

# Turun avantouimarit ry, förening för vinterbadare

- Föreningen sköter verksamheten,
  - start 1955, officiell förening 1957
  - medlemmar omkring 900, alla åldrar representerade, kvinnor 65%
  - besökare säkert över 2000, unga avsevärt mera senaste åren
  - över 50% av besökarna är icke medlemmar
  - besök per dag 150-250



- **Ny bastu 2005, byggd med talkokrafter**
  - föreningen har byggt och äger bastun
  - ung. 50 % av kostnaderna gjorda med talkokrafter
  - i bastun ryms ungefär 80 personer samtidigt
  - bastun värms med olja 6 dagar i veckan
  - bastun är öppen från september till slutet av maj för vinterbadarna
  - på sommaren är bastun öppen för simstranden, staden hyr
  - dessutom finns det en konditionssal i bottenvåningen

- **Varför vinterbada?**

- simmandet ger en skön känsla
- tilläggshormonerna ger beroende som i idrotten
- det kalla vattnet framkallar naturligt kortisol som ger lindring mot smärta och värk
- kallbad ger bättre motsåndskraft t.ex. mot flunssa
- hjälper mot stress och depression
- reumatismens förlopp avstannar, symptomen minskar
- lindring för astmatiker
- blodcirkulationen blir bättre, kalla händer och fötter blir varmare
- när man utsätter sig för kallt skall man dock höra på sin kropp, för alla passar inte kyla

- **Kalla vattnets inverkan**

- hudens temperatur sjunker, pulsen sjunker och blodtrycket stiger märkbart
- att utsättas för kyla är en stor stress för vår kropp
- när man upplevt det känns andra "tryck" mindre än förut
- produktionen av serotonet, som ger behagkänsla, ökar
- stresshormonet noradrenalin gör en pigg, i synnerhet om vaken kombineras med bastu
- kroppen får ökad kortisolproduktion



- självskött terapi för dem som lider av depression
- kroppen skyddar i kallt till först hjärnan och sedan hjärtat och njurarna. Som en följd av vinterbad bildas kring dessa organ och stora blodådror s.k. brunt fett, eller celler som förbränner matfetterna direkt till värme
- också blodcirkulationen ökar, ämnesomsättningen i vävnaderna blir snabbare, åldrandet går långsammare och huden hålls mera elastisk. Du ser inte bara yngre ut utan ditt "hölje" är faktiskt yngre än du är
- minskar blodkoagulering och sålunda risken för blodpropp
- ingen överraskning att också det sexuella aktiviteten stimuleras, både hos kvinnor och män

# För vem passar simmandet?

- om man vet om en sjukdom, hjärt- eller blodkärlsstörning, skall man konsultera läkare
- de flesta fastnar på kroken



# Hur simmar man?

- grundregel har varit: Först i vattnet, sedan i bastun, dock inget tvång
- hur länge skall man simma, endel simmar 30 sek, andra bara doppar sig
- endel simmar helt utan bastu, t.o.m. 2 gånger per dag
- om man vill simma utan bastu kan medlem skaffa egen nyckel
- endel använder handskar och skor vid simning
- var och en gör som det känns bäst

## Bastubadet?

- bastun är varm 6 dar i veckan, ej ti. To endast för medlemmar
- de flesta går många gånger i bastun, 3-7 gånger, någon mycket mera
- i bastun använder man baddräkt, någon också mössa. Mössan är en kvarleva från heta vedeldade bastun då håret "brann" för folk, inte för kylans skull
- social upplevelse
- bastun och simningen är också viktig som en social händelse, i synnerhet för pensionärer
- på bastulaven är sorlet ganska ofta högt, i alla fall när antalet personer är 30-40 eller mera
- mången har sin ordinarie tid för att träffa samma människor

# Hur skall man börja?



- starta av egen fri vilja!
- kvinnorna kommer ofta som grupp, från samma arbetsplats, från samma gata
- männen kommer första gången med en kamrat som redan simmar
- svåraste beslutet görs alltid på bryggan
- pulsen är som högst då det beslutet tas
- man kan starta både på vintern och på hösten, det har ingen betydelse