



Bliv sund og glad med vinterbadning

Flere og flere får øjnene op for vinterbadningens lyksaligheder, og alene i Danmark er der nu over 20.000 organiserede vinterbadere. Men hvorfor gør de det? Hvordan kan det i mange tilfælde være godt for helbredet? Og hvordan kommer du i gang?



Indhold

- 03** Bliv sundere og gladere med vinterbadning
- 05** Vinterbadning - sådan gør du
- 06** Vinterbadning - råd og anbefalinger fra Rådet for Større Badesikkerhed
- 07** Det kolde gys er hot - vi besøger vinterbadere i Lemvig
- 10** Her kan du vinterbade

PLUS

Denne publikation udgives af Berlingske Media, Pilestræde 34, 1147 København K. Email: plus@berlingske.dk. Internet www.b.dk/plus. Har du spørgsmål vedrørende PLUS-universet, problemer med køb eller lignende, kan du kontakte PLUS kundeservice på tlf. 33 75 24 00 (mandag-torsdag kl. 08:00-20:00, fredag kl. 08:00-18:00, weekend/helligdage kl. 08:00-12:00). Ansvarshavende chefredaktør: Lisbeth Knudsen. I chefredaktionen: Tom Jensen og Jens Grund. Bemærk: Det er vigtigt at observere udgivelsestidspunktet for denne publikation, da der kan være omtalt forhold, som ikke længere er gældende. Datoen fremgår af forsiden.



Bliv sundere og gladere med vinterbadning

Det er ikke længere kun i sommerhalvåret, man kan nyde godt af en dukkert midt i København. I starten af december blev det nye vinterbad på Bryggen indviet, og dermed er der nu endnu en mulighed for at lege viking og nyde kuldechokkets positive effekt på både krop og sind.

I starten af det nye år får Vinterbad Bryggens medlemmer også adgang til mobile saunaer.

Og på sigt håber man at kunne gennemføre et større projekt med

saunaer og termiske bade, som Arkitektfirmaet BIG har tegnet.

Og selv om den uofficielle sæson for vinterbadning går fra oktober til april, er det ikke for sent at springe med på den kolde bølge.

»Man kan sagtens starte nu. Jeg begyndte selv for mange år siden i februar måned. Men de fleste vælger at fortsætte deres sommerbadning ud på efteråret og vinteren,« siger Klaus Slavensky, der er forfatter til bogen »Vinterbader«.

Det første møde med det iskolde vand kan ifølge Klaus Slavensky være en voldsom oplevelse.

»Når vinterbaderne møder kulden, er det lidt ligesom at møde muren i et maraton. Men det gælder om at få styr på vejrtrækningen og tælle til ti, så man når at få den gode oplevelse med,« siger han.

Men man skal ikke blive i vandet for længe, da kroppen efterhånden bliver mere følelsesløs, og kroppens faresignaler forsvinder.

»Det er bare et hurtigt dyk, maks. ti svømmetag, og så op igen,« siger han.

Det er til gengæld også nok til, at kroppen reagerer. Når man hopper i vandet, får man først og fremmest et kuldechok. Man gisper og hyperventilerer, forklarer Teit Mantoni, der er anæstesilæge på Rigshospitalet og har forsket kuldechok.

Pulsen stiger, blodtrykket stiger og blodkarrene trækker sig sammen og fører blodet ind til hjertet og de indre organer. Når man så kommer op af vandet igen, vil blodet søge ud i fingre og tæer igen og give en følelse af varme i hele kroppen.

»Samtidig bliver der frigjort endorfiner i kroppen, som gør, at man føler sig helt høj. Men for at opnå lykkefølelsen, kræver det, at kroppen når at vænne sig til kuldechokket,« siger Teit Mantoni.

Det er til gengæld ikke så entydigt, hvordan vinterbadningen påvirker sundheden. Men ligesom med

intervaltræning i sport, ser det ud til, at de små påvirkninger af ekstremt kuldechok gør immunforsvaret stærkere, så kroppen bedre kan modstå kulde i hverdagen, forklarer Teit Mantoni.

Ifølge Klaus Slavensky viser finske undersøgelser, at den positive effekt på immunforsvaret er endnu større, hvis man bagefter går i sauna, da temperaturforskellen dermed bliver endnu større.

Teit Mantoni slår dog fast, at den største effekt man oplever ved vinterbadning er lykkefølelsen.

»Vinterbad Bryggen« holder nytårsbadning 31. december kl. 12, hvor hundredvis af vinterbadere springer i Havnebadet på Islands Brygge.

Find din lokale vinterbaderklub på de sidste sider i denne guide.





Vinterbadning - sådan gør du

Tjek dit helbred, inden du hopper i vandet. Gravide, børn under 10 år, personer med underlivsbetændelse, hjerte- eller nyrelidelser skal lade helt være.

Det samme gælder, hvis man er forkølet eller på anden måde syg.

Er du i tvivl, så kontakt din læge.

Bad altid sammen med andre, da man både i vandet eller på den glatte badebro kan komme til skade.

Hop i vandet på steder, hvor du kender dybde og strømforhold.

Hvis du er i tvivl kan du tjekke aktuelle strømforhold på DMIs hjemmeside eller forhøre dig i nærmeste sejlkлуб eller hos kommunen. Det kan være en fordel at gå ud fra strandkanten, så man hele tiden har fast grund under fødderne.

Brug badesko. De beskytter fødderne mod isen på badebroen eller sten og muslinger, hvis du bader fra en strand.

Desuden er tæer og hænder det, der først afkøles.

Bad nøgen. Du bliver hurtigere tør igen, når du ikke har badetøj på.

Tag håndklæde, badekåbe og varmt tøj med ned til vandet.

Det er ikke selve dykket, man risikerer at blive syg af, men at sidde i koldt badetøj bagefter. Sørg for at lægge en sten over tøjet, så det ikke blæser væk, mens du bader.

Brug eventuelt badehætte, da man let kan få hovedpine ved mødet med det kolde vand.

Kilde: Klaus Slavensky, forfatter til »Vinterbader«.

Vinterbadning - råd og anbefalinger fra Rådet for Større Badesikkerhed

Hvem kan deltage?

- Alle raske personer
- Personer med hjerteproblemer eller for højt blodtryk skal have godkendelse af deres læge inden de evt. starter.
- Man må ikke vinterbade, hvis man er forkølet, har feber eller føler sig utilpas.
- Personer der er under indflydelse af alkohol og/eller euforiserende stoffer må ikke vinterbade.

Hvad sker der med kroppen?

- Kroppen udskiller stresshormoner (endorfiner).
- Man føler et "kick" efterfulgt af fysisk velvære.
- Der kan forekomme mindre variationer i blodtryk og puls.

Hvordan vinterbader man?

- Det anbefales at man tilvænner sig gradvist. Det bedste er at fortsætte badningen efter at den almindelige badesæson er ophørt.
- De fleste vinterbadere dypper hele kroppen i ca. 10-20 sec.

- Andre tager en lille svømmetur, men højst et par minutter.
- Vinterbadning kan med fordel kombineres med saunabesøg.
- Omklædning skal ikke ske for langt væk fra badestedet

Sikkerhed

- **BAD ALDRIG ALENE**
- Spring aldrig på hovedet i vandet, sænk kroppen roligt ned i vandet.
- Man skal kunne bunde. Anbefalet vanddybde ved trappen er ca. 1,5 m
- Trappen ned til vandet skal være min. 1 m under vandoverfladen og så højt over at man let kan komme op af vandet. Trappen skal have gelænder i begge sider og trinene skal være skridsikre.
- Der må ikke være understrøm, der hvor der vinterbades.
- Hvis der skal hugges hul i isen skal dette være min. 3 x 3 meter.
- Der må ikke hugges flere huller ved siden af hinanden og man må aldrig forsøge at svømme ind under isen.
- Nysis kan være meget skarp, så man skal sikre at isflager i hullet er fjernet eller at isen er ordentlig knust.
- Vejen (broen) ned til vinterbadepladsen skal holdes is- og snefri.



Det kolde gys er hot

Flere og flere får øjnene op for vinterbadningens lyksaligheder, og alene i Danmark er der nu over 20.000 organiserede vinterbadere. Vi går i vandet sammen med en håndfuld vikinger på en råkold decemberdag - og indser, at det faktisk er en oplevelse, der er værd at prøve.

Der har været spredte snefnug i luften det meste af dagen, og lysten til at tage en dukkert under åben himmel er stort set lige så stor som lysten til at tage familien med på charterferie til Pakistan.

Er det nu også nødvendigt at smide

det meste af tøjet for så at give sig i kast med naturens luner?

»Det er da godt vejr i dag. Du bliver forfalden til det«.

Martha Jensen er klar til at iføre sig sin lilla badedragt, og hun gør det med glæde:

»Du bliver godt tilpas - det giver sådan en frihed«.

Dumt at dyppe fødderne

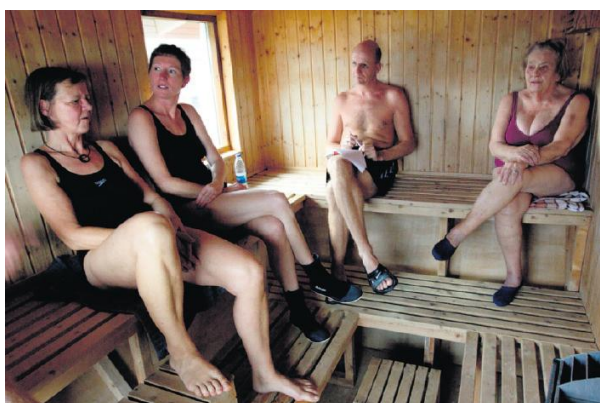
Hun må vide det, må hun, for det var tilbage i 1998, at Martha Jensen fik øje på en annonce, der appellerede til folk med lyst til at blive en del af en nystartet klub for vinterbadere i Lemvig:

»Det havde jeg bare lyst til,« tilføjer den livsglade kvinde, der ikke ønsker at se sin alder på tryk.

Det er helt okay, men vi bliver enige om, at der godt kan stå, at Martha Jensen er godt og vel 80 - og har en profil på Facebook, hvor hun kan blive opdateret, hvis der er nye tiltag i Lemvikingerne, som klubben hedder. Vi er også enige om, at vi ikke kan snakke os fra det.

På hjemmesiden netdoktor.dk har jeg da også læst et godt råd fra en garvet vinterbader: når man først har taget beslutningen, skal man droppe sine videre overvejelser og i stedet forberede sig mentalt på det, der skal ske.

Det nytter ikke at stå og dyppe fødderne, for så er slaget tabt, og oplevelsen bliver ikke værd at skrive hjem om.



Flere og flere i klubben

Martha Jensen har en fast rutine med først at gå i sauna.

»Der er nogle, der starter ude - de siger, de er mere værd,« siger hun og griner.

Inde i varmen sidder blandt andre Henrik Nielsen, der er formand for klubbens 86 medlemmer: »

Der har været en jævn stigning i antallet - der er allerede kommet ti ekstra til i år. Vi er så privilegerede, at vi har plads til flere - vi har ikke nået max endnu. Mange klubber på Sjælland og i Aarhus kører med ventelister,« siger Henrik Nielsen.

I dagens Danmark er der på den anden side af 20.000 registrerede vinterbadere, og oveni kommer så alle de, der blot hopper på cyklen og tager turen ned til stranden eller søen på egen hånd. Men som nybegynder er det ikke tilrådeligt at hoppe alene i vandet, da kuldechokket kan medføre hyperventilering, der kan få blodkarrene i hjernen til at trække sig sammen, så blodtilførslen i hjernen falder med op til 50 procent, og man risikerer at besvime.

Positiv effekt på humøret

Men vi skal bare tage det roligt, lyder rådene her i saunaen, hvor panoramavinduerne åbenbarer et pragtfuldt view ind over Lemvig. Det er dejligt at kigge ud på, men nu skal vi altså også ud i det.

Formanden har det bedst med at gå ud på klubbens nye badebro, der står under vand, og de cirka 25 meter ud til



Her kan du vinterbade

Der er mere end 20.000 organiserede vinterbadere fordelt på mere end 80 klubber. Hertil kommer at der også er mange der vinterbader udenfor klubberne.

Vinterbadeforeninger i Danmark organiserer vinterbadeklubber i Danmark til erfaringsudveksling.

Medlemskab af foreningen er gratis.

Sammenslutningen har overblikket over de mange steder, hvor man kan vinterbade under "organiserede" forhold. Her kan man nyde den kolde fornøjelse i selskab med andre vinterbadere.

Det var tidligere især personer over 40 år, der var vinterbadere, men idag er mange af de nye medlemmer under 30. Dette gælder især i de københavnske klubber bl.a. på Islands Brygge.

På de følgende sider finder du en oversigt over de lokale vinterbadeforeninger. Se om der er en forening nær dig. Oversigten er seneste opdateret i november 2012.

Vinterbadere i Danmark – foreningsliste

November 2012

By	Navn	Mailadresse kontaktperson	Web	Medlems- antal
Agersø	Agersø Vinterbadere	annemb@live.dk	www.agersoe.net/index.htm	0
Anholt	Vinterbadeklubben Anholt	mallefant@hotmail.com	www.anholt.dk	17
Bogense	Bogense Vikingelaug	vinterbader@pc.dk		17
Charlottenlund	Charlottenlund Søbad	bestyrelsen@charlottenlund-soebad.dk	www.charlottenlund-soebad.dk	2600
Charlottenlund	Vikingelaugget Charlottenlund	??		530
Dragør	De Dragør Vandhunde	coaching@armman.dk	www.dedragoervandhunde.dk	600
Ebeltoft	Vikingerne Foreningen af Vinterbadere i Ebeltoft Kommune	Voss.mie@gmail.com		50
Esbjerg	Ho Bugt Sejlklubs Morgenbadere	pj@concens.com	www.hbsejklub.dk	27
Espergærde	Espergærde Badelaug	erik@gramkow.biz	www.espergaerde-badelaug.dk	120
Frederikshavn	Frederikshavn Vinterbadere af 1996	bjergboerne@gmail.com	www.frhvinterbader.dk	89
Frederikssund	Isbryderne	isbryderne@hotmail.com		20
Fåborg	De hvide Engle	post@reutherlarsen.dk		18
Fåborg	Klintevikingerne i Fåborg	leneanni@stofanet.dk	www.klintevikingerne.dk	13
Gilleleje	Gilleleje Vintersvømmere	erikimunkerup@gmail.com		160
Gjøl	Gjøl Vinterbadere	bente@danckert.dk	www.gjoelvinterbadere.dk	20
Grenaa	Vinterbaderne i Grenaa	ellenmaj@live.dk	www.vinterbaderneigrenaa.dk	42
Guldborgsund	Guldborgsund Kajakklub	guldborgsundkajakklub@hotmail.com	www.guldborgsundkajakklub.dk	5
Guldborgsund	Vinterbadere i Guldborgsund	ann.dasseville@adslhome.dk	www.vinterbadere-i-guldborgsund.dk	36
Haderslev	Kong Hathars Vikinger	borge.nielsen@jubii.dk		6
Hadsund	Hadsund Vinterbadelaug	lisbeth@hzt.dk	www.hadsundsejklub.dk/klub/vinterbadere	20
Hellerup	Hellerup Roklubs Vinterbadere	badstue@hellerup-roklub.dk	www.hellerup-roklub.dk/?Vinterbadstue	300
Herning	Isfuglene i Herning	bentemoltrup@gmail.com		40
Holbæk	Holbæk Vinterbadeklub	mail@vintervenedig.dk	www.vintervenedig.dk	230
Holte, Furesøen	Kinabugtens Venner	famborg@post6.tele.dk		25

Hornbæk	Hornbæk Vinterbadelaug	kpstorminger@mail.tele.dk	www.hornbaek-vinterbadelaug.dk	30
Hou, Hals	Hous Vilde Vikinger	ta@mail.tdcadsl.dk	www.houinfo.dk/havn	35
Hundested	Badeklubben Trekanten	bsporthusvej@c.dk	www.badeklubbentrekanten.dk	70
Ishøj	Ishøj Strandbadeforening Isbjørnen	eh@kejser.cc	www.ishojstrandbadeforening.dk	174
Jyllinge	Istapperne i Jyllinge	sp@innovaid.dk	www.istapperne.dk	20
Kalundborg	Vinterbadeklubben Isfluglene	bruus@ka-net.dk	www.vinterbadeklubben-isfluglene-kalundborg.dk	22
Karrebæksminde	Karrebæksminde Vinterbadere	jensflad@hotmail.com	www.karrebæksmindevinterbadeklub.dk	28
Kerteminde	Vinterbaderne i Kerteminde Jollehavn	t.dall@stofanet.dk	www.kerteminde-jollehavn.dk	126
Klampenborg	Arnes Vinterbadere Bellevue	bays50@hotmail.com	www.arnesvinterbadere.dk	300
Knebelbro	Mols Vinterbadere	henrietteriskaer@gmail.com	www.molsvinterbadere.dk	33
Kolding	Hop i Fjorden	rubusch@mail.dk	www.hopifjorden.dk	20
København S	Det Kolde Gys	formand@detkoldegys.dk	www.detkoldegys.dk	2500
København S Nokken	De ensomme Sødkøer	info@lergaard-philipsen.dk		3
København S Islands Brygge	Vinterbad Bryggen	vinterbadbryggen@gmail.com	www.vinterbadbryggen.dk	500
København SV	Badekompagniet Sluseholmen	badekompagniet@gmail.com	www.badekompagniet.com	300
København Ø	Svanemøllebugtens Vinterbadelaug	info@svanevinterbad.dk	www.svanevinterbad.dk	1500
Køge	Køge Vikingelaug Valkyrien	4600karin@mail.dk	www.valkyrien-koeg.dk	600
Lemvig	Lemvikingerne	hensnil@get2net.dk		45
Løgstør	Løgstør Vinterbadere	naesborg.tinne@gmail.com		67
Nivå	Nivå Pingvinerne	b.helstrup@hotmail.com	www.nivaapingvinerne.dk	110
Nordborg	Nordals Vinterbadere	herman13@vip.cybercity.dk		21
Nyborg	Vikingelaug Erik Klipping	torbenlyngenielsen@gmail.com	www.erikklipping.dk	200
Nødebo	Nødebo Vikingerne	nielsen.aagaard@mail.dk	www.nbovikingerne.dk	40
Odense, Davinde Sø	Søens Folk Vinterbaderne i Davinde	Jens.hojager@gmail.com	www.davinde.info/aktiviteter	16
Onsevig	Hylerne i Onsevig	marianneoest@gmail.com	www.onsevighavn.dk/onsevigsejklub/hylerne	10
Præstø	Præstø Vinterbadeklub	bentol@mail.tele.dk		15

Randers	Den blå Sæl	lars@fusr.dk	www.randersvinterbad.dk	35
Reersø	Reersø Vinterbadere	mettebaago@hotmail.com		18
Roskilde	Roskilde Vinterbadere	roskildevinterbadere@gmail.com	www.roskildevinterbadere.dk	350
Rudkøbing	Baderingen	bentamigo@privat.dk		30
Rungsted	Hørsholm-Rungsted Vikingelaug	erling.madsen@ajourpress.dk	www.horsholm-rungsted-vikingelaug.dk	380
Ry	Den hårde Vorte	bademester@rysejlkлуб.dk	www.rysejlkлуб.dk	40
Rønne	Rønne Vinterbadere Kontaktperson Knud Pedersen	ikp.inv@mail.dk		5
Rørvig	Rørvig Helårsbadere	jasi@regionsjaelland.dk	www.roervig-if.dk	30
Røsnæs	Røsnæs Vinterbadere	Charlottehooge@hotmail.com	www.roesnaes-udvikling.dk	14
Silkeborg	H.A.C.Neptun, Den blå Tap	sebedk@hotmail.com	www.denblaatap.dk	60
Skagen	Isbryderne	mettehust@skagennet.dk		35
Skive	Viski Vinterbaderne i Skive	mail@viski.dk	www.viski.dk	75
Skodsborg	Skodsborg Vikingelaug	kriedel@tdcadsl.dk	www.skodsborgvikingelaug.dk	120
Skørping	Søens Folk i Rold Skov	soluna@post.tdcadsl.dk	www.soeensfolk.dk	140
Snekkersten	Snekkersten Badelaug	formand@snekkerstenbadelaug.dk	www.snekkerstenbadelaug.dk	150
Solrød Strand	Vikingelaug Freya	piher@hotmail.dk	www.abconsult.dk/freya	32
Stege	Stege Badelaug Svanen	svanen@forening.dk		74
Sundsøre	Sundsøre Vinterbadere	m-rosen@hotmail.com		20
Svaneke	Vinterbaderne ved Hullehavn	jbcopyright@gmail.com		3
Sønderborg	Sønderborg Vikingeklub	vikingeklubbe@stofanet.dk	www.sonderborg-vikingeklub.dk	1014
Tårnbæk	Taarbæk Vinterbadere	bente@stephensen.dk		100
Vallensbæk	Bifrost	dan-m@pc.dk	www.vinterbader.webbyen.dk	75
Vedbæk	Hewlett-Packard Vinterbadeklub	bo.nielsen@leanit.dk	www.leanit.dk/hpbadeklub	30
Vedbæk	Vedbæk Vikingelaug	cen@advocen.dk	www.vedbaek-vikingelaug.dk	350
Vejle	VVS Vejles Varme sild og skrubber	mail@ullamoeller.dk		12
Vordingborg	Vintergæs – Vordingborg Vinterbadelaug	vigr@mail.dk		25

Ærøskøbing	De ærøske Vinterbadere	i.bjerrum@mail.dk		0
Øster Hurup	Kattegats Vandhunde	kold@finnebyen.dk	www.kattegats-vandhunde.dk	73
Åbenrå	Åbenrå Roklubs Vinterbadere		www.aabenraarokklub.dk	0
Aabenrå	Vikingeklubben i Åbenrå	rascherne@letterbox.dk		25
Ålborg	Badelauget Mellem Broerne	marling@create.aau.dk		52
Ålborg	Vikingeklubben Isbjørnen	granvej18@hotmail.com	www.isbjornen.dk	800
Ålborg	Vinterbadeklubben Lillebjørn	Khh- jobcenter@alborg.dk		55
Aarhus	Vikingeklubben Jomsborg	jomsborg@vinterbadning.dk	www.vinterbadning.dk	5500
Aarhus Ballehage	Vinterbadeklubben Ballehage	ingerjuste@gmail.com	www.vinterbadeklubben- ballehage.dk	90
				21582

121113 hha