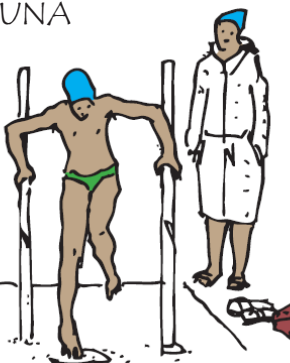


GODE RÅD TIL VINTERBADNING

ODENSE HAVNEBAD

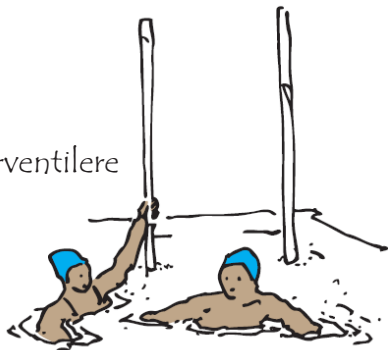
Før du går i vandet

- ◊ HUSK AT VASKE DIG INDEN BRUG AF BASSIN/SAUNA
- ◊ PAS PÅ IS PÅ TRAPPER/OVERFLADER
- ◊ BAD ALDRIG ALENE
Hvis I er flere vinterbadere, så bad sammen, og gå op sammen. Det samme gælder brug af sauna.
- ◊ GÅ IKKE DIREKTE FRA SAUNA I DET KOLDE VAND
Vent i ca. 1 minut, så du er tilstrækkelig kølet af
- ◊ SAENK KROPPEN STILLE OG ROLIGT NED I VANDET
Spring aldrig på hovedet i vandet



Når du er i vandet

- ◊ TRÆK VEJRET ROLIGT
Få styr på åndedrættet, så du undgår at hyperventilere
- ◊ HOLD DIG TÆT PÅ STIGEN/TRAPPEN
Svøm ikke længere væk fra stigen/trappen, end du kan nå den igen med få svømmetag
- ◊ HOLD ØJE MED HINANDEN
Hvis du på noget tidspunkt føler ubehag, giv straks signal til livredder/gæster
- ◊ GØR DET KORT!
En badetur varer ofte 10-30 sek. (nok til at opnå et positivt udbytte)



Når du skal have varmen igen

- ◊ TAG ALTID TØJ PÅ OVERKROPPEN FØRST
- ◊ MEDBRING BADETØFLER OG EN BADEHÆTTE/HUE
- ◊ GÅ HURTIGT I SAUNAEN
- ◊ MEDBRING EN VARM DRIK TIL EFTER BADNINGEN

Praktisk information

Vinterbadning er i princippet for alle, men inden du giver dig i kast med vinterbadning, er der en række anbefalinger du bør kende til.

HVEM KAN DELTAGE?

- ◊ Alle raske personer kan vinterbade
- ◊ Hvis du har hjerteproblemer, eller for højt blodtryk, bør du søge godkendelse ved egen læge først
- ◊ Du bør ikke vinterbade, hvis du er forkølet, har feber eller generelt føler dig utilpas (gælder også medicin og alkohol)



HVAD SKER DER MED KROPPEN?

- ◊ Den lave vandtemperatur skaber et akut kuldechok for kroppen
- ◊ Kroppen sættes på overarbejde, for at holde kropstemperaturen oppe, og fungerer kørende, imens du opholder dig i det kolde vand
- ◊ Dine blodkar trækker sig sammen, så blodet løber ind til de indre organer
- ◊ Når du kommer op af vandet, udvides blodkar igen, og blod pumpes rundt i kroppen. Det giver en dejlig varm fornemmelse
- ◊ Hjernen frigiver signalstoffer, og du føler et "kick" og masser af velvære
- ◊ Vinterbadning er sundt, og menes at styrke kredsløb og immunforsvar

HVORDAN KOMMER JEG I GANG MED VINTERBADNING?

- ◊ Nye vinterbadere anbefales at tilvænne sig gradvist (start i september)
- ◊ Start med ganske korte dyp i vandet (5-10 sek.), og optrap senere
- ◊ Varm dine muskler godt op forinden (løb/gå en tur), og husk en hue!



Hvorfor kan vinterbadning være farligt?

For uerfarne vinterbadere kan kuldechokket reducere hjernens blodtilførsel op til 75%. Hjertet begynder at slå hurtigere og blodtrykket stiger. I værste fald risikerer du at besvime.

Når kropstemperaturen ryger under 35°, og kroppen taber mere varme end den kan danne, opstår der en nedkølingsproces - også kaldet "hypotermi". Arme og ben bliver følelsesløse, stive og lammede, og der opstår øget risiko for bevidstløshed og hjertestop.

Bad derfor aldrig alene, og husk at følge de gode råd på området.

- God fornøjelse med det kolde gys !