

# Het bastuklubb lockar vinterbadare

*Text: Carin Tellström*

*februari 2, 2014*



Det är fem minusgrader i luften, 1,5 plusgrader i vattnet. Rena sommarvärmen om man får tro Åkersbergabon Sten Reideby som naken ger sig av ner mot Drängsjön. Han tillhör Bastubröderna vid Domarudden, föreningen som driver en av de få vedeldade bastuar som är öppna för allmänheten i dag. Men så har populariteten stigit åt skyarna också.

– Är du beredd? frågar Sten när vi står på bryggan, sparkar av sig badtofflorna, tar ett resolut tag om badstegens iskalla stålhandtag och sjunker snabbt ner i vattnet. Även med huvudet.

– Det ser mycket mer macho ut än vad det är, konstaterar Sten där han ångande och drypande våt åter står på bryggan för att, som han säger, ”svalka av sig en stund”.

Här vid Drängsjön finns en av Stockholms få riktiga, allmänna vedbastuar, med 6 000-7 000 bastubadare årligen.

– På helgerna är det ståplats i herrbastun, säger Sten medan han kliver i tofflorna och ger sig av upp mot den 95-gradiga värmen som i dag erbjuder gott om stjärterum.



Faktum är att sedan bastun byggdes 1992 har besöksfrekvensen gått upp så mycket att det nu är dags att bygga ut. Planen är att slå ihop herr- och dambastun till en större herrbastu, och bygga en ny dambastu. För övrigt berättar Sten så här om ordningen på Domaruddens bastu:

– I dambastun är det bara damer välkomna, men till herrbastun är alla välkomna!

Sten, bastukompisarna Martti Kantanen och Leszek Jelenkowski tillhör bastuklubben 24 äldstes bastuförening, eller Bastubröderna som de kallas till vardags. Det var klubben som såg till att bastun blev verklighet under början av 1990-talet.

– Det hade funnits bastu här tidigare, ända sedan 1940-talet, men det saknades vatten och den var gammal och i dåligt skick, berättar Leszek.



Tack vare att den gamla bastun gästades av många yrkesmän från hantverksbranschen var steget inte långt till att erbjuda kommunen att riva den gamla bastun och bygga en ny. Kommunens krav var att en förening bildades, men hjälpte sedan till med både materiel och viss arbetskraft. I dag står en gedigen bastubyggnad på platsen, byggd av kraftigt handbilat timmer från Dalarna.

– Hela bastun gick på 700 000 kronor den gången, minns Sten. Nu kommer bara

tillbyggnaden att kosta runt 1,6 miljoner kronor.

Bygget är än så länge inte spikat hos kommunen, men är planerat att börja under våren. Till dess får Bastubröderna stå ut med ståplats under helgerna. Men de badar betydligt mer än så:

– Jag är här varje dag, säger Martti, plockar upp två korvar inlindade i aluminiumfolie från bastulaven och går ut ångande och sätter sig på en bänk utanför bastun där han har förberett med ketchup, senap och öl.

– Jag bor ensam i skogen så jag skulle bli galen om jag inte fick komma hit och träffa folk, fortsätter han medan han njutningsfullt tuggar i sig korven.

Sten tittar ut över den istäckta Drängsjön, förutom närmast bryggan där en lite propeller håller isen borta:

– Att bada bastu här handlar lika mycket om det sociala som om att bli ren. När du klär av dig spelar det ingen roll om du är generaldirektör eller byggjobbare. I bastun är alla lika.

– Dessutom löser vi världsproblemen, och får en skön upplevelse på köpet, säger Martti.

Ryktet om Bastubrödernas bastu vid Domarudden har spritt sig, och numera kommer folk från hela länet för att bada bastu och isvak här.

– Det är många ryssar som har hittat hit, som menar att det här är den enda riktiga bastun i Storstockholm och åker långa vägar för att komma hit, säger Leszek och blandar doftande eucalyptusolja i vattnet som han stänker laven med.

– Ryssarna är tuffa, de hoppar i vattnet med huvudet före, säger Sten som själv förordar försiktighet vid vinterbad.

– Man behöver inte simma så långt, det räcker med att doppa sig. Man känner att det är kallt, men det känns inte som att det isar eller så. Den kallaste sträckan är vägen från bastun ner till vattnet. När man går upp ur vattnet är man fortfarande varm, åtminstone inombords, säger han.



Martti har avslutat sin sena lunch och packar ihop picknicken. Någon lägger

ytterligare en rejäl björkklabb på brasan under laven och en tredje tar en klunk öl.

– Miljön är viktig när man badar bastu. Man vill ha det lugnt och fint, det är en lisa för själen det här. Man får inte ha bråttom när man badar bastu. Det är här man går ner i varv och kan koppla av, säger Leszek som har badat här i 38 år.

Första helgen varje månad träffas de knappt 30 medlemmarna i Bastubröderna för vedhuggning och vedtravning, då serveras även kaffe och ärtsoppa med bröd. Allt för att få den där ”mjuka värmen” som är så åtråvärd i vedbastun. Med andra ord bjuder bastun på mycket mer än bara bad. Utanför har mörkret sänkt sig och ytterligare ett par badgäster har slagit sig ner i bastuns omfamnande värme. Ubbe Urpolattu är inte sen med att konstatera:

– Det är inte bara rening för kroppen, det är även rening för själen. En ventil i vardagen. Det spelar ingen roll hur stressig dagen har varit. När man kommer hit och får koppla av blir man som en ny människa.

#### VINTERBADARTIPS FRÅN BASTUBRÖDERNA

- Gå ner för stegen lugnt. Då hinner kroppen få signal om att nu blir det kyligt.
- Man ska inte vara alltför svag i hjärtat, var försiktig.
- Bada helst naken.
- Doppa inte huvudet om du är nybörjare.
- Vinterbada aldrig ensam.
- Den som ofrivilligt hamnar i vattnet bör trampa vatten under de första minuterna och inte börja simma förrän andningen har lugnat ner sig.

Taggar:

Hälsa & FritidÖsteråker



— *Carin Tellström*

[carin@skargarden.se](mailto:carin@skargarden.se)

Utskrift av webbversionen av artikeln, tillgängligt på Internet från <http://www.skargarden.se/het-bastuklubb-lockar-vinterbadare/>, hämtad 2014-02-06.  
© Skärgården – Nyhetstidningen för Stockholms skärgård, 2014.