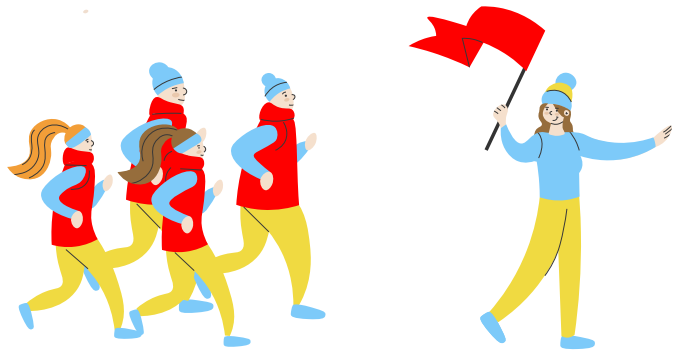
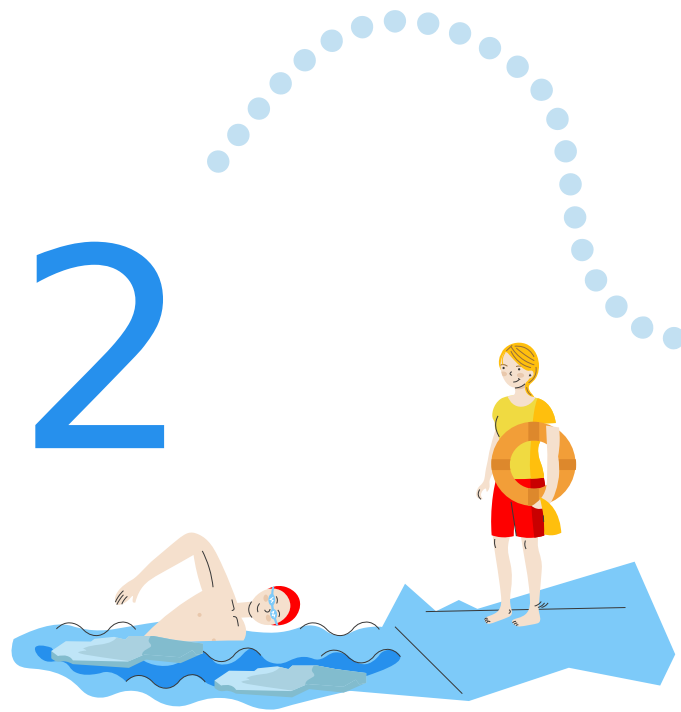


1



Kaltbaden wirkt bei geübten Menschen einfach und verleitet beistehende Anfänger, es nachzumachen. Sei ein Vorbild und kläre Anfänger über die richtige Technik und die Risiken auf. Verzichte im Zweifel lieber auf das Bad.

2



Nimm eine Begleitung mit, die sich im Notfall um dich kümmern kann.

3



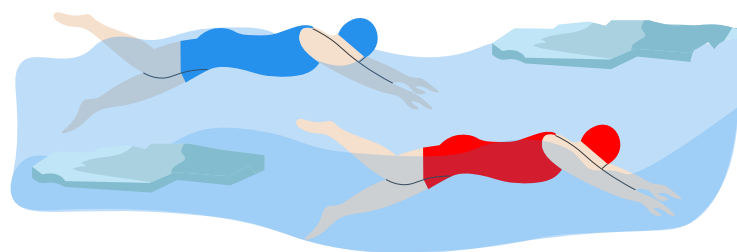
Kein Alkohol vor oder nach dem Kaltbaden.

5



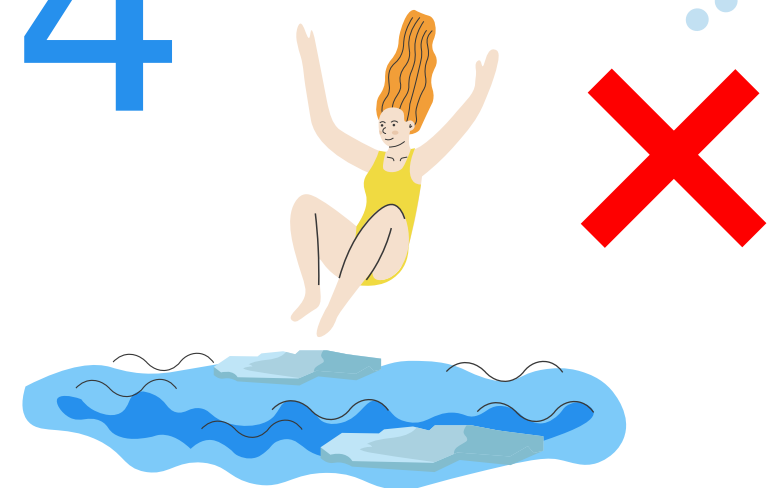
Nimm eine Schwimmhilfe mit, wenn du weiter raus schwimmst. Im kalten Wasser kann es leicht und unerwartet zu Muskelkrämpfen kommen. Schwimm nicht zu lange und nicht zu weit hinaus.

6



Kenn deine Grenzen und verzichte auf leichtsinnige Wettbewerbe mit Freunden. Du kannst immer wieder ins kalte Wasser, aber zu lange im kalten Wasser bleiben kann Nervenschäden verursachen.

4



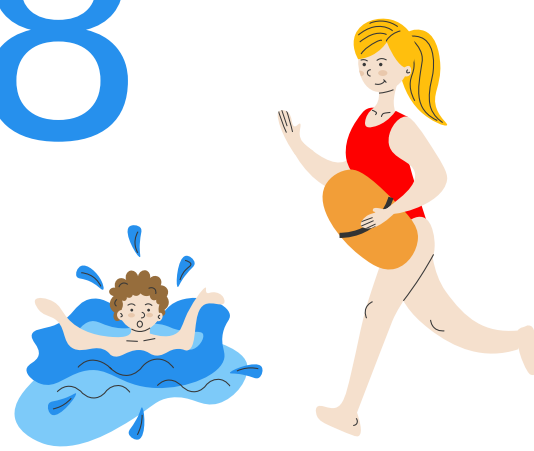
Geh langsam ins kalte Wasser. Spring bei grösseren Temperaturdifferenzen auf keinen Fall ins Wasser.

9



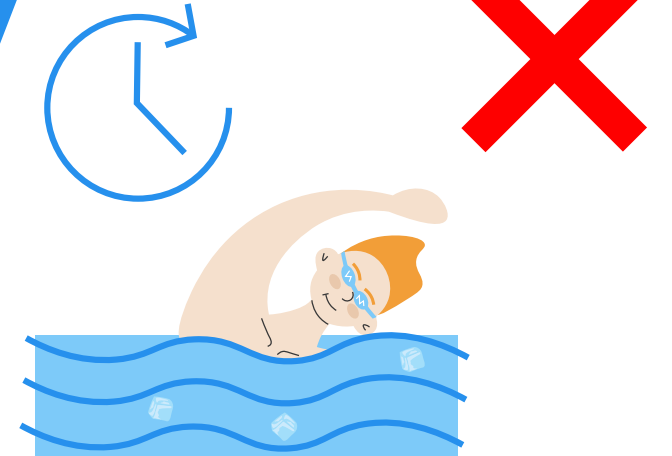
Nimm keine warme Dusche danach. Zu schnelles Aufwärmen verschlimmert eine Unterkühlung (Afterdrop-Effekt) und kann lebensgefährlich sein.

8



Tauche nur bis zu den Schultern ein, der Kopf sollte trocken bleiben. Wenn du draussen im kalten Wasser Hilfe benötigst, bringst du die, dich retten, auch in Gefahr

7



Bleibe nicht mehr Minuten als die Wasser-Temperatur in Grad Celsius beträgt. Ein erhöhtes Risiko besteht für Personen mit Kreislauferkrankungen. Sprich in diesem Fall vor dem ersten Kaltbad mit deinem Arzt.

10



Verzichte auf zu warmen Tee. Du kannst dich leicht verbrühen, weil dir der Tee nicht so heiss vorkommt.

11



Lass dir genügend Zeit zum Aufwärmen und warte mit der nächsten Aktivität, bis du dich wieder warm fühlst, speziell beim Autofahren. Vermeide Aktivitäten, die den Herzschlag schnell erhöhen.