



## Gäller våren 2020

### Prislista från Föreningen för Mörkrets och Kylans Glada Vänner (Dark and Cold) – vinterbad i isvak.

*Vi har märkt att intresset för vinterbad vuxit under de år vi hållit igång vår verksamhet. Innan man tar steget att bada brukar det finnas många frågor. Därför har vi gjort ett försök att ge lite information om sådant som kan vara bra att veta. Du är även välkommen att gå med i vår Facebook-grupp **Vinterbad i Skellefteå** där vi lägger upp information om tider för vinterbad.*

Vi tycker det ger så mycket positivt att vinterbada att vi med glädje ser att fler vill engagera sig både i vår förening och utanför.

Vår vision är även att fler badplatser ska komma att finnas så småningom inom vårt närområde.

Under våra öppettider kan man komma och bada utan krav på medlemskap eller någon föranmälan.

<b>Priser:</b>	<b>Medlemskap för kalenderår</b>	<b>100kr</b>
	<b>Vakbad för de som inte är medlem</b>	<b>50kr</b>
	<b>Vakbad för medlem</b>	<b>25kr</b>

Som extra vakbad kan vi ta emot grupper som önskar andra tider än det som vi har lagt ut. Kom då med en förfrågan till oss så får vi försöka ordna ett eget vakbad.

<b>Grupper om 1-10 personer</b>	<b>1500kr/ 2timmar</b>
<b>Pris per personer utöver</b>	<b>100kr</b>

Kontakt genom email [info@darkandcold.com](mailto:info@darkandcold.com)



## Gäller våren 2020

### Utrustning:

- Vanliga badkläder som du brukar använda i badhus eller utomhusbad.
- Badrock eller stort badlakan att skydda kroppen med då man går från omklädningsrummet, till och från vaken.
- Mössa.
- Skor som är stora och lätta att ta på sig även när man är blöt om fötterna. Ännu bättre är badskor som man kan behålla på hela vägen från omklädningsrum, ner i vaken och när man går tillbaka. Bra är också skor av typen "foppatofflor" som man inte har på sig i vaken men som är lätta att ta på efteråt.
- Man kan ha handskar av neopren när man badar men det är inte nödvändigt.

### Innan badet:

- Vi rekommenderar inte att man bastar innan på grund av att det blir en större påfrestning för kroppen än om man inte gör det. Däremot kan man basta efteråt och bada efter det.
- Värm gärna upp kroppen med fysisk aktivitet strax innan badet. Det vill säga att ta en kort rask promenad eller gör gymnastikrörelser (höga hopp m.m.).
- Beroende på luftkyla, vind och fuktighet kan det kännas mer eller mindre kallt när man går från omklädningsrummet till vaken. Ens egen dagsform påverkar också.
- Berätta gärna för oss om det är något som du tycker att vi behöver veta. Kan handla om oro, att man har vissa vanor i samband med vinterbad, värk som påverkar eller annat.

### Badet:

- Kliv ned för stegen med ryggen utåt. Stegen har många trappsteg som går långt ned, vilket är en fördel eftersom man då tryggt kan gå långt ned i den takt man vill.
- Gå ned för trappstegen tills vattnet nått över midjan.
- Ta ett djupt andetag, andas ut och gå under utandningen ned så att vattnet når över axlarna. Huvudet och ansiktet ska vara över vattenytan.
- Vattnet är riktigt kallt och det kan uppstå en kamp mellan huvudet och kroppen. Kroppen säger att det är kallt och du ska kliva upp genast. Huvudet att du har bestämt dig för att bada. Låt huvudet ta kontroll över kroppen och stanna kvar med axlarna under vattnet under minst tio sekunder tills du känner att kroppen kan slappna av. Upplevelsen blir bättre om man kan vänta ut kroppen än om man kliver upp då kroppen är under stress. Vissa, men långt ifrån alla, får en andningskramp som inte är farlig och går över om man stannar kvar i vattnet.
- Antingen kan man hålla sig kvar i stegen eller ta en simtur i isvaken.
- När du kliver upp ur vaken ska du vara beredd på att du har sämre känsel i händer och fötter.