



## ETT DOPP MED *Elisabeth & Ewa*

**Visst är det väl fantastiskt att bo med närheten till havet? Det är kommentaren man ofta får när man berättar att man bor här i Norra Bohuslän. Men strax där efter dyker nästa fråga upp...  
- Men vad gör ni på vintern?**

*Text & foto: Cecilia Demegård*

Besöker man vårt område på sin sommarsemester, tror man helt enkelt att det enda vi har här är sol och bad. Så när den säsongen är över finns det inte längre någonting att göra.

Vi vet ju att så inte är fallet. Här lever vi året runt. De flesta av oss jobbar, går i skola, lämnar och hämtar på aktiviteter, tränar, lagar mat, städar osv. Precis som de i stan. Men så finns det ju några där ute som faktiskt värdesätter havet och möjligheten till salta bad kanske ännu mer under just vinterhalvåret. Två av dem är Elisabeth Geijer och Ewa Grahn i Kämpersvik.

Elisabeth har spenderat somrarna här sedan hon var 5 år och för ett par år sedan valde hon och hennes man att bosätta sig här året runt. Ewa är född och uppvuxen här och även om hon spenderat några år på annan ort så är det här hon bott den mesta av tiden.

Som små flickor lekte de tillsammans här i Kämpersvik och nu som ganska nyblivna pensionärer så har vinterbadet fört dem närmare varandra igen.

– Vi gör det för själen brukar vi säga, förklarar Ewa.

Det lät fint, tänkte jag, men förstod nog inte riktigt vad hon menade när jag mötte upp dem vid hopptornet i Kämpersvik en kall och lite snö/regnig dag i Januari. Självt hade jag lager-på-lager-principen från topp till tå, tjockmössa och stickade vantar.

De senaste månaderna har de tagit sig ett dopp i stort sett varje dag.

– Ja, vi startade upp i Mars. Men sedan första advent så har det varit varje dag. Har någon inte kunnat pga av sjukdom så har den andra alltid med sig en badvakt. Vi gör det aldrig helt ensamma, berättar Elisabeth.

Det har även funnits tillfällen då det faktiskt inte har varit genomförbart.

– Jag var nere för mitt dagliga dopp för några dagar sedan då temperaturen hade varit under nollan ett tag. Då var det dessvärre is på vattnet, så den dagen gav jag upp och åkte hem igen, berättar hon och skrattar.

Detta har kommit att bli väldigt viktigt för Elisabeth och Ewa. Det har utvecklats till att bli en ritual som de ej vill vara utan. Den startar upp i omklädningsrummet, där de har var sin lilla matta som de ställer sina nakna fötter på för att inte bli allt för kalla. Sedan tar de sig ner mot vattnet med handduken runt kroppen. De har funderat på att nakenbada, men varje gång de slås av tanken dyker det upp någon runt hörnet, så den tanken har de lagt ner.

Dessa två tuffingar använder sig inte av den fina bastu som finns vid badplatsen. De går bara rakt i. Inga stopp längs vägen med gälla tjut, så som jag själv hade gett ifrån mig. Bara lugna fina steg rakt ner i det kalla vattnet.

Jag hade förväntat mig, att de skulle stressa upp ur vattnet så snart de doppat sig och frustande försökt få handduken runt kroppen. Även där hade jag helt fel.

Med vatten upp över axlarna låg de kvar med händerna ovan ytan sjungande på valfri låt för dagen. Denna dag blev det, Idag är jag stark. Efter ca 2-3 minuter valde de sedan att i lugn takt ta sig upp på stranden igen.



– Vi har inga regler för hur våra bad skall gå till eller hur länge de skall vara. Det är en ritual som får ta den tid det tar. Man väntar till lugnet i kroppen infunnit sig och när man sedan njutit av den känslan ett tag så väljer man själv när det är dags att gå upp. Förklarar Ewa.

Ewa har jobbat som massör på spaanläggningar. Så för henne är kalla bad, ritualer och rensning av kroppen något hon är väl bekant med.

– Det känns som att man renar sig själv i dessa bad. Det är som att problem och oro bara sköljs bort i vattnet, säger hon och får en medhållande nickning från Elisabeth.

Utan någon som helst stress tar de sig sedan åter upp till omklädningsrummet för att sätta på sig varma torra kläder.

– Man är inte speciellt kall när man kommer upp, säger Elisabeth och sätter fötterna på den värmande lilla mattan.

När torra varma kläder sitter på återstår bara den sista delen i dagens morgonritual. Kaffet!

– Detta hade vi inte med oss från start, men så insåg vi att det var riktigt trevligt att stanna

kvar en stund och dricka en varm kopp kaffe tillsammans innan vi begav oss hemåt, säger Elisabeth som dagen till ära faktiskt även tagit med hembakta bullar.

Även jag som ej doppet ens ett finger i vattnet fick njuta av den sista delen i ritualen.

Efter en stund kände jag hur mina tår var likt isbitar och mina fingrar likaså. Jag tackade för mig och gick mot bilen. Bakom mig hörde jag Ewa säga att hon offrar sig på den sista bulle. Man känner sig onekligen klen. Här har de just legat i iskallt vatten medan jag stått fullt påklädd och bara tittat på. Nu är det jag som ilar för att söka värme och skydd från snön som singlar ner. Kvar på stranden står Ewa och Elisabeth fyllda med energi, njutandes med kaffe och bulle.

I bilen hem var jag helt på det klara med vad Ewa sa då vi först möttes. ”Vi gör det för själen”. Detta görs inte för någon annan. Det är inget ”Insta-moment” som skall spridas, inte för att vinna över någon annan eller över sig själv. De gör det för att de älskar ritualen och det ritualen ger dem.

