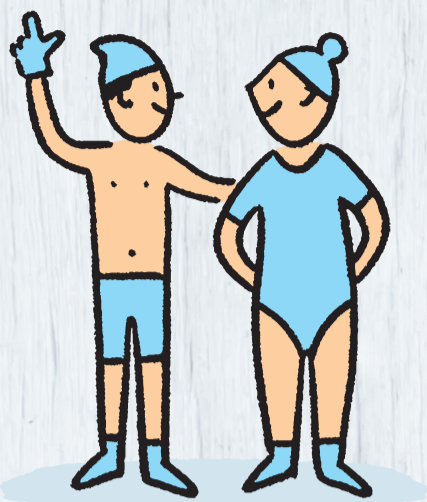


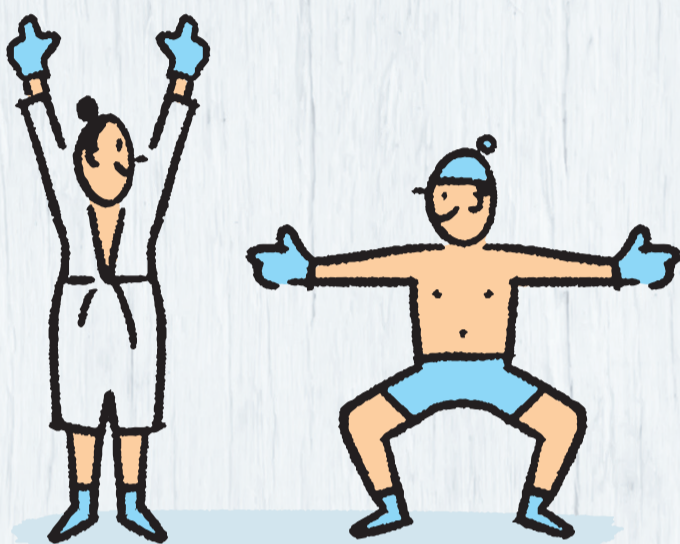
INSTRUKTIONER FÖR VINTERBAD



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.



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

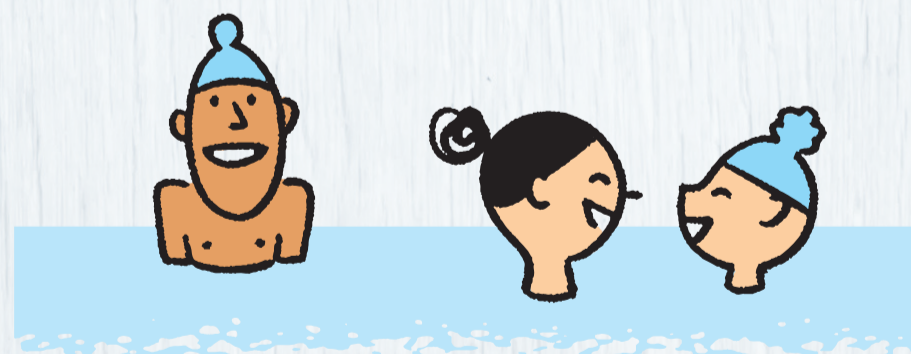


3 Värm upp innan du doppar dig i vattnet, till exempel med en kort träning. Om du går direkt från bastun till vattnet, låt kroppen svalna av innan du simmar.

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



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



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.