

## 2) Tag ud for at vinterbade

1. Pak håndklæder og badetøj, evt. også badesko og en badekåbe. Det kan også være en god idé at have hue på. Varmen stiger nemlig opad, og huen hjælper kroppen med at holde på varmen, mens I er i vandet.
2. Tjek sikkerheden. Er det nemt at komme både hurtigt ned i vandet og op igen? Hvordan er strømforholdene? Kan I bunde? Tjek om trappetrinnene er glatte, og om der sidder muslinger eller andre genstande, som I kan skære jer på.
3. Indstil jer mentalt på, at jeres krop om lidt skal sænkes ned i koldt vand. Når først I har taget tøjet af, skal I nemlig ikke stå og trippe i kulden, mens I prøver at tage jer sammen, for så bliver det endnu sværere at komme i vandet. Tag beslutningen og gør det. Hvis I tror, det bliver en helt forfærdelig oplevelse, så tænk over, at jo hurtigere I gør det, jo hurtigere er det overstået. Måske bliver I positivt overrasket over, hvordan I har det i kroppen bagefter.
4. Sænk kroppen hurtigt ned i vandet, men hold hovedet over, da kroppen ellers bliver meget hurtigt nedkølet. Selv om I nu mærker, at kroppen får et kuldechok, og det måske føles ubehageligt, så prøv at blive i vandet nogle få sekunder. Træk vejret roligt ind og ud et par gange. Prøv at slappe af og få styr på vejtrækningen. Gå op af vandet, inden I synes, det bliver for meget.
5. Når I kommer op af vandet og har tørret jer, så prøv at vente et øjeblik, før I tager tøj på. Prøv at slappe af og trække vejret roligt ind og ud et par gange. Mærk hvordan vinden og luften føles mod jeres hud, mærk efter om I overhovedet fryser, eller om kroppen begynder at producere varme. Mærk efter, om det kribler i blodbanerne, fordi blodet sendes tilbage til fingerspidser og tæer.
6. Tag varmt tøj på og bliv lidt på stranden, ved søen, eller hvor I nu er taget hen. Tag nogle dybe indåndinger og læg mærke til naturen omkring jer. Bemærk vinden, luften, lydene og lyset. Tænk over, at I lige har præsteret noget, som sikkert krævede stor overvindelse – og at man netop udvikler sig og lærer noget nyt om sig selv, når man overskrider sine grænser.

