

Unn deg sommerens badegleder – ut i det fri!



Fysisk og psykisk velvære: Folkehelseundersøkelser viser at opplevelser i friluft – som for eksempel bading – har stor helseverdi.

Når vannet glinser fint og blått på godværsdagene er det all grunn til å si: Hopp i det! Det er nemlig få ting her i verden som på en så enkel måte kan gi oss et oppfriskende «kick» som et deilig sommerbad. Og det beste er at du slipper å dra langt av sted til sjøer og strender for å oppleve det. For her i regionen er det mange flotte badeplasser i natur og friluft – steder som er lett tilgjengelige for folk flest.

Noen av badeplassene kan med rette betegnes som naturperler, og det gir noen ekstragevinster: I tillegg til badegleden kommer den fysiske utfoldelsen, turopplevelsen i seg selv og ikke minst den forfriskende og avstressende følelsen etterpå, når du har kommet deg opp fra vannet etter dukkerten og svømmetakene. Og den gode følelsen sitter i kroppen i mange timer, ja ofte resten av dagen!

Folkehelseundersøkelser viser at opplevelser i friluft – som for eksempel bading – har stor helseverdi. I tillegg til den fysiske treningseffekten, gir det psykisk velvære og det hjelper oss å gjenvinne energi. Følelser som uro, depresjon og sinne dempes når vi ute i naturen. Vi vet også at skolebarn blir mer harmoniske; de viser større oppdagerglede som igjen skjerper lysten til å finne ut mer. Kombinasjonen av fysisk aktivitet og et stadig skiftende synsbilde stimulerer barnas læreevne og lærelyst, men ikke nok med det – den bidrar til bedre håndtering av stress, både hos barn og voksne.

Så det er mange gode grunner til å gripe dagen og unne deg noen badegleder ut i det fri, enten du har ferie eller du er ferdig med dagens dont på jobben. Hva med å ta en avstikker innom en badeplass før du legger i vei hjemover? De meste populære plassene i Nes er Veslesjøen og Daskerudstrand ved Funnefossen – men det finnes mange andre flotte friluftsbad. En oversikt over og beskrivelse av badeplassene finner du på kommunens hjemmesider – under fanen «Kultur og fritid». Her står det også litt om tilgjengelighet, fremkommelighet og sikkerhet. Generelt er badeplassene i Nes godt tilgjengelige og tilrettelagt med toalett og avfallsbeholdere. Det mangler imidlertid redningsbøye noen steder – og dette må man være obs på dersom man har med seg små barn.

Vi som ivrer sånn etter å spre badegleder, jobber til daglig ved den interkommunale *Enhet for miljørettet helsevern – Øvre Romerike* som har kontor i Nannestad. En av våre oppgaver nå på sommerstid er å følge med på vannkvaliteten i regionens mest frekventert friluftsbadene. I juli og august tar vi hyppige vannprøver fra et titall badeplasser – deriblant Veslesjøen og Daskerudstranda. Vannprøvene sendes til bakterieanalyse ved et laboratorium og resultatene blir publisert på kommunenes nettsider og i lokalavisene – sammen med målinger av vanntemperaturen.

Erfaringsmessig er det veldig trygt å bade i våre innlandssjøer og innlandstjern, men det hender iblant at bakterietallet stiger, noe som indikerer at vannet kan være forurenset.. Når det skjer, vil vi gå ut med informasjon og fraråde bading inntil prøvene blir normale igjen. Det er spesielt i stillestående vann og på badeplasser i nærheten av steder med beitedyr, at det er størst fare for forurensning. I perioder med mye nedbør ser vi også at bakterietallet ofte kan stige.

Heldigvis skjer dette sjeldent, og derfor kan vi med bakgrunn i den erfaringskunnskapen vi har, gjenta oppfordringen: Benytt sommerens badeplasser ut i det fri!

Tom Sundar og Bjørn Hagen,

Enhet for miljørettet helsevern – Øvre Romerike

