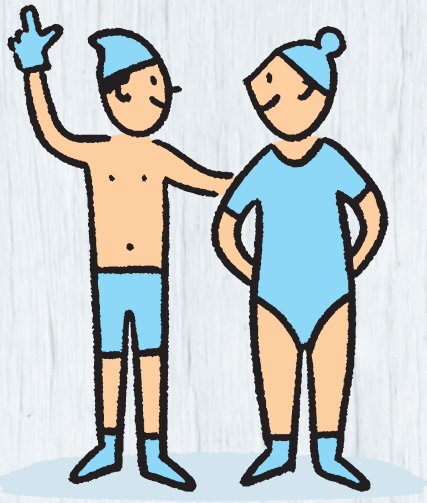


INSTRUKTIONER FÖR VINTERBAD



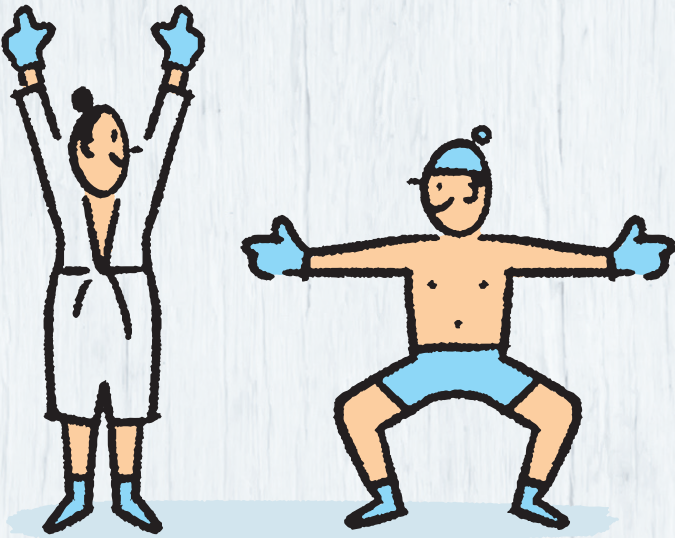
1

Utrusta dig med bad-dräkt, huvudbonad, skor och om du så önskar, med handskar. Simma inte ensam.



2

Rör dig lugnt, eftersom gångvägar och trappor kan vara hala.



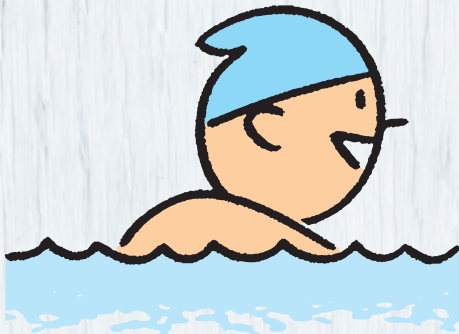
3

Värm upp innan du doppar dig i vattnet, till exempel med en kort träning. Om du går direkt från bastun till vattnet, låt kroppen svalna av innan du simmar.



4

Andas lugnt medan du är i vattnet. Det kalla vattnet kan initialt orsaka tyngre andning.

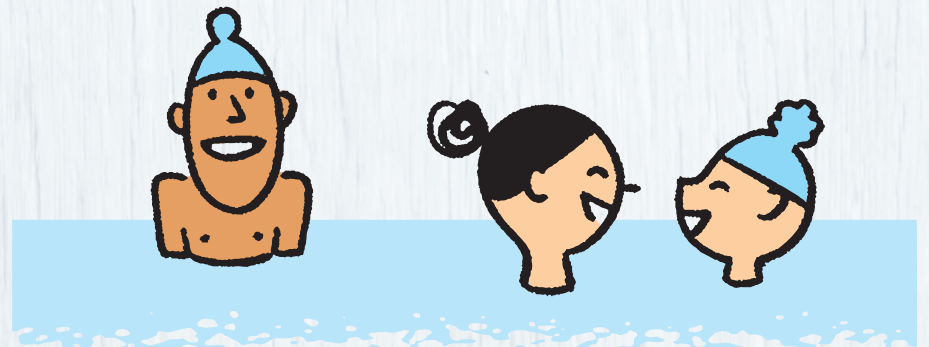


5

Börja med korta dopp och öka simtiden enligt egen känsla, hoppa inte i vattnet och undvik att blöta ner huvudet.

6

Värm upp i lugn och ro och drick någon varm dryck efter vinterbadet.



7

Bada inte när du är sjuk eller påverkad av alkohol. Om du tvivlar på om vinterbad är rätt för dig, prata med din läkare först.

8

Njut av de goda hälsoeffekterna av vinterbad medan du lyssnar på din kropp. Även barn kan prova vinterbad i vuxnas sällskap.