

Det var kaldt, men så gøy! Hvorfor usbader vi, og hva gjør det med oss?

29. september kan du dykke inn i usbaderens verden. Hvorfor driver folk med usbading, kan usbading gjøre oss friskere, og hvordan oppleves naturen under det iskalde møtet?

AV THOMAS KEILMAN | PUBLISERT 28. AUG. 2022 | OPPDATERT 21. FEB. 2024



Dagmar Dahl forsker på idrett og spesielt svømming, og er selv ivrig issvømmer. (Foto: Svein-Arnt Eriksen)

Dagmar Dahl forsker på idrett og spesielt svømming i filosofisk-pedagogisk kontekst. Hun er selv både ivrig issvømmer og aktiv i OpenWater - svømming som utøver og trenerutdanner, og har tatt til orde for at mer av svømmeundervisningen bør foregå utendørs.

I Stormen bibliotek i Bodø kan du 29. september møte Dahl og høre mer om usbading. Hun er blant annet nysgjerrig på hvorfor folk driver med usbading. Hva gjør det med kroppen og ikke minst psyken vår, når vi frivillig går ut i kaldt vann? Er det ikke farlig?

Dahl har i sin forskning gjort dybdeintervjuer av usbadere. Interessante momenter som kom frem var at for de fleste er den intense kontakten med naturen, følelsen av mestring og glede, samt den sosiale biten, viktige motiver for å bedrive sin iskalde hobby. Vannet, spesielt det kalde vannet i sine naturlige omgivelser gjør naturopplevelsen ekstra intensiv og skjerper også bevisstheten for havets sårbarhet.

Etter foredraget kan deltakerne gå videre til PUST, en flytende badstue rett ved siden av biblioteket. Her vil Dahl være tilgjengelig som badstumester, hun vil svare på spørsmål fra nye og gamle usbadere, og hun vil gi nyttige tips til de som vurderer usbading.

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.