

Badkultur i Sverige: från sommarsim till iskallt vinterbad

Berättelse

Ett land fullt av vatten

Sverige är ett land med ovanligt mycket vatten. Här finns tusentals sjöar och långa kuster mot havet, och nästan ingen bor särskilt långt från en strand. Därför är det inte konstigt att bad har en självklar plats i många människors liv. När sommaren och värmen kommer söker sig många till vattnet för att simma och svalka sig. Att ta ett dopp en varm dag kostar oftast ingenting, och det är något som både barn och vuxna kan göra tillsammans.

Allemansrätten och var man får bada

En viktig anledning till att det är så enkelt att bada i Sverige är allemansrätten. Den ger dig rätt att bada nästan överallt i hav, sjöar och vattendrag, så länge du visar hänsyn till naturen och till andra människor. Men det finns gränser som är bra att känna till, särskilt om man är ny i Sverige. Du får inte bada eller gå i land inom hemfridszonen, alltså nära någons bostads- eller fritidshus. I naturreservat och i områden som skyddar fåglar eller sälar kan det dessutom finnas särskilda regler. En annan lag, strandskyddet, ser till att allmänheten får tillgång till stränderna vid hav, sjöar och vattendrag, så att de inte byggs igen och stängs för andra.

Är vattnet rent och hur kallt är det?

Många som är nya i Sverige undrar om vattnet är rent nog att bada i. Under badsäsongen tar kommunerna prover på vattnet vid många badplatser för att kontrollera bakterier. Havs- och vattenmyndigheten ger vägledning och samlar in informationen, och både provresultaten och badtemperaturen visas på myndighetens webbplats. Det betyder att du ofta kan ta reda på i förväg om en badplats har bra vatten. Temperaturen i vattnet varierar mycket i Sverige. På sommaren kan den vara riktigt skön, men på vintern kan vattnet bli så kallt att det fryser till is. SMHI ger information om temperatur och väder, vilket är till hjälp både för den som vill simma och för den som vill bada iskallt.

Bastun och ordet bakom

Badkultur i Sverige handlar dock inte bara om att simma i en sjö på sommaren. Många tycker mycket om att bada bastu, alltså att sitta i ett litet, varmt rum och svettas. Ordet "bastu" har en intressant bakgrund. Det är en sammandragning av det äldre ordet "badstuga", som helt enkelt betyder bad och stuga. Förr betecknade ordet en liten stuga för svettbad. Att bada bastu är särskilt starkt förknippat med Finland, men det förekommer i hela Norden. Exakt var bastun en gång uppstod är delvis omdiskuterat, så det är klokt att inte vara alltför tvärsäker om den saken. Det man däremot kan säga är att bastun i Sverige ofta kombineras med ett snabbt dopp i kallt vatten direkt efteråt.

Kallbad och vinterbad

Just kombinationen av varm bastu och kallt vatten leder oss till en vana som blivit allt mer populär: vinterbad och kallbad. Att bada i kallt vatten är egentligen ingen ny idé. Så kallade kallbadhus, alltså byggnader byggda för bad i kallt vatten, har funnits i Sverige sedan 1800-talet, och det sägs att de delvis växte fram av hygienskäl i städerna. Under de senaste åren har intresset vuxit på nytt, och många människor hoppar nu i iskallt vatten även mitt i vintern. En del berättar att de mår bra av det och att det ger energi. Det finns påståenden om att kallbad skulle vara nyttigt för till exempel cirkulationen, stressen eller immunförsvaret, men här är det viktigt att vara försiktig. Det vetenskapliga underlaget varierar, och forskarna är inte eniga. Därför är det säkraste att säga att många upplever att det känns skönt och pirrigt, snarare än att hävda att det är bevisat nyttigt. Oavsett vad forskningen visar har bad blivit en del av hur många i Sverige umgås, rör på sig och njuter av naturen – året om.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
svalka sig	göra sig sval, t.ex. genom att bada när det är varmt
dopp	ett kort bad; att snabbt gå ner i vattnet
allemansrätten	rätten att vistas i naturen i Sverige, med hänsyn
hänsyn	att tänka på andra och inte skada eller störa
hemfridszon	området nära någons hus där man inte får bada eller gå i land
strandskydd	en lag som ger allmänheten tillgång till stränderna
badsäsong	den tid på året då man badar utomhus
prov	en liten mängd som man undersöker, t.ex. av vatten
sammandragning	ett ord som blivit kortare, t.ex. "bastu" av "badstuga"
svettas	att bli våt av svett, t.ex. i värme
omdiskuterad	något som man inte är helt överens om
kallbadhus	en byggnad gjord för bad i kallt vatten
vetenskapligt underlag	det som forskningen har visat och kan stödja sig på

Läsförståelsefrågor

- Varför har bad en så självklar plats i många svenskars liv enligt texten?
 - För att det är förbjudet att bada inomhus.
 - För att det finns mycket vatten och nästan ingen bor långt från en strand.
 - För att staten betalar alla som badar.
- Vad ger allemansrätten dig rätt att göra?
 - Att bygga ett hus var som helst vid stranden.
 - Att bada nästan överallt i hav, sjöar och vattendrag, med hänsyn.
 - Att bada nära andras hus när du vill.
- Var får man **inte** bada?
 - Vid en allmän badplats.
 - I en stor sjö mitt ute i naturen.
 - Inom hemfridszonen, nära någons bostads- eller fritidshus.
- Vad betyder ordet "sammandragning" i texten om ordet bastu?
 - Ett ord som har blivit längre.
 - Ett ord som har blivit kortare av två ord, "bad" och "stuga".
 - Ett ord som kommer från ett annat land.
- Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 - Kommunerna tar prover på vattnet vid många badplatser under badsäsongen.
 - Vattentemperaturen i Sverige är densamma hela året.
 - Strandskyddet ska ge allmänheten tillgång till stränderna.
- Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 - Kallbadhus har funnits i Sverige sedan 1800-talet.
 - Forskarna är helt eniga om att kallbad är nyttigt.
 - Vinterbad är den vanligaste sporten i Sverige.
- Förklara med egna ord var ordet "bastu" kommer ifrån.
- Texten skriver att det är "delvis omdiskuterat" var bastun en gång uppstod, och att man ska vara försiktig med påståenden om kallbadets hälsoeffekter. Vad vill texten visa med sådana ord, och varför är det klokt att skriva så?
- Varför kan det vara bra att veta att kommunerna provtar vattnet och att resultaten visas på en webbplats? Svara med stöd i texten.
- Texten säger att många "upplever att det känns skönt" att vinterbada, men hävdar inte att det är bevisat nyttigt. Vad är skillnaden mellan dessa två sätt att skriva, tror du?

11. Varför kan man säga att badkultur i Sverige handlar om hela året och inte bara om sommaren?
Svara med stöd i texten.
12. Vad tror du kan vara svårt eller ovant med svensk badkultur för någon som är ny i Sverige?
Motivera ditt svar.

Facit

1. För att det finns mycket vatten och nästan ingen bor långt från en strand.
1. Att bada nästan överallt i hav, sjöar och vattendrag, med hänsyn.
1. Inom hemfridszonen, nära någons bostads- eller fritidshus.
1. Ett ord som har blivit kortare av två ord, "bad" och "stuga".
1. ja b) nej (temperaturen varierar mycket, från skön på sommaren till is på vintern) c) ja
1. ja b) nej (texten säger att forskarna inte är eniga) c) det står inte i texten
- Exempel på svar: Ordet "bastu" är en kortare form av det äldre ordet "badstuga", alltså bad och stuga, som förr betydde en liten stuga för svettbad.
- Exempel på svar: Texten vill visa att vissa saker inte är säkert bevisade. Det är klokt att skriva så för att inte sprida något som ett faktum när man egentligen inte vet, alltså att vara ärlig och källkritisk.
- Exempel på svar: Då kan man i förväg ta reda på om vattnet är rent och har bra temperatur, så att man kan välja en trygg badplats.
- Exempel på svar: "Många upplever" beskriver vad människor känner, vilket kan vara sant utan att vara bevisat. "Bevisat nyttigt" skulle vara ett starkare påstående om ett faktum. Texten väljer det försiktigare sättet eftersom forskningen inte är enig.
- Exempel på svar: På sommaren badar man i sjöar och hav, men många badar också bastu året om och vinterbadar i kallt vatten på vintern. Därför pågår badkulturen hela året.
- Exempel på svar: Det kan vara ovant att vattnet är så kallt, eller att reglerna kring var man får bada (hemfridszon, naturreservat) skiljer sig från hemlandets. Också att kombinera het bastu med kallt vatten kan kännas främmande.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Texten lämpar sig för arbete med natur och årstider, allemansrätten och enkel källkritik kring hälsopåståenden. Tema: hur vatten och bad är en del av vardagen i Sverige året om, och hur man markerar osäkerhet i språket. Flera frågor (8, 9, 10, 11, 12) kräver inferens och att eleven väger samman olika delar av texten. Lyft gärna hur texten skiljer på fakta (allemansrätten, strandskyddet, kommunernas vattenprover) och osäkra eller omdiskuterade uppgifter (bastuns ursprung, kallbadets hälsoeffekter). Bra utgångspunkt för att jämföra med bad-, bastu- och vattenvanor i elevernas egna länder.

Diskussionsfrågor

- Hur ser badkulturen ut där du kommer ifrån? Badar man i hav, sjöar, floder eller mest inomhus, och finns det bastu eller varma bad?
- I Sverige får man bada nästan överallt tack vare allemansrätten, men med vissa regler. Vad tycker du är bra med en sådan rättighet, och vad kan vara svårt?
- Många säger att de mår bra av vinterbad, men forskningen är inte säker på hälsoeffekterna. Varför tror du att vanor sprids även när nyttan inte är bevisad, och hur kan man tänka källkritiskt om det?
- Texten beskriver bastun och det kalla doppet som ett sätt att umgås och njuta av naturen. Vilka platser eller vanor får människor att umgås där du kommer ifrån?
- **Skriv (6–8 meningar):** Skriv en kort text om vatten, bad eller en liknande vana från ditt eget liv. Förklara vad man gör, med vem och varför det betyder något för dig.

Källor och faktagranskning

- Naturvårdsverket – Allemansrätten på vatten: <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/allemanratten/sagor-vi-allemanratt/pa-vatten/>
- Havs- och vattenmyndigheten – Badplatser och badvatten (vattenprov, badtemperatur): <https://www.havochvatten.se/badplatser-och-badvatten/vattenprov-badtemperatur/vattentemperatur-och-kvalitet-pa-badvatten-pa-vastkusten.html>
- SMHI – Temperatur i havet: <https://www.smhi.se/kunskapsbanken/oceanografi/haven-runt-sverige/temperatur-i-havet>
- SAOB (Svenska Akademiens ordbok) – uppslagsorden BADSTUGA/bastu: <https://svenska.se/saob/?sok=BADSTUGA>
- Institutet för språk och folkminnen (Isof) – om bastu- och badtraditioner i Norden: <https://www.isof.se>

Faktagranskad mot ovanstående källor i juni 2026. Nyckelfakta: Allemansrätten ger rätt att bada nästan överallt i hav, sjöar och vattendrag, så länge man visar hänsyn till natur och andra människor (Naturvårdsverket). Man får inte bada eller gå i land inom hemfridszonen, alltså nära någons bostads- eller fritidshus, och i naturreservat och fågel- eller sälskyddsområden kan särskilda regler gälla. Strandskyddet ger allmänheten tillgång till stränder vid hav, sjöar och vattendrag. Under badsäsongen provtar kommunerna vattnet vid många badplatser för bakterier; Havs- och vattenmyndigheten ger vägledning och samlar informationen, och resultat och badtemperatur visas på myndighetens webbplats.

Vattentemperaturen varierar mycket i Sverige – från sköna badtemperaturer på sommaren till så kallt vatten att det fryser till is på vintern (SMHI). Ordet "bastu" är en sammandragning av det äldre ordet "badstuga" (bad + stuga) och betecknade ursprungligen en liten stuga för svettbad (SAOB). Att bada bastu är särskilt starkt förknippat med Finland men förekommer i hela Norden, och i Sverige kombineras bastun ofta med ett dopp i kallt vatten (Isof). Kallbadhus har funnits i Sverige sedan 1800-talet, och vinter- och kallbad har blivit allt mer populärt på senare år. OSÄKERHET/MYTER: Påstådda hälsoeffekter av kallbad/vinterbad (på t.ex. cirkulation, stress eller immunförsvar) beskrivs försiktigt i texterna ("många upplever", "det sägs"), eftersom det vetenskapliga underlaget varierar. Exakta årtal för enskilda kallbadhus och formuleringar som "200-årig tradition" kommer främst från kallbadhusens egna webbplatser och turistsidor, inte från myndighetskällor, och anges därför inte som fakta. Bastuns äldsta ursprung och spridning i Norden är delvis omdiskuterad, så texterna undviker tvärsäkra påståenden om "var bastun uppfanns". Att badvattenkontrollen bygger på EU:s badvattendirektiv är troligt men har inte bekräftats mot Havs- och vattenmyndighetens föreskrifter och skrivs därför inte ut.

Berättelser om svenskar · läromedel för svenska som andraspråk. Skapat inom Läromedelsprojektet. Senast uppdaterad 2026-06-25.