



Duik de winter in

De dagen zijn kort en donker en dus kruipen wij mensen het liefst onder de dekens. De dieren houden hun winterslaap. Toch? Nee hoor, zeker niet alle dieren doen dat. Neem nou de ijsbeer.

Antislip-poten

Het vrouwtje rust wel, maar slaapt niet. Het mannetje, met zijn dikke wintervacht, blijft ook in de winter op voedsel jagen. Daarvoor is hij goed uitgerust met antislippoten en een goede zwemvaardigheid. Iedere dag neemt hij een duik in het ijswater.

Ijswater

Het kan helemaal geen kwaad om een voorbeeld te nemen aan de ijsbeer en ook actief te blijven, al is het koud en ligt er misschien wel een dikke laag sneeuw. Dus trek een warme jas aan en ga wandelen in de natuur, die juist nu vaak zo prachtig is, zeker als het winterzonnetje schijnt. En een duik in ijswater? Hartstikke gezond natuurlijk, voor wie durft.