



# MIT SICHERHEIT MEHR WASSERSPASS!

## UNFALLFREI IM KALTEN WASSER: TIPPS FÜR EINEN SICHEREN AUFENTHALT BEI TIEFEN TEMPERATUREN



### **Bewusste Vorbereitung**

Wählen Sie einen geeigneten Bade-/Schwimmplatz. Der Ein- und Ausstieg sollte einfach und sicher möglich sein. Ideal ist, wenn der Einstieg zudem schrittweise erfolgen kann. Gehen Sie nie allein ins Wasser, finden Sie eine Begleitung oder schliessen Sie sich einer Gruppe an. Haben Sie das unterstützende Material bereit?

- Kopfbedeckung (Badekappe, Neoprenkappe oder Wintermütze)
- Je nach Bedarf Neoprenhandschuhe und/oder Neoprensocken
- Auftriebshilfe (Schwimm-Boje, Dry-Bag, ev. Schwimmweste o.ä.)
- Lauwarmes Getränk
- Badetuch zum Abtrocknen
- Trockene und warme Kleider für nach dem Aufenthalt im Wasser



### **Bleiben Sie auf der sicheren Seite**

Verzichten Sie auf den Genuss von Alkohol und anderen Betäubungsmitteln vor dem Einstieg ins Wasser. Beachten Sie die Baderegeln der SLRG – diese haben auch im kalten Wasser Gültigkeit.



### **Langsames Einstiegen**

Geben Sie ihrem Körper Zeit, sich an die verändernden Temperaturen zu gewöhnen. Gehen Sie langsam ins Wasser, netzen sie sich an und nehmen sie sich Zeit. Atmen Sie bewusst, ruhig und regelmässig während dem Einstieg aber auch während des gesamten Aufenthalts im Wasser.

Am besten ab dem Sommer regelmässig ins Wasser steigen, damit Ihr Körper sich langsam an die kälteren Temperaturen gewöhnt.



### **Auf den Körper hören**

Beginnen Sie mit einer kurzen Aufenthaltsdauer (wenige Sekunden) und steigern Sie die Zeit im kalten Wasser langsam.

Faustregel: Wassertemperatur = maximale Aufenthaltsdauer (5 °C = 5 Minuten).

Tauchen Sie den Kopf möglichst nicht ins Wasser und tragen sie eine Kopfbedeckung. Fühlen Sie sich unwohl, verlassen Sie das Wasser umgehend – achten Sie sich auf die Zeichen Ihres Körpers.



### **Geniessen Sie richtig**

Nach der erfrischenden Abkühlung trocknen Sie sich gut ab und ziehen Sie sich warm und trocken an. Nehmen Sie keine heisse Dusche, vermeiden sie windige Stellen und gesteigerte körperliche Aktivitäten. Genehmigen Sie sich ein lauwarmes Getränk und wärmen Sie Ihren Körper von innen wieder auf.

---

**Schwimmen und Baden im kalten Wasser erfordert eine gute körperliche Verfassung. Im Zweifelsfall sollte vorgängig ein Arzt konsultiert werden.**



SLRG SSS

**Ihre Rettungsschwimmer**

[www.slr.ch](http://www.slr.ch)

**Jetzt mit TWINT  
spenden!**



QR-Code mit der  
TWINT-App scannen



Betrag und Spende  
bestätigen

