

## Frjemde fûgels yn'e hut

Al in oantal jierren swimme wy mei in klubke froulju it hiele jier troch yn it bûtenwetter.

“Waar as gjin waar” ien as twa kear yn'e wike lûke wy moarns betiid it badpak oan en swimme simmerdeis oant de 500 meter pôle en winterdeis is it mar krekt efkes “dippe”.

Wy fiele ús fitter en fleuriger at we de moedige stap wer set ha om it kâlde wetter yn te gean.

Omdat it net altyd like moai waar is en it winterdeis by it swimplak net altyd noflik is kamen wy in oantal jierren lyn op it idee om de natoerferieniging te freegen at wy winterdeis op 'e mobiele vogelkijkhut passe meie. Nei wat berie yn it bestjoer is der besletten dat dit mocht. Dernei binne we by de grûneigener west om tastimming te freegjen at de hut winterdeis ek op syn lân stean mocht. Hjir hoegde hy net lang oer nei te tinken, hy sei al gau “dat is gjin probleem”. Sil wol tocht ha wat in gekke fruolju! En sa gjit it no al in oantal jierren, we freegje wer netsjes at wy op de hut passe meie en dit is elk jier gjin probleem.

Wat binne wy hjir bliid mei!

It is in prachtich plakje om efkes te skûljen en de waarme klean nei it swimmen der wer oan te dwaan. Elts hat foar himsels wat waarm drinken mei en dan slúte we de swimsessie yn de hut wer gesellich ôf. Dan wer gau op nei hûs om op te waarmjen en de (wurk)dei kin wer begjinne. Wy binne der wer klear foar!

ûndersteande klinkt ús fansels as muzyk yn'e earen:

### **Dippen in koud water...**

- *stimuleert je bloedsomloop, wat goed is voor je cardiovasculaire systeem.*
- *geeft je immuunsysteem een boost, zodat je minder last hebt van ontstekingen en verkoudheid bijvoorbeeld.*
- *helpt tegen spierpijn na een flinke inspanning, doordat dippen je doorbloeding verbetert en de afbraak van melkzuur vermindert.*
- *vermindert stress en onrust en verbetert daarmee je humeur.*
- *geeft meer energie en verbetert je concentratievermogen (wat dan mogelijk weer samenhangt met een betere bloedcirculatie die zorgt voor meer zuurstof in je weefsels).*
- *geeft je een (endorfine) high zoals veel mensen die voelen na het hardlopen.*
- *helpt je beter slapen.*
- *verbrandt calorieën omdat het je metabolisme stimuleert.*
- *is goed voor je huid.*
- *zorgt dat (voormalig) 'koukleumen' het minder snel koud hebben.*