

BYG EN SVEDEHYTTE

Giv børnene en stor sanseoplevelse

SÅDAN GØR I...

Når I bygger en svedehytte, giver I børnene en en sanselig og fællesskabsorienteret naturoplevelse.

Vælg et fladt og roligt område, hvor I har plads til både bål og sauna. Sørg for god afstand til tør vegetation – og adgang til vand, hvis det skal bruges til afkøling bagefter.

Fyld en stor gryde eller metalbeholder med store natursten (de skal kunne tåle at blive meget varme – undgå sten fra vandløb, som kan sprænge) og stil den i midten af et bålfad.

Læg brænde hele vejen rundt om gryden, og tænd bålet. Lad bålet brænde godt, til stenene er helt glohede – det tager ca. 1-2 timer afhængigt af bålet's størrelse – og byg saunanen imens.

Sæt friske grene (fx hassel eller birk) i jorden i en cirkel eller firkant. Bøj dem mod midten og bind dem sammen med snor, så du får en kuppelform.

Fastgør en presenning over rammen, så der både er sider og tag – det skal være nogenlunde tæt, men der må godt komme lidt luft ind forneden, der sikrer ventilation. Sørg for, at konstruktionen er stabil og kan holde på damp og varme.

Når stenene er klar: Brug en greb, tang eller bålhandsker til forsigtigt at flytte den varme gryde med sten ind i midten af saunaaen. Sørg for, at den står stabilt på et ikke-brændbart underlag (fx jord eller fliser).

Tag en vanddunk med ind, så I kan hælde lidt vand over de varme sten og danne damp. Sid på grene, liggeunderlag eller en træbænk – og mærk varmen brede sig.

Når I er varme og afslappede, så prøv en kold skyller. Det styrker kredsløbet og gør oplevelsen fuldendt. Fx:

- Et dyp i hav, i sø, i en balje koldt vand eller et rul i sne.

HVEM, HVOR, HVORNÅR?

Hvem: For alle. Opdel i passende hold i skiftes til at være i svedehytten.

Hvor: Aktiviteten skal afvikles et sted hvor der kan laves bål og evt. gerne tæt på noget vand til afkøling.

Hvornår: Alle årstider, afhængigt af hvor sej man er.

GREJ

- Bålfad, bålhandsker og brænde
- Gryde, store sten i (ikke flintesten)
- Siddeunderlag, presenning og snor
- Bøjelige grene (gerne pil eller hassel) eller rafter
- Vand til at lave damp og en øseske

TID

Det tager ca. 2-3 timer
Stenene skal varmes i bålet 1,5-2 timer, mens hytten bygges.
1 time til ophold i svedehytten og afkøling.

