdom, epilepsianfall eller har du en tendens til å besvime bør du ikke bade i kulden
- Start å trene kroppen ved å bade regelmessig fra sensommeren
- Sjekk værmelding før du går ut
- Bad aldri alene; ha med en venn eller to som kan hjelpe om nødvendig
- Gå kontrollert og rolig ut i vannet og husk å puste
- Du kan godt holde hodet og hender oppe fra vannet om det er veldig kaldt
- Ha med to håndkle (ett til å tørke deg med og ett til å stå på), varme klær som du kan lett ta på deg, og noen varmt å drikke

## Utstysliste

- Badedrakt
- To håndkle (ett til tørking og ett til å stå på)
- Varme klær
- Varmt drikke