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.

Utstyrsliste

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

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

- Vurder om helårsbading er aktuelt for deg; har du ubehandlete 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