



NOTRUF

Wasserrettung: 130
Rettung: 144
Polizei: 133
Euronotruf: 112

Weitere Informationen zum regelmäßigen Kaltbaden, Tipps zum Aufwärmen sowie Angebote zu Kaltbade-Workshops unter www.kaernten.at/kaltbaden



VERHALTENSREGELN FÜR KALTBADEN

Kaltbaden? Aber sicher.



**Eigenverantwortung wird beim Kaltbaden großgeschrieben.
Die Badeplätze sind nicht betreut, daher liegt deine Sicherheit in deiner eigenen Verantwortung.**

Hier findest du wertvolle Tipps, wie das Kaltbaden sicher und wirkungsvoll gestaltet werden kann.

TIPPS FÜR DAS KALTBADEN

VOR DEM KALTBADEN

- ✓ Tagesverfassung beachten
- ✓ Aufwärmen mit einfachen Übungen

BEIM KALTBADEN

- ✓ Eine Mütze kann das Kaltbaden angenehmer machen
- ✓ Bis zum Bauch ins Wasser gehen, dann hinhocken
- ✓ Ruhig und tief atmen, auf die Ausatmung konzentrieren
- ✓ Hände auf die Oberschenkel legen oder aus dem Wasser halten
- ✓ Den Moment genießen



NACH DEM KALTBADEN

- ✓ Ruhige Aufwärmübungen machen, idealerweise den „Horse Stance“ →
- ✓ Auf die Körperempfindungen konzentrieren, gelassen bleiben, ruhig weiteratmen
- ✓ Warme Getränke können von innen wärmen
- ✗ Keine intensive Anstrengung (Hüpfen, Springen, Laufen)
- ✗ Keine Sauna oder heiße Dusche
- ✗ Nicht panisch werden
- ✗ Alkohol meiden



DIE 7 GOLDENEN REGELN DES KALTBADENS

1 NUR BEI GUTER GESUNDHEIT

Kaltbaden ist ähnlich anstrengend wie ein intensives Workout und daher nur bei guter körperlicher Verfassung (intaktes Herz-Kreislauf-System, Infekte sollten mindestens 1 Woche zurückliegen) empfohlen.

2 WENIGER IST MEHR

1–3 Minuten sind ausreichend, um die gesundheitlichen Effekte auszulösen, außerdem kann Unterkühlung verzögert auftreten.

3 HÖRE AUF DEINEN KÖRPER

Erzwinge nichts und vergleiche dich nicht, jeder Mensch ist anders.

4 LIEBER ZU ZWEIT

Noch besser, in der Gruppe ins Wasser gehen.

5 NICHT HINEINSPRINGEN

Gib dem Körper Zeit, sich der Kälte anzupassen, indem du vom Ufer aus hineingehst.

6 NICHT UNTERTAUCHEN

Der Kopf ist sehr kälteempfindlich.

7 IN UFERNÄHE BLEIBEN

So kannst du jederzeit wieder aus dem Wasser.