

Att bada i sjö, hav och kallt vatten

Berättelse

I Sverige finns det mycket vatten. Det finns många sjöar och långa kuster med hav. På sommaren badar många människor utomhus. De simmar i en sjö eller i havet. Det är ett vanligt och billigt sätt att ha kul när det är varmt.

I Sverige har vi allemansrätten. Den ger dig rätt att bada nästan överallt i hav, sjöar och vattendrag. Men du måste visa hänsyn. Du får inte bada eller gå i land nära någons hus. Det kallas hemfridszonen. På vissa platser, till exempel där det bor många fåglar, finns det också särskilda regler.

På sommaren provtar kommunen vattnet på många badplatser. Då kontrollerar man om vattnet är rent. Du kan se vattnets temperatur och kvalitet på internet. Havs- och vattenmyndigheten samlar den informationen.

Vattnet i Sverige är olika varmt på olika tider. På sommaren kan det vara skönt att bada. På vintern kan vattnet bli så kallt att det fryser till is.

Många svenskar gillar också att bada bastu. En bastu är ett litet, varmt rum. Ordet bastu kommer från det gamla ordet "badstuga". I Sverige tar man ofta ett dopp i kallt vatten efter bastun. Att bada i kallt vatten på vintern kallas vinterbad eller kallbad. Det har blivit mer populärt på senare år. Många upplever att det känns skönt efteråt.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
bada	gå ner i vatten för att simma eller bli ren
sjö	ett stort vatten med land runt omkring
hav	ett mycket stort salt vatten
allemansrätten	rätten att vara ute i naturen i Sverige
hänsyn	att tänka på andra och inte störa
hemfridszon	området nära någons hus, där man inte får bada
kommun	den lokala myndigheten där du bor
temperatur	hur varmt eller kallt något är
bastu	ett litet varmt rum där man svettas
kallbad	att bada i mycket kallt vatten

Läsförståelsefrågor

1. Vad gör många svenskar på sommaren när det är varmt?
 1. De badar i en sjö eller i havet.
 2. De stannar alltid inne.
 3. De badar bara i en pool inomhus.
2. Vad är allemansrätten?
 1. En regel om hur man kör bil.
 2. Rätten att vara ute i naturen och bada på många platser.
 3. En sorts bastu.
3. Vad gör man ofta efter bastun i Sverige?
 1. Man tar ett dopp i kallt vatten.
 2. Man sover direkt.
 3. Man lagar middag i bastun.
4. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. På vintern kan vattnet bli så kallt att det fryser till is.
 2. Man får bada precis intill någons hus.
 3. Alla svenskar badar bastu varje vecka.
5. Varför kan det vara bra att kommunen provtar vattnet på badplatser? Svara med egna ord.

Facit

1. 1. De badar i en sjö eller i havet.
2. 1. Rätten att vara ute i naturen och bada på många platser.
3. 1. Man tar ett dopp i kallt vatten.
4. 1. ja b) nej (man får inte bada nära någons hus, det kallas hemfridszonen) c) det står inte i texten (texten säger inget om hur ofta varje svensk badar bastu)
5. Exempel på svar: Då vet man om vattnet är rent och tryggt att bada i.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Konkret naturtext som passar för att öva ord om vatten, väder och temperatur (sjö, hav, kallt, varmt).
Tema: natur och årstider i Sverige, samt allemansrätten. Fråga 5 kräver en första, enkel slutsats. Låt eleverna jämföra med var och hur man badar i deras egna länder.

Diskussionsfrågor

- Badar du i sjö eller hav? Var brukar du bada?
- Finns det bastu eller varma bad där du kommer ifrån? Berätta.
- Skulle du våga bada i mycket kallt vatten på vintern? Varför eller varför inte?
- **Skriv (4 meningar):** Berätta om en gång då du badade. Var var du, och hur kändes vattnet?

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 (Isuf) – 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 (Isuf). 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.