

KALLBADSENKÄTEN 2024



Känsla av pigghet, stressminskning och bättre motståndskraft mot förkylningar är de starkaste upplevda effekterna av regelbundet kallbadande. Men många upplever också en ökad social samvaro bland året-runt-badare.

Det är några av slutsatserna när vi sammanställt kallbadsenkäten 2024 som besvarades av 1.155 aktiva kallbadare.

Definition av kallbad.

Personer som badar, kallduschar eller på annat sätt exponerar sig för kyla året runt. Ett krav för deltagande var att personen exponerat sig för kyla på något av ovanstående sätt vid minst 10 tillfällen sedan september 2023.



3 av 10

kan tänka sig att åka 5 mil eller mer för att kallbada.



80%

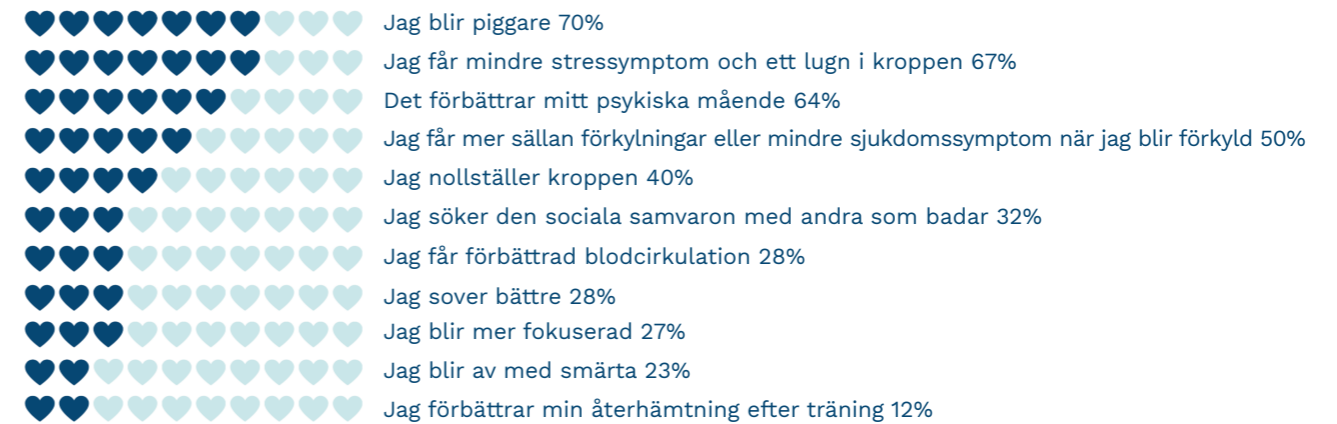
uppger att det är viktigt med tillgänglighet till badstege och badbrygga för att kunna bada utomhus året runt. Lika många svarar att deras badplats har god tillgänglighet i form av badstege och badbrygga.



Kallbadsenkäten är en undersökning gjord av Kallbad.nu. Enkätundersökningen genomfördes under kallbadssäsongen 2023/24. Totalt fick vi in 1.155 svar, till övervägande del från kvinnor. 727 personer av de svarande är mellan 46–65 år.

Komplett sammanställning av enkäten hittar du på kallbad.nu/kallbadsenkaten Dela gärna men ange källa.

Fysiska effekter av kallbad.



Respondenterna har fått ange vilka olika effekter de märker av baden och vanligast är att de svarande känner sig piggare. Det psykiska måendet, med mindre stresssymptom och "lugn i kroppen" är också betydelsefulla effekter. Bättre sömn anges av 28% som en effekt, och 50% upplever att de mer sällan får förkylningar eller lindrigare förkylningssymptom sedan de börjat bada. 32% uppger att de söker den sociala samvaron med andra som badar.



8 av 10 uppger att de badar en gång i veckan eller mer.

Så ofta badar man.

De flesta kallbadar en gång per vecka, hela 36%. 8 av 10 kallbadar en dag i veckan eller mer. 2 av 10 svarar att de badar när de har tid. 6,5 procent kallbadar dagligen.



14%

av kallbadarna duschar kallt. 5% badar i ispool eller isbadkar. 62% badar i sjö och 58% i hav.

Här "badar" man kallt.
(Flervalsfråga)

7,5%

uppger att de började kallbada för mindre än ett år sedan.

13% har badat mellan 1–2 år. 42% har badat 2–3 år och hela 37% har kallbadat i mer än 3 år.