



Adam Paulsson säger att det är något speciellt med att simma i öppet vatten.

May 26, 2018 04:58 EDT

Lyckan att simma i öppet hav

För mig är det något speciellt med att simma i öppet vatten. Det ger mig en känsla av frihet och jag bara älskar att simma i hav, sjöar och floder. Där kan jag verkligen utmana mig själv genom att justera varje simtag för att inte ödsla för mycket energi.

Om du också vill prova att simma i öppet hav behöver du förbereda dig både mentalt och fysiskt. Det kräver en annan styrka och jag rekommenderar att du simmar tillsammans med någon till en början.

När man simmar i havet är det flera saker man måste tänka på. För det första är hypotermi en stor risk. Om du börjar känna dig kall i vattnet ska du gå upp så fort du kan. I kallt vatten, som vi ofta har här i Sverige, kan det vara bra att använda våtdräkt och simmössa för att behålla värmen. Våtdräkter kan dock skava så sätt på lite vaselin på områden där du lätt får blåsor.

Ett annat bra tips är att smörja in nacke, axlar och kanske även baksidan av benen med en vattenfast solkräm. Det är lätt att bränna sig när det är soligt väder. Kom också ihåg att dricka rent och färskt vatten regelbundet, speciellt om vattnet du simmar i är varmt.

Det finns också andra risker med att simma i havet, till exempel att bli bränd av en manet. Jag rekommenderar därför att du använder simglasögon för att skydda ögonen mot maneter men även mot saltvatten, strömmar och vind.

Kom också ihåg att ha koll på vattenförhållandena, kontrollera tidvatten, flaggor och bojar som kan finnas utsatta för att skydda simmare mot båtar. Slutligen, våra vatten är mer förorenade än någonsin så det är bra att veta att det finns en viss risk att bli magsjuk när man simmar i dem.

Men det allra viktigaste av allt, HA KUL! Dyk i det där kristallblåa vattnet och njut. Jag älskar det och jag är säker på att du också kommer att göra det.

Founded 2013 in Stockholm, Sweden, Bluewater has set its sights on being the world's most planet-friendly water purification and beverage company by innovating and marketing disruptive hydration solutions for home, work, and play. Bluewater products are available globally to consumers, hotel and catering operations, event and venue organizations, and educational institutions. www.bluewatergroup.com[IG1]

Contacts



David Noble

Press Contact

PR & Communications Director

Public relations and corporate communications

david.noble@bluewatergroup.com

+44 7785 302 694