

NIVÅ A2

Hvorfor bader nordmenn i iskaldt vann?

Seks sekunder i iskaldt vann

Nora elsker å bade i iskaldt vann, men Magnus var i vannet i bare seks sekunder og skreik høyt. Sammen finner de ut hvorfor så mange nordmenn bader om vinteren, og hva forskerne sier om det.

Nøkkelord

- en badstue
- en flåte
- skrike
- skremme
- et medlem
- en frivillig
- trygg
- en stige
- en forsker
- tåle
- forsiktig
- vant til

I dette heftet

Nøkkelord	2
Hele manuset	3
Fikk du det med deg?	8
Hvem sa det?	8
Kryssord	9
Din tur	10
Fasit	11

Slik bruker du det

1

Hør episoden på YouTube.

2

Les manuset og lær nøkkelordene.

3

Gjør oppgavene og sjekk fasiten.

Med hele manuset, nøkkelord, oppgaver og fasit

Hør episoden på YouTube-kanalen til Aprendos

Nøkkelord

Disse ordene er med i episoden.

Nøkkelord	Betydning	Eksempel
en badstue <i>substantiv</i> sauna	Et lite rom som er veldig varmt. Der sitter man og svetter.	<i>Etter treningen satt vi en halvtime i badstuen på hotellet.</i>
en flåte <i>substantiv</i> raft	Noe flatt som flyter på vannet. Den er ofte laget av planker, og man kan stå på den.	<i>Barna bygde en flåte av gamle planker i sommerferien.</i>
skrike <i>verb</i> to scream	Å rope veldig høyt, for eksempel når man blir redd eller har vondt.	<i>Lillesøsteren min skreik da hun så en edderkopp i dusjen.</i>
skremme <i>verb</i> to scare	Å gjøre noen redd.	<i>Katten skremte meg da den hoppet opp i sengen midt på natten.</i>
et medlem <i>substantiv</i> member	En person som er med i en klubb, et lag eller en forening.	<i>Jeg har vært medlem av sjakkklubben i tre år.</i>
en frivillig <i>substantiv</i> volunteer	En person som hjelper til og jobber uten å få penger for det.	<i>På festivalen jobbet over hundre frivillige i baren og i billettluke.</i>
trygg <i>adjektiv</i> safe	Når noe er uten fare, så ingen blir skadet.	<i>Er det trygt å gå hjem alene gjennom parken om kvelden?</i>
en stige <i>substantiv</i> ladder	Noe man klatrer opp eller ned på. Den har mange trinn.	<i>Pappa hentet en stige for å komme opp på taket.</i>
en forsker <i>substantiv</i> researcher	En person som jobber med å finne ny kunnskap, ofte på et universitet.	<i>Forskere på universitetet har studert hvor mye tenåringer sover.</i>
tåle <i>verb</i> to stand, to tolerate	Å klare noe som er vanskelig eller vondt.	<i>Jeg tåler ikke sterk mat, så jeg bestiller alltid pizza uten chili.</i>
forsiktig <i>adjektiv</i> careful	Når man passer godt på og tenker seg om før man gjør noe.	<i>Vær forsiktig, gulvet på badet er vått!</i>
vant til <i>uttrykk</i> used to	Når noe føles normalt fordi man har gjort det mange ganger.	<i>Etter to uker i Tromsø var jeg vant til mørket.</i>

Hele manuset

Hvorfor bader nordmenn i iskaldt vann?: Seks sekunder i iskaldt vann

- NORA** Fem sekunder, Magnus. Du var i vannet i fem sekunder.
- MAGNUS** Seks. Jeg telte selv.
- NORA** Og så kom den lyden.
- MAGNUS** Hvilken lyd?
- NORA** Du skreik så høyt at en måke fløy vekk fra flåten.
- MAGNUS** Vannet var seks grader, Nora. Kroppen min sa bare nei.
- NORA** Og etterpå sa du at du aldri skulle bade igjen.
- MAGNUS** Og det mener jeg fortsatt.
- NORA** Dette er Aprendos på norsk, nivå A2. Jeg heter Nora.
- MAGNUS** Og jeg er Magnus.
- NORA** Har dere lagt merke til noe rart her i Norge?
- MAGNUS** At alle plutselig bader i iskaldt vann?
- NORA** Akkurat! Om vinteren, i mørket, midt i byen.
- MAGNUS** Og så sitter de i en varm badstue og snakker om det.
- NORA** Og det vil jeg fortelle om i dag. For jeg er en av dem.
- MAGNUS** Det vet jeg. Du snakker om det hver mandag.
- NORA** Og nå får du høre hele historien. Vi begynner i Oslo i to tusen og seksten.
- MAGNUS** Hva skjer da?
- NORA** Noen bygger en liten badstue på en flåte.
- MAGNUS** En flåte? Av hva da?
- NORA** Av drivved. Gamle planker som de fant i Bjørvika, ved Operaen.
- MAGNUS** Så en badstue av søppel.
- NORA** Av drivved, Magnus! Badstuen fikk navnet Måken.
- MAGNUS** Måken? Som fuglen jeg skremte?
- NORA** Som fuglen du skremte. Men gjett hvem som bygde den.
- MAGNUS** Hmm... Et stort spa-firma som ville...
- NORA** Nei. Anarkister og diplomater.
- MAGNUS** Vent litt, hva? Diplomater?
- NORA** Folk fra isbadeklubben i Utenriksdepartementet. Sammen med noen anarkister.
- MAGNUS** Det er den rareste gjengen jeg har hørt om.
- NORA** Og de startet Oslo Badstuforening. Tanken var badstue for folket, for alle i Oslo.
- MAGNUS** Og det har jeg faktisk lest om, for det ble fort stort. I to tusen og tjueto hadde foreningen fem tusen tre hundre medlemmer.
- NORA** Fem tusen! Så mange?
- MAGNUS** Det er flere enn i mange små kommuner i Norge, ikke sant?

- NORA** Og i dag har de badstuer flere steder i Oslo, blant annet på Sukkerbiten...
- MAGNUS** ...der jeg skreik.
- NORA** Der du skreik. Men dette skjer ikkje bare i Oslo.
- MAGNUS** La meg gjette. Bergen gjorde det først, og mye bedre.
- NORA** Selvfølgelig! Nei, altså... boomen startet nok i Oslo. Men Bergen har sin egen stil.
- MAGNUS** Og hvordan er den?
- NORA** Vi har Laugaren. Det er en badstue som flyter ved USF Verftet, med vedovn.
- MAGNUS** Og hvem jobber der?
- NORA** Frivillige. Over hundre og femti frivillige passer på badstuen.
- MAGNUS** Hundre og femti? For å fyre i én ovn?
- NORA** Og for å ta imot folk. Det er nesten som en liten familie.
- MAGNUS** En familie som fryser sammen.
- NORA** Og så har vi Nordnes sjøbad. Det har ligget der siden...
- MAGNUS** La meg gjette. Siden nitten femti?
- NORA** Siden nitten ti.
- MAGNUS** Så bergensere badet i sjøen for over hundre år siden?
- NORA** Ja! Og nå er sjøbadet åpent om vinteren også, fordi så mange vil bade.
- MAGNUS** Og hvis sjøen er for varm for deg?
- NORA** Da går du opp på Fløyen. Der er det et lite vann som heter Skomakerdiket.
- MAGNUS** Et vann på fjellet om vinteren. Er det ikke is der?
- NORA** Jo! Når isen er trygg, lager de hull i isen og setter ned en stige...
- MAGNUS** En stige ned i et hull i isen?
- NORA** Og etterpå får du varm suppe.
- MAGNUS** Suppe. Nå begynner det å bli interessant.
- NORA** Og dette skjer i hele landet. I to tusen og tjuetre skrev NRK om over fem hundre nye badstuer.
- MAGNUS** Fem hundre? På bare noen år?
- NORA** På bare noen år. Visit Norway kalte det en revolusjon.
- MAGNUS** Ja, altså, jeg forstår badstuen. Den er varm og god. Men hvorfor må vi hoppe i sjøen etterpå?
- NORA** Fordi det er det beste! Første gang var en januarkveld i Bergen, og jeg var stresset etter jobb. Etter to minutter i vannet følte jeg meg som et nytt menneske.
- MAGNUS** Alle sier at de føler seg som nye. Men hva sier forskerne?
- NORA** Det kommer. I to tusen og tjueen gjorde forskere i København en studie med vinterbadere.
- MAGNUS** Og de fant ut at dere er litt gale?
- NORA** Nei. De fant ut at kroppen til vinterbaderne var flinkere med kulde.
- MAGNUS** Hva betyr det?
- NORA** De tålte kulden bedre. Og de brente flere kalorier når de ble kalde.
- MAGNUS** Så jeg kan spise flere vafler hvis jeg bader?
- NORA** Kanskje. Men forskerne var forsiktige. Og det var bare åtte vinterbadere i studien.

- MAGNUS** Åtte? Det er jo bare meg og kompisene mine på hytta.
- NORA** Det er en start, Magnus.
- MAGNUS** Men nå er det min tur. Jeg har også funnet en studie.
- NORA** Du? Har du lest om vinterbading?
- MAGNUS** Jeg måtte vite hva du driver med hver mandag. Det er en gammel studie fra Tsjekkia, fra år to tusen.
- NORA** Og hva gjorde de?
- MAGNUS** Ti menn satt i kaldt vann, helt opp til halsen. Gjett hvor lenge.
- NORA** Tre minutter?
- MAGNUS** En hel time.
- NORA** En time? Det er jo heilt vanvittig!
- MAGNUS** Vannet var fjorten grader. Etterpå hadde de to og en halv gang så mye dopamin i blodet.
- NORA** Dopamin! Det er stoffet som gjør oss glade. Hører du?
- MAGNUS** Vent, vent. De målte det bare i blodet. Ingen vet om det samme skjer i hjernen.
- NORA** Men det er et godt tegn.
- MAGNUS** Det er et tegn på at ti menn var veldig kalde i en time.
- NORA** Ok, ok. Da tar vi en større oversikt fra to tusen og tjuefem.
- MAGNUS** Hvor stor?
- NORA** Forskerne så på elleve studier med over tre tusen mennesker til sammen.
- MAGNUS** Endelig et ordentlig tall.
- NORA** Og folk hadde mindre stress tolv timer etter det kalde vannet. De sov også bedre.
- MAGNUS** Tolv timer etter? Ikke med en gang?
- NORA** Nei, med en gang så forskerne ingen forskjell på stress.
- MAGNUS** Hmm... Og hvem var med i alle disse studiene?
- NORA** Du kommer til å like dette. De fleste studiene hadde bare menn. Og de var ofte små.
- MAGNUS** Takk. Det var alt jeg ville høre.
- NORA** Men vent! Den største studien er min favoritt. Den er fra Nederland.
- MAGNUS** Og der hoppet de i en kanal?
- NORA** Nei, de sto i dusjen. Over tre tusen mennesker dusjet varmt som vanlig. Men til slutt skrudde de på kaldt vann i tretti sekunder...
- MAGNUS** ...eller mer?
- NORA** Noen fikk tretti sekunder, og noen fikk mer, opp til nitti. Hver dag i en måned.
- MAGNUS** Og så ble de aldri syke.
- NORA** Gjett en gang til.
- MAGNUS** De ble syke like ofte?
- NORA** Ja! De var syke like mange dager. Men de var mindre borte fra jobb. Nesten tre av ti sykedager forsvant.
- MAGNUS** Så de var syke, og de gikk på jobb likevel?
- NORA** Det ser sånn ut. Og det rare er at tretti sekunder var like bra som nitti.

- MAGNUS** Så kort tid? Det er jo bare en reklame på TV.
- NORA** Så du klarer det, Magnus. Du klarte jo seks sekunder på Sukkerbiten.
- MAGNUS** Seks lange sekunder. Og nå vil jeg snakke om de sekundene.
- NORA** Å nei. Nå kommer journalisten.
- MAGNUS** Hør her. Når du hopper i kaldt vann, får kroppen et sjokk. Det heter kuldesjokk.
- NORA** Det kjenner jeg godt.
- MAGNUS** Først tar du et stort, raskt pust...
- NORA** ...og du kan ikke stoppe det. Du gisper.
- MAGNUS** Ja. Og så puster du veldig fort, og hjertet slår mye raskere. Du klarer nesten ikke å holde pusten.
- NORA** Vent. Så skriket ditt...
- MAGNUS** ...var kuldesjokk. Det var ren vitenskap, Nora.
- NORA** Stakkars måke. Den ble et offer for vitenskapen.
- MAGNUS** Men det er alvorlig også. Hvis hodet er under vann når du gisper, kan du få vann i lungene.
- NORA** Og det kan skje med gode svømmere også.
- MAGNUS** Ja. Det verste skjer i det første minuttet. Så blir det bedre.
- NORA** Derfor går jeg alltid rolig uti. Og jeg hopper aldri med hodet først.
- MAGNUS** Og det er en ting til. Hjertet får to beskjeder samtidig.
- NORA** Hvordan da?
- MAGNUS** Kulden sier: Slå fortore! Men når ansiktet kommer under vann, sier kroppen: Slå saktere!
- NORA** Det høres forvirrende ut.
- MAGNUS** For de fleste går det bra. Men for noen med hjertesykdom kan det bli farlig.
- NORA** Så hvis du har et sykt hjerte...
- MAGNUS** ...snakk med legen før du begynner.
- NORA** Og bad aldri alene. Det er min regel nummer én.
- MAGNUS** Men én ting skjønner jeg ikke. Hvorfor er du så rolig i vannet?
- NORA** Fordi kroppen blir **vant til** det. Jeg leste om en britisk studie. Folk badet fem ganger i tre minutter, i femten grader.
- MAGNUS** Og så?
- NORA** Etter det var sjokket mindre. Og det var fortsatt mindre en uke senere.
- MAGNUS** Så etter fem bad skriker jeg...
- NORA** ...litt mindre. Måkene blir glade.
- MAGNUS** Vet du, bestefaren min var fisker i Lofoten. Han sa alltid at sjøen er til å fiske i. Han badet aldri frivillig.
- NORA** Og nå betaler folk for å gjøre det.
- MAGNUS** Jeg tror han ler av oss fra himmelen.
- NORA** Så, Magnus. Er vi nordmenn bare litt gale? Ka tenker du?
- MAGNUS** Ja, altså... litt gale, ja. Men jeg må innrømme én ting.
- NORA** Ja?

- MAGNUS** Mindre stress og bedre søvn høres faktisk fint ut. Og suppen på Fløyen.
- NORA** Suppen igjen!
- MAGNUS** Men jeg tror mest på badstuen. Den er varm.
- NORA** Og jeg tror på sjøen. Så vi er ikkje helt enige.
- MAGNUS** Nei. Men jeg har en idé til lytterne.
- NORA** Å, en utfordring?
- MAGNUS** Denne uka avslutter dere dusjen med tretti sekunder kaldt vann. Bare tretti sekunder.
- NORA** Og så skriver dere i kommentarene: Hvordan gikk det? Og er vinterbading sunt, eller er vi bare gale?
- MAGNUS** Manuset og noen nyttige ord får dere som PDF, helt gratis. Den ligger under videoen.
- NORA** Og vil dere vite om Magnus tør å bade igjen? Da må dere abonnere.
- MAGNUS** Kanskje. Hvis det er suppe.
- NORA** God dusj, alle sammen!
- MAGNUS** Og pass på måkene.

Fikk du det med deg?

Velg riktig svar.

1. Hvem bygde den første badstuen på en flåte i Oslo?

- ☐ Et stort spa-firma.
- ☐ Anarkister og diplomater.
- ☐ Kommunen i Oslo.

2. Hvem passer på badstuen Laugaren i Bergen?

- ☐ Over hundre og femti frivillige.
- ☐ Fiskere fra Lofoten.
- ☐ Noen journalister fra NRK.

3. Hva fant forskerne i København ut om vinterbaderne?

- ☐ De ble syke oftere enn andre.
- ☐ De spiste flere vafler enn andre.
- ☐ De tålte kulden bedre.

4. Hva skjedde i den store studien fra Nederland?

- ☐ Folk ble aldri syke.
- ☐ Folk var mindre borte fra jobb.
- ☐ Folk hoppet i en kanal hver dag.

5. Hva er Noras regel nummer én?

- ☐ Bad aldri alene.
- ☐ Hopp alltid med hodet først.
- ☐ Bad bare når vannet er over femten grader.

Oppgave 1. Hvem sa det?

Skriv nøkkelordet som mangler i sitatet. Gjett så hvem som sa det: Nora eller Magnus?

1. "Du _____ så høyt at en måtte fløy vekk fra flåten."

Hvem sa det? Nora / Magnus

2. "Måken? Som fuglen jeg _____?"

Hvem sa det? Nora / Magnus

3. "I to tusen og tjueto hadde foreningen fem tusen tre hundre _____."

Hvem sa det? Nora / Magnus

4. "Over hundre og femti _____ passer på badstuen."

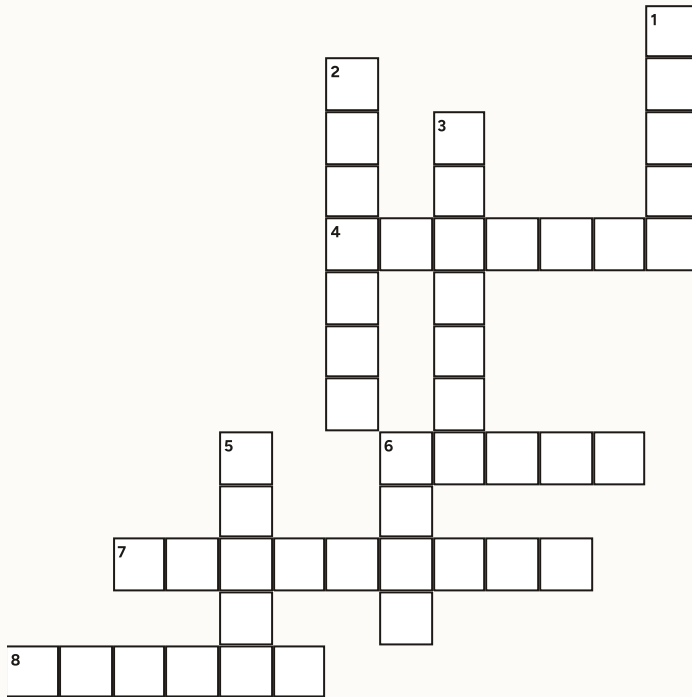
Hvem sa det? Nora / Magnus

5. "Så etter fem bad _____ jeg"

Hvem sa det? Nora / Magnus

Oppgave 2. Kryssord

Alle svarene er nøkkelord fra episoden. Skriv ordet i grunnformen.



VANNRETT

- 4** Magnus gjorde dette med måken da han skreik. (7)
6 Isen må være slik før noen lager hull i den. (5)
7 Laugaren i Bergen har over hundre og femti av dem. (9)
8 Det blir du når du blir med i en forening. (6)

LODDRETT

- 1** Den første badstuen i Oslo lå på en slik, laget av drivved. (5)
2 Her kan du varme deg etter et kaldt bad. (7)
3 Denne personen lager studier, for eksempel om kaldt vann og stress. (7)
5 På Skomakerdiket setter de ned en slik i hullet i isen. (5)
6 Vinterbadere klarer å gjøre dette bedre med kulde. (4)

Oppgave 3. Din tur

Magnus gir dere en utfordring: Avslutt dusjen med tretti sekunder kaldt vann. Prøv det, og skriv tre eller fire setninger om hvordan det gikk. Bruk minst to ord fra listen.

Fasit

Sjekk svarene dine når du er ferdig med oppgavene.

Fikk du det med deg?

1. Anarkister og diplomater.
2. Over hundre og femti frivillige.
3. De tålte kulden bedre.
4. Folk var mindre borte fra jobb.
5. Bad aldri alene.

Oppgave 1. Hvem sa det?

1. skreik (Nora)
2. skremte (Magnus)
3. medlemmer (Magnus)
4. frivillige (Nora)
5. skriker (Magnus)

Oppgave 2. Kryssord

- 4 vannrett: skremme
- 6 vannrett: trygg
- 7 vannrett: frivillig
- 8 vannrett: medlem
- 1 loddrett: flåte
- 2 loddrett: badstue
- 3 loddrett: forsker
- 5 loddrett: stige
- 6 loddrett: tåle

Oppgave 3. Eksempelsvar

I dag skrudde jeg på kaldt vann i tretti sekunder. Jeg skreik litt, så jeg skremte hunden min. Men jeg tålte det bedre enn Magnus! Kanskje jeg blir vant til det etter en uke.