

Från sommarsjö till iskallt vinterdopp

Berättelse

Sverige är ett land med mycket vatten. Här finns tusentals sjöar och långa kuster mot havet. När sommaren kommer söker sig många människor till vattnet för att bada och simma. Att ta ett dopp en varm dag är en självklar del av sommaren för många, och det kostar oftast ingenting.

En viktig anledning till att det är så lätt 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 andra människor. Det finns ändå gränser. 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 också finnas särskilda regler. Strandskyddet är en annan lag som ser till att allmänheten får tillgång till stränderna vid hav, sjöar och vattendrag.

Är vattnet då 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 provresultat och badtemperatur visas på myndighetens webbplats.

Vattentemperaturen varierar mycket i Sverige. På sommaren kan den vara skön att bada i, men på vintern kan vattnet bli så kallt att det fryser till is. SMHI ger information om temperatur och väder.

Men badkultur i Sverige handlar inte bara om sommaren. Många tycker om att bada bastu, alltså att sitta i ett litet, varmt rum och svettas. Ordet "bastu" är faktiskt en sammandragning av det äldre ordet "badstuga", som betyder bad och stuga, och ordet betecknade förr en liten stuga för svettbad. Att bada bastu är särskilt starkt förknippat med Finland, men det förekommer i hela Norden. I Sverige kombineras bastun ofta med ett snabbt dopp i kallt vatten.

På senare år har vinterbad och kallbad blivit allt mer populärt i Sverige. Att bada i kallt vatten är ingen ny idé. Så kallade kallbadhus, alltså byggnader för bad i kallt vatten, har funnits i Sverige sedan 1800-talet, och det sägs att de delvis växte fram av hygienskal i städerna. Många som vinterbadar i dag säger att de mår bra av det. Det finns påståenden om att kallbad är nyttigt för kroppen, men man bör vara försiktig med sådana säkra slutsatser, eftersom forskningen inte är helt enig. Det säkraste man kan säga är att många upplever att det känns skönt och pirrigt att hoppa i.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
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

ORD	FÖRKLARING
badsäsong	den tid på året då man badar utomhus
prov	en liten mängd som man undersöker, t.ex. av vatten
sammandragning	ett ord som har blivit kortare, t.ex. "bastu" av "badstuga"
svettas	att bli våt av svett, t.ex. i värme
vinterbad	att bada i kallt vatten på vintern

Läsförståelsefrågor

1. Vilken lag gör det lätt att bada på många platser i Sverige?
 1. Strandlagen om båtar.
 2. Allemansrätten.
 3. Hemfridslagen.
2. Var får man **inte** bada enligt texten?
 1. I en stor sjö mitt i naturen.
 2. Nära någons bostads- eller fritidshus, inom hemfridszonen.
 3. Vid en allmän badplats.
3. Varför tar kommunerna prover på vattnet vid badplatser?
 1. För att räkna hur många som badar.
 2. För att kontrollera bakterier och se om vattnet är bra att bada i.
 3. För att mäta hur djupt vattnet är.
4. Var kommer ordet "bastu" ifrån enligt texten?
 1. Det är en sammandragning av "badstuga".
 2. Det kommer från engelskan.
 3. Det är ett helt nytt ord.
5. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Vattentemperaturen i Sverige är likadan hela året.
 2. Kallbadhus har funnits i Sverige sedan 1800-talet.
 3. Att bada bastu förekommer i hela Norden.
6. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Vinterbad har blivit mer populärt på senare år.
 2. Forskningen är helt enig om att kallbad är nyttigt.
 3. De flesta svenskar vinterbadar varje vecka.
7. Texten skriver att "man bör vara försiktig" med påståenden om att kallbad är nyttigt. Varför skriver texten så, tror du?
8. Varför kan man säga att badkultur i Sverige inte bara handlar om sommaren? Svara med stöd i texten.

Facit

1. Allemansrätten.
1. Nära någons bostads- eller fritidshus, inom hemfridszonen.
1. För att kontrollera bakterier och se om vattnet är bra att bada i.
1. Det är en sammandragning av "badstuga".
1. nej (temperaturen varierar mycket, från skön på sommaren till is på vintern) b) ja c) ja
1. ja b) nej (texten säger att forskningen inte är helt enig) c) det står inte i texten (texten säger inget om hur ofta varje svensk vinterbadar)
- Exempel på svar: Forskningen är inte helt enig om hälsoeffekterna. Texten vill inte påstå något som ett säkert faktum när man inte vet, utan vara ärlig och försiktig.
- 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 handlar badkulturen om hela året, inte bara sommaren.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Texten passar för att öva på att markera osäkerhet i språket ("det sägs", "man bör vara försiktig", "många upplever") och för enkel källkritik kring hälsopåståenden. Tema: natur och årstider i Sverige, allemansrätten och badkultur. Fråga 7 är en inferensfråga om varför man uttrycker sig försiktigt. Låt gärna eleverna jämföra med bad-, bastu- och vattenvanor i sina egna länder.

Diskussionsfrågor

- Hur badar man där du kommer ifrån? Finns det hav, sjöar, floder eller bad inomhus?
- I Sverige får man bada nästan överallt tack vare allemansrätten. Finns det liknande rättigheter i andra länder du känner till?
- Texten säger att många upplever att vinterbad känns skönt, men att forskningen inte är säker på hälsoeffekterna. Hur tänker du kring sådana påståenden?
- **Skriv (4 meningar):** Beskriv hur en perfekt baddag skulle se ut för dig. Var skulle du vara, hur varmt skulle vattnet vara och vad skulle du göra efteråt?

Källor och faktagranskning

- Naturvårdsverket – Allemansrätten på vatten: <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/allemansratten/sagor-vi-allemansratt/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.isuf.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.