

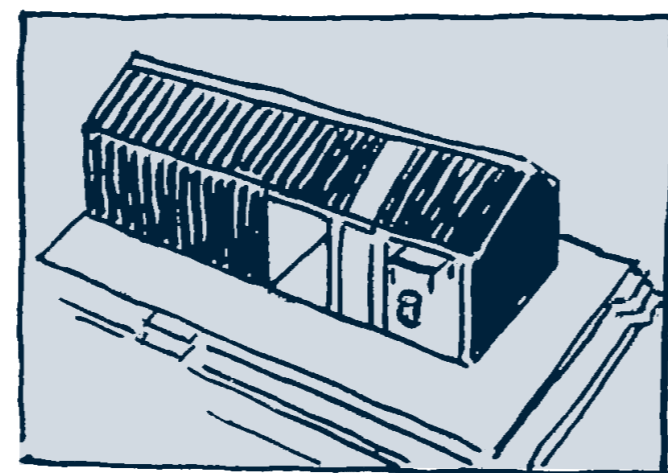
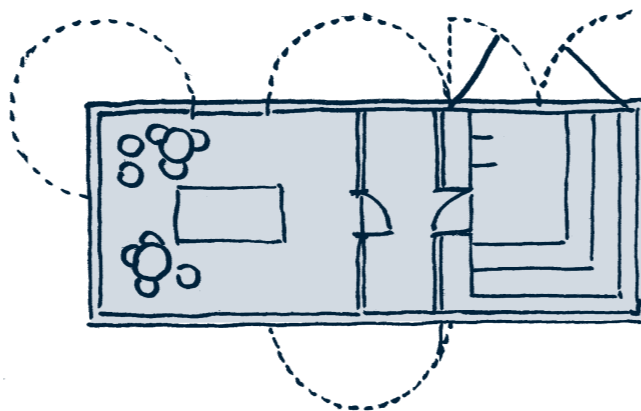
# Natur og sundhed giver glæde og velvære

- og samtidig har vi nogle fantastiske naturoplevelser, idet der ikke er to dage der er ens på stranden.



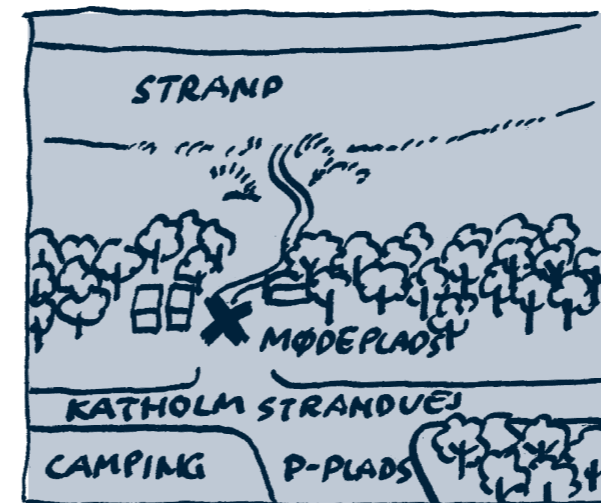
# Et sted at være

I samarbejde med Grenaa kommune har vi en flot bygning som tager hensyn til både natur og landskab. Huset har en flerbrugsfunktion, da det om sommeren er åbent for almenheden, eks. til madpakkehus – og om vinteren kun til vinterbaderne, hvor vi har omklædningsplads og sauna. Huset ligger let tilgængelig ved Katholm Strandvej. Ved siden af er der toiletter og mulighed for brusebad.



# Hvor og hvornår mødes vi

Katholm Strandvej, der hvor campingpladsen ender. Normalt mødes vi kl. 8.00 hver dag. I den mørkeste tid starter vi dog kl. 8.30. Onsdag eftermiddag også kl. 15.00. Ønskes andre badetider tag kontakt via hjemmesiden så vi kan aftale tid som passer dig. **Husk:** Bad ikke alene!



# Vores lille passion

Vi bor i naturen, så det er naturens råstoffer vi plukker til vores hjemmelavede urtesnapse, som vi diskuterer og "prøvesmager" gennem vinteren!



# Kontakt os på hjemmesiden [www.vinterbaderneigrenaa.dk](http://www.vinterbaderneigrenaa.dk)

Her finder du mailadresse, kontaktpersoner, hvordan man melder sig ind i foreningen, kontingent og andre oplysninger.

Denne informationsfolder er produceret ved hjælp af vores gode sponsorer.



DETTE NU – ER LIVETS GRY. DET ER NYT – HVIS DU ER NY  
Piet Hein



# «Det kolde gys»



## Pingvinerne

### – vinterbaderne i Grenaa

Vinterbadning i Grenaa har foregået i årtier, men først i 2010 blev foreningen formelt startet. Der blev hurtig en stor gruppe af entusiaster som nu benytter den pragtfulde Grenaa strand. Interessen for vinterbadning er stærkt stigende. Der er mere end 26.000 registrerede vinterbadere i Danmark

### Vinterbadning – hvorfor det?

Det er koldt og mørkt udenfor, når vi i «pingvin-flok» vandrer mod stranden, smider badekåben og oplever det kolde gys.

Vældig tilfredse med os selv tørrer vi os hurtigt, mens vi kikker ud mod havet og ser dagen komme.

Hyggen og glæden over at sidde sammen og småsnakke, giver hverdagen en god start. Den dejlige følelse vi har i kroppen er der endnu når vi skilles, nogen på vej til arbejde, andre hjem til morgenmaden.



### Vinterbadere bliver sjældent forkølet

Bliver man sund af at vinterbade eller vinterbader man fordi man er sund? Det står ikke helt klart, men de fleste fagfolk er enige om at det kolde gys sætter fart i blodomløbet og hormonerne.

Desuden medfører den umiddelbare kuldepåvirkning en chokagtig stressbelastning af kroppen, som ligefrem skylder adrenalin- og noradrenalin-hormonerne ud i blodet, hvorefter endorfinerne rykker ind og får blodet til at bruse gennem kroppen.

Forskning tyder også på at kuldepåvirkningen øger fedtforbrændingen og også giver en bedre håndtering af blodsukker og insulinbalancen.

Den vigtigste og mest positive effekt ved jævnlig vinterbadning (3-4 gange om ugen) er at temperaturreguleringen generelt forbedres. Blodgennemstrømningen i de små blodkar bliver kraftigere. De fleste vinterbadere skriver gerne under på at de sjældent fryser og næsten aldrig er forkølet.



## Vinterbadning

### – for krop og sjæl

Hvis du er klar til det kolde gys, så gælder følgende: Ikke tænke, ikke mærke - bare gør et stort, livsbekræftende spring ud i ishavet. Et par hidsige svømmetag eller dyk - og kroppen rejser sig op af sig selv, som et vanduhyre, en lyserød, gispende viking.



### Dette bør du vide og følge før du tager “Det kolde gys”!

Er du en af dem, ung eller gammel, der gerne vil prøve kræfter med det kolde gys, så læs her hvad «Rådet for Større Badesikkerhed» anbefaler og som du skal huske, hvis du gerne vil vinterbade.

1. Forbered dig psykisk på «Det kolde gys»
2. Der skal helst være kort afstand fra omklædning til hav. Så undgår du at miste lysten og blive afkølet før dukkerten.

3. Hele kroppen skal ned i det kolde vand, men hold hovedet oven vande. Det kan give en kraftig hovedpine at gå helt under. Nogle foretrækker også at holde hænderne oven vande.
4. Sænk kroppen roligt ned i vandet. De fleste vinterbadere bader i 10, 20 eller 30 sekunder. Det er nok til at starte den livgivende chokeffekt.
5. Det er farligt at bade alene, og især om vinteren er det vigtigt at have nogen i nærheden, hvis man bliver dårlig eller glider.
6. Du skal kunne bunde, der hvor du bader. Anbefalet vanddybde er 1-1,5 meter.
7. De fleste vinterbadere finder det rarest at bade nøgne og så have badekåben liggende ved vandkanten. Husk badesko med god skridsikker sål.
8. Vinterbad regelmæssigt, helst tre til fire gange om ugen.
9. Mennesker med hjerteproblemer eller forhøjet blodtryk bør holde sig fra vinterbadning. Er man usikker på egen helse bør man tage en snak med sin læge først!



## Vores aktiviteter

Vore aktiviteter er mangfoldige, hyggelige og giver socialt samvær.

- Mange mener det sociale samvær blandt glade og hyggelige mennesker er den største gevinst.
- Vores «sjove» dåbsceremoni, med snaps og medlemsdiplom.
- Fuldmånebadning med efterfølgende varm suppe og hygge.
- Skagen Vinterbaderfestival, hvor vi mødes med vinterbadere fra hele Norden.
- Nytårsbadning på årets sidste dag kl. 12.00. Varm suppe og snaps og et godt nytår til alle!
- Generalforsamling bliver lagt til september, hvor valg, aktiviteter, samt nyheder og årets sæson bliver gennemgået.
- Forsommertur med overnatning. En spændende oplevelse et andet sted end vores egen strand.
- Sommerfesten er sæsonens «grillsamling», hvor vi nyder god mad, drikke og hyggelig samvær.

Ideerne er mange og opbakningen er stor.



## Start allerede om sommeren

Det er sådan, at vi slet ikke kan undvære hinanden. Så vores morgenbadning foregår også om sommeren, hvor vi mødes kl. 8.00. Måske kunne det være en god ide at du starter morgenbadningen med os allerede på det tidspunkt og fortsætter i gruppen når det bliver efterår og vinter.

### Man kan bade med og uden tøj

Bader man med badedragt er det vigtigt at tage den af hurtigt, da kroppen bliver afkølet i løbet af 1-2 minutter. Blæser det bliver skiftet ekstra besværlig, så de fleste foretrækker at bade nøgne. Nøgenhed i sig selv bliver man hurtigt vant til, selv om genertheden er der i starten.

