

SÅ HÄR FÖRBEREDER DU DIG INFÖR DITT KALLBAD

– Var försiktig om du har högt blodtryck eller hjärtsjukdomar – hör med din läkare innan du börjar bada kallt.

– Bada helst inte ensam. Du har säkert en vän som också är nyfiken på kalla bad, annars får du ha någon som håller dig sällskap på bryggan eller på stranden. *På kallbad.nu listar vi badgrupper på olika platser i Sverige.*

– Kroppen fokuserar på att hålla de vitala organen varma och du blir snabbt kall om händer och fötter. Håll huvudet, händer och fötter varma genom att bada med mössa, vantar och badskor vid behov. Har du inte badskor så kan ett par varma strumpor fungera.

– Ta med en termometer och mät temperaturen i vattnet. Som nybörjare ska du inte stretcha gränserna, bygg på tiden i vattnet gradvis. Generellt kan man tänka runt 1 minut per grad för en van kallbadare. Som nybörjare gäller det att försöka få kontroll på andningen först och främst samt och ge dig själv 10-20 lugna andetag i vattnet.

PRAKTISKA TIPS:

1. Värm upp kroppen inifrån och ut innan kallbadet. Ett tips är att promenera eller cykla till badet.
2. Lägg fram handduk och de kläder du ska ha på dig i den ordning du vill ta på dig dem efter badet. Ha bekväma, gärna lite löst sittande kläder.
3. Det är skönt att ha något att stå på när du kommer upp ur vattnet.
4. Ta det lugnt när du går i och ur vattnet.
5. Kroppens reaktion är att andas in kraftigt när vi exponerar den för kyla, glöm inte att andas ut! Ge dig själv 10 lugna andetag i vattnet för att få koll på andningen och uppnå ett lugn i kroppen.
6. Ha koll på tiden i vattnet. Stanna inte i vattnet för länge även om det blir skönt efter en stund. Tänk på att kroppstemperaturen sjunker efter du kommit upp ur badet så maxa inte tiden i vattnet eller pressa dig över gränser som känns obehagliga.
7. Det är välgörande att dricka något varmt efter badet men all vätska är bra.
8. Rör på dig igen för att hjälpa kroppen att få upp kroppstemperaturen.

